



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.

# LE SUPER-G CHERCHE SA VOIE

Le ski français a écrit de belles pages de son histoire avec le super-géant (ou super-G) : de Frank Piccard à Adrien Théaux en passant par Luc Alphand, Gauthier de Tessières, Régine Cavagnoud ou encore Carole Merle... Une bien belle épreuve ! À l'heure où la FIS réfléchit à de nouveaux formats (géant et slalom en trois manches pour ne diffuser à télé que les deux manches finales dans la foulée, City Event...), au moment où le CIO veut intégrer le Team Event au Jeux, le super-G cherche toujours sa place dans nos épreuves alpines dans un environnement médiatique de plus en plus concurrentiel...

Le super-G a été créé en 1982 par un groupe d'experts dont Toni Sailer, (triple champion olympique en 1956), Serge Lang et Peter Baumgartner, il est une des deux disciplines de vitesse. Il s'agit d'une épreuve hybride entre le géant et la descente. Elle peut sourire malicieusement à des coureurs de profils différents (polyvalents, descendeurs, géantistes). Rappelons que la descente et ses entraînements précèdent souvent une épreuve de super-G, il est toujours difficile de performer sans participer au moins à un entraînement de descente. La première épreuve, gagnée par le Suisse Pirmin Zurbriggen, fut testée sur les pentes d'Alta Badia, en décembre 1981.

Sur le plan technique et télévisuel, la discipline est belle. Sur le plan économique et organisationnel, le super-G est exigeant, demandant entre autres la sécurité des pistes de vitesse et des modèles de skis spécifiques. Mais peut-on se passer de cette épreuve ? Doit-on la développer ?

### LE SUPER-G ET LES ASPECTS TECHNIQUES

#### 1. Une discipline qui respire le ski grâce aux règlements

Le traceur tout en respectant le règlement peut suivre la piste. La marge de manœuvre est conséquente. Il faut juste être vigilant avec les zones de chutes. Le radius des skis est de 45 m en FIS hommes pour un traçage qui le plus souvent se situe entre 40 m et 60 m (distance entre deux portes simples) : les coureurs peuvent jouer avec leurs outils. On retrouve cette dynamique dans toutes les catégories.

#### > Les pistes à essayer :

Vous pouvez réaliser de très bons entraînements de super-G, en ski libre, sur piste fermée sécurisée. Il peut être intéressant aussi de ne tracer que certaines parties de la piste. Lors d'un entraînement en tracé classique, il est formateur de bouger des portes après deux passages pour travailler cet aspect propre à cette discipline de vitesse : vous faites une reconnaissance et après c'est la course en une manche. Une dernière remarque : il est obligatoire d'établir un protocole sérieux de départ et ceci dès le plus jeune âge.

#### 2. Un mélange technique entre attitudes glissées des descendeurs et dynamisme des géantistes

Le coureur de super-G doit s'approprier les attitudes hautes (angle de cuisse supérieur à 90°) et sobres du haut du corps propre aux descendeurs. Il doit être capable d'allonger une double porte ou une triple porte. Ce type de coureur a besoin de qualités de glissement et de relâchement. Les sauts font aussi partie de cette discipline : une belle piste comporte de nombreux mouvements de terrains. Il doit pouvoir changer rapidement de rythme et retrouver des gestuelles plus dynamiques avec des entrées de courbes attaquant et bouclées. Soulignons l'importance des consignes simples comme la qualité des équilibres sur le pied extérieur.

#### > Les pistes à essayer :

Il est utile de rester concentré chez les jeunes de niveau FIS sur des notions techniques comme l'enchaînement et la fluidité. Le but est que le jeune coureur



A. Boichard / Agence Zoom

emmène de la vitesse en jouant avec la piste. Notons que pour les moins de 14 ans, des skis de géant plus longs sont parfaitement adaptés.

#### 3. Le SG et les variations de rythme

Ces variations de rythme sont pour ma part la base et la richesse de cette discipline. On comprend facilement l'intérêt pour la formation des jeunes coureurs. Le traceur et la piste doivent permettre des enchaînements réguliers de portes typées super-G, des secteurs descente et des variations de rythmes qui feront appel aux qualités de géantistes. L'entraîneur présente ces trois parties et les valide par le discours technique. Avec ce type traçage, le coureur a du boulot lors de la reconnaissance...

#### > Les pistes à essayer :

Il est intéressant d'apprendre à arriver vite sur un coude de piste, de savoir où se trouve une porte cachée, de prendre la vitesse avec une liaison.

### LE SKI ALPIN A BESOIN DE RENFORCER SES CLASSIQUES (DONT LE SUPER-G) ET DOIT INTÉGRER DES NOUVELLES ÉPREUVES

Notre sport est en concurrence avec les autres disciplines sportives. Le dernier exemple date du samedi 7 février : France-Ecosse (tournoi des 6 Nations) contre la descente hommes (championnats du monde à Beaver Creek) : qu'avez-vous regardé ?

Selon Médiamétrie, la descente hommes a intéressé 190 000 téléspectateurs sur Eurosport, 300 000 sur France 4. Ils étaient des millions sur France 2 pour le rugby... Il y a six épreuves aux championnats du monde 2015 de Vail - Beaver Creek : descente, super-G, slalom géant, slalom spécial, super-combiné et parallèle par équipes mixtes. Nous sommes à des années-lumière de la natation avec ses 32 épreuves. Le ski nordique et le biathlon (IBU) ont eux aussi intelligemment multiplié leurs épreuves et affiné leurs formats de course pour la télé.

Nous devons renforcer nos classiques en travaillant sur leurs médiatisations et imaginer de nouvelles épreuves ou formats de course.

#### Cinq idées (connues) de développement autour du super-G :

1. Des SG en deux manches sur les circuits FIS avec des dénivelés de 300 m minimum.
2. Des SG positionnés avant les courses de descente.
3. Une augmentation du nombre de SG sur les pistes descente en Coupe d'Europe.
4. Des super-combinés qui s'appuient sur le SG.
5. Des courses de SG chez les jeunes moins de 14 ans et moins de 16 ans avec des journées d'entraînement les jours précédents.

#### Des expérimentations régulières de la part de la FIS

Nous nous souvenons de la victoire en parallèle à Tignes de Leila Piccard en 1998. Dans les expérimentations de la FIS nous retrouvons les multiples évolutions du combiné (super-combiné, combiné, Kandahar), les compétitions indoor



## AVIS D'EXPERTS

### Freddy RECH



Champion du monde junior de super-G en 1998 et vainqueur de la Coupe d'Europe de super-G en 2002. Actuellement entraîneur ski alpin.

*"Une belle manche de super-G fait appel à de nombreuses qualités pour le skieur. Il doit être capable de faire un gros travail sur la reconnaissance afin de trouver les lignes et les attitudes justes sans pour autant "tuer" la part d'instinct et de naturel de son ski. C'est dans cet équilibre, entre engagement physique, prise de risques sur les trajectoires et fluidité des appuis, que réside la performance. La confiance devient alors une condition pour aller vite.*

*Je trouve que le super-G, si belle soit cette discipline, reste une discipline de traceurs. Chaque coach va piqueter en fonction de son équipe et en fonction du profil de celle-ci. En conséquence, soit il s'agit d'une descente bis qui avantage les puristes de l'épreuve reine, soit au contraire le traceur va concocter quelque chose de très tortueux pour piéger les premiers cités et favoriser les coureurs venant du géant souvent au détriment du spectacle."*

### Maxence MUZATON



Champion du monde junior de super-G en 2010. Actuellement en équipe de France, groupe Coupe du monde.

*"Le 1<sup>er</sup> février 2010, je suis au départ de mes premiers et derniers championnats du monde junior. Ce jour de course (super-G), j'y arrive en outsider : pas à la fédé, pas dans les 30, je n'ai rien à perdre ! J'ai une grosse détermination, je sais que je suis rapide dans cette discipline avec de bons résultats aux championnats de France junior et en Autriche. Le super-G me correspond bien, une discipline d'instinct se jouant sur une manche, demandant un engagement total ou la moindre erreur peut coûter très cher. On fait le choix de lignes osées lors de la reconnaissance. J'ai le dossard 34 : l'avantage de partir derrière c'est que tu as les infos sur la manche qui remontent. Cinq dossards avant mon départ : Hervé arrive à toute vitesse nous montrant à Arnaud et moi-même le dessin d'un passage problématique qu'il avait dessiné sur un carnet... "Maintenant, c'est à vous de jouer." Je visualise une dernière fois le tracé dans ma tête. Le bip des 5 secondes commence, je fais le vide dans ma tête et je m'élançe. Le relief de la piste est vallonné et peu raide. Je soigne mes*

*attitudes en restant le plus groupé possible, remettant la recherche le plus souvent possible, le super-G restant une discipline de vitesse ou la moindre prise au vent à un impact. Je fais une manche propre mais je n'ai aucune idée si le temps est bon. Quand je vois que je suis devant c'est une immense joie qui s'empare de moi. Je sais qu'avec ce dossard mon temps peut tenir jusqu'à la fin de la course."*

### Michel BOYER

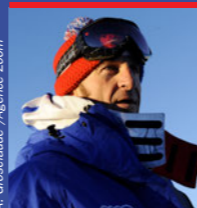


Ex entraîneur national en groupe vitesse Coupe du monde.

*"Le super-G, grand géant ou mini descente ? En mars 1982 lors de la finale de la Coupe du monde de ski alpin, le premier essai de super-G a eu lieu à San Sicario (reconnaissance, un entraînement dans le parcours puis la course). La première course officielle eu lieu à Verbier en janvier 1983 sur une piste destinée au géant, les premières 10 places se sont réparties entre slalomeuses, géantistes et descendueuses (toutes avaient au moins eu 1 podium en Coupe du monde dans chacune de leurs spécialités). Le SG met en évidence, outre les qualités techniques des athlètes (conduite, glissement, relâchement...), les qualités mentales du*

*compétiteur : adaptation improvisation, jugement et décision instantanés, intelligence de la courbe et de la trajectoire en relation avec la vitesse acquise, le pouvoir de savoir se servir du terrain. Des champions et des championnes : Piccard, Maier, Merle, Quittet. Malgré tous les petits arrangements possibles lors de l'organisation de ces épreuves (traçage, entraînements préalables...), elle met toujours en évidence un athlète spontané, malin, opportuniste et ayant un sens aigu et instinctif de la trajectoire."*

### Christophe SAIONI



Entraîneur chef groupe Coupe d'Europe hommes.

*"Le super-G : c'est l'application en tracé de ce que l'on peut faire en ski libre sur une piste lorsque l'on est un skieur de compétition. Des courbes à grande vitesse en se servant du dessin de la piste et du terrain, avec des skis de géant ou de super-G. Et surtout, aller vite en super-G, c'est flirter avec la limite sans la dépasser, surtout sur des points clés bien identifiés, mais ne pas rester dans une marge de confort de ligne souvent rédhitoire au niveau chrono. C'est la plus belle des épreuves alpines."*

pub



*Peut-être plus encore en super-G que dans les autres disciplines de l'alpin, la mémorisation du tracé et du terrain est primordiale.*



*Un géant ? Une descente ? Le super-G est issu d'un mélange subtil entre les deux...*

(une idée trop vite oubliée), les slaloms parallèles dans les villes (City Event de Moscou et Munich)... et le dernier essai en date les courses en trois manches (Lélex, Carreza). On ne peut pas tout aimer...

Le parallèle mixte par équipe (Team Event) s'inscrit dans cette logique. C'est une réussite me semble-t-il, non ?

### Pour conclure

Lorsque qu'un descendeur parle du combiné, il aimerait choisir une manche de descente et une manche de super-G. Un technicien quant à lui choisirait une

manche de slalom et une manche de super-G, voire de géant. Le super-combiné, le super-G, les courses par équipes, les épreuves en trois manches, les épreuves indoor ont leurs supporters et leurs détracteurs.

Rien de bien inquiétant, d'étonnant ou de nouveau. À mon avis, le super-G est une discipline de vitesse qui se marie bien avec le géant de nos jours et qui offre la possibilité de performer à des skieurs instinctifs de profils différents. Cette discipline a totalement sa place dans nos épreuves alpines de Coupe du monde et elle est un bel outil de formation pour nos athlètes... **Bravo Adri ! Aupa !**