

➤ L'ENTRÉE EN FIS : UN AUTRE MONDE

Adieu, la Scarafiotti, les Ben'j, les Coqs d'or, la JB Cup, les Coupes d'argent et la finale des Écureuils : toutes ces épreuves au service de nos apprentis champions ! Formés par leurs clubs et leurs comités, certains heureux élus vont prendre un nouveau départ, vers les courses Fis. L'aventure des compétitions internationales commence. Passionnante et rude, elle n'emmènera qu'un tout petit nombre de ces jeunes compétiteurs vers la Coupe du monde. Comment réussir au mieux ce passage ?



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.



© A. Grossclaude / Agence Zoom

► Comment bien négocier son passage en Fis ? Une question délicate qui trouve des réponses à la fois dans la préparation physique et mentale, mais également la technique de ski...

Les courses Fis (Fédération Internationale de Ski) demeurent les premières épreuves de référence. Certains jeunes U16 voire U14 se sont retrouvés, lors de compétitions d'un jour comme l'Alpe Cimbra (ancienne Topolino), voire l'O.P.A. Elles demeurent des étapes sympathiques dans la formation et ne prédisent guère les performances à venir. Les courses Fis, quant à elles, attribuent des points qui vont hiérarchiser tous les coureurs entre eux. Ces références chiffrées permettent d'étalonner régulièrement, et en fonction de leurs années d'âge, les performances de nos anciens U16 avec un Autrichien solide ou un Croate déterminé... Le jeune skieur et ses partenaires découvrent d'autres pilotes et d'autres terrains de jeu. L'aventure devient passionnante !

Il existe d'autres éléments que les simples références internationales qui rendent acrobatique cette transition U16-U18. Je vous les livre en m'appuyant sur des témoignages appartenant aux U18-U21 : le niveau des courses, les sélections dans les lycées, les déplacements, le coût pour nos familles, le travail au local sur les skis, la musculation... Ces paramètres évoluent (logiquement) et parfois débordent nos jeunes compétiteurs !

Nous voyons rarement du monde sur les compétitions Fis, le circuit reste confidentiel. Nous sommes loin du dynamisme du coq d'or ou de la Coupe de la fédération. Ces années (Fis et Coupe d'Europe) sont au milieu, parfois perdues entre deux univers. Cependant, ces jeunes athlètes, solides en U16, devront performer en Coupe du monde avec les vrais costauds. Nous savons que beaucoup de choses se jouent pendant cette période, ou se mélangent une obligation de poursuite de la formation sportive et des impératifs de performances chronométriques !

Les références internationales, l'évolution des pratiques compétitives et les exigences de résultats demeurent trois des paramètres à considérer pour s'intéresser à cette transition U16-U18. Nous vous proposons quelques pistes simples pour essayer de réussir le versant neige et préparation sportive pour mieux appréhender ces années-là, avant de vous proposer des avis d'expert qui vont balayer l'ensemble de la problématique.

LE VERSANT NEIGE

Nous avons choisi d'identifier que deux invariants skis ou fondamentaux techniques qui nous semblent faciliter cette entrée en Fis. Maîtrisés, ils permettent de s'adapter à tous les types de neige (notamment aux pistes qui tapent), d'utiliser les skis d'aujourd'hui et facilitent une formation sportive, toutes disciplines. Pourrions-nous ainsi échapper aux blessures et aux risques à long terme d'une pratique intensive ?

1. Attitudes hautes et relâchées : vers une posture de base du skieur

Ces attitudes, hautes et relâchées, permettent au coureur d'agir efficacement sur ses skis et de jouer avec la piste. Elles demandent de privilégier des angles fémur/tibia, ouverts. Elles s'appuient sur une bonne flexion de cheville et sont aidées par un placement des coudes et des mains loin du buste. Ces attitudes, mélange de relâchement et de rigueur, devront être apprises dès le plus jeune âge avec une pratique tout-terrain toutes neiges et toutes disciplines.

2. Autour du pied extérieur : vers un pilotage actif et fin des courbes

La posture de compétiteur doit être au service du pilotage des skis. Le skieur utilise ses outils pour skier vite. Il va appuyer avant ou sous la porte, skier une diagonale ou raccourcir une courbe. Cela n'est possible qu'avec un pilotage, actif et fin, autour du pied extérieur. Le skieur choisit alors des courbes dérapées, coupées ou glissées. Des exercices simples d'équilibration autour du pied extérieur sont réalisés tous les matins par les ténors de notre discipline sur la neige lors de leurs routines d'échauffement.

Cet invariant permet surtout d'éviter les transferts d'appuis forcés, les multiples fautes d'intérieurs, les lignes dessous la porte, les déclenchements trop tôt et le fait de repartir immédiatement des courbes.

LE VERSANT SPORT

Alexis Gsell, 12 ans d'expérience en entraînement et préparation physique à la FFS, nous éclaire sur la transition qui doit s'opérer au niveau de la préparation physique :

« L'entrée sur le circuit Fis marque une étape dans le parcours de formation du jeune skieur. C'est le point de bascule d'un développement général de la pratique sportive vers un développement spécifique des qualités physiques. Cette transition progressive va être dictée par :

- **Les niveaux de maturité** en considérant la différence entre l'âge réel et l'âge biologique, le projet sportif et le projet de vie, le rapport poids et taille, les caractéristiques posturales des chaînes musculaires et les différences homme-femme ;
- **Les niveaux de pratique** en individualisant les contenus autour des compétences techniques et des capacités physiques ;
- **Les niveaux à atteindre** (fixés par la concurrence) sans oublier l'objectif final : gagner !

Voici un exemple d'exercice adapté pour une 1^{re} année Fis (U17) :

squats bras tendus au-dessus de la tête (squat Egger).

Formation = apprentissage des fondamentaux du renforcement musculaire et préparation du corps à leur réalisation.

Objectifs = Force du tronc en fixation (gainage) + Force des membres inférieurs + Mobilité/souplesse.

Charge = avec bâton 50% du poids de corps.

Travail = 4 à 6 séries x 15 à 6 répétitions. Amplitude = demi flexion flexion complète.

Indicateurs = placement de la barre, des pieds, verrouillage dynamique des bras et du tronc, placement et engagement des genoux, respect du timing avec bassin et ligne d'épaule coordonnée dans le mouvement, vitesse constante et contrôlée. (Le respect des indicateurs est un gage de travail en toute sécurité et d'efficacité.)

Une bonne stimulation = développement 2x à 4x / semaine, entretien 1x à 2x / semaine. (L'alternance de ces phases en fonction des programmations sera une clef de la progression.)

Remarque : il faut éviter de cumuler une séance de ski intense sur neige dure avec une séance de musculation dans la même journée. »



► À l'image de l'étape du Ski Chrono Samse Tour de Châtel l'hiver dernier, les courses Fis impliquent une nouvelle dimension pour les skieurs : pistes plus sélectives, concurrence accrue, pression plus importante.

© B. Azzou / Le Dauphiné Libéré

CONCLUSION

Cette aventure Fis va débiter à dix-sept ans et peut se poursuivre à quarante ans. Le passage des U16 vers les U18 reste une étape, comme le sera le passage des Fis vers la Coupe d'Europe ou celui des Coupes d'Europe vers la Coupe du monde. À chaque fois, le skieur repart avec un dossard élevé. C'est un signe.

Nous avons souligné l'utilité d'arriver sur ces premiers circuits internationaux avec un bagage technique solide notamment en matière de pilotage dynamique des skis tout en incluant une dimension physique variée. Ces années-là demeurent encore une

période de formation obligatoire. Les impératifs de résultats sont souvent imposés par les scolarités, les coûts des pratiques ou par des experts de la détection. J'aime cette idée commune qui consiste à dire que deux années Fis pleines sont nécessaires pour « y voir clair » !

Les experts sont unanimes sur un point : le projet des courses internationales devient celui de l'athlète. Peut-être est-ce là, le facteur le plus important pour réussir dans le concert international ? Il y a un an, au début du mois d'août 2018, Pierre Botto nous quittait, il aurait aimé cette idée.

Aupa

AVIS D'EXPERTS



« Certains ont du mal à s'adapter au fonctionnement d'une équipe »

> STÉPHANE DUBICH

Entraîneur chef Mont Blanc hommes, nous propose une vision de terrain des jeunes talents qui arrivent en Fis :

« En U16, et plus encore quand ils sont dans les meilleurs du classement des Écureuils d'or (ÉO), les jeunes sont très bien encadrés dans les clubs (on se demande s'ils n'ont pas déjà leur statue au milieu de la station !). Certains ont du mal à s'adapter au fonctionnement d'une équipe de district ou région avec un collectif plus important. Nous avons l'impression que l'on ne s'inquiète pas trop du niveau technique tant que les résultats aux ÉO sont bons. Au plan technique, ceux qui manquent de dissociation et d'indépendance de pieds, rencontrent des problèmes dans leur progression. Quand les U18 arrivent sur le circuit FIS avec des résultats forts aux ÉO et que les résultats sportifs ne sont pas là, les familles ont tendance à trop rapidement s'affoler ! »



« Développer l'autonomie, la confiance en soi »

> PHILIPPE MARTIN,

Responsable FFS du développement dames.

« La nécessité de rapidement produire des résultats est très présente dès le début du parcours de formation du jeune skieur. Cette pression (en partie par le système lui-même !), sur l'entraîneur, sur le jeune athlète, est contre-productive au regard des processus d'acquisitions et de développements **des éléments techniques fondamentaux**. Les attentes et les contraintes vont augmenter. Le classement national va s'effacer pour le classement Fis mondial. Les pistes de courses vont se compliquer. C'est avant tout **le manque de niveau technique puis de performance** qui déclenche l'arrêt prématuré d'une carrière (qui commence à peine) !

On doit garder nos jeunes plus longtemps dans le système afin qu'ils aient une vraie chance d'exprimer tout leur potentiel. Cela ne doit pas être réservé aux individus les plus talentueux, précoces, exceptions d'une génération.

Le système en place a une responsabilité puisqu'au travers **des circuits des compétitions** que nous créons et gérons, nous pouvons agir sur les rythmes, sur les sélections et les classements nationaux (trop tôt déterminants).

Les échéances à court terme ne doivent pas détourner l'objectif final du coach : former et préparer ces jeunes aux échéances futures, à minima l'entrée en Fis avec un bagage technique, physique et mental le plus complet possible, en respectant le développement physiologique pour éviter les blessures chroniques qui perturbent grandement les parcours d'apprentissages. Et surtout, développer l'autonomie, la confiance en soi, **la confiance en ses choix et ses options.** »



« Susciter des vocations »

> CHRISTOPHE SAIONI,

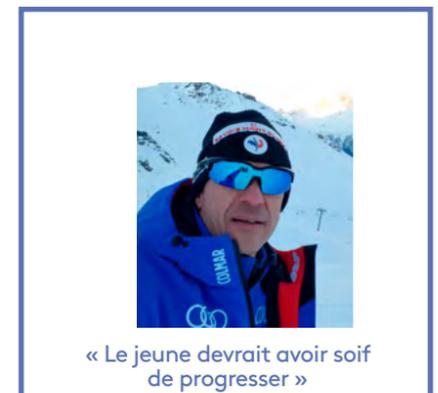
Entraîneur vitesse hommes Coupe du monde.

« Parler de la vitesse chez les jeunes sur le circuit Fis aujourd'hui, c'est aussi parler de l'évolution de cette facette indispensable du ski alpin. **Comment être le plus rapide en bas ?** Rappelons que pouvoir le faire en toute sécurité est une priorité ! La formation dans les clubs va dans ce sens-là, mais l'évolution sécuritaire de notre société et de nos mentalités aurait plutôt tendance à cloisonner cette formation et à laisser l'aspect « vitesse » de côté. Les circuits actuels de compétitions renforcent ces choix. Ouvrir la pratique aux plus jeunes est pour moi la principale source d'attractivité.

Les vocations précoces sont souvent très efficaces, et elles ne peuvent se développer que si l'on permet de goûter à l'activité. L'adaptation du terrain au niveau des pratiquants est bien sûr la priorité ! Il pourra ainsi grandement élargir des qualités qui les rendront plus forts dans toutes les disciplines.

Pourquoi ne pas saisir l'opportunité d'une piste facile et vallonnée pour skier avec de longs skis à l'ouverture de la station ? Pourquoi ne pas échanger le stade habituel réservé au club contre une piste facile, dégagée pour y faire découvrir les bases de la vitesse et titiller les 100 à l'heure ?

J'encourage tous les entraîneurs à oser le faire, à créer une vraie dynamique de confiance chez leurs skieurs, en élargissant leur éventail technique jusqu'à susciter peut-être une véritable vocation de descendeur. Mais surtout leur donner l'occasion de faire leurs propres choix, d'évaluer leurs peurs et leurs limites. »



« Le jeune devrait avoir soif de progresser »

> ROLAND CHAVENT,

Coordonnateur scolaire au lycée Jean-Moulin d'Albertville.

« Les circuits « jeunes » doivent être appréhendés comme des points de passage pour la formation de nos futurs skieurs de haut niveau (Jeux Olympiques, Championnats du monde, Coupe du monde...). Lors de ces années collège, **le développement physique doit plutôt être orienté vers un enrichissement global de la culture sportive**. Le jeune doit avoir acquis les bases sportives fondamentales grâce à une grande quantité de pratique sportive avec une grande variété d'activités comme l'athlétisme, la natation, la gymnastique sportive et acrobatique, les différents sports collectifs, le vélo ou le vélo tout-terrain, la musculation, la marche en montagne, le roller ou le patin à glace. Il est ainsi armé pour un travail de préparation physique plus spécifique propre à ses premières années Fis. Mentalement, le jeune devrait avoir soif de progresser et envie de s'investir sportivement dans sa vie de futur athlète de haut niveau. Il doit essayer d'avoir une vision claire d'un projet personnel à court, moyen et long terme sur tout ce qui gravite autour de lui (ski, préparation physique, scolarité...). Le but ultime de notre prise en charge dans la formation de futur skieur de haut niveau c'est de le rendre autonome. **Devant la baguette de départ, il sera seul ! »**