



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.

# LES LIAISONS DANGEREUSES

Une belle piste permet d'enchaîner des pentes variées. On dit souvent : "la course se gagne sur le plat et se perd dans les murs". Et si tout se jouait dans les liaisons entre ces deux parties traditionnelles ? Décryptage...

### QU'EST-CE QUE UNE LIAISON ?

Dans notre jargon, nous parlons de transitions "plat mur", de jonctions "mur plat", de changements de pente ou de "coudes" de piste. La piste tourne comme sur le bas du premier mur à Kranjska Gora (Slovénie), elle va d'un mur vers un plat en fin de piste à Sölden (Autriche), elle enchaîne un plat vers une pente au milieu de la piste de Levi (Finlande). À ces endroits clés, les organisateurs positionnent les temps intermédiaires. Les plus belles liaisons sont propres aux pistes de vitesse. Le skieur passe d'une partie à l'autre, il doit savoir préparer un mur, ou prendre de la vitesse pour un plat et attaquer avec précision un coude de piste. Nous avons choisi le terme "liaisons". Elles sont parfois dangereuses ou piégeuses. En musique, une liaison c'est un enchaînement de deux notes. L'image est belle pour nos skieurs. Proposons quelques pistes pour jouer efficacement avec ces liaisons : la course se joue aussi là. Les logiciels de montage vidéo le montrent souvent à la doublette coaches / skieurs.

### LA NOTION DE PRISE DE VITESSE, DE RISQUE, D'ENCHAÎNEMENT

Réussir sa liaison est un mélange subtil entre une prise de risque, la rigueur technique et les tactiques de courses. Souvent, une liaison réussie donne une impression de facilité et de fluidité. Le skieur enchaîne et se régale. Nous avons schématisé trois types de liaisons.

#### 1. Liaisons entre une partie pentue (mur) et une partie plus plate

**Le but** : prendre de la vitesse dans le mur pour traverser au plus vite le plat. Le but, c'est d'oser et l'erreur, c'est hésiter.

**Un principe** : en vélo, un cycliste qui ne freine pas ou pédale dans une descente va plus loin sur le plat. En ski, le coureur prend de la vitesse avec la pente, il se doit d'oser attaquer la liaison et ainsi il conserve de la vitesse sur le plat. Notons qu'il peut en skiant juste continuer à «emmener» de la vitesse sur le plat.

#### Deux idées :

- Le coureur se doit d'arriver bien centré sur ses skis, privilégiant une attitude haute sur les jambes et profilée à l'entrée de la liaison mur plat.
- Lors de la reconnaissance, le skieur doit identifier la ou les portes où il devra prendre de la vitesse. Il faut impérativement "jouer" dans ce type de liaisons et savoir choisir des lignes tendues.

#### 2. Les liaisons entre une partie plate et une partie pentue de la piste

**Le but** : rentrer avec la bonne vitesse dans le mur en arrivant d'une partie plate. Le but, c'est aborder ce type de liaison en étant juste techniquement parlant.

**Un principe** : vous abordez une difficulté, il s'agit d'une partie de la piste que le skieur se doit de respecter. Parfois, il faut savoir se freiner en ouvrant la ligne, c'est le cas en ski libre sur une piste ouverte. En course, il est utile de reconnaître sérieusement. On voit souvent les coureurs remonter pour choisir la bonne ligne.

#### Deux idées :

- Le coureur se doit d'arriver positionné un peu sur l'avant de ses skis, privilégiant une attitude haute et à l'équilibre sur son pied extérieur. Le buste est tenu dès l'entrée de la liaison.
- Le skieur va souvent préparer trop tôt le mur et ainsi perdre de précieux centièmes. Il est intéressant de travailler cette idée : être dans la bonne ligne dès la première porte du mur et non pas dès le plat qui le précède.

#### 3. La piste tourne (coude de piste)

**Le but** : se jouer de cette transition. La piste peut tourner lors d'une liaison "plat mur" ou "mur plat". Le but c'est d'emmener de la vitesse.

**Un principe** : les pistes proposent trop rarement ce type de liaison à part les pistes de Coupes du monde. On la retrouve plus en vitesse. Le coureur doit emmener de la vitesse tout en skiant efficacement.



L'impressionnante entrée dans le mur de Sölden.

M. Cottriv / Agence Zoom



Sölden toujours avec le Tchèque Ondrej Bank en position de recherche de vitesse à l'arrivée... ça change du mur !

M. Cottriv / Agence Zoom



L'Allemand Felix Neureuther dans une liaison un peu radicale à Levi en novembre 2013.

#### Deux idées :

- Il est souvent utile d'avoir skié la piste, de s'être entraîné dessus, d'avoir testé différentes possibilités de trajectoires et de vitesse.
- Mélanges de technique et tactique, ce type de liaison fait appel à l'intelligence de course. Elle se développe par l'entraînement sur des pistes variées.

#### LA BANANE : UNE CLASSIQUE DANS LES LIAISONS

Sur ces liaisons, des figures sont positionnées par les traceurs. Elles permettent de faciliter la liaison ou de la complexifier. L'exemple le plus classique reste la banane ou la porte longue. Les descendeurs parlent de double porte. Cette figure permet de faciliter une transition. Elle allonge le rythme et permet au coureur de passer plus facilement d'une partie à l'autre de la piste. Elle est généralement de 13 / 15 m en slalom et peut atteindre 100 m en descente. On comprend l'importance tactique de ce type de figure, elle est toujours présente en course et ceci dans toutes les disciplines.

#### Trois idées :

- Le skieur doit la faire en une seule fois. Il y a trois portes dans une banane et une seule courbe.
- Le skieur doit généralement ouvrir la ligne de la sortie de la banane. L'enchaînement suivant sera plus facile à skier.
- La banane donne souvent de la vitesse. Il faut se préparer à être actif en sortie.

#### LES LIAISONS CHEZ LES JEUNES ET LEURS APPRENTISSAGES

Tous les skieurs dans tous leurs entraînements devraient skier des liaisons et des pistes variées. Les stades de slalom offrent aux athlètes des conditions

d'entraînement sécurisées. A contrario, le jeune athlète skie toujours au même endroit. Encourageons les stations qui permettent à leurs clubs de changer de terrains de jeux. Les entraîneurs peuvent avec le traçage et les figures modifier une piste et la rendre moins monotone. Après, essayez de tracer deux bananes pied gauche à Tignes ou à Zermatt (Suisse) durant l'automne. Vous allez vous faire des nouveaux copains ! Et pourtant, les figures et les liaisons sont la solution pour apprendre à piloter ses skis.

**Une dernière remarque :** rien de tel que l'outil vidéo et les montages en parallèle pour apprendre aux athlètes à profiter des liaisons.

#### LES LIAISONS ET LA PRÉPARATION SPORTIVE

Il est possible en utilisant la préparation sportive de développer une sorte de "sixième sens" des liaisons en utilisant des sports comme le vélo tout terrain de descente, le moto-cross et le skate de type longboard. Ces disciplines sportives impliquent d'élaborer des trajectoires dans des terrains variés. Ces habiletés cognitives autour des notions de pilotage et d'élaboration de trajectoires seraient transférables. Une piste à développer sans hésitation.

#### POUR CONCLURE...

Les entraîneurs se concentrent sur les murs ou les plats choisissant des options techniques spécifiques propres à ces différents secteurs. Souvent, les temps intermédiaires ou les montages vidéo nous montrent que beaucoup de choses se préparent et se décident dans ces transitions entre les différentes parties d'une piste. Les zones frontalières sont toujours intéressantes à explorer...

Aupa !