



LE PILOTAGE AUTOUR DU PIED EXTÉRIEUR: L'INVARIANT NUMÉRO 1

Les véritables moments, skis aux pieds, deviennent précieux. Le skieur va-t-il devenir un athlète en manque... de temps glissé sur la neige? Il devient utile d'optimiser les apprentissages des jeunes compétiteurs tout en privilégiant le temps joué dans notre environnement montagnard. Coach corner vous propose de discuter en précisant la notion d'invariant technique et plus particulièrement le pilotage autour du pied extérieur.



Le géant hommes de Sölden annulé à cause du vent, Zermatt-Cervinia bousculé par des polémiques environnementales, les contraintes climatiques s'invitent dans les débats autour des sports de neige pendant que nos équipes de jeunes galèrent pour skier dans des conditions propices. Le monde change et nous devrions modifier nos habitudes. Et pendant ce temps-là, Lara Gut-Behrami gagne la première course de la saison, et Marco Schwarz skie de manière adéquate la pente du glacier du Rettenbach. De nos jours, les terrains de jeux adaptés, sécurisés se raréfient pour les compétiteurs et il est utopique d'imaginer tenir une programmation skis aux pieds, décidée dans un bureau au printemps. Les planifications

doivent suivre un nouvel axiome: « **On skie quand les bonnes pistes sont disponibles.** » Elles impliquent alors des choix financiers, une disponibilité accrue des staffs, des athlètes, de leurs familles et des organisations scolaires réactives. Les coaches et leurs coureurs connaissent concrètement ces règles du jeu et savent jouer avec les codes pour optimiser les moments skis aux pieds, cet indispensable temps glissé. Les staffs pointilleux sont tenus d'apprendre à s'effacer pour laisser aux skieurs pendant ce temps skié, **des périodes jouées.** Elles s'inscrivent dans le projet des contenus d'entraînements neige. Dans cette dynamique, nous souhaitons

partager des options techniques s'appuyant sur quatre invariants. Certains préféreront les appeler fondamentaux, bases ou logique interne. Ils demeurent liés à l'histoire du ski, connectés à l'actualité des disciplines, et dépendent de l'évolution des sports de neige. Pour les définir, nous nous sommes appuyés sur des sources vidéo d'U14 jusqu'à la CM tout en écoutant les avis d'entraîneurs expérimentés et les remarques des athlètes. Nous vous présentons succinctement qu'un seul des quatre invariants « **Je pilote mes skis autour de ma jambe extérieure (dominante) lors d'un enchaînement de courbes** », avec ses trois indices, complétés par des consignes le plus souvent métaphoriques. | **Pascal SILVESTRE**

À LA RECHERCHE DU PIED EXTÉRIEUR EFFICIENT

Il est vrai que les instructions de bord de piste abordent volontiers ces notions de pilotage incitant les coureurs de tout niveau à privilégier une équilibration active sur le pied extérieur. **Nous savons tous que le ski demeure un jeu d'équilibre où la répartition des pressions variera entre les deux jambes en fonction des choix de trajectoires.** La biomécanique nous rappelle malicieusement que les équilibrations en dominante « vers la pente » restent plus sûres. Cependant, cet invariant prend tout son sens lorsqu'il favorise un **pilotage actif**, facilite les **transferts** et permet des **entrées** de courbes avec les skis parallèles, convergents et divergents. Le tableau ci-dessous vous propose une synthèse.

| INVARIANT 1 : PILOTAGE SUR LE PIED EXTÉRIEUR | |
|--|--|
| INDICE PIED EXTÉRIEUR | L'équilibration est dominante sur le pied extérieur (pilotage). |
| INDICE TRANSFERT | Les transferts sont glissés et adaptés (enchaînement). |
| INDICE ENTRÉES | Les entrées de courbes peuvent être //, convergentes et divergentes ou dérapées et coupées (choix des trajectoires). |

A - INDICE PIED EXTÉRIEUR

Description

Cette gestuelle demande de la rigueur et se développe facilement avec des gammes en ski libre. L'équilibration demeure dominante sur le pied extérieur (pilotage). Ainsi, le skieur se résout à repartir les pressions, à diversifier ses entrées (effets directionnels coupés, dérapés, orientés) et à varier la largeur de sa trace (écart de pied). **Le skieur joueur utilise le pied intérieur.** C'est l'indice 1 de l'invariant 1 et la consigne la plus utilisée par les formateurs.

UNE SITUATION EN SKI LIBRE TECHNIQUE



Le ski intérieur est levé et sa spatule repose sur la neige. Cet exercice commun convient à tous les niveaux. Il est réalisé le deuxième jour lors d'un retour de blessure. **Code vert.**

DES IMAGES EN COURSE



Les skis restent au sol. Le cintrage du ski donne une véritable idée des forces utilisées. **Code noir.**

Remarque

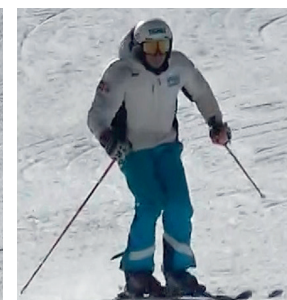
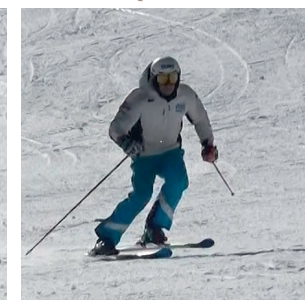
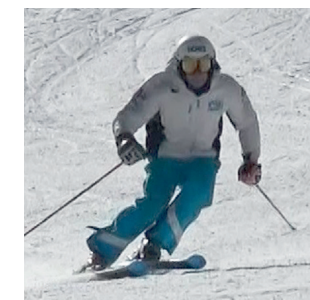
En course, les images deviennent plus risquées à lire, le skieur s'adapte pour optimiser ses trajectoires. Cependant, dans les conditions délicates, le choix d'une équilibration fine sous la porte vers la jambe aval est une priorité (les deux skis sont parallèles).

B - INDICE DE TRANSFERT

Description

Cette gestuelle, basée sur l'indépendance de jambes, revient au goût du jour. Nous l'avons perdue durant les premières années des skis paraboliques, notamment en slalom. Elle correspond également à l'évolution de la préparation physique qui développe les qualités de coordination et de force vitesse. Le skieur passe simplement d'un pied sur l'autre en s'ingéniant à entretenir sa vitesse et à optimiser les courbes à venir.

UNE SITUATION EN SKI LIBRE TECHNIQUE



Le transfert dans cet exercice est glissé, le skieur tente d'enchaîner lors du changement de pied. **Code bleu.**

UNE SITUATION EN COURSE



Ces images du moment du transfert montrent la finesse, l'adaptabilité du geste. Il permet les réglages pour attaquer la courbe d'après. **Code noir.**

Remarques

Cette indépendance de jambe doit être au service de la courbe et de la vitesse. Sur l'image, la skieuse (Mikaela Shiffrin) remonte sa ligne avec le transfert. Dans certaines situations (ligne de la porte précédente trop basse), ce dernier contribue à aller chercher la courbe suivante aidée par des gestuelles rapides et amples. Sur le plat, le transfert est plus délicat à lire, il est glissé et facilite les enchaînements de courbes. Je vous invite à regarder Sölden avec ses deux secteurs (mur final puis plat d'arrivée) notamment Marco Odermatt et Thibaut Favrot.

C - INDICE Entrées

Description

Les entrées de courbes sont un moment de choix, se situant avant l'impact. Il s'agit aussi de trouver le point de déclenchement optimal, ni trop haut ni trop bas. Dérapées, coupées, orientées, elles jouent également avec des positionnements de ski choisis, ils peuvent être placés en convergence ou divergence ou simplement restés symétriques (en parallèle). Bien entendu, tous ces paramètres peuvent se marier. Être solide sur ces appuis, dans ces moments-là, est une idée sensée !

UNE SITUATION ENTRAINEMENT



Cette image, juste avant l'impact du piquet, correspond à une fin d'entrée de courbe. La piste est bosselée et injectée. C'est un début de mur. La consigne est de skier à l'équilibre sans remonter la trajectoire. **Code rouge.**

UNE SITUATION EN COURSE.



Les skieurs ont des options techniques singulières au début du virage, mais le même but : réussir les courbes suivantes. **Code noir.**

LA NOTION DE CONTEXTE OU D'ENVIRONNEMENT : LES CODES

Dès qu'un compétiteur chausse ses skis et glisse, il peut jouer avec cet invariant et ses trois indices. Ceux-ci sont transversaux aux années d'âge, aux profils et aux niveaux de pratique. Cependant, il demeure important de créer un décalage optimal entre la difficulté de la tâche et le niveau d'expertise du skieur tout en assurant une formation sportive complète. Ainsi, nous vous proposons **quatre codes : vert, bleu, rouge, noir ; ils sont composés d'un type de neige, d'une difficulté de piste et d'un niveau de traçage.** Par exemple, une athlète U15 ne tentera pas de valider la couleur noire alors qu'elle est tenue de s'entraîner dans les trois premiers symboles. Virtuellement, le skieur de metavers pourrait obtenir le niveau maximum dans tous les codes. Nous souhaiterions aller plus loin en précisant des étapes de progression. La visibilité, le vent, la charge émotionnelle et le matériel pourraient être considérés... Vous aviez remarqué que les images de cet article étaient légendées avec ces couleurs !

| | |
|-------------------|---|
| CODE VERT | NEIGE ARTIFICIELLE, PISTE BLEUE, TRACE SIMPLE ou SKI LIBRE |
| CODE BLEU | NEIGE VARIÉE, PISTE ROUGE, TRACE COULOIR DE PORTES ET CHANGEMENT DE RYTHME |
| CODE ROUGE | NEIGE DURE (PRÉPARÉE AVEC DE L'EAU ?), PISTES VARIÉES, TRACE type NAT-FIS, COURSE |
| CODE NOIR | NEIGE QUI TAPE, PISTE NOIRE, TRACE FIS-CE EN COURSE |

TEMPS OPTIMISÉ, GLISSÉ, JOUÉ

Dans notre proposition complète, nous avons défini quatre invariants : « **Pied extérieur et pilotage** » ; « **Temps d'actions et trajectoires** » ; « **Dissociations et équilibrations** ». Le quatrième restera à préciser et sera propre à chaque équipe !

COACH CORNER ne vous présente que l'un de ces quatre points. Sont-ils cardinaux ? Ces idées sont surtout là pour échanger et dynamiser l'instant glissé et elles ne remplaceront pas le temps joué, skis aux pieds.

R&D MATÉRIEL TECHNICIENS COLLECTIF ÉTHIQUE ATHLÈTES

MÉDAILLES CHRONO ÉMOTION SERVICE ENGAGEMENT

La technique au cœur de la performance

Retrouvez plus d'informations sur l'engagement du Pool des équipes de France de ski sur : skichrono.com