



C. Pallot / Agence Zoom

PASCAL SILVESTRE

Actuellement entraîneur de l'équipe Savoie hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie. Ancien chef de groupe en Coupe d'Europe hommes et en Coupe du monde dames.

NOUVELLES NORMES: LE POINT FINAL

“Les skis nouvelles cotes gagnent la bataille.” C’est le final de la série des skis “nouvelles normes” débutée en 2010 dont les épisodes traitent de l’évolution des performances, de la préparation physique et du matériel... entre autres.



A. Boichard / Agence Zoom

À l'image de Cyprien Richard, tous les cadors de la discipline ont su se mettre au diapason des nouvelles normes FIS en 2012.

La FIS a décidé dès l'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. En géant, les hommes sont passés 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 était de renforcer 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'est appliquée sur tous les circuits FIS dès l'hiver 2013-14. A priori, elle devrait perdurer jusqu'en 2018.

Cet été, les jeunes athlètes (moins de 16 ans) équipés d'un géant de 27 m ne sont plus devant les coureurs de moins de 18 ans skiant les skis de radius 35 m. On se souvient de l'anecdote de l'automne 2012 : un jeune coureur de moins de 18 ans sur un géant long à Tignes réalisait des chronos proches d'un coureur du top 15 mondial. C'est de l'histoire ancienne. Visuellement, cet été, on a retrouvé des gestuelles dynamiques. C'est agréable. Les athlètes, les fabricants, les entraîneurs et les organisateurs se sont adaptés. Et les costauds ont repris leur place.

LE SKI, LE MATÉRIEL ET LES GESTUELLES SPORTIVES

Le ski alpin obéit à la logique de l'évolution des performances sportives. Elles s'améliorent. On va de plus en plus vite, de plus en plus haut et de plus de plus en loin. *“Un esprit ardent dans un corps musclé”* dit le baron Pierre de Coubertin. C'est le deal. Sans vouloir philosopher, c'est différent de la devise de départ : *“Un esprit sain dans un corps sain”*.

Les instances dirigeantes ont donc légiféré pour sécuriser et rationaliser cette course vers la performance. On parle des combinaisons en natation, des ailerons et autres éléments aérodynamiques en Formule 1, du centre de gravité du javelot, de la règle du service au tennis de table... Chaque discipline sportive trouve ses solutions. Mais le résultat est le même : les athlètes adaptent leurs techniques gestuelles, les entraîneurs travaillent sur les contenus d'entraînement, les fabricants et leurs ingénieurs rivalisent d'inventivité, les organisateurs et les médias apportent leurs touches... et les performances, après une période de régression, reprennent leurs courses vers l'avant. C'est le progrès et c'est une belle dynamique... Elle a ses dérives. Nous le savons. Avec un autre éclairage, un autre baron pourrait nous dire : *“On marche sur la tête”*.

LES FABRICANTS DE SKIS ET LEURS SERVICES COURSE

Les fabricants de skis ont su s'adapter. Les lignes de cotes sont dorénavant similaires chez toutes les marques. Les différences se font dans la conception, notamment sur les matériaux sélectionnés et leur positionnement dans le ski.

Les skis GS 2014 tournent mieux que leurs prédécesseurs. Les techniciens avaient tendance à avancer les fixations les années précédentes. Ils les reculent cette année. Nous avons travaillé sur la différence de hauteur de plaques entre la butée avant et la butée arrière (delta) de la fixation.

Un gros travail de test sur les interfaces a remis au goût du jour les plaques aluminium. Elles ont été validées sur les neiges dures.

LA TECHNIQUE

Nous avons choisi en 2013 de travailler sur des gestuelles très à l'équilibre, posées et très centrées sur des lignes hautes. La maxime : “Posé - Placé - Figé - Collé” a été vérifiée une fois de plus. Nous avons perdu du temps avec de belles

gestuelles statiques. Nous nous sommes adaptés et nous avons recherché dès cet hiver des actions dynamiques utilisant plus d'indépendance de jambes.

Deux thèmes sont intéressants à travailler :

1. Des lignes au-dessus de la porte. La mise en direction se fait de manière bouclée ou/et pivotée (dérives).
2. Un travail sur des équilibrations centrées autour du pied extérieur tout au long de la courbe.

Notons que les fautes (“travers”) notamment sous la porte avec ces skis nouvelles cotes sont difficiles à gérer, le ski ne ré-accélère pas tout de suite. Il devient utile de jouer d'une jambe sur l'autre. La “projection latérale” chère à Ingemar Stenmark redevient utile dans certaines situations de lignes trop basses.

LE PHYSIQUE

Il est acquis que ce type de skis (radius 35 m) est plus exigeant, plus fatiguant et par conséquent plus traumatisant. Il est utile de réduire le nombre de manches de géant sur une session d'entraînement. Rappelons que les skieurs qui se sont

AVIS D'EXPERTS

CYPRIEN RICHARD



M. Cottin / Agence Zoom

Vainqueur du géant d'Adelboden en 2011, nous donne un avis complet sur les skis radius 35 m.

"Les skis ont évolué au niveau des constructions essentiellement : les lignes de cotes sont très verrouillées par la FIS. On s'est rendu compte que les plaques en aluminium (plus lourdes et plus capables de restituer de l'énergie en fin de courbe) sont plus performantes sur ces skis que les plaques plastiques. Ceci chez presque toutes les marques.

Les athlètes se sont adaptés en modifiant de façon assez conséquente leur ligne. Il faut prendre plus de marge en entrée de courbe pour pouvoir finir son virage assez tôt. Le rayon étant plus long on peut virer moins court, il faut donc allonger le virage et c'est plus efficace de le faire en amont de la porte qu'après...

Au niveau de la vitesse en courbe, il n'y a pas grande différence : le but de la FIS n'est pas atteint de ce côté-là. Ce qui nous ralentit sur une manche ce sont les fautes qui coûtent beaucoup. Physiquement, c'est aussi plus difficile et il faut un gros physique pour tenir ces skis du haut en bas d'une manche de géant. Ce qui induit plus de traumatismes. Surtout des traumatismes sur le long terme : dos, cartilages...

Pour moi, c'est toujours une régression, on s'amuse moins qu'avant, on prend autant (ou plus) de risques. Les blessures sont au moins aussi nombreuses et de plus en plus jeunes chez les skieurs (problèmes de dos ou de genou qui commencent très tôt). Ma blessure en est l'exemple flagrant : j'ai eu un retour d'appuis encore pire qu'avant je n'ai rien pu faire pour m'en sortir même pas tomber pour décharger...

Je crois qu'il faut revenir en arrière et je milite pour ça."

JEAN-MICHEL AGNELLET



V. Thibaut / Agence Zoom

Ex-entraîneur chef de Coupe d'Europe hommes, nous fait part d'une partie du rapport (en anglais) qu'il a fait parvenir à la FIS en tant que représentant de toutes les équipes.

"The new skis of radius 35m are so difficult when initiating the turn that it requires a sufficiently large physical effort. These skis have a much greater impact on the fatigue of the skier. For example, in the French Europa Cup Ski Team during the last 18 months we have had 6 injuries to the knees, compared to only 4 during the previous 8 years when using the skis of 27m radius. During those 8 years, our physical preparation was not as good as it is now and it has continued to improve, year-on-year. However, despite having a more advanced level of physical preparation, we have felt the impact of a greater number of injuries that seems to be due to the material. We are also aware of many young skiers in France who are competing in their first year of FIS races, who have reported back pain after Giant Slalom training and competition. All the nations are in agreement that we would like to see the return of the Skis of 30m radius."

JEAN-LOUIS GALINIER



M. Cottin / Agence Zoom

Responsable des circuits FIS représente la France aux congrès FIS.

"Nous pouvons voir l'évolution des nouvelles normes des skis comme un bien pour mieux préserver l'intégrité physique des skieurs alpins qui se blessent « beaucoup » et nous ne pouvons pas refuser cette modification voulue par la FIS. Les compétiteurs et l'industrie s'adaptent rapidement. Nos skieurs font partie des meilleurs du monde en GS avec ces nouveaux radius.

Pourquoi discuter ? Cela représente un coût financier important pour les parents, les clubs, les régions ce qui amplifie la sélection par l'argent. Nous observons qu'au niveau des courses FIS, l'évolution du terrain dans un tracé n'est plus le même qu'avant ; les « trous sont moins ronds », la mise en direction des skis entraîne une dégradation rapide du tracé (entrée de courbe avec 2 ou 3 « marches ») et donc une sollicitation traumatisante des charnières en général et dorsolombaire en particulier. Une des solutions biomécaniques est de prendre plus d'angle (inclinaison) afin d'obtenir le même résultat qu'avec un ski plus taillé mais il faut un physique hors norme, un équilibre haut de gamme et un timing d'exception d'où l'écart qui se creuse entre le niveau CM et le niveau FIS (en plus de la préparation de la piste).

L'évolution souhaitable pourra se faire par un choix plus judicieux des terrains (pente plus facile mais variée), des tracés moins rapides et des manches plus courtes."



C. Pallot / Agence Zoom

Avec notamment un beau doublé aux JO de Sochi avec Steve Missillier et Alexis Pinturault, l'équipe de France de géant se porte bien, merci pour elle !

vite adaptés sont des athlètes qui ont un bagage ski tout terrain et surtout un répertoire moteur de qualité au niveau des habiletés motrices. J'ai souvent milité pour une formation sportive utilisant l'ensemble des sports. Nous pensions que les jeunes athlètes auraient besoin de plus de force notamment de force maximale. Aujourd'hui, la force vitesse, notamment l'endurance de force vitesse, me semble à privilégier.

UNE REMARQUE CONCERNANT LE TRAÇAGE

Il est préférable de rester simple. Deux points doivent être pris en compte : respecter une distance autour de 27 m et gérer les variations de rythme. Dans les parties trop lentes, le ski ne tourne pas et dans les secteurs trop rapides, le ski est difficile à piloter. Cependant, il est impératif de savoir tout faire. Mesdames et Messieurs les DT, vous avez du pain sur vos planches !

LES MOINS DE 16 ANS

Il n'est plus utile de préparer l'entrée en Fis en s'entraînant sur ces nouveaux radius. Les modèles 2014 tournent ronds. Il me semble plus judicieux de travailler sur des contenus techniques précis avec des outils adaptés à ces jeunes athlètes.

CONCLUSION

On peut toujours discuter de la pertinence de ce type de changement. Nos experts vous donneront leurs avis. Nous avons reprécisé les points importants pour conclure ce dernier épisode de la série. Pour ma part, je regrette la non-prise en compte des avis des utilisateurs dans ce type de décisions. C'est dans l'air du temps. Espérons un changement climatique... Les athlètes, les entraîneurs, les organisateurs et les marques ont su s'approprier la nouveauté. Notre équipe de France de géant est belle : ils ont su s'adapter. Bravo à tous.

Aupa !