

➤ EN QUOI LE SLALOM EST-IL SI SPÉCIAL ?

Pascal Silvestre



Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef des groupes techniques en Coupe d'Europe hommes et Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.

Ces dernières années, le slalom spécial est devenu la plus dense des disciplines alpines. Toutes les nations peuvent le pratiquer, la sécurité est simple à organiser et il existe de nombreux terrains de jeux notamment sous les ski-dômes. Voyons quelles gestuelles travaillent ces spécialistes...



Pour commencer, rappelons quelques points :

- De nos jours, un bon slalom de course se réalise sur neige très compacte voire injectée.
- Il existe de plus en plus de spécialistes de la discipline et ceci dès les moins de 17 ans.
- Les figures (doubles, triples, bananes) font partie de la spécificité de cette discipline.

Nous avons choisi de nous concentrer sur trois éléments techniques :

1. Les skis du coureur s'orientent en direction du piquet à venir lorsque le slalomeur impacte la porte.
2. Le slalomeur est devenu capable d'avoir deux jambes « indépendantes » au service de ses trajectoires.
3. Le compétiteur traverse l'impact sans blocage et le contact du piquet reste un repère.

Soulignons que ce travail des gammes devra s'appuyer sur un choix rigoureux des terrains et des lignes de courses en fonction des profils de vos coureurs.

© A. Boichard / Zoom

TROIS THÈMES POUR LES SLALOMEURS

◆ 1. IMPACT / DIRECTION

Description : les skis du coureur prennent la direction du piquet suivant lorsque le skieur impacte la porte. Nous avons déjà souligné que les lignes de courses d'un coureur dépendent de sa courbe précédente et de ses qualités intrinsèques de pilote. Elles sont liées au matériel, à la qualité de la neige, aux reliefs et sa visibilité, à la reconnaissance. Elles dépendent aussi des objectifs de l'athlète sur cette course. Les courbes sont donc en constante adaptation. Vous trouverez facilement des courbes sous le piquet ou des entrées de virages où le pied intérieur dicte la direction...

Et la question arrive vite comme une double porte serrée : peut-on alors systématiser cette notion de courbe faite avant la porte avec les skis en direction du piquet suivant ? Je pense qu'il est utile pour un slalomeur de systématiser cette logique impact/direction. Il faut savoir le faire pour skier des pistes plus difficiles ou des neiges injectées. Le skieur devient plus solide et termine régulièrement ses courses, et « fait moins de grosses fautes ». Les coureurs du top 7 ont rarement plus d'un abandon par saison en Coupe du monde. Une dernière remarque : le skieur devient capable d'enchaîner et de faire descendre ses skis dans la diagonale.

Exercice : deux tracés intéressants à enchaîner sur ce thème avec d'abord un couloir de 25 portes tracé à 10 mètres puis ensuite un tracé de 25 portes mélangeant des petits piquets, des portes de géant et des portes de slalom avec des portes simples et des figures.

◆ 2. L'INDÉPENDANCE DES DEUX JAMBES

Description : le slalomeur est devenu capable d'avoir deux jambes « indépendantes » au service de ses trajectoires.

Il me semble que nous pouvons observer de plus en plus d'athlètes qui jouent pendant la courbe avec les écarts de leurs skis notamment en slalom. Les attitudes où le skieur reste avec ses deux skis symétriques ou parallèles ont été complétées par d'autres habiletés. Le compétiteur joue désormais avec sa trace : ses skis sont parfois convergents ou divergents. Nous observons une vraie intelligence motrice propre à chaque jambe, elle semble au service de la vitesse et des trajectoires. Le fait de serrer les pieds dans les figures appartient à cette dynamique.

Et le constat arrive vite comme une porte qui coince : le skieur a des attitudes déséquilibrées ! Pour ma part, ce travail d'indépendance de jambes doit débuter en ski libre avec des gammes classiques comme des ouvertures stem ou les anciennes godilles performance. Le ski toutes neiges tous terrains aide bien entendu à développer ces gestuelles. Nous savons que dans notre sport les notions d'équilibre passent par des déséquilibres. Cependant, ces exercices doivent se faire en toute sécurité et privilégier un appui dominant pied extérieur.

Exercice : deux tracés à enchaîner sur ce thème avec d'abord un couloir de 25 portes faciles dans des mouvements de terrains puis ensuite un tracé de 25 portes faciles avec des portes simples et des figures. Nous laissons les tracés se dégrader volontairement.

◆ 3. LE PIQUET, POINT DE PASSAGE ET D'APPUI

Description : le skieur traverse l'impact sans blocage et le contact du piquet est un repère.

Le geste technique qui consiste à effacer ou écarter une porte est primordial dans la formation des slalomeurs. Il s'agit de rechercher un geste souple, dirigé généralement en dessous du milieu du piquet. Pour de nombreux athlètes, ce contact devient un repère et un appui, essentiel pour leurs performances. Les protections sont obligatoires notamment la mentonnière et les protections de la poitrine chez les dames. Cette gestuelle de contact avec le piquet fait partie de cette discipline comme l'apprentissage de la recherche de vitesse en descente. Notons que le ski en dôme avec ses répétitions facilite la réalisation efficace de cette habileté.

Et la remarque arrive vite comme un enchaînement de figures : les jeunes athlètes boxent les piquets et oublient de tourner ! Je pense que l'étape des boxeurs est une étape nécessaire et utile. À nous de les transformer en slalomeurs : il existe des solutions qui permettent de gagner du temps. La première est peut-être la plus simple : il s'agit de faire régulièrement du slalom dès les petites catégories. Je suis souvent impressionné par le niveau des enfants jouant avec leurs petits skis dans des petits piquets de slalom sur piste facile avec des neiges compactes. Notons aussi et vous le savez : on peut gagner un slalom chez les jeunes sans toucher une porte !

Exercice : deux tracés à enchaîner avec d'abord un couloir de 25 portes (les piquets et leurs diamètres sont adaptés à l'âge et au niveau des athlètes) tracé à 12 mètres puis ensuite un tracé de 25 portes variées avec des portes simples et des figures.

LES GESTES ET CONSIGNES DES COSTAUDS

Voici quelques pistes spécifiques pour travailler le geste du slalom en s'appuyant sur les mots du quotidien des entraîneurs et des coureurs. Nous vous présentons plusieurs éclairages avec Stéphane Quittet, Jean-Baptiste Grange, Nastasia Noens et Jacques Théolier. Nous leurs avons demandé de commenter des images. Elles recourent les questions souvent entendues sur les bords des pistes.

Quels transferts d'appuis en slalom ?



► Le Norvégien Henrik Kristoffersen.

➤ **Stéphane Quittet** : « Il faut insister sur ce point. Le transfert d'appui est lié à l'indépendance des jambes avec des notions de légèreté et de continuité. »

➤ **Jacques Théolier** : « Trouver le bon moment en fin de virage. Le skieur optimise le renvoi des skis et peut choisir l'avalement dans certaines conditions (tracé creusé...). »

➤ **Nastasia Noens** : « Le transfert d'appuis : c'est le moment le plus important et le plus compliqué pour moi. Il faut être relâché et amené »

l'appui le plus loin possible. Ainsi, je peux rentrer dans la prochaine courbe sans perdre de vitesse. »

> Jean-Baptiste Grange : « C'est le moment où le coureur résiste sur le pied extérieur, on allonge la courbe, puis on réalise un transfert sur le futur pied extérieur (indépendance de pied) et transfert poids du corps sur ce pied. »

Comment réaliser ses appuis : avant et autour de la porte ?



► La Niçoise Nastasia Noens.

> Jacques Théolier : « Le skieur ne doit pas appuyer trop tôt sinon il enfourche. L'appui est dominant sur le pied extérieur. Généralement, l'appui et l'angle se réalisent au niveau de la porte pour une porte horizontale. »

> Stéphane Quittet : « L'un des secrets avant la porte est une ligne d'épaule et un bassin à l'horizontale pour obtenir la précision par une trace serrée au maximum. »

> Nastasia Noens : « A ce moment-là, on vient prendre fort le pied extérieur, tout en amenant la hanche et haut du corps très gainés vers la pente. »

> Jean-Baptiste Grange : « C'est un moment où l'on appuie fort dans la pente, un moment de prise de vitesse avec un haut du corps dissocié. »

Le piquet est-il un simple point de passage ?



► Le skieur de Valloire, Jean-Baptiste Grange.

> Jacques Théolier : « C'est le point de passage obligatoire. Il donne le rythme au skieur. La reconnaissance est importante pour ce moment de la courbe. »

> Stéphane Quittet : « L'apprentissage de l'impact est à mon avis essentiel et sûrement un peu trop négligé ou pas suffisamment réfléchi ou répété. La progression est : je me protège (apprentissage de l'impact), puis le piquet sert d'appui et ensuite le top : il n'est plus qu'un repère. »

> Nastasia Noens : « Visuellement, le piquet nous permet de nous repérer sur le rythme et sur la précision à laquelle on passe la porte. Le piquet est un point de passage : il ne faut pas venir se coucher dessus, il faut être très précis pour ne pas se désunir sous la porte et perdre le ski extérieur. »

> Jean-Baptiste Grange : « Le piquet est un point de passage. Ce n'est pas un moment, juste un point de repère, un point de passage qui ne doit pas modifier notre action sur les skis et ne pas entraîner de mouvements parasites (ligne épaule qui tombe, buste qui revient en face des skis). »

Quels choix faire sous la porte ?



► Le skieur de La Clusaz Robin Buffet.

> Jacques Théolier : Les skis sont en direction de la porte suivante afin de ne pas freiner sous la porte. Cela demande beaucoup de confiance en soi. Il me semble que dans la pente, le skieur regarde la porte suivante. Sur le plat, il va chercher à allonger la courbe. C'est intéressant à l'entraînement de regarder le plus loin possible. »

> Stéphane Quittet : « Le skieur sera solide sur le pied avec un haut du corps bien orienté. La boucle est déjà terminée. »

> Nastasia Noens : « Le regard a toujours un temps d'avance... Vers la porte suivante. »

> Jean-Baptiste Grange : « Les skis vont descendre et le regard est vers la porte suivante. C'est un moment où il faut résister sur les appuis en dissociant le haut du corps. Les skis ne remontent pas la pente et la vitesse est emmenée. »

CONCLUSION

Nous vous avons proposé trois thèmes à travailler : impact/direction, indépendance des jambes et la gestuelle de passage de porte. Ils me semblent importants dans la formation et la recherche de la performance dans cette discipline extrêmement concurrentielle. Nous aurions pu insister sur les dissociations entre le haut et le bas du corps. Bien entendu, le slalom ne résume pas qu'aux trois seules pistes que nous vous avons présentées. Je vous laisse le soin et le plaisir d'enrichir ces choix avec vos athlètes.

Aupa