> RÉUSSIR SES ENTRÉES

Pascal Silvestre

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

Façonner son approche pour entrer en scène ou en jeu semble être une des garanties pour avancer dans nos projets du quotidien. En ski, cette réussite d'entrée, associée aux virages, s'entend sur les bords de piste et se retrouve dans beaucoup d'analyses techniques. Est-ce justifié ? Quels sont les quatre invariants d'un début de courbe réussi ?

@ H. Baderz / Zoom

▶ *Alexis Pinturault a plutôt bien réussi son entrée à Sölden… Pour les virages, c'est idem : de l'entrée dépend la réussite d'un ensemble.*

> Laissons Cyprien Richard clarifier la raison d'être de ses débuts de courbe : *« Ça y est. On y va ni trop tôt, ni trop tard. Mais, lorsqu'on décide, on y va à fond et sans contrôle… »* Nous pouvons aussi rappeler cette lapalissade : en réussissant ses entrées, on augmente ses chances de réussir ses virages et leurs sorties. Notons surtout que les échanges lors des séances de vidéo et le travail de mise au point du matériel, entre autres, confirment l'importance accordée aux premières parties des virages par les acteurs de terrain. Cependant, je connais le risque encouru en ne présentant que ce moment de la courbe. Nous réaliserions la même erreur, avec un sauteur en longueur, en analysant que la course d'élan ! Le geste du skieur alpin n'a du sens que lorsqu'il est envisagé de manière globale (degré d'expertise, matériel, conditions de course…) et qu'il reste lié à la notion d'enchaînement des courbes. Il est aussi sympathique de noter que certaines idées présentées dans cet article peuvent être illustrées par de belles images « old school ». Le débat est lancé. Nous avons sélectionné quatre pistes ou invariants, pour réussir son début de courbe : privilégier les entrées en attitudes hautes (relâchées), déclencher au bon moment (pilotage), couvrir le pied extérieur (angulation) et préférer l'appui sur le pied extérieur (en dominance).

◆ UNE ATTITUDE HAUTE AUGMENTE LES CHANCES DE RÉUSSIR SON ENTRÉE

@ Archive Zoom

▶ *L'Autrichien Hermann Maier en 2007.*

Le conseil : les entrées de courbes sont plus efficaces en étant réalisées en attitudes hautes.

Les adaptations : Prenons le temps de reformuler cette consigne : le skieur cherche à se donner de la hauteur pour plonger dans la courbe suivante. Cette disponibilité va lui permettre d'enchaîner, de choisir sa trajectoire et d'affiner ses temps d'action sur ses skis. Trois facteurs vont favoriser ce moment du virage : le regard est orienté vers le piquet, la gestuelle du haut du corps reste souple, déliée avec des bras libres et le déclenchement est glissé.

Bien entendu, il existe des variations propres à chaque individu. Elles sont aussi liées aux tracés, plus précisément à la sortie de la courbe précédente. Cette consigne (attitudes hautes) garde beaucoup de sens dans la prévention des blessures évitant les positions basses, arrière et vrillées source de nombreux accidents. Elle permet aussi de skier sur les pistes qui tapent. C'est un point fondamental pour les moins de 14 ans et en slalom.

Deux éducatifs :

1. En ski libre ou en tracé, l'athlète skie vite tout en restant au contact de la neige en jouant avec la piste. Certaines stations ont la chance d'avoir des terrains naturels qui permettent ce travail. De nombreux sites d'entraînement estivaux (Val d'Isère notamment) proposent aux skieurs des bosses régulières et créées par les dameuses. Elles doivent être espacées de plus d'une vingtaine de mètres en géant et être bien arrondies.

2. En ski libre sur des rayons faciles, le compétiteur tape avec ses mains derrière son bassin en entrée de courbe en regardant loin. Nous complétons cet exercice avec l'idée de rechercher à ressentir les bras libres.

◆ PRIVILÉGIER UN APPUI DOMINANT SUR LE PIED EXTÉRIEUR DÈS L'ENTRÉE DE COURBE

@ Archive Zoom

▶ *La légende suédoise Ingemar Stenmark.*

Le conseil : les entrées de courbes sont plus efficaces en étant réalisées en dominante pied extérieur.

Les adaptations : Il existe de plus en plus de gestuelles spécifiques à chaque jambe, chaque ski peut être conduit différemment. Nous avons tous observé cette attitude classique avec des entrées où le coureur repartit 60% de l'appui sur le pied extérieur, il va choisir de faire évoluer la dynamique de ses appuis et la collaboration avec le ski aval va prendre plus d'importance autour de la porte et en sortie de virage. Nous parlons alors de pilotage sur la carre. Celui-ci a une double dimension : la finesse des conduites de courbe et une dimension de force physique qui s'est renforcée ces dernières années sur les circuits de la Coupe d'Europe. C'est un point fondamental dans toutes les catégories et pour toutes les disciplines.

Deux éducatifs :

1. En ski libre sur des évolutions faciles, le skieur est capable à tout moment de soulever le pied intérieur. C'est un exercice de base dès les U10. L'exercice évolue facilement : l'entraîneur peut choisir une entrée deux pieds et une sortie de courbe sur le pied aval.

2. En tracé, le coureur cherche à être équilibré et à optimiser son pilotage. Le travail des courbes longues (triple porte en vitesse) ou des courbes courtes (triple porte en slalom) permet d'apprendre à gérer son équilibration pied extérieur. J'aime aussi le travail répétitif en tracé type couloir de portes où le coureur répète ce mantra : « Pas de perte de pied ».

◆ CHERCHER À RECOUVRIR LES SKIS AVEC LE BUSTE AVANT LA PORTE (VOIRE DES L'ENTRÉE DE COURBE)

@ Archive Zoom

▶ La « Bomba » alias l'inimitable italien Alberto Tomba.

Le conseil : le haut du corps doit faciliter les équilibrations. En entrée, il va chercher généralement à se positionner vers l'avant, vers la pente et vers le ski extérieur.

Les adaptations : Autour de cet élément technique, il existe une richesse de langage qui désigne la même idée directrice. On entend les termes « angulation » ou des expressions comme « couvrir les skis » ou « engager le buste dans la pente ». Nous pouvons noter deux idées au sujet du buste : il est, en premier lieu, situé en attitude d'anticipation pour faciliter l'entrée dans le virage suivant ; ensuite, il va suivre les skis pour renforcer les appuis et le pilotage autour du pied extérieur. Je souhaite juste préciser une idée propre aux U18, il est intéressant que le buste recouvre les skis dès le début de la courbe. C'est obligatoire en slalom, fortement conseillé en géant avec le 35 m et utile en vitesse.

Deux éducatifs :

1. En ski libre, le skieur utilise le si fameux « planté du bâton ». Nous pouvons aussi faire évoluer un exercice présenté en page précédente : le skieur tape dans ses mains en entrée de virage puis les pose sur sa cuisse pendant toute la suite de la courbe.

2. En tracé (distance autour de 15 m) avec des banderoles de géant et des skis de slalom, le skieur enchaîne de manière fluide.

◆ LE SKIEUR DOIT DÉCLENCHER SA COURBE AU BON MOMENT

@ S. Gruden / Zoom

▶ Retour dans le présent avec Alexis Pinturault concentré sur son entrée de courbe.

Le conseil : comme tout pilote qui se respecte, le skieur doit déclencher au bon moment et rechercher des déclenchements tardifs.

Les adaptations :

Cet aspect (déclencher au bon moment) sera toujours présent dans notre sport comme dans toutes les activités de pilotage. Il est propre à chaque individu avec son matériel et dépend de la courbe précédente. J'ai le sentiment que la consigne dans l'air du temps est de chercher à retarder les entrées. Cette idée demande d'être solide sur les trois gestuelles techniques présentées ci-dessus. Nous sommes convaincus que cet invariant peut se travailler en vélo tout terrain de descente, en slalom avec des rollers ou en karting.

Deux éducatifs :

1. En ski libre, le compétiteur a cette idée : j'évolue avec un rayon court et une longue diagonale avec les skis qui descendent.

2. En tracé, nous matérialisions l'entrée du virage. Il existe différentes écoles pour savoir où l'entraîneur place son plumeau. Pour éviter de se disputer, il s'agit juste de préciser l'objectif de l'exercice. J'aime le placer tard dans la courbe pour inciter au déclenchement tardif et un peu haut de manière à favoriser un travail au-dessus de la porte. Avec cette configuration compliquée, certains découpent plus le plumeau que la courbe !

CONCLUSION

Nous entendons à juste titre sur les pistes de nombreuses consignes et discussions au sujet des entrées de courbes. Nous vous avons présenté trois gestuelles techniques qui permettent de réussir son entame de courbe en utilisant des attitudes hautes avec une équilibration autour du pied extérieur aidée par un haut du corps disponible. Elles rendent plus efficace cette règle des activités de pilotage : déclencher au bon moment. Rappelons cependant qu'en matière de technique et peut-être plus encore dans les sports à matériel et d'extérieur, il est impératif de favoriser la créativité et l'adaptation. Les éléments techniques choisis et cités ne sont qu'au service des coureurs et de la performance. « Évitons de faire rentrer tout le monde dans le même moule, c'est un coup à devenir des tartes », me rappelait dernièrement un entraîneur d'expérience…

Aupa