

## ➤ UNE DISCIPLINE EN PARALLÈLE

Le slalom parallèle devient la 6<sup>e</sup> discipline de l'alpin. Les skieurs sont en confrontation directe et ces compétitions peuvent être mixtes. Tout semble en place pour un plébiscite des médias, du public, des athlètes et de leurs fédérations... Et, pourtant, le parallèle doit jouer des coudes dans nos circuits de compétitions et cherche une place dans le concert des épreuves olympiques. Est-ce les aléas propres à chaque projet audacieux ? Coach corner en parle.

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.



► Le géant parallèle d'Alta Badia est désormais bien installé au calendrier de la Coupe du monde.

### LE PARALLÈLE : UNE DISCIPLINE À PART... ENTIÈRE ?

Confrontations directes, équipes mixtes possibles, épreuves courtes et intenses, spectacle qui s'enchaîne durant 1 h 30, facilité de compréhension du résultat, horaires modulables : le parallèle possède tout pour plaire. Il correspond aux exigences médiatiques et sportives modernes. Il lui manque encore des classiques, une logique technique et un règlement stable. La trace est à faire.

De nos jours, lors des épreuves internationales comme les Jeux Olympiques ou les championnats du monde, le monde médiatique s'appuie sur un classement des nations basé sur le nombre de médailles

d'or. Il devient vital pour chaque discipline sportive (notamment individuelle) de multiplier les épreuves pour augmenter ses chances de médailles. Le ski alpin possède actuellement cinq épreuves (slalom, géant, descente, super-G, combiné). Une sixième, un parallèle mixte par équipes, s'est déroulée aux Jeux d'hiver en 2018 !

Nous proposons de discuter de cette épreuve avec ses éléments réglementaires et en parlant des gestuelles techniques spécifiques au parallèle. Nous vous invitons surtout à lire les avis des experts : organisateur ou champion.



► La France avait remporté le titre mondial par équipes chez les juniors la saison passée à Val di Fassa.

## LE VERSANT RÈGLES DU JEU

Une discipline sportive, son essence et ses évolutions, s'appuie et se définit avec son règlement. Nous vous avons sélectionné quelques points qui illustrent le parallèle actuel. Je vous laisse approfondir ces notions avec la lecture des documents fédéraux et internationaux.

« Le parallèle est une compétition qui oppose deux compétiteurs qui descendent côte à côte simultanément dans deux parcours. Le tracé des parcours, la configuration du terrain et la préparation de la neige doivent être les plus identiques possible », nous résume le RIS, le livre des règlements sportifs internationaux.

- Il existe le slalom parallèle (PSL) ou le géant parallèle (PGS).
- Le bas de la banderole (PGS) doit être à environ 1 m au-dessus de la neige.
- La distance entre deux portes parallèles correspondantes ne doit pas être inférieure à 8 m (afin d'éviter les collisions).
- Les sauts sont autorisés et il est conseillé un minimum de 15 virages.
- Tous les parallèles doivent avoir une course de qualification pour tous les concurrents (RIS).
- Les commandes de départ (starter) sont codifiées. Les portes de départ doivent pouvoir s'ouvrir simultanément et/ou en différé et être connectées au dispositif de chronométrage.
- En cas de chute, le coureur doit s'arrêter (comme en géant et en vitesse). En cas de double chute, le coureur qui est allé le plus loin gagne. Le temps de pénalité est de 0.50 sec (suivant la longueur du tracé elle peut être fixée entre 0.25 et 0.35).
- Le parallèle par équipes (banderoles de géant) peut proposer une confrontation mixte avec deux filles et deux garçons (vous pouvez inscrire six athlètes). Le ou la ou les gagnant-e-s marquent 1 point. En cas d'égalité finale, les équipes sont départagées au temps.

Actuellement, la discipline prend sereinement sa place et son règlement continuera d'évoluer. Un **classement FIS** parallèle serait effectif l'année prochaine en Coupe du monde.

Personnellement, j'aime les systèmes en **aller-retour** avec une victoire qui se joue à la différence de temps. Il demeure toujours compliqué de préparer deux tracés identiques. Certes, la victoire sur une manche sèche reste plus lisible médiatiquement.

Je vous invite à respecter les **8 m** pour séparer les deux tracés pour des raisons de sécurité, liées aux éventuelles collisions. Si vous avez de la place, lors des courses de jeunes, n'hésitez pas à gagner quelques mètres !

Dans le règlement, il existe le PSL et le PGS. Ces épreuves s'appuient sur les règles du géant ou du slalom. Ne serait-il pas intéressant de créer une discipline, à part entière ? Le SP (pour reprendre l'abréviation au slalom parallèle). Les portes de départ actuelles seraient conservées. Il s'agirait d'un rayon de courbe entre le géant et le slalom spécial avec des skis adaptés et des portes (banderoles basses) pour tous les morphotypes. Je vous laisse vous faire votre opinion. Dans cette optique, le coût de la pratique ski de compétition continuerait à augmenter !

## LE VERSANT TECHNIQUE

Une discipline sportive entraîne des gestuelles techniques particulières. Le parallèle emprunte beaucoup au géant. Cependant, il possède sa propre spécificité : le départ, le passage de la porte et le fighting spirit.

### 1. Le départ

#### LES CONSEILS

- Connaître les ordres (rituel et routine) de départ du starter et s'habituer aux feux de départ (lumière et son), au décompte.
- Se construire sa routine avec la traction des mains, la récupération des bâtons, la poussée sur les bras et le travail en skating des jambes.
- Plaquer vite les skis dès que le portillon est ouvert.

#### L'EXERCICE POUR LES JEUNES

Mettre un départ de parallèle avec sa porte et répéter le geste comme un départ classique. Chronométrer ces mises en actions.

### 2. Le passage de la porte

#### LES CONSEILS

Apprendre la gestuelle spécifique au parallèle sans banderoles (les deux mains heurtent les deux piquets) sur terrain plat et tracé facile. C'est une technique spécifique. L'important reste d'avancer dans l'impact et de boxer sans hésitation la partie haute du piquet.

#### L'EXERCICE POUR LES JEUNES

Utiliser l'exercice (présenté lors du dernier coach corner) ou se mélange des portes de géant, des piquets de slalom, des mini piquets, des portes pour le parallèle (banderoles en bas)... Chaque discipline, PSL et PGS, possède sa gestuelle de passage de porte. Si nous utilisions des portes de surf des neiges, nous aurions une autre technique à l'impact. Cette dernière formule avait été testée à Megève aux championnats de France U16 en 2019.

### 3. Le fighting spirit

#### LES CONSEILS

Le parallèle apporte cette notion de confrontation directe et l'épreuve par équipes souligne la notion de collectif dans la performance. La dimension mentale, le fighting spirit (cher aux rugbymen irlandais), restent importants dans ce type d'épreuve.

#### L'EXERCICE POUR LES JEUNES

La préparation physique regorge d'exercice avec des jeux de départs notamment pour travailler ces notions de confrontation directe.

## ► CONCLUSION

Le parallèle est une discipline jeune. Il fait sa trace et semble sur la bonne route. Il correspond aux standards du sport moderne notamment l'épreuve mixte par équipes. Son institutionnalisation passera sûrement par des classiques (comme Kitz en descente) et par une stabilisation de ses règlements. Sa trajectoire ressemble à celle du super-G créée en 1982. Pour ma part, le parallèle est devenu la 6<sup>e</sup> discipline alpine. Il faudra attendre un peu pour qu'il devienne olympique (il sera déjà présent aux Mondiaux en 2021). Cet objectif est un mélange de sport et de politique, ce cocktail est difficile à gérer.

Pour la formation, et même si la mise en place des portes de départ homologuées reste « sportive », il introduit la notion de confrontation directe et de jouer à gagner. C'est un outil plaisant dans notre sac d'entraîneur. Pour conclure, rappelons-nous que cette épreuve réussit aux jeunes Bleu-e-s. La saison dernière, les équipes de France ont remporté le parallèle par équipes mixtes de l'OPA Cup (U16) à Meiringen, des FOJE (U18) à Sarajevo et des Mondiaux juniors (U21) à Val di Fassa. Sereinement, cette discipline en parallèle, devient une discipline, le parallèle.

Aupa



© AGENCE ZOOM

« Changeons nos habitudes »

### > JEAN-PIERRE BELLIN

Coordonnateur du Ladies Night Tour

« J'ai un défi pour le public lambda : comprendre la constitution de nos listes de départ et du déroulement de nos concours... En parallèle, pas besoin d'être licencié à la FFS, bachelier en section sportive ou experte en CNE., le premier qui franchit la ligne d'arrivée a gagné et mérite les bravos des spectateurs béotiens. C'est la seule épreuve alpine en duel. Il faut être capable de répéter des efforts à des intensités et des fréquences inhabituelles. Il s'agit de gérer la répétition des émotions, pendant 1 h 30, pour monter sur la plus haute marche de la caisse. Dans toutes nos structures sportives, la pratique du parallèle se résume à la partie de ballon, dans la cour de récréation des enfants de l'école primaire. Un titre mondial et olympique en parallèle, c'est pour demain ! Mais qui s'en soucie, dans la colonnes des médailles, celles-ci ne seront pas en chocolat !

Faire le choix de montrer notre sport en nocturne, devant du public, des médias et nos partenaires, plutôt qu'aux horaires de la viennoiserie. La Ligue 1 ou le Top 14 : aller au stade à 9 h, cela vous tente ? La Coupe du monde, les championnats de France dans le Jura ... sont une belle vitrine pour notre sport, du public. Pour les autres épreuves, allons vers les gens, changeons nos habitudes, nos routines, pour mettre en valeur nos athlètes et le ski ! »



© Alexis BOICHARD/AGENCE ZOOM

« Cette discipline a un réel avenir »

### > THIBAUT FAVROT

13<sup>e</sup> en géant à Alta Badia en 2019 et 2<sup>e</sup> en 2018 lors du géant parallèle toujours à Alta Badia.

« Le parallèle n'a de point commun avec les autres disciplines que les skis ! Toutes les cartes sont redistribuées. On entre à chaque run dans une autre dimension. Le format est simple, très court et intense. Les points importants : le départ, l'engagement et l'intensité dans les trois premières portes pour créer la vitesse. Le parallèle : ce sont 20 secondes et des sauts, c'est un point-clef dans cette discipline.

C'est une discipline intéressante qui permet de belles surprises comme celle que j'ai pu vivre en 2018 et comme Cyprien (Sarrazin) en 2016. Le format sur une manche sèche permet à des outsiders de performer. Cette discipline a un réel avenir dans notre sport, que ce soit sportivement ou médiatiquement. »



© Comité de Savoie

« Un format nouveau avec plus de suspense »

### > BERNARD FLAMMIER

CTS Savoie

« Nos bilans de fin de saison ont souvent fait émerger le souhait de terminer la saison de compétition avec un évènement ski alpin convivial. Le format parallèle a tout naturellement trouvé sa place.

Le projet sportif s'adresse à trois catégories d'âge, d'U12 à U16, elles représentent notre potentiel de développement compétition. Chaque journée accueille, les 32 meilleurs filles et garçons, issus des classements savoyards de l'hiver des Coupes d'argent (Trophées BPAURA et Carré Neige).

Cette finale Savoie en parallèle est devenue un évènement pour la station pendant trois jours. L'organisation technique s'appuie sur le savoir-faire du club et du comité (avec l'équipe des coordonnateurs de collègues) avec le bureau technique régional (chrono).

La dimension média s'appuie sur le « live and replay » (retransmission vidéo de l'épreuve en direct streaming), épaulée par la Fédération, et guidée par la société, Motiv Oxygène. Après la réussite de l'évènement à la Toussuire et aux Arcs, la station de Pralognan s'est portée candidate pour l'édition 2020, avec un format nouveau avec plus de suspense. »