



C. Pallot / Agence Zoom

## PASCAL SILVESTRE

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

# L'ÉCHAUFFEMENT

"L'avenir ne se prévoit pas, il se prépare" : voici quelques pistes au sujet de l'échauffement, histoire de bien débuter un entraînement, une session, une saison, une compétition ou tout simplement une journée sur la neige.

## LE MENTAL

C'est la composante la plus importante. Souvent lors d'accidents ou de contre-performance, nous entendons parler de fautes d'inattentions ou nous entendons la sentence "je n'y étais pas"... Il faut se sentir concerné, être concentré, c'est la clé. Voici deux techniques mentales tirées de la compétition :

**1. La visualisation :** de nombreuses techniques de préparation mentale sont proposées et utilisées par des spécialistes formés. Attention cependant aux gourous ! (Un bon critère pour les détecter est lorsqu'une forme de dépendance apparaît...) Lors d'une course, les athlètes reconnaissent les tracés, ils utilisent les techniques de visualisation, ils repèrent les parties difficiles du parcours et les secteurs où il est possible de skier très vite. Un dernier point à ne surtout pas négliger ! Deux pistes me semblent efficaces pour optimiser cet échauffement mental : se voir mentalement réussir ses objectifs et être capable de visualiser un tracé et jouer avec la respiration soit pour se calmer soit pour s'activer.

## 2. La connaissance de soi

Il faut du temps, sûrement toute une vie, pour se connaître. Cependant, il est nécessaire de mettre en place des routines personnelles pour s'échauffer. Lire ci-contre les témoignages d'Ingrid Jacquemod, Julien Lizeroux et Maxence Muzaton.

## LES ASPECTS TECHNIQUES

Le ski est un sport technique : skier juste est une priorité. Les aspects techniques ne remplacent pas cependant les aspects énergétiques ou mentaux de la performance. La performance est une globalité. C'est ce qui fait son charme... Ainsi, l'échauffement doit permettre de faire quelques gammes, des exercices techniques simples et précis qui ont du sens pour les athlètes. Des exercices peuvent être réalisés dès que l'athlète glisse sur la neige. Ils commencent à vitesse faible en utilisant des dérapages et se terminent avec des exercices qui enchaînent des virages typés course. Ainsi, les athlètes se créent un rituel d'échauffement. Au fil des années, les coureurs apprennent à se connaître...



F. Barnaud / Agence Zoom

## LE CÔTÉ PHYSIQUE

C'est l'échauffement traditionnel : on chauffe et réchauffe les muscles de son corps. La coordination musculaire va alors être améliorée. Deux points font la particularité du ski alpin de compétition :

### 1. Le ski et la nécessité de se ré-chauffer.

On ne joue pas 40 min en continu. Notre sport a des temps morts liés aux remontées mécaniques ou provenant de l'attente entre les deux manches ou de la gestion d'un arrêt de course. Le coureur doit maintenir un état d'échauffement minimum qu'il optimisera avant le départ avec des exercices dynamiques. On retrouve les logiques des joueurs remplaçants en sports collectifs : il faut se tenir prêt(e).

### 2. Les tracés d'entraînement.

Avant la course, il est possible de s'échauffer en tracés. Chaque équipe met en place un parcours sur une piste fermée par les organisateurs. C'est difficile à gérer à la fois pour les staffs et les athlètes. Les conditions de cet échauffement sont souvent très différentes des conditions de la compétition. C'est un moment qui doit être encadré et se faire calmement.

Et n'oublions que "la chance ne sourit qu'aux esprits bien préparés" !

Aupa !

ultrafun

## TÉMOIGNAGES DE SKIEURS

### >INGRID JACQUEMOD

33 ans, ex membre de l'équipe de France A.  
"Avant de mettre les chaussures de ski l'objectif est de réveiller les articulations (chevilles, genoux, hanches, épaules) : flexion de cheville sur une jambe, travail de l'équilibre (proprioception, yeux fermés) ; étirements actifs (fentes avant, latérales) ; explosivité (sur une jambe monter sur un banc, puis bonds sur deux jambes) ; gainage (lombaires ou abdos). Sur les skis, l'objectif est de toujours revenir sur les bases techniques à l'échauffement, c'est la piqure de rappel : travail sur des rayons identiques ; exigence sur les écarts de pieds, quitte à exécuter les mouvements plus lentement en skiant ; sans les bâtons, pour travailler l'équilibre mais aussi le relâchement."

### >JULIEN LIZEROUX

32 ans, équipe de France A (blessé).  
"J'ai toujours pris l'habitude de m'échauffer le matin. D'abord avant de mettre les chaussures de

skis : échauffement complet de mon corps (articulaire, musculaire et tendineux avec montée genou, talon-fesse, fente avant et arrière) mais aussi bassin, tronc, cou, épaules, coudes, poignets ; travail spécifique axé sur les genoux (proprioception les yeux fermés sur une jambe avec des sauts 1/4 de tour et 1/2 tour en stabilisant à chaque fois sans poser l'autre pied) ; travail sur les tendons et les quadriceps (flexions sur place en fente avec contracté-relâché-étiré avec un genou au sol, flexions pieds serrés avec les mains sur les genoux en faisant des cercles et tous les exercices susceptibles de solliciter l'articulation). Avant la première descente à ski, je refais un tour d'échauffement général en partant du bas vers le haut puis je m'élance sur les skis."

### >MAXENCE MUZATON

21 ans, équipe de France B (blessé).  
"En ce qui concerne l'échauffement, je le fais juste avant de m'élancer pour ma première piste

de la journée. J'effectue des mouvements en partant du haut du corps pour finir par les membres inférieurs. Tout d'abord les cervicales, ensuite les bras (épaules et poignets), puis le dos, le bassin et pour finir les cuisses ainsi que les genoux, très sollicités et souvent source de nombreuses gênes sur les skis. Puis une mise en condition à la fois musculaire et articulaire à base de flexions et de fentes pour compléter le tout. Cet échauffement doit durer une dizaine de minutes en tout."

## L'AVIS DE L'EXPERT

### MATTHIEU ROUVEIX

Docteur en physio de l'exercice et entraîneur biathlon.  
"L'intérêt physiologique de l'échauffement est d'augmenter les performances tout en limitant le risque de blessure : un organisme au repos n'est pas préparé à l'exercice physique. L'échauf-

fement permet de faire monter la température corporelle et en particulier la température musculaire. L'activation progressive de la filière aérobie pendant l'échauffement, couplée à la mise en route du système cardiovasculaire, à l'élévation du rythme cardiaque et à la vasodilatation des veines et des artères pour faciliter les flux sanguins, permettent d'avoir le meilleur rendement énergétique dès le départ. Cela conduit parallèlement à une amélioration de la coordination motrice par une vitesse supérieure de conduction du système nerveux, autorisant ainsi des contractions plus rapides et plus adaptées. Enfin, l'échauffement augmente la souplesse musculaire et l'élasticité des tendons limitant ainsi le risque de blessures tout en protégeant les articulations grâce à une augmentation de production de liquide synovial, facilitant ainsi les mouvements et la résistance aux chocs."