COACHS'CORNER Décryptage



SILVESTRE

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

NOUVELLES COTES AU RAYON X

Le changement de taille et de forme des skis de géant sera le sujet chaud de l'automne avec l'ouverture de la Coupe du monde à Sölden les 27 et 28 octobre. Nous avons planché tout l'été pour percer les enjeux de cette mutation technique...



Une simple bascule de genou ne suffit plus pour tourner avec ces skis de géant aux nouvelles cotes (testés cet été à Ushuaia par les équipes de France) et l'entrée de courbe demande plus d'effort. Un ski de géant plus physique qui va impliquer une adaptation à plusieurs niveaux...

Nous abordions il y a un an les nouveaux points de règlements concernant la taille et la forme des skis qui seront en vigueur cet hiver en Coupe du monde, Coupe d'Europe et aux Mondiaux juniors. Pour rappel: diminution de la hauteur des interfaces skis / chaussures, modifications des radius (rayons) et des tailles pour les skis de géant et de vitesse.

En clair, les skis deviennent plus difficiles à tourner et à mettre en courbe, le but étant pour le législateur (la FIS) de diminuer la vitesse des athlètes dans un souci louable d'augmenter la sécurité des skieurs qui, dans un premier temps, s'étaient mobilisés et opposés à cette réforme (et surtout à la manière dont elle leur était imposée). Nous avons testé ce nouveau type de matériel tout l'été et nous avons pris le temps de confronter des idées avec les athlètes et des coachs d'autres nations. Des éléments se sont précisés...

EST-CE VRAIMENT MOINS RAPIDE?

Un ieune athlète cadet de niveau comité avec des modèles de ski 2011-12 est capable de rivaliser avec un athlète senior de niveau Coupe du monde utilisant des modèles de ski 2012-13 en partant juste derrière lui sur un tracage traditionnel autour de 27 m. Nous l'avons vérifié et début septembre à Zermatt, l'équipe canadienne sur neige dure faisait également le constat que nous faisions en Norvège sur neige salée un mois plus tôt. La réponse est simple : on va effectivement moins vite avec les "nouveaux rayons" comme les coureurs les surnomment qu'avec les "anciens rayons". That's all folks! Cela reste à vérifier mais il me semble que sur des tracés courts, dans l'axe et sur des neiges faciles, les différences tendent à se réduire. Par ailleurs nous avons aussi fait le constat

que ces nouveaux modèles sont difficiles à manier lorsque le terrain a bougé. Peut-être quelques belles remontées en perspective dans les classements de Coupe du monde!

Y-A-T'IL DES DIFFÉRENCES ENTRE LES MARQUES ?

Les équipementiers se sont mis au travail dès cet hiver et certaines marques nous semblent effectivement avoir pris de l'avance dans le développement de ces nouveaux outils. Nous avons aussi noté des évolutions au niveau des fixations et notamment des talonnières pour permettre aux skis de se déformer (cintrer) plus facilement. Autres observation au niveau des spatules des skis où des formes différentes sont arrivées, chacune veillant à délivrer plus d'accroche en entrée de virage. Les athlètes et les marques de skis vont s'adapter et chercher à innover. En matière

d'évolution, "tout ce qui ne s'adapte pas disparaît" et nous savons tous que la vitesse des skieurs augmentera de nouveau dès que les problèmes posés par cette modification du règlement seront résolus... Notons que les marques de skis, pour des raisons économiques et des contraintes liées à la fabrication (délais), ont eu beaucoup de mal à fournir l'ensemble des athlètes. Les athlètes des collectifs nationaux ont été logiquement servis les premiers. Ainsi, certains ont bénéficié de plus de temps pour s'adapter.

QUELLE LIGNE DE CONDUITE DONNER AUX ATHLÈTES ?

L'année à venir sera une année de transition et l'hiver s'annonce sportif et un brin tactique... Rappelons que sur le niveau de compétition FIS, les athlètes pourront utiliser les anciennes et nouvelles cotes. Sur les circuits Coupe du monde et Coupe d'Europe, seuls les skis aux nouvelles cotes seront acceptés. Généralement et occasionnellement, les athlètes sont amenés à se croiser sur le circuit FIS.

Est-ce que les coureurs des équipes Coupe d'Europe ou Coupe du Monde iront s'aventurer sur les circuits inférieurs avec des skis moins performants ? Notons que sur le circuit nord-américain, les skis avec les anciennes cotes seront tolérés. Les circuits FIS servent dans beaucoup de nations de sélections pour l'échelon supérieur notamment la Coupe d'Europe.

Quelles seront les règles édictées par les sélectionneurs ? Concluons qu'il faudra des règles et que c'est une bonne chose pour les athlètes. Quid des championnats nationaux ?



Avant sa blessure au poignet, Adrien Théaux a pu tester les nouveaux skis de géant avec ses coéquipiers de l'équipe de France à Ushuaia

Restons simples. À mon avis, il se dégage trois logiques :

- La logique de haute performance (Coupe du monde, Coupe d'Europe, et Championnats du monde juniors). Dans ce système, il ne faut pas réfléchir et skier les nouveaux modèles et se préparer à se faire un peu bousculer sur les circuits FIS.
- La logique de la formation (Circuits cadets, circuits FIS, FIS juniors...). Dans ce système, il faut skier les anciens modèles et prendre le temps de skier régulièrement les nouveaux modèles à l'entraînement pour se préparer à l'avenir. Et si les coureurs ne bénéficient pas des nouvelles cotes, rien ne vous empêche d'utiliser un ski de SG.
- La logique "on verra". Il existe une troisième voie, plus obscure : les entraîneurs ont tous les skis dans les bus et décident en fonction de la course du jour. Juste une chose : nous avons testé la transition skis nouvelles cotes / skis anciennes cotes et il faut un temps d'adaptation même pour des coureurs de talent...

"BACK TO THE TREES": DES EXERCICES TECHNIQUES DES ANNÉES 90 REMIS AU GOÛT DU JOUR...

Deux idées ont été soulignées et renforcées dans notre projet technique dans le souci de nous adapter (surtout en géant):

- 1_Des lignes au dessus de la porte et des lignes arrondies. La mise en direction se fait de manière bouclée ou pivotée. Nous avons continué à privilégier les courbes bouclées : des courbes "à la Von Gruningen".
- 2_Un travail sur des équilibrations centrées autour du pied extérieur notamment en entrée de courbe. Et la volonté d'appuyer sur le ski pour le déformer. Une simple bascule de genou ne suffit plus pour tourner avec ces nouveaux modèles.

Notons que les fautes ("travers") avec ces skis nouvelles cotes me semblent difficiles à gérer pour les coureurs, le ski ne ré-accélère pas tout de suite et ces notions de finesse dans les équilibrations deviennent plus importantes. Nous avons remis en route dans notre palette d'exercices quelques "valeurs sûres" des années passées. L'histoire est un éternel recommencement...

- 1_Des tracés GS réguliers avec des petits piquets en entrée de courbe pour matérialiser la forme de la trajectoire. La ligne choisie et à travailler doit être haute et arrondie. Le traçage du petit piquet -repère a été remonté et placé plus à l'extérieur du virage (dans l'alignement du piquet pivot en géant pour le travail avec les skis nouvelles cotes).
- 2_Toute la palette des exercices en ski libre autour du pied extérieur a été utilisée. Le timing de l'appui et sa force ont été travaillés. La rigueur des équilibrations latérales a été remise fortement au menu des stages. Mais aussi la nécessité d'anticiper, notamment pour les moins de 16 ans (minimes).

Remettre dans l'air du temps des exercices qui privilégient le travail des lignes hautes et arrondies et un travail d'équilibration autour du pied extérieur me semble très sincèrement un point positif.

Cependant, les jeunes athlètes (moins de 16 ans / Under 16) skient au quotidien avec des skis décrivant des courbes autour de 20 m et vont devoir s'adapter très rapidement lorsqu'ils vont courir sur le circuit FIS à des skis qui décriront des courbes autour de 30 m. Choisissons de prendre un peu d'avance avec des idées différentes. Une piste pour illustrer : essayons de nous entrainer en géant avec des skis de super géant.

LES SENSATIONS ET L'ESTHÉTIQUE

Le geste de géant avec ces nouveaux outils est plus lent et plus posé. Les puristes du ski parabolique trouveront la gestuelle un peu molle. Les athlètes regrettent le côté enchaînement des courbes et la facilité au déclenchement du virage. Les puristes de la technique trouvent que "ça skie mieux" notamment chez les dames dans les tracés faciles et peu dégradés. En vitesse, (DH et SG), les athlètes se sont vite adaptés à leurs nouveaux outils.

UN SKI PLUS PHYSIQUE...

ET UNE PRÉPARATION PHYSIQUE DU TYPE "ÉDUCATION SPORTIVE"

Les athlètes qui ont une bonne culture sportive se sont plus vite adaptés. Une victoire de plus pour les entraîneurs qui prônent une préparation physique basée sur l'apprentissage précis de nombreux sports...

Dans ce contexte d'adaptation, les skieurs sportifs avec un large bagage au niveau des habilités motrices ont pris rapidement la mesure de ces nouveaux outils. Ils ont essayé de les skier en les faisant vivre, un peu comme les anciens modèles.

Actuellement, skier efficacement avec ces "nouvelles cotes" demande d'appuyer plus fort sur les skis notamment en entrée de courbe. Cet effort doit être répété. Le geste redevient plus physique. Va-t-il falloir travailler une forme d'endurance de force vitesse spécifique à ces outils ? Il est probable que les fins de manches avec ces skis GS nouvelle génération seront déterminantes...

J'espère que ces nouveaux outils augmenteront la sécurité des athlètes. Les blessures de Jean-Baptiste (Grange) et de Bambou (Yannick Bertrand) lors des essais de ce printemps ne nous ont pas donné une bonne première impression.

À mon avis, la sécurité des athlètes passera surtout par un calendrier cohérent. C'est la problématique clef et quel que soit le circuit. Mais dans ce domaine, les enjeux sont plus difficiles à gérer et à mesurer...

C'est parti, place à ces nouveaux outils!

Aupa

SKICHRONO 126

pub à venir