

➤ ENGAGEZ-VOUS !



► Pour continuer à dominer les bosses, Perrine Laffont doit continuer à prendre des risques notamment sur ses sauts.

« Il ne s'engage pas, elle bétonne, on ne fait que subir. » Ces commentaires accompagnent régulièrement les gestes sportifs timides. « On est venu acheter du terrain, désolé ! » ? reste la remarque classique, plus ironique. Elle pose la question de la prise d'initiative efficace voire de risques, chez le sportif. Est-elle liée à un état d'esprit particulier ? Est-ce que ces attitudes attaquant ne se travaillent que sur la neige ? Coach Corner en parle.

Toutes nos actions quotidiennes découlent d'une prise de décision ou d'une réaction instinctive. Elles sont principalement liées à notre histoire personnelle et répondent à un contexte déterminé. Le geste sportif s'inscrit dans cette dynamique. Elle est accentuée avec la compétition et exacerbée avec le sport de haut niveau. Le compétiteur doit agir vite, efficacement pour jouer à gagner. Prendre l'initiative fait partie de la vie, du métier pour un sportif. **C'est le jeu !**

Cette prise d'initiative implique la notion de prise de risques. Il existe un conflit entre les risques pris et les bénéfices recherchés. Le choix d'une ligne de course en ski alpin

résume ce compromis. Une ligne trop ronde, très placée, ne sera pas efficace et une ligne, très tendue, peu préparée, peut entraîner une sortie de piste. Prendre consciemment des risques fait partie des savoirs du champion. **C'est le métier !**

Le métier et le jeu. Ce sont deux mots simples qui vont nous aider à vous présenter quelques idées et des exercices skis aux pieds pour valoriser ces prises de décisions engagées. Nous discuterons autour d'un fil conducteur : il est difficile de séparer, gagner et prendre des risques. Pierre Mendes-France le résume : « Il n'y a pas de politique sans risques, mais il y a des politiques sans chances. »

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.

► L'ENGAGEMENT SE DÉVELOPPE SKIS AUX PIEDS

Nous vous proposons quelques idées pour développer et travailler l'engagement skis aux pieds. Il s'appuie sur une attitude de base solide, des contenus adaptés au niveau de chaque athlète et des pistes sécurisées. Les discours doivent être encourageants et raisonnables.

► UNE BASE TECHNIQUE SOLIDE

Cela reste à mon avis le point le plus important. Notre skieur skie en attitude haute, relâchée et privilégie les équilibrations autour du pied extérieur. Les bases techniques, les conditions météorologiques, la piste proposée sont en phase pour permettre un travail sur l'engagement. Ces contenus vont permettre aux sportifs de sortir de leurs zones de confort. J'aime cette idée : il faut accepter d'être bousculé pour progresser.

► L'ENCHAINEMENT D'EXERCICES SUR UN CAMP VITESSE ET LE PARALLÈLE

Le skieur skie la piste sécurisée, en ski libre, en SG. Les courbes sont enchaînées et variées avec une attitude de base de compétiteur. Dans votre échelle de risque spécifique, les voyants sont au vert. Le lendemain, la piste est tracée, vite et facile. Le jour suivant, le traçage propose des variations de rythme. Les contenus, progressifs, permettront de prendre l'initiative à la doublette entraîneur entraîné.

Le parallèle avec sa forme de compétition directe implique chez certains coureurs une forme d'engagement intéressante.

► L'ENGAGEMENT EFFICACE SE DÉVELOPPE AVEC UN CLIMAT FAVORABLE

Les pistes sécurisées, les formats de course où des sélections claires en respectant au mieux les valeurs sportives, permettent aux coureurs de s'engager intelligemment en fonction de leurs personnalités et de leurs niveaux de maîtrise de l'activité.

► LES COMPÉTITIONS ET L'ENGAGEMENT

En Coupe du monde, seuls les 30 premiers de premier acte (en géant et slalom) font la deuxième manche. La place est importante alors qu'en Fis, c'est l'écart en temps avec le gagnant qui compte. Votre engagement peut varier si vous jouez le classement général ou la gagne sur une course. Cependant, le compétiteur doit pouvoir s'engager skis aux pieds sur des pistes sécurisées, mais avec un minimum d'équité sportive. Nous connaissons les aléas propres aux sports d'extérieur. L'engagement tient compte du format de compétition, des objectifs de chaque athlète, il s'adapte et doit demeurer sécurisé.

► L'ENGAGEMENT : UNE AFFAIRE PERSONNELLE

Un expert trouvera toute la piste à sa convenance et un néophyte la trouvera suicidaire. Nous pouvons continuer d'argumenter en rappelant qu'il faut savoir pour un jeune coureur rester calme sur une porte difficile ou lâcher une partie de la piste à sa main. Il existe des coureurs sans peur qui s'engagent inconsciemment. Ils sont souvent dangereux. L'engagement est propre à chaque personnalité et à chaque niveau d'expertise.

► L'ENGAGEMENT S'APPUIE SUR UNE RELATION ENTRAINEUR-ENTRAÎNÉ CONSTRUCTIVE

Un coureur qui s'engage de manière maîtrisée est un coureur prêt et en confiance. Sa programmation, son état de fraîcheur, son matériel et la tâche proposée se marient efficacement. La relation, entraîneur-entraîné, joue toujours un rôle important lorsque nous avons comme objectif de s'engager skis aux pieds.

Nous vous proposons quelques idées :

-  Le travail sur l'engagement ne débute pas le jour de la première course.
-  La prise de risque est maîtrisée et se fait avec un coureur en forme.
-  Les parties de la piste à engager sont identifiées. Le projet est clair et partagé. La vidéo avec les chronos valide les parties du tracé où le thème est réussi.
-  Les choix ambitieux se font avec une grande rigueur technique. Le ski avec du mauvais temps, les pistes qui tapent font partie du projet engagement. S'engager n'est pas propre aux conditions difficiles : s'engager efficacement sur un terrain facile demeure un exercice fin.
-  La sécurité des coureurs est une priorité, comme d'habitude. Attention aux zones de chute !
-  Le coaching valide l'estime de soi. La relation entraîneur-entraîné est forte. La confiance s'est créée avec de nombreuses journées passées ensemble sur la neige.

► POUR CONCLURE : C'EST UN CHOIX DE VIE

L'engagement peut se travailler skis aux pieds, en préparation mentale ou sportive, avec des contenus adaptés à chaque athlète. Le coureur tout au long de sa carrière apprend à prendre l'initiative et parfois des risques. Procurant des sensations fortes, cette prise de risque maîtrisée demeure un des moteurs du métier de champion. Elle s'appuie sur des pistes sécurisées, des compétitions équitables tout en se nourrissant d'une relation (entraîneur-entraîné) constructive. Elle dépend du niveau d'expertise et du projet de chaque coureur. Le risque reste difficile à dompter. Les accidents sont courants et il existe de nos jours une tolérance sociale à l'accidentologie. Les problématiques autour du Covid restent un exemple d'actualité. S'engager, prendre l'initiative et des risques relèvent d'un style de vie, et révèlent un état d'esprit singulier. C'est juste un choix de vie.

Aupa



© DR

ÉLISE MEYER

PSYCHOLOGUE

« *Prise de risque et coaching* »

« La prise de risques est ce moment où l'athlète s'engage dans une action en espérant que le bénéfice de l'action sera supérieur au coût du comportement. Une chose paraît importante dans cette définition : la notion d'engagement. Elle est souvent associée dans les consignes du coach dans le poste au départ de la manche : « *Ose prendre des risques, ose t'engager !* » L'engagement est ce qui existe, entre l'individu et son acte, entre les idées et le comportement. Une partie du rôle de l'entraîneur est de trouver des situations d'entraînement dans lesquelles son athlète va pouvoir exprimer ou bien acquérir ses capacités techniques, mentales et physiques. Peut-on se dire que la prise de risque est aussi construite, voire portée par l'entraîneur ? À mon avis, le coach peut travailler la prise de risques chez son athlète en le poussant à oser (simplement) faire ce qu'il sait faire. »



© Laurent SALINO/AGENCE ZOOM

LUDOVIC DIDIER

ENTRAÎNEUR COUPE DU MONDE BOSSES

« *Zone de confort et adrénaline* »

« La prise de risques fait partie intégrante du sportif de haut niveau. Quand un athlète décide de faire une figure difficile pour donner de la valeur à son run, il doit sortir de sa zone de confort à l'entraînement pour la réaliser parfaitement. Mais une fois celle-ci réalisée, la sensation de danger disparaît et laisse place au plaisir et à la satisfaction d'avoir vaincu cette forme de peur.

Cette prise de risques engendre de l'adrénaline. Il faut l'accepter, il faut composer avec et travailler sans cesse durant sa carrière pour connaître exactement ses propres limites. La prise de risques est essentielle à l'épanouissement et à la performance d'un athlète. »



© DR

**LUCIE SILVESTRE
THALIE LAROCHAIX**

ÉQUIPE DE FRANCE DE SNOWBOARD FREESTYLE

« *Prise de risque, plaisir et accident* »

« Au début de l'été, un tricks (figure) semble impossible, risqué. Puis, on bosse. Et, on le passe. C'est une sensation géniale. Ce qui était risqué, il y a quelques semaines, ne l'est plus ! Le risque est une des raisons d'être de ce sport. Avec la technique et la prouesse physique, il y a toujours ce combat intérieur, entre notre désir de nous surpasser et notre instinct de sécurité. Un pas au-delà et on se blesse, un pas en arrière et nous ne progressons plus. En freestyle, on s'est tous beaucoup blessé. L'accident fait partie de notre univers. Quand tu es jeune et que tu es une fille, tu entends que le snowboard freestyle n'est pas fait pour toi. Alors, tu t'accroches et tu oublies ceux qui t'inventent des limites. Tu prends le risque.

Notons que la préparation et l'entraînement mental deviennent de plus en plus importants pour notre discipline. »



© Christophe PALLOT/AGENCE ZOOM

STÉPHANE QUITTET

ENTRAÎNEUR ET PRÉPARATEUR MENTAL

« *Peur et engagement* »

« Qu'est-ce qui bloque quand un athlète ne s'engage pas comme il sait le faire ; lorsqu'il avait dans une situation similaire, montré des aptitudes bien supérieures ? La réponse revient bien souvent sur le bord des pistes, « *c'est dans la tête !* ».

Si le problème se situe au niveau de la tête, les solutions doivent être certainement là aussi. La plupart du temps, la peur, s'est invitée, captant une grande partie de votre attention avant d'entrer dans l'action. Une fois en piste, elle casse les enchaînements qui jusque-là étaient fluides, verrouillent les attitudes et la gestuelle. Et pourtant moins de 10 % de vos peurs sont fondées sur une raison concrète ! Derrière chaque peur, se cache une envie, un besoin (la peur de gagner contre l'envie de réussir).

Il est bon de se le dire. Mais comment faire ? La préparation mentale propose de nombreux outils pour réguler vos peurs : techniques de respiration, travail sur vos routines pré-compétitives, gestion de votre attention, dialogue interne (Pour accepter vos peurs : Mindfulness). Avant cela, prenez le temps de rencontrer et de mieux « connaître » votre peur. Écoutez votre peur au travers de vos ressentis (dans vos jambes, vos bras, votre ventre, votre respiration, votre visage) et au niveau de ce que vous vous dites, de vos pensées. Ensuite, réguler pour mieux engager... »