



© Christophe Pallot / Agence Zoom

TRACES À PART

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.

“Pieds serrés ou pieds écartés ?” Un vieux débat du ski alpin et un vrai combat pour les entraîneurs au quotidien. Le skieur qui ne s'est jamais “collé un intérieur” peut jeter la première pierre... Existe-t-il une trace idéale normée ? Nous observons que l'espacement entre les skis varie lors d'une course, il peut être divergent, dépend des disciplines... Et si cette trace ne servait pas qu'à faciliter l'équilibration du skieur ?



© Alexis Boichard / Agence Zoom

En recherchant à améliorer l'équilibration d'un coureur, nous avons tous utilisé l'exercice où nous demandons au skieur de serrer les pieds. Le coach le pousse alors latéralement et les déséquilibres - voire la chute - sont difficilement évitables. Les rattrapages des coureurs se font en écartant ses skis. Et, l'exercice évolue : le compétiteur découvre une trace qui lui convient, complète sa gestuelle en se baissant légèrement tout en restant centré, trouve un compromis entre relâchement et blocage. Il devient alors difficile de faire tomber un poussin agile... Cet exercice n'a qu'un défaut : il se réalise avec des skieurs immobiles pour des raisons sécuritaires.

DEUX INVARIANTS : LA LARGEUR DU BASSIN ET UNE ADAPTATION AUX DIFFÉRENTES DISCIPLINES ALPINES

Vous êtes debout, pieds écartés et vous ne bougez pas : votre centre de gravité se projette dans la surface de sustentation composée par l'aire incluant vos pieds et l'aire “interpodal” et vous ne tombez pas ! Cette notion d'équilibre est particulièrement utilisée dans les sports de combat où, en écartant les jambes, on augmente l'espace de ce polygone et la stabilité. Dans la même logique, les skis de descente augmentent cette surface par rapport à des skis de slalom plus courts. Les gestuelles techniques en courbe, les choix de trajectoires, la vitesse vont compliquer les notions d'équilibre, elles s'éloignent de celles de l'homme debout et arrêté.

1. La bonne trace est liée à la largeur du bassin de chacun

Avoir les skis écartés est une des bases de notre sport en compétition et “Écarte les pieds !” restera toujours un mantra du ski alpin. C'est un exercice travaillé du ski club jusqu'au plus haut niveau.

Une idée forte : le bon écart à systématiser correspond à un écart de pieds qui équivaut à la largeur du bassin de chaque athlète. Le coureur est équilibré, disponible et nous avons l'impression que ses skis sont sur deux rails qui bougent en fonction des choix des trajectoires et de la piste.

Une consigne unique pour des exercices variés : pour les compétiteurs, la consigne efficace est de posséder cet écart (largeur de son bassin) dès l'entrée du virage en essayant de la conserver tout au long de la courbe. Ce sont deux idées complémentaires à travailler sans modération. Cet exercice de base demande

une équilibration fine et permet de skier sur les neiges dures ou injectées, il se complexifiera avec les tracés creusés.



© Francis Boichard / Agence Zoom

Mikaela Shiffrin : écart de pied = largeur de bassin.

2. La trace s'adapte aux différentes disciplines alpines



© Alexis Boichard / Agence Zoom

Adrien Théaux : trace large en descente.

Le descendeur a les skis plus écartés que le slalomeur. Les attitudes basses et la vitesse rendent obligatoire cette adaptation. La nécessité d'être plus réactif demande un écart de pieds plus serré pour un slalomeur (notamment dans les figures).

Une idée forte : c'est pour ma part un des points difficiles lorsque l'on travaille la polyvalence chez les jeunes. Le coureur doit, lors de l'échauffement, retrouver les attitudes spécifiques à chaque discipline. Une trace trop large rend le skieur peu disponible pour des épreuves techniques et une trace trop serrée gêne le glissement du descendeur.

Une consigne unique pour des exercices variés : le travail de formation sur des qualités de neige variées (salées, injectées...) et des disciplines différentes permet de rendre cette trace stable.



© Alexis Boichard / Agence Zoom

Henrik Kristoffersen : trace de slalom.

UNE MULTITUDE DE VARIABLES : LA TRACE AU SERVICE DE LA VITESSE ET DES CHOIX DE TRAJECTOIRES

Lors des compétitions, nous observons que ces écarts de pieds bougent en fonction des choix de trajectoires et des aléas de course. Il vaut mieux espacer ses pieds lorsque la piste tape ou rentrer en courbe en convergence pour raccourcir une trajectoire. La trace ne sert pas qu'à l'équilibration. Le memento du ski français nous l'enseigne depuis bien longtemps avec les ouvertures stems, les pas de patineur ou le chasse neige.

1. Une trace pour gérer le pilotage sur les carres



© Alexis Bolchard / Agence Zoom
Alexis Pinturault : entrée divergente.

Une idée forte : nous observons des entrées convergentes pour réduire un rayon de courbe (le plus souvent l'idée est de sortir haut de la courbe à venir) ou des entrées divergentes (le plus souvent l'idée est d'avoir une entrée souple et d'adapter sa trajectoire). Nous notons aussi les attitudes en slalom avec des sorties de figures

en divergence sur les plats pour s'accélérer. Il existe alors un jeu d'équilibre autour de la trace pour s'inscrire sur la ligne de course la plus efficace. Une petite remarque : ces gestuelles ne doivent pas oublier de privilégier une équilibration sur le pied extérieur.

Des exercices : la gamme des exercices est large. Nous retrouvons beaucoup de ces éducatifs l'été lors de la reprise de l'entraînement ou lors de l'échauffement. Ces exercices privilégient les entrées convergentes. Il faut à mon avis plus les diversifier. Cette mobilité de la trace est très utilisée au plus haut niveau. Un exercice que je vous invite à tester : entrée convergente solide et transfert d'appui glissé divergent tout en restant sur le pied extérieur !



© Alain Grosclaude / Agence Zoom
Victor Muffat-Jeandet : entrée convergente

2. Une trace pour emmener la vitesse et de la rigueur dans les équilibrations



© Alain Grosclaude / Agence Zoom
Mathieu Faivre : changement d'appui glissé.

Une idée forte : une distance entre ses skis juste donne une impression de stabilité aux observateurs. C'est à rechercher ! Mais elle doit rester au service de la vitesse. Souvent, l'impression de mouvement découle du fait que le skieur joue d'une jambe sur l'autre. C'est à développer !

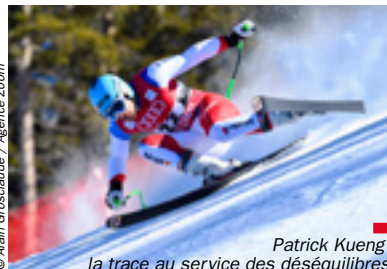
Des exercices et des

consignes : j'ai décidé de choisir deux éducatifs. Le premier est un classique : skier autour du pied extérieur. Le second consiste à chercher lors du transfert d'appui un transfert glissé (léger) : on parle alors d'indépendance de jambe.



© Hans Baderz / Agence Zoom
Ted Ligety : trace «solide».

3. Une trace pour gérer les déséquilibres et les situations de course



© Alain Grosclaude / Agence Zoom
Patrick Kueng : la trace au service des déséquilibres.

Une idée forte : la trace va s'adapter aux aléas de la course. Pieds serrés en l'air pour un descendeur ou dans une figure pour un slalom, jeu d'un pied sur l'autre pour rattraper des déséquilibres, pieds très écartés sur un plat en recherche de vitesse...

Des éducatifs tous terrains toutes neiges : les exercices

choisis s'appuient simplement sur le ski, un ski basé sur la polyvalence, la variété des neiges, des pistes et des tracés.

© Hans Baderz / Agence Zoom
Jean-Baptiste Grange : trace adaptée aux figures en slalom.



POUR CONCLURE

Nous avons milité pour la mise en place chez tous nos jeunes champions d'une trace de la largeur de leur bassin. Les compétiteurs doivent être capables de la maintenir tout au long de la courbe. Cet écart de pied va bouger en fonction des disciplines, du choix de la trajectoire, des prises de vitesse et des aléas de course. Une trace solide et adaptable est un élément de base du ski de compétition moderne.

"Avoir peur de laisser une trace et pourtant marcher sur la neige."
Proverbe chinois

Aupa

AVIS D'EXPERTS

Sébastien Santon, entraîneur chef au Club des sports de Courchevel.

"Avec les autres entraîneurs aux France U16, on se disait qu'il faut savoir tout faire et ne pas être stéréotypé dans un seul registre comme à une époque. L'écart de pied large de bassin est la base et il peut varier en courbe et dans toutes les disciplines que ce soit en slalom, en géant et en vitesse. Une donnée importante qui a tendance à être recherchée : l'indépendance de pied. On va jouer d'un ski sur l'autre, et favoriser les petites variations de cette trace. Elle est propre à chaque coureur. Elle s'apprend très jeune. Lorsqu'on essaie de la faire modifier chez les jeunes, cela les perturbe... On la travaille régulièrement. On part de ce qu'ils savent faire, on utilise les corrections, des exercices : un objet (petit ballon) coincé entre les genoux en skiant en libre, un élastique autour des deux genoux pour réguler l'écart de pied, des balayettes pour faire écarter les skis, et aussi avec des pas tournants... On peut le travailler en préparation physique sur des bondissements et sur des séances de roller."

Fred Beauviel, entraîneur du Pôle de Font Romeu (Pyrénées).

"L'écart des pieds est conditionné par la morphologie de chacun. En premier lieu, un réglage matériel/athlète est indispensable : l'ensemble skis/chaussures ne doit en aucun cas contrarier une attitude naturelle et disponible skis à plat. Les skis sont deux outils que le skieur doit utiliser de façon indépendante et simultanée. Sur le terrain, être vigilant sur des écarts trop extrêmes (pieds trop serrés = prise d'angle et mobilité bassin restreinte ; pieds trop écartés = skis ancrés, disponibilité gestuelle limitée). Avant chaque entraînement ou course, nous utilisons un protocole d'échauffement qui comprend entre autres des exercices de manœuvre des skis : un travail de la convergence (des séries d'ouverture en stem, en libre comme dans les tracés) et un travail de la divergence (faire un pas vers l'amont avant le déclenchement). En préparation physique, le roller est un excellent outil, nous l'utilisons souvent."