

➤ BACK TO THE SNOW

« Enfin, je glisse, j'ai envie de pleurer ! » Oubliés les douleurs, les dédales médicaux, rangées les séances rigoureuses avec les équipes réathlétisation - préparation physique, notre skieur retrouve la neige, ses courbes, la vitesse et son ADN. Ce retour skis aux pieds, après une blessure, se programme et surtout se déguste.

Pascal Silvestre



Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef du groupe Coupe d'Europe et technique Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.



► Miss de Leymarie vous dessine trois profils d'athlètes (Septique, Prêt, Inquiet) avec le même objectif : gagner vite des courses. Méfiez-vous des apparences. Et, soyez serein-e-S !

► ON NE SE BLESSE PAS PAR HASARD

Le Système national d'observatoire de la sécurité en montagne a recensé en 2019, 45 538 interventions sur nos domaines skiables, pour 8 millions de pratiquants (53,4 millions de journées skieurs toujours en 2019). Il existe un risque très relatif à la pratique alpine. Les différentes études, dans le monde de la compétition, intègrent l'accidentologie spécifique aux sports de neige et considèrent aussi l'état de préparation et l'état de forme des sportifs, leurs matériels, leurs gestuelles techniques, les variables météorologiques ou de préparation des pistes... Les blessures

dépendront toujours de nombreux paramètres. **Il existe aussi un coupable idéal, il s'appelle « la faute à pas de chance ».** Personnellement, j'ai beaucoup de mal à croire en son existence. Cependant, nous sommes régulièrement confrontés à des blessures ou des problématiques de santé sportive qui ralentissent, handicapent voire arrêtent la carrière de nos skieurs, notamment chez les jeunes filles. Ces faits pourraient être traités comme des anecdotes sans gloire ou rejoindre la cohorte triste des difficultés liées au Covid. Nous avons pris le temps

ces dernières années d'échanger avec les athlètes et leurs familles, les équipes « skis aux pieds » et celles de la préparation sportive, les structures médicales et scolaires puis rencontré des experts d'autres sports (rugby...). Après une blessure, nous savons tous que le chemin vers la performance sera semé d'embûches, la résilience demeure spécifique à chaque athlète. Coach corner a choisi de s'intéresser plus particulièrement à une des étapes, le retour skis aux pieds. **Des actions et des solutions efficaces existent dans notre sport.**

► LE RETOUR SKIS AUX PIEDS : THAT'S NOT ALL FOLKS !

Le feu vert médical est donné. Le sportif récupère enfin ses skis ou son snowboard et c'est parti, pour ce redémarrage avec un petit stage de deux jours. Nous vous proposons quelques exercices pour optimiser ces premières courbes. Le programme prévu va s'adapter aux réponses de nos compétiteurs et aux multiples variables des activités d'extérieur.



► UNE VRAIE PISTE : LA COMMUNICATION INTERNE

Cette reprise, skis aux pieds, demeure un moment de plaisir rempli d'inquiétudes, propres à un retour de blessures. Elle doit s'organiser autour des réponses motrices et sensibles des athlètes. Les choix des exercices skis restent importants comme le coaching humain de l'encadrement. Il faut savoir prendre le temps de faire les choses, calmement et rigoureusement. Cette étape sera pleinement validée avec le retour de l'athlète sur les podiums. Est-ce réussir, que de gérer efficacement ces coups durs ? Une étude de Fédération française de football montre qu'en améliorant la communication (médical, entraîneurs, dirigeants), les blessures semblent diminuer. Pour le ski, nous rajouterions dans cet environnement, les familles et les équipementiers, voire les organisateurs des compétitions. **Nous pourrions aussi travailler sur un projet de formation de nos jeunes sportifs et surtout nous intéresser à une approche globale de la performance centrée sur la vie skis aux pieds**, tout en considérant l'ensemble des charges notamment scolaires. Il se pose simplement la question du suivi pluriannuel des skieurs. Dans ce domaine, avons-nous progressé ces derniers temps ? Il demeure certain que pour cette problématique : « Ensemble, nous irons plus loin ! »

Aupa

► 1. LE SKI LIBRE

« LES sensations, se faire plaisir skis aux pieds. »

Les conditions. Piste facile. Skis de géant de préférence (un peu usagés). Neige compacte.

Les idées.

- 😊 Le sportif glisse. Les courbes sont réalisées sans contraintes.
- 😞 Les questions : « Comment tu te sens ? », « Est-ce que j'ai mal ? », ne deviennent pas le mantra ! Elles devront être posées toutefois.

Une anecdote. La pause au café du coin demeure souvent un moment privilégié.

► 2. LES EXERCICES DE TOUCHER DE NEIGE

« LE sens premier, il donne du sens à tous les invariants techniques. »

Les conditions. Piste variée. Visibilité bonne. La piste choisie est peu fréquentée.

Les idées.

- 😊 Le sportif alterne les temps d'action sur la neige (avant, pendant et après la ligne de pente). Il varie les effets directionnels : glissés, freinés et coupés. La vidéo n'est guère nécessaire.
- 😞 Ce sont des éducatifs de toucher, de sensations, de reprise. L'entraîneur du jour reste positif sur les réalisations techniques.

Une anecdote. Après une matinée à Zermatt d'exercices techniques, un « très costaud du groupe vitesse » en reprise, a choisi pour finir d'enchaîner quelques runs de SG. Nous avons pensé, notant le sourire radieux du champion du jour, qu'il était sur la bonne piste.

► 3. LES EXERCICES AVEC LES PREMIÈRES CONTRAINTES EN COURBE

« UN point de passage, elles permettent de construire le projet futur de retour dans les piquets. »

Les conditions. Domaine skiable varié. Visibilité très bonne.

Les idées.

- 😊 Le sportif skie des courbes plus ou moins fermées, rythmées, enchaîne des pistes longues.
- 😞 La vitesse doit être maîtrisée et des temps de récupération aménagés. Dans certains cas (sécurité notamment), nous pouvons utiliser des tracés courts et simples.

Une anecdote. En fin de journée, nous avons croisé un entraîneur (casqué, skis préparés, bâtons fatigué et souriant, après une journée de courbes enchaînées. Chargé de la reprise de deux athlètes, il parlait plus de ses propres douleurs que de celles des sportifs. La journée était gagnée.

► 4. LES EXERCICES TECHNIQUES PERSONNALISÉS

« UNE tentation logique, ils permettent de coller aux profils. »

Les conditions. Piste choisie en fonction du thème. La blessure avait été liée à une erreur technique (exemple : hanche placée trop vite vers l'intérieur de la courbe avec une attitude basse).

Les idées.

- 😊 Le problème technique est identifié par les équipes qui entraînent l'athlète. Cet élément peut être travaillé en préparation physique ou avec l'imagerie mentale voire avec des méthodes plus modernes appelées reprogrammation motrice, pour éviter une rechute.
- 😞 Ce point 4, correspond à un deuxième camp sur neige.

Une anecdote. Cet été, nous avons testé, des exercices de centrage avec différents matériels, pour des athlètes en reprise et en très bonne forme. Nous avons utilisé entre autres un ballon emprunté à D. Plaschy (voir photo).



© DR

JÉRÉMY COINT

ACTUEL RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE RÉATHLÉTISATION À LA FPS

« De manière calme et posée »

« Le retour sur la neige, après une blessure, doit être fait de manière calme et posée. Il faut débiter par une reprise progressive des appuis sans en mettre de trop (même si tout va bien !). Abuser de cette joie, en voulant en rajouter, est sûrement le mauvais choix. Lors de ce retour, il est temps pour l'athlète de profiter, d'écouter son corps, de se rassurer, tout en réalisant des kilomètres dans des courbes longues (pas trop appuyées). Puis, quand le corps vous dit que tout va bien, au bout de quelques jours de glisse et de repos consécutifs ; on appuie un peu plus chaque jour. Doucement, on reprend les courbes imposées par le coach. Cette reprise, en douceur, permettra de reprendre les bases, de monter en intensité très progressivement, elle renforcera ce lien coach/athlète, via des échanges permanents. »



© Francis BOMPARD/AGENCE ZOOM

VALENTIN GIRAUD-MOINE

2^e À KITZBÜHEL EN 2017 AVANT DE SE BLESSER GRAVEMENT ET DE RÉUSSIR SON RETOUR

« Reprendre du plaisir »

« Il est utile de bien choisir le lieu et la météo. Être bien prêt physiquement et mentalement. Le plus important, au moment de chausser, c'est de savoir que les sensations sont forcément différentes d'avant. Notre corps étant changé, il ne faut pas se perdre dans des exercices trop compliqués (des grandes courbes, des festons, se concentrer juste sur son placement). Même en prenant son temps, il peut y avoir des douleurs. Il faut bien sûr les prendre en compte, mais ne pas s'affoler. Le petit conseil : pouvoir s'assoier (siège) ! Cela permettra de bien se relâcher et de ne pas trop enchaîner. Enfin, le plus important de la journée, c'est surtout de reprendre du plaisir ! »
Nous vous invitons à regarder sur Youtube Ski Chrono le film de Jonathan Gaillard et Valentin Jacquemet, « Valentin Giraud-Moine : nouveau départ ».



© DR

BAPTISTE SILVESTRE

ÉTUDIANT CHARGÉ DE LA RÉATHLÉTISATION FC GRENOBLE RUGBY

« D'abord passer par une phase de réhabilitation »

« Les stratégies « on/off (sur les skis/dans son lit) » sont de plus en plus discutées dans les centres d'entraînement. Le sportif doit d'abord passer par une phase de réhabilitation, consistant à se soigner après la blessure. Attention, ce n'est pas parce que l'athlète est guéri qu'il est prêt à reprendre sa pratique à 100 % ! La réathlétisation vise à combler une zone « grise » entre le médical et le sportif. Avant le retour au rugby, l'objectif est de réhabituer l'athlète aux contraintes des matches. Sur trois semaines, une progression est possible : vitesse linéaire max et changements de direction à intensité maîtrisée et contact sur sac de plaquage sans élan ; puis changements de direction à haute intensité et contact avec élan sur bouclier ; et pour finir, changements de direction et plaquage bouclier sous forme de duels. »



© Francis BOMPARD/AGENCE ZOOM

LUCAS PERRIER

AUTEUR D'UNE SÉRIE DE CINQ VIDÉOS « CROISADE »

« Créer une dynamique de confiance et de résilience »

« La blessure, bien que douloureuse, permet une véritable introspection souvent bénéfique pour un athlète. Elle marque un arrêt net, qui contraste avec l'intensité du sport de haut niveau. Un bon retour passe nécessairement par les capacités à concevoir un projet lisible et cohérent, à disposer d'outils adaptés (humains, matériels, logistiques), à retrouver ses aptitudes physiques (étape par étape) et à se nourrir mentalement de chaque étape pour créer une dynamique de confiance et de résilience. »



© Alexis BOICHAUD/AGENCE ZOOM

STEVEN THÉOLIER

ENTRAÎNEUR À TIGNES

« Y aller par petites étapes »

« Une blessure est un moment où l'on apprend à se connaître et à écouter son corps. Il faut savoir rester calme et attendre le bon moment pour tailler des courbes. Il faut y aller par petites étapes : plus de douleurs en préparation physique, deux jours de ski « touristes », se reposer et voir le résultat sur son corps, le ski reste hyper-spécifique, puis retour sur les planches (avec plus d'intensité). Si tout va bien, on repart à l'entraînement en débutant en ski libre. »

