C. Pallot / Agence Zoom

PASCAL
**SILVESTRE**

Actuellement entraîneur de l'équipe Savoie hommes et coordonnateur de la politique alpine du comité de ski de Savoie. Ancien chef de groupe en Coupe d'Europe hommes et en Coupe du monde dames.

# SLALOM : BIEN ABORDER LES DOUBLES

**Si l'art du slalom ne se résume pas aux doubles portes, ces figures imposées par le règlement en sont une des clés, un détail de plus à apprivoiser par les coureurs car un passage efficace peut faire gagner de précieux centièmes.**

Illustration **Pierre Amoudry.**

Nous avons fait le choix, une fois n'est pas coutume, d'aborder un point très technique et spécifique à une figure en slalom : la double verticale. Nous vous proposons ici quatre thèmes à travailler tout au long d'une carrière en s'aidant de traçages créatifs, d'exercices en ski libre, de terrains variés pour découper les doubles portes horizontales.

## LE SLALOM DES ORIGINES

Au départ, le slalom était noté comme le patin à glace, Sir Harold Lunn décide de le chronométrer dès 1936. Sous l'impulsion de champions de l'époque dont Anton Seelos se mettent en place les premières combinaisons de portes vers 1933 : les ancêtres de nos figures actuelles. Dès cette époque se dessinent les fondations du slalom actuel c'est-à-dire des successions de portes simples alignées (corridor) et des changements de rythme avec des figures (palissades). Jacky Routin, spécialiste de l'histoire du ski, vous expliquerait cela avec passion et précision. Pour ma part, je pense que l'essence même du slalom se trouve là : des portes simples régulières et des figures pour changer de rythme.

## LE SLALOM ACTUEL, UNE AFFAIRE DE RÈGLEMENT

"*Les règlements des concours internationaux nous précise qu'un slalom doit se composer de portes horizontales ouvertes et verticales fermées, et au minimum d'une ou trois chicanes, comportant 3 à 4 portes, ainsi que 3 doubles verticales au minimum. Un slalom doit aussi inclure une ou au maximum trois portes retardées* (bananes)" : la messe est dite ! En clair, tous les slaloms doivent avoir au minimum 3 doubles verticales en FIS. Il n'est pas rare de voire 4-6 doubles sur un tracé. Chez les jeunes, les traceurs se cantonnent à trois figures de ce type pour les moins de 16 ans et à deux uniquement chez les moins de 14 ans.

Une combinaison verticale appelée double verticale ou simplement double dans le jargon des compétiteurs est composée de 4 piquets. 6 à 13 m est la distance entre deux piquets pivots, 4 à 6 m est la distance entre les piquets intérieur/extérieur d'une même porte, 0,75 m à 1 m entre les deux piquets de la double porte. Cela se complique. Guère étonnant que nous utilisions un mètre enrouleur pour éviter les erreurs au moment de tracer...

## QUATRE POINTS TECHNIQUES À TRAVAILLER

Lorsque vous jouez avec votre logiciel de montage vidéo et que vous dérapez depuis longtemps sur les pistes, vous savez que beaucoup de temps peut être gagné ou perdu grâce à ces doubles portes. Précisons toutefois quelques idées :

### 1- Créer une dynamique : long, vite, long.

La dynamique des gestuelles du coureur dépend entre autres du tracé et de ses figures. Dans une double et son enchainement, le rythme est au début long (maxi 13 m), court (mini 4m) et redevient long (maxi 13 m) après la double porte. L'usage chez les traceurs en FIS donne le rythme suivant : 10 m-11 m, puis 5 m-5.5 m, puis 10 m-11 m. Le changement de rythme est net. L'erreur classique est un appui trop court en sortie de doubles et/ou une gestuelle dans la double porte trop lente.

Fabien Munier

*Le skieur est dans la figure, il va chercher à passer vite de l'appui dominant pied droit vers l'appui dominant pied gauche. Notons que le skieur resserre son écart de pied.*

Fabien Munier

*Le skieur sort dans la figure, il va vers une courbe à 11 m, il cherche à s'accélérer grâce à la divergence tout en allongeant l'appui. Il est sur le plat.*

### 2- Privilégier une entrée de virages avec une attitude haute et centrée sur ses skis.

C'est l'idée à travailler dès le début des apprentissages en slalom chez les moins de 12 ans. Il faut bannir les attitudes en arrière et basses, la tête dans les épaules, les pieds loin devant. Ce travail sur les entrées de doubles portes peut se faire avec des banderoles de géant ou des mini-piquets. Il faut attaquer la figure debout, bien au-dessus des skis, centré. Ce point est fondamental dans les pentes et dans les doubles serrés (écart de moins de 5 m).

Fabien Munier

*L'entrée est haute, le coureur est disponible. Notons que son virage commence un peu trop tôt pour une porte double sur le plat. Le centrage un peu arrière n'est pas gênant, le coureur va avancer vers le piquet.*

### 3- Traverser les impacts : le piquet s'efface souplement et dans le mouvement.

Ce n'est pas une gestuelle spécifique pour les doubles portes verticales. Nous la retrouvons sur tous les virages de slalom. Cependant sur une double porte, le double geste d'impact au piquet prend de l'importance, il doit être réalisé rapidement. Sur l'image présentée ci-dessous, le coureur "croise" son entrée de figures, il pourrait "l'effacer" dans la pente. Le skieur ne se concentre pas sur le fait de boxer le piquet, le geste se fait souplement et le regard est déjà sur les deux piquets suivants. Avec la pratique régulière et l'expérience, le coureur affinera cette gestuelle au cours de sa carrière.

Fabien Munier

*Le skieur traverse l'impact. Le piquet n'est pas un obstacle.*

## PAROLES **D'EXPERTS**

C. Pallot / Agence Zoom

*Kevin Page*

A. Bouchet / Agence Zoom

*Jean-Baptiste Grange*

V. Thibaut / Agence Zoom

*Stéphane Quittet*

A. Grasciaudy / Agence Zoom

*Mathias Rolland*

KEVIN **PAGE**
**Entraîneur-chef au club de Serre Chevalier et coordinateur des tests FIS pour Ski Chrono.**

*"Au niveau de la formation des jeunes en club, j'essaie de leur parler de la notion de rythme. Les coureurs passent de courbes de 8, 9 ou 10 m à des courbes de 4, 5 ou 6 m. Les jeunes doivent s'adapter à ces changements de rythme et je leur dis que c'est à eux de créer ce changement. Le but est de sortir de cette double porte avec un max de vitesse, c'est stratégique. Soit ils ne font rien et subissent l'entrée de la double et ressortent avec du retard de ligne et peu de vitesse. Soit ils décident, ils sont agressifs sur l'entrée de figure (je leur dis d'agresser la première porte simple en faisant un appui le plus court possible), cela va leur donner un peu de temps, une ligne meilleure, de la vitesse et du glissement en sortie... J'insiste aussi sur le haut du corps : il doit être le plus sobre possible et j'insiste aussi sur une attitude globale assez haute pour pouvoir être court et précis."*

JEAN-BAPTISTE **GRANGE**
**Equipe de France, groupe technique. Neuf victoires en Coupe du monde dont huit en slalom, champion du monde de slalom 2011.**

*"Techniquement : il y a deux façons de les prendre : soit en croisant les 2 fois (le coureur croise le piquet simple en entrée et croise les deux piquets simples en sortie de double), soit en effaçant (avec l'épaule) le piquet simple de l'entrée de la figure et en croisant les deux piquets en sortie. Avec l'évolution du slalom et un engagement qui est de plus en plus important, on a tendance à croiser les deux, je pense que c'est la méthode la plus efficace. On utilise encore la méthode en effaçant le premier piquet de la double porte dans la pente ou sur des mouvements de terrain : cela peut permettre un peu plus de contrôle. Au niveau tactique : si les doubles sont situées dans les entrées de mur, dans les murs, ou sur des mouvements, on aura tendance à les contrôler et a surtout garder la ligne. Si les doubles portes sont situées en raccord mur plat ou sur le plat, il faut les lâcher de façon à prendre un maximum de vitesse. Au niveau du traçage et de la reconnaissance : faire attention à l'écart de portes, on a 5 m en moyenne. En dessous de 5 m (écart vertical entre les deux piquets), on la prépare avant et au-dessus de 5 m, on avance bien dedans pour la skier avec de la vitesse.La mode pour les doubles revient aussi à la fantaisie. On trouve des doubles à rentrer, des double/double, des banane/double, des doubles avec les 2 piquets du milieu à l'horizontale, des banane/double à rentrer."*

STÉPHANE **QUITTET**
**Entraîneur en équipe de France du groupe technique hommes en slalom.**

*"Ces fameuses doubles modifient la hiérarchie établie dans un enchaînement de portes horizontales : l'ordre établi est modifié par un changement de rythme. Si l'apprentissage des doubles c'est d'abord un travail spécifique sur les doubles, c'est aussi un travail sur les changements de rythme. Le travail spécifique (quelques idées) : réaliser un travail de précision avec des repères au sol (on avait essayé le bleu à Ushuaia), cela donne des bons repères à la vidéo ; changer de trace (écart de pieds) quand on rentre dans une figure ; enchaîner les figures pour répéter. Le travail sur les changements de rythme : donner un rythme avec enchaînement d'horizontales et doubles."*

MATHIAS **ROLLAND**
**Médaillé de bronze en slalom aux Mondiaux juniors en 2011 et jeune entraîneur**.

*"En tant que coureur : la porte double était pour moi le moyen d'accélérer avec un appui court et explosif au sol. La prise de vitesse diffère en fonction de la pente. En tant qu'entraîneur : la double porte est une prise de vitesse avec un appui court dans un écart de porte restreint. Une ligne trop tendue peut s'avérer périlleuse à la sortie de la double porte. Il faut sortir de la figure sans freinage."*

FABIEN **MUNIER**
**Entraîneur-chef du district Beaufortain Val d'Arly Beauges.**

*"Avant le travail d'anticipation sur l'entrée d'une double, le passage de cette figure est déjà conditionné par la faculté qu'un coureur a de traverser le piquet de slalom sans que sa posture et son centrage ne s'en trouvent affecté. Il est important de différencier ces cas de figures :*
*- la double que l'on place sur l'entrée car on est dans un mur et que la sortie est assez tournante.*
*- la double que l'on lâche car elle est sur un plat ou un raccord et que derrière l'espace est grand et les virages sont peu prononcés.*
*- la double assez classique que l'on skie en essayant d'être simplement en direction lors de l'impact du piquet simple pour être dans le bon timing sur sa sortie.*
*Savoir s'adapter à chaque cas de figure en slalom est une règle d'or…"*

**4. Préférer avoir les skis en direction de la porte suivante.**

Dans une succession de portes simples horizontales tracées régulièrement, le skieur cherche à terminer son virage à la porte. C'est la même dynamique pour les doubles portes. On parle dans notre jargon d'impact / direction. Le virage est anticipé et le skieur pourra rester disponible pour s'adapter aux spécificités de la figure.
Lors du passage d'une double porte oblique ou serrée ou dans la pente, le skieur se doit d'être rigoureux, d'anticiper en positionnant ses skis en direction du piquet suivant.

Fabien Munier

*Le skieur a ses skis en direction de la porte suivante. La pente est prononcée. C'est un choix utile.*

## POUR **CONCLURE**

Il existe les doubles portes placées dans la pente, les doubles sur le plat, les doubles obliques, les doubles avec entrée tournante, les doubles avec sortie décalée, les doubles serrées, les enchainements de figures...
Dans cette famille nombreuse, la double porte tracée lors d'une liaison entre un mur et un plat est notre favorite, il va falloir l'attaquer sans se précipiter.
Vous pouvez vous appuyer sur les quatre points présentés (attitudes hautes centrées, impact-direction, traverser l'impact, rythme long-vite-long). Ce sont des idées qui aident à aborder tous les cas de figures.
Le ski alpin n'est pas une succession de doubles portes dans un gymnase, les avis des experts que nous vous proposons viennent enrichir notre propos. Ils nous rappellent une fois de plus que la formation d'un skieur passe par une multitude de situations variées et le but reste de skier vite.

**Aupa**

PUB À VENIR