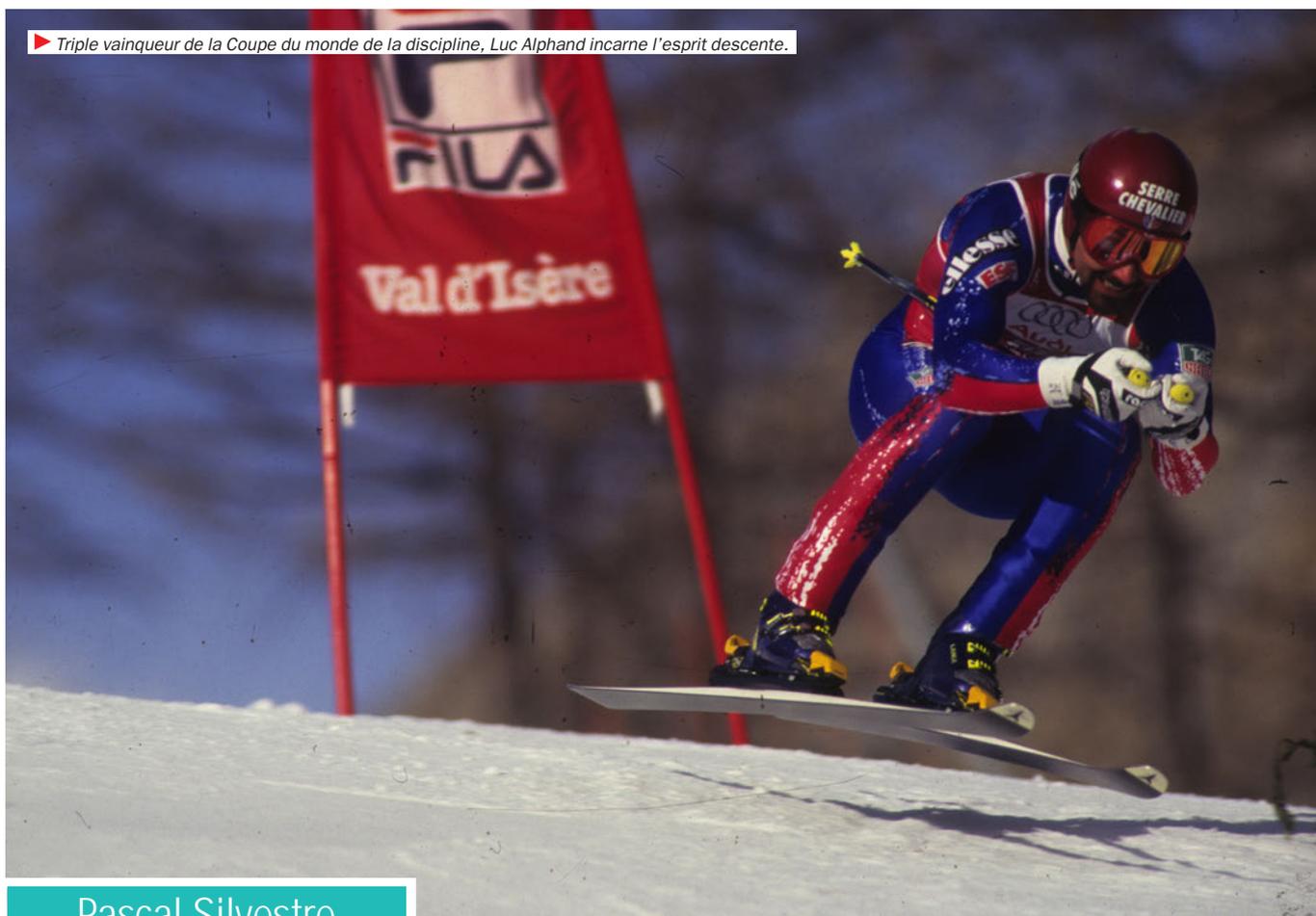


> LA DESCENTE, UNE REINE ÉTERNELLE ?

▶ Triple vainqueur de la Coupe du monde de la discipline, Luc Alphand incarne l'esprit descente.



© AGENCE ZOOM

Pascal Silvestre



© M. Arène

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.

Kitzbuhel (Streif), Wengen (Lauberhorn), Bormio (Stelvio), Val Gardena (Saslong), Val d'Isère (Face de Belvarde), Chamonix-Les Houches (La Verte), Lake Louise (Men's Olympic Downhill) : des lieux exceptionnels et atypiques qui accueillent des pistes de vitesse magiques. La descente est souvent présentée religieusement comme la reine des disciplines alpines. Elle le mérite. Comment, découvrir et apprivoiser, attaquer et respecter, cette discipline de vitesse ?

Grandes courbes, sauts, schuss, sécurité, sensations fortes, skis longs, esprit vitesse : un simple mélange de mots pour tenter de caractériser la plus ancienne des disciplines alpines, la descente. Cette discipline devient à part lorsque nous nous attaquons au mental des descendeurs. Est-il si différent de celui des autres champions ? Vous avez

sûrement votre opinion comme sur les particularités techniques des descendeurs et des descendeuses. Nous parlerons de glisse et des trajectoires. Existe-t-il un profil descente ? Ce débat est souvent passionné comme les échanges sur l'avenir de la vitesse. La reine des disciplines, doit-elle évoluer pour rester éternelle ? Coach corner en parle.

► ATTACKING VIKINGS ET ATTACKING CROISSANTS : UN ÉTAT D'ESPRIT POUR LA DESCENTE

Ancien coach du groupe Coupe du monde dames et désormais coordinateur presse de la FFS, Laurent Chrétien, observateur privilégié du Cirque blanc, aborde cet esprit descente : « Depuis que je suis sur le circuit hommes et dames, j'ai toujours remarqué ce supplément d'âme dans le regard des descendeurs. Kitzbühel en est l'apogée. Dès le petit-déjeuner, les attitudes, les regards, sont programmés vers ce saut dans le vide verglacé de la Streif. C'est la préparation du combat contre soi-même, faire les bons choix au bon moment, se servir du terrain pour ne pas devenir sa victime, voler pour ne pas être aspiré par le vide et rester lucide pour affronter l'Hausbergkante. »

Idéalisé et valorisé, cet esprit découle des risques inhérents à la discipline. Sur un bord de piste, j'ai entendu dire : « Un descendeur, sans aucune peur, est un coureur qui peut être dangereux. » Pour ma part, ce ne sont guère des têtes brûlées, ce sont surtout des professionnels de la vitesse. **Le risque fait partie de leur métier et il est apprivoisé avec des heures de pratique.**

Cet esprit Attacking Vikings (pour les Norvégiens) ou Croissants (pour les Français) se construit aussi avec des semaines vitesse bien remplies. Elles ont leur rythme : reconnaissances, entraînements, choix et travail sur le matériel, vidéos, local à skis, récupération physique et nerveuse et la course. Elles peuvent devenir très longues lorsque la météo devient capricieuse. Tout ce rituel avec ce format de compétition spécifique à la descente s'apprend.

► « Attacking Croissant »
Champion de France juniors de slalom en 1999 à Morzine et vice-champion du monde de super-G en 2019 à Are : Johan Clarey possède un bagage technique complet pour un descendeur.

► BAGAGE TECHNIQUE, GLISSE ET TRAJECTOIRES

Le bagage technique du descendeur doit être solide pour skier à grande vitesse, en sécurité et pour s'adapter aux différentes qualités de neige. Il va s'appuyer sur une formation complète de skieur fondée sur la polyvalence. Il se spécialisera avec un travail régulier sur les sauts, les attitudes de recherche de vitesse et sur les courbes de type super-G. Nous vous proposons trois pistes pour les jeunes athlètes autour des notions de pilotage, de vitesse et de glisse.

► LE PILOTAGE

Lorsque nous regardons les trajectoires, chaque athlète choisit sa propre ligne de course. Elle reste raisonnable (couloir de vitesse). La recherche de la ligne optimale est aidée par les outils vidéo (parfois avec un GPS) couplés au chronomètre et à des valeurs de vitesse instantanée. Pour progresser dans ce domaine, je crois aussi aux notions de transfert en utilisant d'autres sports comme le vélo de descente ou le karting.

► LE SKI À GRANDE VITESSE

Le jeune athlète doit skier vite sur des pistes fermées, sécurisées en réalisant des courbes longues avec ses grands skis. C'est un point important de la formation du skieur.

► LA GLISSE

Un descendeur glisse. Ces qualités (attitudes relâchées et actives) se travaillent ou s'optimisent. Elles dépendent aussi du matériel. J'aime cette idée : 30 ans et 100 kg sont des bons amis pour la glisse.

► CLASSIQUES DE LÉGENDE ET ÉVOLUTION

Il existe des classiques sur des pistes magnifiques. Il faut conserver cette histoire et cette dynamique. Nous sommes tous d'accord sur ce point. **Il est cependant difficile de s'entraîner en toute sécurité et à grande vitesse.** Les participants baissent (41 descendeuses aux Mondiaux juniors 2020 à Narvik). Les coûts pour les organisateurs s'envolent. Les accidents sont logiquement médiatisés et analysés. Il n'est pas simple de créer un parc vitesse pour un club ou un comité. Nous vivons ces contraintes. La discipline cherche alors à évoluer en proposant des descentes en deux manches, elle encourage des stades permanents et elle souhaite entretenir son esprit vitesse par les circuits de compétition et les sélections.

► POUR CONCLURE

Certains descendeurs se dirigeront vers le haut niveau avec des gestuelles techniques justes et d'autres avec leurs qualités de glisse. Les costauds possèdent toute la panoplie. **Le profil vitesse regroupe surtout les passionné(e)s de la discipline.** Il est clair que la descente ne devra pas être aseptisée pour rester la reine. Elle se doit aussi d'évoluer dans un monde en mouvement en permettant

aux jeunes coureurs de concourir dans cette discipline. La sécurité des athlètes reste le point sur lequel nous ne devons pas faire de concessions. Il existe une culture vitesse chez nous, n'en déplaise aux jeteurs de sorts. Henri Oreiller, Jean Vuarnet, Jean-Claude Killy, Jean-Luc Crétier, Carole Montillet, Antoine Dénériaz sont les champions olympiques français, ils ont dessiné la trace.

Aupa





ADRIEN THIAUX

3 VICTOIRES EN DESCENTE EN COUPE DU MONDE À LENZERHEIDE, KVITFJELL ET SANTA CATERINA

« J'aime l'adrénaline »

LE PLAISIR DE LA VITESSE. « Ce que j'aime en descente, c'est l'adrénaline que cela me procure ! Quand tu arrives en bas, et que tu te dis : « c'était trop bon ». Tu n'as envie que d'une chose : remonter. La vitesse, les sauts, les pressions qui sont exercées et ressenties sur le corps, ce sont eux qui me font vibrer ! »

LA GLISSE. « Je ne pense pas qu'il y ait de qualités spécifiques au départ pour un descendeur, à part un certain goût pour la prise de risques (sans être une tête brûlée ...). Il est utile d'avoir un très bon bagage technique au départ. Il faut aussi avoir la glisse, cette qualité se travaille (comme le reste !). Elle est difficile à expliquer et à faire ressentir à un athlète. Il faut juste faire beaucoup de kilomètre pour progresser. Il faut apprendre à allonger les courbes, les combler, ne pas tourner sur 10 mètres...Ces qualités de glisse sont innées chez certains. »

UN ÉTAT D'ESPRIT DIFFÉRENT. « J'aime l'atmosphère qui règne au départ de la descente de Kitzbühel. Dans la cabane, il n'y a aucun bruit ! On entend juste le claquement des fixations. C'est un moment spécial et vraiment différent de toutes les autres descentes. Cela met bien dans l'ambiance. La première fois : tu te demandes ce qui va se passer ! »



RAFFAELE SCOZZAFAVA

TECHNICIEN DEPUIS 31 ANS EN ÉQUIPE DE FRANCE

« On fait vieillir les skis »

LA PRÉPARATION D'UNE PAIRE NEUVE. « C'est long ... Il est surtout important de palir les champs, d'arrondir en spatule et en talon. On

fait vieillir les skis. En Coupe du monde, on touche des skis déjà triés. Il y a alors moins du travail de fartage qu'avec des skis neufs. On risque de rater une saison sans skis qui glissent. »

LE TRI DES PAIRES. « En fonction de ton rang mondial, tu as accès à un type de matériel. Il y a du monde derrière qui travaille. On part en hémisphère Sud (sauf cet été, ndr) avec seize paires en été. On en garde huit pour la saison. Et seules quatre paires feront les courses. Ensuite, ce sont les athlètes qui font la différence ... On cherche constamment des bricoles pour gratter des centièmes. »

LA BONNE PAIRE. « Guillermo (Fayed) fait le podium à Lake Louise (température extérieure -30°C) et à Kitzbühel (température limite pluie-neige) avec la même paire de ski. »

LE CONSEIL POUR VOS SKIS DE VITESSE. « Avoir des semelles et des champs sans résidus de fart. »



VICTOR SCHULLER

2^e DU CLASSEMENT GÉNÉRAL DE LA COUPE D'EUROPE DE DESCENTE EN 2018 -2019.

« Pouvoir gérer le stress »

FIER. « J'aime la descente, la discipline qui procure le plus de sensations avec la vitesse, une grosse pression sur les appuis et des gros sauts. La descente demande au skieur des aptitudes mentales fortes pour pouvoir gérer le stress : celui de la course et celui du danger. Tu es fier, en bas, lors d'une belle descente bien négociée. »

UN GROS BAGAGE TECHNIQUE. « Je pense qu'un bon descendeur est avant tout un bon skieur complet avec de très bonnes bases techniques. Cuche, Miller, Svindal, Kilde, Maier ont gagné en coupe du monde de géant. »

UNE ÉQUIPE SOUDÉE. « Je suis encore un jeune descendeur. La descente est une discipline où l'expérience prime. J'ajouterais que les descendeurs sont proches les uns des autres. »



CYRIL VIEUX

RESPONSABLE GROUPE D'EUROPE VITESSE HOMMES

« Beaucoup de géant à l'entraînement »

LES ATTITUDES HAUTES. « Il faut travailler sur des attitudes hautes en jambes. Cela permet de pouvoir absorber toutes

les aspérités du terrain mais aussi de pouvoir tenir 2 minutes de course plus facilement. »

UN BON BAGAGE TECHNIQUE. « Les qualités de base sont d'avoir un bon bagage technique et une bonne glisse. Les deux sont nécessaires pour être performant. Nous utilisons beaucoup le géant à l'entraînement. »

DH et DIMENSION PHYSIQUE. « Nous avons un entraînement DH le matin (run de 2 minutes) et la course dans la foulée. Un athlète est stoppé par un drapeau jaune sur la partie finale lors de course. L'athlète s'est arrêté, comme le stipule le règlement. Il est venu me voir et en me demandant ce qu'il devait faire. Je lui ai dit qu'il devait remonter au départ. Je revois son regard médusé, il était exténué physiquement. »



SÉBASTIEN FILLOZ

ANCIEN RESPONSABLE DE LA CELLULE-TEST POUR LES SKIS DE VITESSE ROSSIGNOL

« La conquête des centièmes »

LES TESTS. « Tous les équipementiers se penchent, depuis de nombreuses années, sur la glisse de leurs skis de vitesse. Dans la conquête de ces centièmes, ces « hommes de l'ombre », les testeurs, interviennent. Anciens athlètes, ils sont capables d'enchaîner des runs à haute vitesse pour trouver LA paire. Ils suivent le circuit pour ajuster les choix coureurs-techniciens, en fonction des conditions météorologiques et nivologiques. Ils sont capables de trouver les bonnes combinaisons semelles, structures, fart. »

L'ÉCART LORS D'UN TEST. « Lors des tests avant une course, sur 22 secondes en ligne droite, l'écart entre deux bonnes paires approche cinq centièmes. »

UNE BONNE PAIRE POUR UN JEUNE DESCENDEUR. « Il s'agit le plus souvent d'une paire qui a déjà skié. Le coureur passe du temps à travailler dessus. Et on connaît le skieur qui a utilisé ce matériel avant qu'un jeune compétiteur en profite. »