

## ➤ N'oubliez pas LA CASE DÉPART !

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.

Les encouragements bruyants contrastent avec le calme des techniciens peaufinant les réglages du matériel des skieurs. Les informations sur la piste fusent et les athlètes se préparent, pendant que les officiels assurent la légalité du rituel. Le départ des courses reste un moment fort, saturé d'émotions, de superstitions et de savoirs mentaux, voire techniques. L'adage montagnard précise qu'un bon départ mérite « d'y arriver ».



► Le Norvégien Kjetil Jansrud dans le portillon de Val Gardena : comme sur chaque départ, l'idée est de déclencher la cellule le plus tardivement possible.

### COMMENT OPTIMISER SON DÉPART ?

Nous vous proposons d'échanger sur deux moments : le premier précède le départ avec l'annonce « piste libre » du starter et le second débute, lorsque le coureur est « en piste ».

« **Piste libre ?** » : l'aire de départ correspond à une zone protégée (filets, cabane), agencée par les organisateurs et les communicants. Les officiels s'attachent à l'application du règlement pour la mise en place des ordres de passage, des chronos et des intervalles de départ. Les athlètes et leurs staffs aménagent leurs propres espaces. Et, les horaires peuvent être décalés. Tout ce monde doit s'adapter calmement. Nous avons choisi de nous intéresser à cette période précédant la dernière consigne du starter. Quels outils ou quelles attitudes sont importants pour réussir son départ : le sac, la radio, le staff ?

« **En piste !** » : partir vite reste aussi un exercice technique. Citons aux titres d'exemples : l'athlétisme et ses starting-blocks ou le cycliste (contre-la-montre) avec sa rampe de lancement. Le skieur alpin choisit le moment de départ dans un intervalle de temps fixé (10 s). Il sort du portillon, recherche à prendre de la vitesse et à skier juste les premières portes. Quelles techniques gestuelles sont efficaces pour partir vite : le pas de patineur centré sur les jambes ou la fréquence gestuelle des bras ?

Nous vous proposons de partager quelques pistes tirées d'échanges avec des spécialistes de l'exercice.

### LES OUTILS ET LES ATTITUDES MIS EN PLACE AVANT « PISTE LIBRE »

#### 1. LE SAC

L'homme et son légendaire sac de départ sont devenus au fil du temps presque infaillibles et multi-fonctions. Chaque coach complètera, à sa guise et avec plaisir, cette liste d'outils.

► **Une gomme et une pierre** : le technicien doit gérer l'affûtage.

► **La trousse de pharmacie** : le technicien doit posséder une sorte de trousse d'urgence pour le matériel (crémaillères, crochets, visserie, rondelles...) avec deux outils indispensables : le ruban adhésif et une bonne pince multifonction.

► **Les tournevis** : les fixations doivent être vérifiées avant le départ (tension et dureté).

► **La brosse très souple** : la brosse très souple se passe dans le sens de la glisse. Le racloir sert à enlever la neige sous les semelles ou la glace sur les carres. Un chiffon évite de se servir de sa veste blanche pour essuyer les skis.

#### 2. LA RADIO

L'homme et sa radio de départ transmettent les informations remontant de la piste. Rappelons qu'un poste de radio déchargé ou fermé ou rangé dans un endroit secret ou sur un canal improbable ne sert guère ! Une oreillette est utile en vitesse. Nous vous proposons quelques pistes pour trouver un équilibre entre un trop-plein d'informations et le traditionnel « C'est comme on a dit à la reco, il faut envoyer » !

☺ **L'homme au départ** (coureur, entraîneur) doit connaître le tracé et l'emplacement des coachs sur la course.

☺ **Les informations** sont utiles lorsque l'entraîneur au bord de la piste partage des faits sur l'évolution du terrain.

☺ **Les parties faciles** sont à signaler autant qu'une porte compliquée avec des communications courtes et simples.

☺ **L'athlète** peut souhaiter des précisions ou décider de concourir sans renseignement supplémentaire.



► La bonne méthode au départ ? Il ne suffit pas de pousser sur les bâtons...

### 3. LE COUPLE ATHLÈTE / STAFF

Au départ, c'est une histoire de couple moderne, une synergie à trouver entre un athlète et son coach, son technicien, son kinésithérapeute, son préparateur physique ou un parent. Ce staff, avec ses compétences, doit trouver sa place en privilégiant une gestion positive du skieur. Il s'appuie sur le règlement et les usages de la zone de départ. Il n'existe pas à mon sens une seule bonne attitude. Pour ma part, je choisis de rester calme et de respecter le protocole de chaque athlète.

**Stéphane Quittet, ancien coach de l'équipe de France, nous précise l'importance émotionnelle de cet exercice :**

« La procédure de départ (ou routine de performance) d'un ou d'une athlète est le résultat de nombreuses années de maturation, elle se construit essentiellement de façon empirique et intuitive depuis l'enfance, en fait dès les premières compétitions, au fil des expériences. Elle a pour unique but la performance optimale au travers de la gestion par l'athlète de différents paramètres : gestion de ses émotions, gestion de son niveau d'activation, et gestion de sa concentration.

Cette routine reste très individuelle, personnelle à chaque athlète. Elle doit demeurer souple et modulable pour répondre à certains imprévus : arrêt de course, conditions météo... L'athlète met en œuvre différentes techniques ou habiletés mentales (visualisation, techniques respiratoires, relaxation, mise en tension, autosuggestion...) lors de sa routine de performance, qui se doit d'être rassurante à l'image de l'entraîneur qui conseille le départ.

Ce dernier fait partie intégrante de la procédure du départ de l'athlète, son impact est important. Le rôle de l'entraîneur au départ est de s'adapter à chaque athlète et de respecter son fonctionnement, de trouver la bonne attitude, les bons mots et gestes qui vont permettre à chaque skieur de s'élancer en pleine confiance.

Une petite anecdote me revient à l'esprit : vous pouvez aussi, comme Bill Brenier, utiliser un dessin : lors des finales de Lenzerheide en super-G, en 2014, un magnifique croquis du tracé au départ avait sans doute permis à Alexis Pinturault et à Thomas Mermillod Blondin de signer un doublé devant Bode Miller.

L'avis de deux starters expérimentés :

- **Laurent Buttafoghi** (un nombre incalculable de départs en Coupe du monde auprès du groupe technique hommes) : « Coach au départ, on est



► Les minutes avant le départ demandent une gestion très fine des athlètes par le staff. Le coach doit adapter ses mots et ses gestes en fonction de chaque athlète (ici Guillermo Fayed à Val Gardena).

© F. Bompard / Agence Zoom

*dans l'émotion, rien d'autre... c'est hyper individuel. Afin d'accompagner l'athlète pour qu'il soit lui-même, on lui parle de cœur à cœur. »*

- **Philippe Willmann** (depuis onze ans, au départ des Coupes du monde dames) : « Il faut des connaissances techniques, mais surtout bien observer et connaître ses athlètes, jouer sur la voix, les mots pour faire en sorte que le stress soit positif. Ce rôle est important, nous le travaillons déjà l'été et l'automne, je suis souvent aux départs lors des entraînements. »

### LA GESTUELLE « EN PISTE »

Nous avons choisi de décrire chronologiquement les gestuelles de départs avec quatre moments. Il n'est pas rare, entre des coureurs U18, de trouver des écarts de plus de huit dixièmes de seconde dans un secteur avec un portillon et deux portes. Ce sont des gestes spécifiques qui se travaillent en intégrant des données propres à la morphologie de chacun.

**1. Sortir du start : La gestuelle** : le skieur va chercher à retarder le déclenchement du portillon. L'athlète actionne la baguette avec ses chaussures (zone entre le collier et le sabot), le corps bascule, l'appui vient sur les bâtons et le skieur ébauche rapidement son pas de patineur. **Le détail qui aide** : s'assurer que la partie neige sur laquelle reposent ses pointes de bâtons soit très compacte. **La boulette** : déclencher la baguette avant de partir avec son tibia. **L'exo** : systématiser l'utilisation du portillon à l'entraînement avec différentes plateformes et lançoirs.

**2. Choisir une bonne fréquence gestuelle de bras : La gestuelle** : le skieur est sorti du start, il cherche à s'accélérer en utilisant une habileté motrice alliant ses bras et ses jambes (du type skating). Il privilégie une fréquence gestuelle de bras élevée. Le regard s'oriente vers la première porte. **Le détail qui aide** : des bâtons longs avec des rondelles. **La boulette** : oublier d'évaluer la pente du lançoir et « se mélanger les pinceaux ». **L'exo** : utiliser une cellule juste après le portillon et une avant la première porte. Filmer. Faire évoluer les consignes en fonction des morphotypes.

**3. Utiliser ses jambes et le pas de patineur : La gestuelle** : le skieur est lancé, il s'accélère en utilisant une gestuelle glissée de type pas de patineur. **Le détail qui aide** : utiliser l'élasticité des skis pour gagner avec

la poussée sur les jambes. **La boulette** : oublier la ligne imposée par les premières portes. **L'exo** : demander aux athlètes de n'utiliser que leurs jambes pour s'accélérer.

**4. Skier vite les premières portes : La gestuelle** : elle s'adapte à chaque tracé et privilégie les gestuelles équilibrées. **Le détail qui aide** : regarder la ligne et les attitudes des meilleurs athlètes lors de leurs mises en action. **La boulette** : prendre une trajectoire trop haute sur la première porte. **L'exo** : utiliser une cellule juste après le portillon et une cellule après la deuxième porte. Utiliser un logiciel de montage et mettre les manches filmées en parallèle.

Ces gestuelles se travaillent à l'entraînement au quotidien en utilisant chrono et vidéo. Le ski de fond en skating reste un excellent exercice pour progresser.

### POUR CONCLURE

Nous avons souligné l'importance, dans les attitudes efficaces, des informations simples et courtes et de la mise en place d'un climat déterminé autour du skieur. Vous pouvez ressentir lorsqu'une équipe est sereine dans une aire de départ.

Ensuite, nous nous sommes attachés à décrire les gestuelles techniques qui aident à partir vite. Il est surtout important de savoir sortir du portillon. Comme un coureur sur 100 m, mais avec un geste de pas de patineur, notre skieur privilégiera d'abord la fréquence gestuelle des bras avant les amplitudes glissées sur les jambes. Ces techniques restent simples à entraîner avec des formes jouées, chronométrées et filmées. Il est entendu qu'un bon départ ne sera validé que par un bon chrono.

Cette case départ déborde surtout d'émotions à vivre. Sauf que « les émotions n'ont aucun goût pour l'ordre établi » ! Est-ce le bon état d'esprit pour partir gagner une course ?

Bises David !