



C. Pallot / Agence Zoom

PASCAL SILVESTRE

Actuellement entraîneur de l'équipe 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.

LA DISCIPLINE DU MILIEU : LE GÉANT

Le slalom géant est la discipline du milieu. Entourée par le slalom et la descente, elle reste la favorite pour l'entraînement de nos jeunes coureurs. Nos athlètes hommes et dames sont dans les tout meilleurs techniciens mondiaux. Quels points travailler pour dompter le géant ?

Nous avons choisi de vous présenter le géant et sa technique en trois séquences comme une programmation de l'entraînement pendant la période estivale et automnale.

La première période appelée "**les gammes du géantiste**" correspond au début de la préparation. Nous en avons choisi arbitrairement deux : l'attitude de base pour la compétition et des attitudes qui privilégient une équilibration autour du pied extérieur. À chaque entraîneur de trouver le bon rythme entre les différents exercices, les tracés et le ski libre.

La deuxième partie parle des "**lignes de courses**". Nous nous sommes forcés à ne conserver que deux idées fortes : le choix de lignes hautes, arrondies et le choix de skier la pente et ses diagonales. Les choix des terrains et des tracés deviennent prioritaires.

La troisième partie surnommée "**le geste des géants**" correspond à la fin de la préparation, aux derniers réglages propres à chaque coureur. Les consignes sont individualisées et précises.

1. LES GAMMES DU GÉANTISTE

Dans toutes les activités, un champion ou un débutant réalisent des exercices simples où sont résumés les points importants. J'aime la notion de "gammes" empruntées à la musique : elles sont variées (majeures, mineures...) et elles sont régulièrement réalisées. En ski alpin de compétition, elles ne remplaceront pas le ski libre tout terrain toutes neiges et les courses. Un champion réalise ses propres gammes le matin à l'échauffement.

Et les questions arrivent :

Peut-on comparer un dérapage arrondi sur piste plate réalisé par un jeune compétiteur avec une entrée pilotée / dérapée pour préparer un virage compliqué à Sölden ? Un geste dépendra toujours de son contexte et un geste s'apprendra plus aisément avec un travail régulier de gammes.

Peut-on comparer une courbe bien réalisée sur le pied extérieur par un jeune compétiteur avec la même courbe dessinée par un champion ? La gamme choisie est la même mais l'expert va emmener plus de vitesse. Il devient alors possible et utile pour le couple entraîneur / entraîné d'être très exigeant sur l'exécution concrète d'un exercice très simple.

• Deux gammes majeures pour le géant :

Nous avons choisi d'avoir une **attitude de base et de compétition : elle est haute, centrée et disponible** autour d'un écart de pied qui correspond approximativement à la largeur du bassin. Le choix des attitudes hautes en entrée permet au coureur d'agir efficacement sur ses skis et de jouer avec la piste (piste creusée). Ce choix permet aussi aux coureurs de s'économiser par rapport à l'usure d'une pratique intensive. On ne se méfie pas assez des attitudes basses.

Nous privilégions des **attitudes où l'équilibre du skieur est en dominante sur le pied extérieur**. C'est un point technique qui s'est renforcé avec les nouvelles côtes et qui se travaille bien avec un ski de géant. Nous savons que le coureur va jouer avec ses deux jambes pour doser ses appuis entre sa jambe extérieure et intérieure.

• Deux idées pour réussir toutes ses gammes :

Le travail technique des gammes demande de la concentration. Il amène souvent des attitudes rigides ou bloquées. C'est parfois une étape obligatoire. C'est souvent lié à un exercice trop difficile ou mal compris. Le couple entraîneur / entraîné doit constamment rechercher des attitudes fluides et enchaînées. Le travail des gammes doit s'appuyer sur un choix rigoureux du terrain et des lignes de courses. À mon avis, la majorité des exercices doivent se faire avec les skis qui ne remontent pas en fin de courbe, le skieur "doit skier la pente".

• La fiche des gammes :



Attitudes hautes centrées



Traces largeur de bassin.



Equilibre autour du pied extérieur.



Deux idées fortes pour tous :

- Attitudes centrées, hautes et disponibles.
- Traces (écart de pieds largeur bassin)
- Attitudes à l'équilibre sur le pied extérieur.

Deux consignes à préciser selon les profils des athlètes :

- Buste tenu et buste souple,
- Ligne de course adaptée à la piste et à l'exercice choisi.

2. LES LIGNES DE COURSES

Les lignes de courses d'un coureur sont multifactorielles. Elles dépendent en premier lieu de la courbe précédente, des qualités intrinsèques du skieur pilote, de ses outils (notamment ses skis). Elles sont liées au tracé, à la qualité de neige, au relief, à la visibilité, à la reconnaissance, aux informations retransmises au départ... Elles dépendent aussi des objectifs de l'athlète sur cette course. Pour compléter - et nous n'aimons pas l'idée - il faut savoir à certains moments freiner ou "ne pas en rajouter".

Et les questions arrivent vite :

Faut-il jouer avec des lignes intérieures pour gagner ? Il faut savoir le faire dans les parties faciles pour le coureur.

Faut-il dérapier les entrées ou chercher à les boucler ? Il faut globalement chercher à boucler en entrée de courbe. Les entrées dérapées sont difficiles à réaliser sans freinage. Cependant, le coureur doit savoir mettre rapidement en direction ses skis notamment dans les pentes : c'est une carte maîtresse dans un bagage de champion.

• Deux lignes directrices pour le géant :

Nous trouvons nécessaire de commencer son virage au-dessus de la porte et il est plus rapide de l'avoir presque terminé à la porte. **La ligne choisie est géné-**

ralement haute et arrondie. Une ligne haute et arrondie ne veut pas dire que le coureur va remonter ses trajectoires pour protéger une entrée de courbe : il serait trop loin et devrait attendre la porte.

Nous nous concentrons trop sur la courbe. Les consignes reposent souvent sur des éléments techniques ou tactiques propres au virage. C'est une priorité mais ce n'est pas la seule. **La partie entre deux courbes, appelée "diagonale" dans notre jargon, est un facteur de performance du géant moderne.** Il faut savoir faire descendre ses skis. Cette idée doit se travailler dès les débuts de l'apprentissage du ski de compétition.

• L'esprit des lignes :

Existe-t-il un esprit du géant ? Il me semble. Il existe des purs spécialistes de cette discipline. Le géantiste est capable de répéter des courbes comme un métronome et de s'adapter à la variété d'une piste ou d'un tracé. À lui de trouver des solutions au paradoxe : un ski glissé et attaquant, propre à sa discipline ! Je pense que cet esprit géant se travaille en skiant des pistes et des qualités de neige variées et en utilisant le dynamisme du slalom et le relâchement propre aux disciplines de vitesse. La polyvalence dans la formation de nos skieurs sera toujours une bonne idée.

• La fiche des lignes :

Deux idées fortes :

- Lignes hautes arrondies,
- Notion de diagonale (entrées "bouclées" et "dérapées").

Deux consignes à préciser

- Skier les parties difficiles et pas de respect sur les parties faciles
- Rythme des appuis : un ski vivant, en glissement et enchaîné.



Lignes hautes avec entrées «dérapées»



Diagonales : les skis «descendent».



Lignes hautes avec entrées «coupées»

3. LE GESTE DES GÉANTS

Ces images vous proposent des pistes spécifiques pour travailler le geste du géant en s'appuyant sur les mots du quotidien des entraîneurs et des coureurs. Nous vous proposons un triple éclairage avec Stéphane Quittet (entraîneur chef du groupe technique hommes de l'équipe de France A) qui a préparé le montage suivant, Cyprien Richard (athlète membre des équipes de France) et Gérard Gautier (formateur de cadres).

Et les questions sont déjà là :

Peut-on utiliser des images Coupe du monde pour de jeunes coureurs ? Je pense que oui. Ces images font rêver. Et des éléments techniques simples comme avoir les pieds écartés se voient très bien.

Peut-on penser que ces images 2015 seront d'actualité en 2016 ? J'espère que oui. Nous avons essayé de tirer les points essentiels pour que tout un chacun puisse choisir ses gammes et élaborer son projet technique.



Indépendance et transfert (skieur : Alexis Pinturault).

© Christophe Pallot / Agence Zoom

Photo 1 :

Stéphane Quittet : "Ce geste d'indépendance et de transfert est un geste fin qui ne se voit pas toujours. Ce n'est pas du pédalage. Il se travaille bien lors des gammes."

Cyprien Richard : "Position très grisante quand on est juste car on se sent attiré par la pente avec le sentiment de pouvoir faire ce que l'on veut. La porte

arrive vite et on va jusqu'au point de déclenchement sans l'anticiper."

Gérard Gautier : "La posture d'Alexis étire ses muscles côté amont, alors qu'il est encore en charge sur son ski aval. Cela facilite le transfert d'appui, et le changement d'inclinaison."

Photo 2 :

Stéphane Quittet : "Le bon point de déclenchement te permet d'être en action avant la porte. Il dépend de la neige, du tracé..."

Cyprien Richard : "Ça y est. On y va ni trop tôt, ni trop tard. Mais lorsqu'on décide, on y va à fond et sans contrôle, on met tout ce qu'on a et on verra bien comment ça sortira, aucune hésitation sinon la courbe sera longue..."

Gérard Gautier : "Le déclenchement est retardé un peu avant la verticale du piquet : la prise de vitesse est plus longue, la courbe raccourcie mais conduite en amont du piquet. Le corps, dévié par les skis, charge le ski extérieur."



Timing et point de déclenchement (skieur : Alexis Pinturault).

© Christophe Pallot / Agence Zoom

Photo 3 :

Stéphane Quittet : "C'est sûrement propre aux coureurs de Coupe du monde et lié aux neiges injectées. Le pied extérieur : c'est une constante pour piloter. Une chose : ne pas aller trop tôt avec la hanche !"



Recouvrir avant la porte et appui sur le pied extérieur (skieuse : Tessa Worley).

© Heidi Baderz / Agence Zoom

Cyprien Richard : "Quand on arrive à trouver un appui fort très tôt (avant la porte) et avec les skis dans la bonne direction c'est un super moment car on se sent le « passager » de nos skis. Ils accélèrent très fort et on a envie de les accompagner le plus loin possible !"

Gérard Gautier : "Le piquet fait obstacle au corps plié et compacté à cet effet. La jambe extérieure plus inclinée que la direction des forces augmente l'angle de carre."



Résister et traverser en avançant (skieur : Alexis Pinturault).

© Christophe Pallot / Agence Zoom

Photo 4 :

Stéphane Quittet : "C'est un geste moderne. Résister sur l'appui c'est pour transmettre la force vers les skis et trouver de la constance dans le pilotage. Le but est d'empêcher de s'écraser."

Cyprien Richard : "Ici, soit on laisse partir les skis devant (déroulé de cheville) et on va se faire chauffer les cuisses pour revenir, soit on arrive à rester les épaules et le bassin au-dessus de notre avant-pied grâce à une bonne anticipation et là c'est facile, on se sent transporté jusqu'à la prochaine porte..."

Gérard Gautier : "La jambe extérieure améliore son travail de transmission « intégrale » des forces entre la neige et le centre de gravité pour éviter les pertes d'énergie."

Photo 5 :

Stéphane Quittet : "Cette phase dite de relâchement est propre à chaque coureur. Elle permet aux skis de descendre et d'avancer dans la pente."

Cyprien Richard : "Plus qu'à suivre ce bel élan en levant le regard avec une grande inspiration pour être prêt pour la prochaine courbe. Bonne ou mauvaise, c'est déjà du passé. Pas de regret ou d'excès de confiance : on fonce !"

Gérard Gautier : "Phase d'accélération. Elle est optimisée par le relâchement des extenseurs qui permet au buste de se déplacer avec fluidité vers l'avant et l'aval en croisant la direction des skis."



Relâchement (skieur : Steve Missillier).

© Alexis Bichard / Agence Zoom

POUR CONCLURE

Nous vous avons proposé une logique de travail sur le géant débutant par un travail de gammes puis continuant sur les lignes de courses et pour finir un travail spécifique avec des éléments techniques précis. Les pistes importantes ont été balisées. Ce ne sont que des propositions que je vous conseille d'essayer et de vous approprier. Rien ne remplacera les échanges au quotidien avec vos athlètes pour adapter vos contenus à leurs besoins et au plaisir de skier vite. Je vous invite à regarder la deuxième manche Thomas Fanara à Sölden : elle est belle.

Aupa

pub a venir