

➤ ON LES TAPE CES PIQUETS, LÀ ?

Le skieur dessine des courbes sur la neige. En course, ses virages sont dictés par le tracé. Ces points de passage sont obligatoires pour rester dans la course. Notre compétiteur passe alors des portes, matérialisées par des piquets. Pour skier vite, faut-il les coucher, les effacer, les effleurer voire les ignorer ? Coach corner en parle.



➤ Henrik Kristoffersen, champion du monde de géant, toujours engagé au passage de la porte.

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 - LE RÉGLEMENT ET LE CHOIX DES GESTUELLES

« Je croise ou je l'efface ? Je l'effleure ou je passe à un mètre ? Je la prends dans le casque en prenant une ligne intérieure. J'ouvre l'entrée de courbe sinon je vais la rater ! J'enchaîne et je skie vite... » Il existe de multiples solutions à la porte. Mais quelle que soit l'option, choisie, il est impératif de passer entre les piquets pour éviter la disqualification. C'est la règle ! Nous avons souvent remarqué que les règlements conditionnent la gestuelle des sportifs. Les piquets articulés ont imposé une autre technique corporelle remplaçant celle des piquets en bois.

Chaque discipline alpine possède sa gestuelle pour franchir ses piquets pivot. Le skieur ne passe pas une triple porte en descente sur le plat comme une triple en slalom dans la pente. Ces gestuelles impliquent aussi des protections corporelles spécifiques à chaque épreuve.

Le jeune débutant en slalom utilisera ses bâtons pour coucher une porte de slalom. Un géantiste en herbe se rapprochera du piquet de géant pour le toucher quitte à perdre un peu l'équilibre. Un descendeur expert choisira de laisser une porte à deux mètres pour privilégier sa ligne de course. **Le passage de la porte est lié au choix des skieurs et à leurs degrés d'expertise.**

Nous précisons quelques points de règlements et quelques notions de biomécanique. Nous vous parlerons surtout de ces différences et des quelques points communs, propres à chaque épreuve alpine, lors du franchissement de la porte.

« Allez, on les franchit efficacement ces piquets pivot ? »

B - LE PASSAGE DE PORTE ET LES DISCIPLINES ALPINES

Dans toutes les disciplines, le franchissement de la porte demeure juste un point de passage qui va s'enchaîner avec le reste du virage. Il s'agit de choisir une gestuelle pour passer efficacement le piquet pivot : soit on l'efface (un geste classique géant), soit on le croise (un geste classique slalom) ou soit on ne le touche pas (un choix de trajectoires). Le contact créé par le piquet demande toujours des attitudes sérieuses et solides.

B1 - Le géant



➤ Mathieu Favre dans ses oeuvres.



➤ Le passage de la porte d'Alexis Pinturault est un bon modèle pour les jeunes.

> **Le geste :** l'impact a lieu avec le membre supérieur (souvent le bras), les épaules se tournent vers la pente. L'équilibration est sur le pied extérieur (cette jambe est tendue). Le centre de gravité est proche du sol. J'aime cette idée : « On est à l'équilibre lors de l'impact. »

> **L'exo traditionnel :** le skieur enchaîne ses courbes sans se soucier des piquets. Il reste concentré sur des attitudes à l'équilibre à la porte, autour du pied extérieur. Il effleure les portes de l'épaule si nécessaire.

> **Un exo à tester :** le skieur impacte le piquet pivot avec des protections d'avant-bras. Son coude intérieur est fléchi à 90 degrés. La ligne d'épaule est droite lors du contact, sa main intérieure reste loin de la neige. L'équilibration doit rester centrée autour du pied extérieur.

RÈGLEMENTS, PIQUETS ET PASSAGES DE PORTES RIS (Règlements internationaux de ski alpin) 2019.

Les piquets à rotules sont obligatoires pour toutes les compétitions alpines de la FIS, à l'exception des descentes. En slalom, les piquets sont articulés et de couleur (bleue ou rouge). En géant et super-G, on utilise deux paires de piquets de slalom munies d'une banderole. Elles sont fixées de façon à pouvoir s'arracher d'un des piquets. Le piquet pivot doit être articulés. Une porte est correctement passée lorsque les spatules des deux skis et les deux pieds du concurrent ont franchi la ligne de porte. Quand un compétiteur perd un ski sans commettre de faute du franchissement de la porte, (par exemple : sans enfourchage de piquet), sa spatule du ski restant et ses deux pieds doivent avoir franchi la ligne de porte. Cette règle est également valable lorsque le coureur doit remonter dans la porte.

B-2 Le slalom

> **Le geste** : l'impact a lieu avec les genoux, et/ou avec la protection des bâtons. La ligne d'épaule est droite. Le skieur est dissocié avant l'impact. Nous pouvons parler d'angulation et d'anticipation. J'aime cette idée : « *On traverse l'impact.* » Il est impossible de s'entraîner (sérieusement et en sécurité) en slalom sans protection sur les bâtons, sur les tibias ou sans mentonnière sur son casque ; et pour les jeunes filles, sans des protections pour la poitrine.

> **L'exo traditionnel**: le skieur enchaîne ses courbes dans les piquets dans des tracés faciles pour lui avec les trois figures (double, triple, banane). Il répète et automatise cette gestuelle spécifique d'impact.

> **Un exo à tester** : le skieur impacte le milieu du piquet avec la main extérieure qui descend et la main intérieure qui n'est pas sur la neige.



► Mathias Hargin (en haut) et Clément Noël démontrent leur savoir-faire.

B-3 La vitesse

> **Le geste** : l'impact n'est pas prioritaire et quand il existe, c'est un geste de géantiste ! L'important demeure la ligne de course, et l'idée d'emmener voire de créer de la vitesse. Un impact trop fort en descente reste difficile à gérer et occasionne souvent une perte de temps voire une prise de risque inutile. J'aime cette idée : « *On skie dans le couloir de vitesse.* »

> **L'exo traditionnel** : le skieur enchaîne ses courbes sans toucher une porte. Il skie la piste plus que le tracé.

> **Un exo à tester** : le tracé en SG propose des portes impactées comme en géant et des portes franchies loin du piquet pivot. Le contact avec le piquet, s'il existe, est conditionné par la ligne de course optimale.



► Le contact avec le piquet est possible en vitesse. Il est réservé aux experts dans des situations précises, comme Johann Clarey.

B-4 Comment optimiser le travail de l'impact au piquet ?

Et s'il n'en reste qu'un, un exercice à tester ! Le jeune skieur enchaîne des piquets slalom (à croiser), des mini-rotules (impact genoux), des portes de géant avec banderoles (à effacer) et des portes de type parallèle sans banderoles (à boxer). Vous pouvez ajouter des piquets penchés, des plumeaux (pas d'impact)...



► Porte de géant : impact bras, on efface.



► Mini rotules ou boys: impact tibias.



► Piquet slalom : impact tibias et bâtons, on croise.



► Piquets parallèles sans banderoles : impact mains et tibias, on boxe des deux mains.

C - Les apprentis champions

Les gestuelles de nos apprentis champions peuvent se rapprocher des gestuelles des experts sur des pistes adaptées avec des piquets articulés et des banderoles propres à leurs âges et leurs gabarits. Rien de tel pour travailler le contact des piquets et les lignes de courses que des petits piquets pour les petits champions !

D - Conclusion

Nous avons souligné l'importance de l'épreuve alpine concernée et du choix des lignes de courses pour franchir un piquet pivot. Cette gestuelle fluide et sobre s'apprend et s'entraîne. Cependant, la porte demeurera toujours un point de passage imposé par le tracé. Nous savons que le contact du piquet est devenu un repère utile aux coureurs confirmés. Il faut savoir doser et oser cet impact pour gagner des courses. Pour les jeunes compétiteurs, toucher les portes reste un plaisir recherché. Il ne faut pas hésiter à proposer des piquets à leurs mains.

Bravo, Tessa, Alexis et Mathieu (Sölden 2019).

Aupa

POUR APPROFONDIR LE SUJET

/ Que se passe-t-il à la porte sur le plan biomécanique et en matière de prise d'information ? Nous avons posé la question à Gérard Gautier, professeur à l'UFRSTAPS de grenoble.

« La zone du franchissement de la ligne de pente comprend l'apex de la courbe un peu en dessus du franchissement du piquet. La courbe est déjà déterminée (son rayon, sa longueur, sa situation au regard du piquet : écart, hauteur...). Elle produit une surcharge à laquelle le skieur résiste. Des vibrations peuvent naître au contact ski-neige que le skieur doit amortir. Cela nécessite un travail musculaire, difficile. Les skis doivent impérativement couper la neige. L'inclinaison du skieur est maximale, ce qui impose un degré de flexion différent entre la jambe extérieure tendue et la jambe intérieure très fléchie. Il y a risque de « toucher » de la chaussure contre la neige et par conséquent de faute d'intérieur. L'appui ski extérieur se doit être parfaitement respecté. Enfin, il faut que le skieur se prédispose à l'approche du piquet pivot, il est un obstacle à frôler, ou à percuter. Le regard est déjà sur la porte suivante. Le piquet sort de la vision périphérique, mais pourtant bien perçu, et rentre dans l'espace proche du skieur. Il sait exactement quelle (s) partie(s) de son corps, va (vont) le toucher et avec quelle intensité. Il sait aussi précisément quelles perceptions sensorielles doivent survenir (pression ski-neige, tensions musculaires, actions de bras, etc.) alors que son esprit est déjà projeté vers la zone de transition suivante. Tout cela de manière inconsciente. Notre zone de franchissement demande une qualité dite d'anticipation coïncidence, le coup d'oeil (à vitesse élevée), qui détermine la précision de l'écart ski intérieur piquet : trop près, j'enfourche ; trop loin, je rallonge mon chemin. »