



C. Paillet / Agence Zoom

TRANSFERT : UNE QUESTION DE FOND

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.

Nos skieurs alpins passent beaucoup de temps à s'entraîner sans skis et en dehors de la neige ou à faire des éducatifs. Un peu comme un joueur de foot qui s'exerce sans ballon dans un bois sans faire de match... À quoi servent ces séances ? Quels types de contenus sportifs vont bonifier nos skieurs ?

QU'ENTENDONS-NOUS PAR "TRANSFERT" ?

En ski alpin, la préparation physique occupe une part importante en termes d'objectifs et de temps de pratique dans la programmation. La question reste simple : comment l'optimiser pour skier vite ? Nous avons de bonnes raisons de croire que les compétences développées hors neige se retrouveraient et serviraient sur la neige ou que des éducatifs réalisés en skiant à faible vitesse servent lors des tracés course. Les spécialistes parlent de transfert. Nous, on imagine simplement le temps gagné et la nécessité de faire les bons choix.

Deux points importants sur ces notions de transfert :

1. Vous réussissez un exercice simple comme marquer au basket. Vous pouvez réutiliser (transfert) vos compétences dans un exercice plus compliqué comme marquer en shootant de plus loin. On comprend l'importance des progressions d'exercices.
2. Vous lancez loin une balle de tennis, vous pouvez remployer (transfert) vos compétences dans un lancer du javelot. C'est la même idée lorsqu'un fondeur s'entraîne en ski roue. On sent l'importance de l'analyse de l'activité et du choix des situations d'entraînement.

Choisissons une définition simple de la notion de transfert : le phénomène par lequel un apprentissage nouveau est facilité grâce aux apprentissages antérieurs.

Nous vous proposons trois pistes, développées ci-dessous, mélangeant un peu de théorie et beaucoup de pratique :

- La préparation physique générale et le travail des gammes en ski favorisent le développement de compétences qui serviront aux apprentissages plus complexes et plus spécifiques à venir.
- Une analyse précise de l'activité ski permet de choisir les exercices clefs. Un exercice travaillé en salle peut aider à perfectionner une attitude sur la neige.

- Nous pouvons envisager les effets des transferts qu'en nous appuyant sur un projet d'entraînement doté d'une solide planification annuelle.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE ET LE TRAVAIL DES GAMMES EN SKI SONT IMPORTANTS

L'entraînement débute par une période de développement fondamental qui mixe pour la préparation sportive le travail aérobique (intensité faible) avec des exercices centrés sur la force générale (construction et harmonisation des chaînes musculaires avec un travail basé sur des circuits ou des parcours d'habiletés). Pour le ski, nous retrouvons des éducatifs, voire des gammes (attitudes hautes, ski autour du pied extérieur sur des pistes faciles).

Ces notions aérobiques, ou de force générale, et de gammes seront, à mon avis, transférables. Le compétiteur construit ainsi les bases de sa pyramide.

La question restera toujours posée : ces parcours et ces éducatifs permettront-ils à coup sûr de skier vite ? La réponse est simple : pour gagner, il faut d'abord savoir s'investir !

L'ANALYSE PRÉCISE DE L'ACTIVITÉ SKI PERMET DE CHOISIR LES ÉDUCATIFS OPERATIONNELS

Les fondamentaux du ski sont identifiés et l'entraînement physique se met au service de la performance sur neige. J'ai choisi d'illustrer cette règle avec deux idées : l'une concerne les notions de trajectoires entraînables avec d'autres sports et l'autre propose un exercice en salle qui "imite" des gestuelles de buste importantes en course. *"La préparation physique n'a d'effet que si l'Ovalie en est le fil conducteur"* : une citation tout à fait transposable au ski !

Thomas Fanara s'entraîne pour intégrer le XV de France ? Non, il utilise l'ovale pour transférer quelques compétences en géant.



Christophe Falick

1. Les notions de choix de trajectoires et de prise de décisions rapides

Utilisons les mots de Cyprien Richard en entrée de courbe : *“Ça y est. On y va et ni trop tôt ni trop tard. Mais, lorsqu'on se 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...”*

L'idée technique : le skieur prend des informations, choisit sa trajectoire et lance sans hésiter sa gestuelle.

L'idée qui favorise les transferts : les sports comme le VTT de descente ou les sports collectifs demandent des prises de décisions rapides et précises dans un environnement instable et de trajectoires.



Francis Bompard



Stankle Gruden

2. Des notions de rigueur technique et relâchement du buste

L'idée technique : le buste se doit de rester solide et souple. Illustrons cette idée avec trois images ci-dessous : en entrée de courbe (image de gauche), à la porte (image du milieu) et en sortie de virage (image de droite) :



Alexis Pinturault en entrée de courbe en géant : la prise d'info doit être rapide tout comme la prise de décision. Quoi de mieux qu'une séance de badminton pour travailler ce critère ?

pub