C. Pallot / Agence Zoom

PASCAL
SILVESTRE
Ancien entraîneur en Coupe du monde dames et en Coupe d'Europe hommes, aujourd'hui responsable technique du comité de ski de Savoie.

SKIS NOUVELLES COTES, SAISON 3 : RETOUR VERS LE FUTUR ?

L'air du temps est aux séries télévisées. Le ski de compétition a la sienne depuis trois saisons avec les skis "nouvelles cotes". Cet hiver, ils seront utilisés à tous les niveaux des compétitions FIS. Mais qu'on se le dise, l'histoire n'est pas terminée !

Illustration : **Pierre Amoudry**

Il y a tous les ingrédients d'une bonne série TV : la FIS décide en début d'hiver 2011-12 de modifier la taille et le radius (rayon de courbe) des skis de vitesse et de géant et la hauteur de l'interface skis, plaques et fixations. Pour schématiser, en géant, les hommes passent d'un radius de 27 à 35 mètres et les dames d'un radius de 23 à 30 mètres. L'argument de l'instance internationale pour justifier ces évolutions basées sur une étude universitaire était de re forcer la sécurité des skieurs. Cette règle est entrée en vigueur en 2012-13 sur les circuits Coupe d'Europe, Coupe du monde et aux Championnats du monde juniors, elle s'appliquera dès cet hiver sur l'ensemble des circuits FIS.

MOINS DE **BLESSURES ?**

Le nombre de blessures, notamment des ligaments croisés, ne semble pas avoir diminué cet hiver 2012-2013. Il est sûrement trop tôt pour se prononcer et nous sommes en attente d'une étude statistique pour le vérifier.

Les blessures au dos ou liées à la fatigue auraient pu augmenter avec les skis nouvelles normes. Nous l'avons pensé et nous nous sommes posé plusieurs fois la question. Les skis sont plus exigeants physiquement lorsqu'on veut réaliser une boucle courte, lors des manches longues et sur les pistes marquées. C'est une réalité. Cependant, les blessures en skis sont souvent multifactorielles. Si le facteur de ces skis aux nouvelles cotes pris en considération, il me semble sans importance comparé à la fatigue liée aux calendriers ou aux risques découlant des variations de neige ou de visibilité.

HIVER 2012-13 : **LOST IN TRANSITION**

L'hiver 2012-13 était un hiver de transition puisque des skis différents pouvaient être utilisés en fonction des circuits de compétition. Il a été particulièrement éprouvant pour les athlètes concourant sur les circuits Coupe d'Europe et les courses FIS européennes. Ces derniers participaient aux Coupes d'Europe avec des skis de géant de radius 35 m et se mesuraient sur toutes les courses FIS européennes à des coureurs utilisant des skis plus rapides de radius 27 m...

Saint Lambrecht 2012 : course FIS autrichienne de début de saison pour laquelle nous sélectionnons dix athlètes du comité de Savoie pour nous confronter aux jeunes coureurs autrichiens. Nous nous débrouillons pour arriver le matin pour skier la neige de culture et nous observons les équipes autrichiennes s'entraîner sur la piste et tester sur ce plat vallonné (neige compacte) des skis avec différents radius. Bien entendu, les skis de 27 m de rayon sont plus rapides que les skis de 35 m. Cette course servant de sélections pour des géants Coupe d'Europe à venir, elle doit se dérouler avec des skis nouvelles normes. Le coordinateur FIS Autrichien décide alors de modifier son règlement intérieur et leurs équipes utiliseront le lendemain les skis radius 27 m… Cette histoire est sans surprise, elle est typique de l'Autriche et de sa capacité à prendre des décisions qui privilégient la performance de haut niveau. Et puis, pour la petite histoire, les athlètes étrangers tout comme certains athlètes autrichiens en sélection, ce jour-là, l'ont appris le matin même.

Les valeurs sportives ne sortent pas grandies de cet hiver : nous avons été souvent à la limite, toutes nations confondues. Au gré des épisodes, nous trouvons le traçage tournant du GS à d'Alta Badia, des Coupes d'Europe de SG avec des athlètes suspectés d'avoir utilisé des skis anciennes normes, des tracés de super-G auxquels manquaient des portes, des athlètes qui ont déclaré "forfait" en courses FIS pour la deuxième manche voire dès la première manche, des entraineurs qui certifiaient ne pas disposer de nouveau matériel… et je n'oublie pas les "malins" qui ont cherché à faire évoluer le règlement au gré des courses et de leurs intérêts propres. D'habitude, je respecte ce côté "maquignon" mais cette année sur ce sujet nous avons eu des comportements à vite oublier ! Pour notre part, après à St Lambrecht, nous avons conservé les deux modèles de matériel pour l'équipe.Nous avons peu participé aux débats et nous avons essayé de constamment nous adapter, avec des fortunes diverses… L'hiver a été compliqué pour les géantistes de moins de 21 ans évoluant en FIS, en Coupe d'Europe et sélectionné(e)s aux mondiaux juniors. Certains décideurs ont su et voulu imaginer les effets collatéraux de cette évolution du matériel. Ils ont été peu écoutés. Nous avons tous des exemples de décisions de ce type dans la vie politique quotidienne. Quelques experts loin de tout décident rapidement pour le plus grand nombre. La conclusion reste simple : ce type de stratégie marche peu dans notre quotidien et rarement dans notre microcosme ski.

COMMENT **S'ENTRAINER ?**

Quelles pistes pour l'entraînement de cet été des jeunes coureurs découvrant les nouveaux radius géant et super-G ?

1. L'importance du ski libre

Fort de l'expérience de l'année précédente, nous avons pris plus de temps que d'habitude pour le ski libre. Le skieur en variant les rayons, les pistes et le type de neige s'approprie et joue avec ces nouveaux outils.

A. Grosclaude / Agence Zoom

F. Bompard / Agence Zoom

La grande leçon à tirer de cette «affaire» des skis nouvelles cotes, c'est que les athlètes se sont adaptés au final à l'image de l'Américain Ted Ligety ici en géant à Beaver Creek en décembre 2010 (à gauche) et décembre 2012. C'est le jeu !

Nous avons utilisé l'échauffement, des séances de ski technique et les périodes de récupération active.

2. Un ski dynamique, actif et à l'équilibre
Nous avions déjà présenté ce point lors de deux précédentes rubriques sur ce sujet : nous confirmons qu'il faut prendre le temps de travailler sur les attitudes centrées sur les skis dans le plan avant, arrière et latéral. Il faut chercher à skier autour du pied extérieur. Le skieur doit être capable d'appuyer sur le ski pour le cintrer. Vous gagnerez du temps en insistant sur ce point pour les coureurs de moins de 18 ans. Pour travailler ces attitudes "à l'équilibre", nous avons utilisé un outil qui relie les skis entre eux ("Go to ski"). Nous vous en reparlerons mais globalement, c'est une bonne idée.
Peut-être juste une précision : il faut chercher à skier ces skis de 35 m comme les skis de 27 m. Pour le dire d'une autre manière, il faut chercher à les accélérer, à les faire vivre et tenter des virages courts notamment pour les moins de 21 ans. J'insiste. Nous avons croisé la route cet été de quelques jeunes skieurs étrangers qui se servaient de manière dynamique de leurs nouveaux skis radius 35 m et ceci indépendamment des marques de skis.

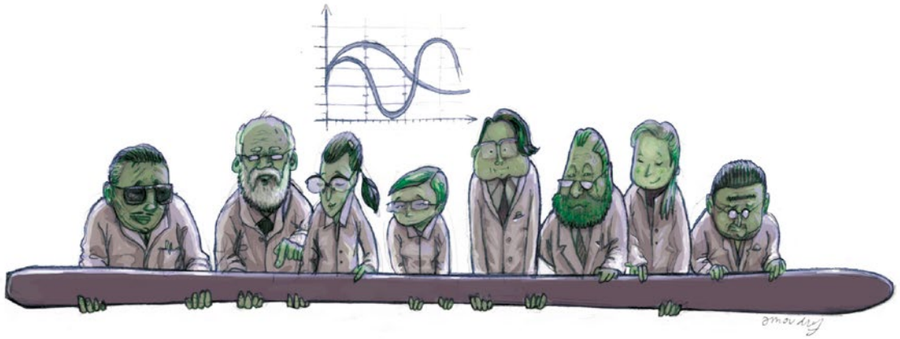
3. La diminution de nombre de manches
Chez les jeunes coureurs, nous nous sommes aperçus que nous ne pouvions pas réaliser le même quantitatif de manches avec les skis de radius 35 m que ceux de 27 m. Nous avions déjà cette info en 2011. Pour les amateurs de chiffres, une séance programmée avec huit manches se transforme en séance de six passages.

ET DU CÔTÉ DES FABRICANTS **DE SKIS ?**

Les marques de skis confrontées à cette évolution réglementaire ont réagi. Certaines étaient déjà prêtes en 2011 et d'autres ont fourni à leurs meilleurs athlètes des skis performants pendant l'hiver 2013. Il me semble qu'une ou deux marques avaient de l'avance en cette fin de saison. Elles avaient aussi le ou les meilleurs pilotes. Les skis d'avril 2013 sont beaucoup plus maniables que ceux d'avril 2012. Nous avons aussi vu cet été de nombreuses évolutions notamment sur les plaques et les fixations.

ET **DEMAIN ?**

Personne ne peut s'opposer à une évolution qui souhaite protéger la santé des athlètes. Cependant, il faut que ces évolutions réglementaires se fassent de manière concertée et que le législateur puisse contrôler ses choix. Il est impératif de prendre en compte les marques de skis : elles ont besoin d'un délai raisonnable pour répondre aux défis technologiques et économiques et équiper leurs athlètes des meilleurs outils possibles.
Radio Spatules Internationale laisse entendre que les radius pourraient de nouveau changer pour passer en géant à 30 m pour les hommes et les dames. Est-ce la saison 4 de notre série ? La question doit en tout cas être abordée très sérieusement par l'instance fédérale internationale en ce début de saison.
Ce serait une bonne idée pour les skieurs et les téléspectateurs. Les premiers retourneraient skier en libre avec leurs skis de géant et les supporters retrouveraient des gestuelles techniques dynamiques.

Je ne me fais aucun souci pour les fabricants de skis, ils sauront relever le défi technologique. Quid des contraintes économiques ? Il s'agira un jour ou l'autre de se mettre autour d'une table pour se poser correctement la question du coût du ski de compétition.

Les athlètes quant à eux continueront de s'adapter et c'est le jeu. Un jeu passionnant : celui du sport de haut niveau !
Aupa