



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.

VITESSE : SAVOIR NÉGOCIER LES SAUTS

Mausefall à Kitzbühel, Cassure à Chamonix, Hundschopf à Wengen, San Pietro à Bormio et d'autres bosses mythiques participent à la légende des plus grandes pistes. Appréciés pour le spectacle, ces passages sont risqués et demandent de la technicité et une grande rigueur mentale...



A. Boichard / Agence Zoom

DES GESTES TECHNIQUES PRÉCIS
Même si en ski il faut savoir s'adapter, il existe des principes d'action pour aborder le passage d'une bosse :

Phase 1 AVANT LE SAUT

On arrive **HAUT** sur les jambes et **ÉQUILIBRÉ(E)** avant le saut. On peut arriver en attitude profilée tout en gardant de la hauteur par rapport à la neige avec son bassin. Il est utile de conseiller aux jeunes coureurs d'arriver sur un saut en enlevant la position de recherche de vitesse.

Phase 2 : LE DÉCOLLAGE

On ne se durcit pas sur la bosse. Il est nécessaire de prendre raisonnablement un temps d'avance (rotation vers l'avant) avec l'ensemble de son corps. Ce point est primordial dans l'apprentissage des sauts en vitesse, il ne s'agit pas d'une simple avancée des bras au moment du décollage. Les bras vont continuer leurs gestes pour se retrouver souvent à côté des chaussures pendant le saut.

Phases 3 et 4 : LE VOL

D'abord, on "TRAVERSE" le saut et on accepte de **VOLER**. Ensuite, on reste **GROUPÉ** en l'air.

Un bon saut est un saut court : on perd du temps en l'air. Il faut rester près du sol... Enfin, le coureur doit rester groupé essentiellement pour rester équilibré et respecter les principes de base de l'aérodynamisme.

Phase 5 : LA RÉCEPTION

On se prépare à **ATTÉRIR** avec **SOUPLESSE**. Un indicateur : la réception se fait sans bruits, le saut ne claque pas, les jambes vont chercher le sol et on sent que le coureur emmène de la vitesse. Il arrive à rester profilé.

SAUTER EN TOUTE SÉCURITÉ

On doit préparer son saut. Cette préparation dépend du niveau de l'athlète. Il est clair que lorsqu'un saut est précédé d'un virage, la courbe doit être facile. La table du saut doit descendre, c'est une obligation en vitesse. Lors des lissages et des reconnaissances, il faut s'arrêter au sommet de la bosse pour prendre des infos. La réception doit se faire dans la pente et sur neige dure. Il ne faut pas hésiter à modifier le traçage pour toujours permettre un atterrissage dans la pente. Les bosses arti-

ficielles doivent absolument être testées avant la course. Le marquage de la piste avec du colorant bleu permet une meilleure visibilité et simplifie la lecture des trajectoires. Souvent surnommé "Picasso", la personne qui dessine les sauts avec cette couleur doit avoir une idée très fine des lignes de courses...

ÊTRE À L'AISE EN L'AIR

L'athlète peut se centrer et travailler un élément précis dans la dynamique du saut lors d'entraînements sur neige (pistes sécurisées, snow park) ou lors de séances de préparation physique (trampoline, saut de cheval, water jump, saut spécial). La vidéo est un bon compagnon. Elle peut être associée à la visualisation. En conclusion, le passage des bosses est un subtil mélange d'engagement, de sérénité et de technique. Les sauts font partie de nos disciplines et dès les premières catégories d'âge, il faut jouer à voler en toute sécurité. Soulignons que le moindre relief doit être attaqué pour rester dans la course et... en course

Aupa ! ■

TÉMOIGNAGES

"De la sérénité et du relâchement"

> ALEXANDRE **BOUILLOT**

Équipe de France B.

"Il faut de la sérénité et du relâchement pour éviter tout point dur au sommet de la bosse. J'arrive avec une certaine hauteur de jambe, les bras en avant, prêt à amortir à l'endroit choisi sur la reco. Je cherche à rester au contact, et casser le buste en avant au point de décollage."

"Nous sautons trop rarement"

> THIBAUT **GARNIER**

Entraîneur à La Rosière, expériences en Coupe du monde de vitesse.

"En tant qu'entraîneur, j'en veux aux coureurs d'avoir peur et de ne pas avoir de plaisir réel à sauter... Mais la réalité c'est que nous n'avons plus de bosses ou de cassures sur les pistes. Nous sautons trop rarement avec les enfants ! Je comprends qu'ils ne soient pas habitués, donc qu'ils aient peur..."

"L'affaire des experts"

> CHRISTOPHE **SAISON**

Entraîneur FFS (CE vitesse hommes).

"On doit avoir la volonté de plaquer les skis au plus vite dans la pente de réception, avec l'envie de "traverser" le saut autant avec le buste qui reste profilé qu'avec le bassin. Une position plus haute avant le saut est vivement conseillée pour pouvoir « gommer » la rupture de pente. Mais remonter les jambes ne veut pas dire tirer les jambes ! On recherche la position aérienne la plus compacte possible. On reprend vite la position de recherche de vitesse tout en amortissant le retour au sol. La technique de l'op-traken sur ce type de saut est aussi employée, elle consiste à donner une impulsion avant la rupture de pente afin de retomber derrière celle-ci. Autant dire que trouver à 100 km/h la bonne distance et le bon moment pour cette impulsion reste l'affaire des experts !"

"Amortir l'effet de tremplin"

> GÉRARD **GAUTIER**

Spécialiste de la biomécanique, rédacteur pour la revue de l'Association française des entraîneurs de ski alpin (Afesa).

"La trajectoire aérienne est déterminée par la vitesse et l'angle de décollage. À grande vitesse, les frottements aérodynamiques interviennent aussi. L'angle de décollage dépend de l'inclinaison de la "table" (l'endroit d'où on décolle). Si le skieur reste tonique (contraction isométrique), son angle de décollage est celui du sol. S'il effectue une impulsion (contraction concentrique explosive), l'angle de décollage augmente et le skieur monte davantage. Il vaut mieux que le skieur effectue une flexion-relâchement (décontraction musculaire) pour amortir l'effet de tremplin et diminuer l'ampleur de son vol. Dès que le skieur a décollé, sa trajectoire aérienne ne peut être modifiée. Le bon descendeur saura prendre une position de recherche de vitesse et placer ses skis parallèlement aux filets d'air."