

## ➤ GLACE AU MENU

Les pistes de course et d'entraînement sont régulièrement préparées avec de l'eau dans un souci d'équité sportive et de sécurité. Les coureurs expérimentés affectionnent ces neiges dures. « *C'est carrelage !* » est devenu un célèbre cri de guerre. Comment former nos jeunes skieurs pour ces neiges arrosées ou injectées ? Coach Corner en parle avec ses mots et un dessin sur papier glacé de Florine de Leymarie, ancienne slalomeuse de Coupe du monde.



### Pascal Silvestre



Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef du groupe Coupe d'Europe et technique Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.

Kitzbühel en glace, Chamonix finalement salée, Courchevel injectée plusieurs fois, Val d'Isère avec quelques virages durcis : l'hiver en cours, comme d'habitude, confronte les costauds *sur des terrains, préparés en amont avec de l'eau*. Il s'agit pour les organisateurs de proposer une piste de qualité pour tous les participants. C'est un combat ambitieux. Il est gagné lorsque les dossards élevés réalisent de bonnes performances et il est gagné avec brio lorsque l'accidentologie est maîtrisée.

Les conditions météorologiques, surfant avec le réchauffement climatique, demeurent des joueuses compulsives. Elles peuvent transformer nos pistes en une patinoire inclinée, un chemin difficile à saler, voire un boulevard avec une neige de cinéma. *Il est devenu complexe de réussir une préparation de piste pour le jour de la course et il est simplement impossible de préparer une piste identique pour toutes les courses* comme le propose un terrain de basket-ball.

Les skieurs expérimentés affectionnent les pistes verglacées. Elles doivent cependant permettre l'accroche des skis sur la neige. Ces conditions (usuelles en Coupe du monde) se retrouvent en FIS notamment en slalom. *Il existe des éléments techniques à privilégier pour découper une piste carrelage*.

Nous vous proposons de vous faire votre opinion sur cet âge de la glace qui mélange la sécurité, l'équité sportive, la préparation des pistes (course et entraînement), et les contenus de formation. Une fois encore, merci à tous ceux sur les pistes qui ont enrichi cet article !

## ► PRÉPARER UNE PISTE AVEC DE L'EAU : SÉCURITÉ ET ÉQUITÉ

*Bruno Tuairé, directeur du club de Courchevel, vous propose quelques idées simples pour réussir sa piste de course. Dans ce domaine, l'expérience pratique et les savoir-faire demeurent essentiels.*

### ► IDÉE DIRECTRICE

Préparer une piste pour que la sécurité et l'équité des athlètes soient optimales.

### ► POINT DE DÉPART

Créer une base compacte entre 60 et 80 cm d'épaisseur. Cette base doit être constituée au maximum (si possible 100 %) de neige de culture.

### ► ÉVOLUTION

Traiter cette base de différentes manières en fonction de la catégorie et de la discipline. Pour une course U14 en géant, on la laisse en l'état. Pour une Coupe du monde, nous allons injecter ou arroser deux à trois fois pour la rendre la plus compacte possible.

### ► ARROSAGE OU INJECTION

L'arrosage se fait toujours avec une piste ouverte (avant le passage des machines de damage). L'injection se fait piste fermée (après le passage des machines de damage). On privilégie souvent l'injection pour deux raisons, on introduit de l'eau dans notre base et on crée des trous dans cette base pour que le froid puisse rentrer en profondeur.

### ► ENTRETIEN DE LA BASE

Lorsque cette base est prête, toute neige naturelle qui tombe devra être enlevée. Quand il fait très froid, il suffit de pousser la neige naturelle de notre base (qui reste très dure). Cela est également facile à gérer lors d'un réchauffement important (pluie) : on traite avec du sel, de l'ammonitrate ou du calcium. Attention à ne pas saturer la neige avec le produit (l'effet serait inversé) !

### ► ANNULATION

Une température proche de 0°, couplée avec une neige très humide va isoler la base et la ramollir. La base est détruite et devient impraticable.

### ► À ÉVITER

Injecter sur de la neige naturelle, l'eau ne reste pas dans la couche et va directement au fond. Arroser sur une piste fermée, car la piste sera verglacée et sans grip.

## ► LA GLACE CHEZ LES JEUNES : APPUIS ET DISSOCIATIONS

Ce travail sur les pistes injectées peut débuter dès U15. Les pistes plates, les tracés simples demeurent de bons axes de travail. Pour décrire nos deux pistes (trajectoires, appuis), nous choisirons certains fondamentaux (deux axes) et nous utiliserons des consignes plus métaphoriques que technicistes.

### CE THÈME S'APPUIE (ENTRE AUTRES) SUR DEUX AXES.

- Une base technique solide avec une équilibration active autour du pied extérieur avec des dissociations joueuses tout au long de la courbe. Elle se travaille tous les jours skis aux pieds.
- Un bagage physique utile notamment en matière de gainage et de force vitesse. Il se travaille par la multiactivité sportive.

### UNE PISTE, À PRIORISER SUR LES TRAJECTOIRES.

- Privilégier un choix de trajectoires avec une direction des skis à la porte (contact piquet) vers la porte suivante.

*Un éducatif à tester.* Un repère est planté avant le passage du piquet vers l'extérieur de la courbe, juste au-dessus de ce piquet pivot. Il renseigne le skieur avant la porte pour réaliser cette partie de la courbe et il lui donne la direction vers laquelle doivent tendre ses skis lors du passage du piquet. Le placement de ce repère dépend du profil de chaque athlète.

### UNE PISTE, À TESTER SUR LES APPUIS.

- Choisir un rythme d'appuis dynamiques qui permet de laisser et de toujours plaquer ses skis sur la neige. Le skieur colle à la piste et évite les extensions non maîtrisées pour raccourcir un appui. Les temps d'action (pressions) sont présents tout au long de la courbe. Le skieur glisse, pilote ses carres et privilégie l'effet directionnel coupé.

*Un éducatif à tester.* Sur un tracé, nous alternons des couloirs de portes avec des figures. Je vous propose 5-6 portes à 10 m, une double, 5-6 portes à 11 m, une triple, 5-6 portes à 9 m, une banane et 5-6 portes à 10 m. Bien entendu, ce ne sont que des indications.

## ► POUR CONCLURE S'ADAPTER, ENCORE ET TOUJOURS

Les pistes préparées (durcies avec de l'eau) sont devenues ces dernières années, des courses FIS aux Coupes du monde, une garantie pour la sécurité et l'équité sportive. Elles demandent, que les préparateurs de la piste (coaches arroseurs, nivoculteurs, dameurs) ne comptent pas le temps passé, guettant les températures négatives et les nuits claires. Différents appareils, mesurant la dureté de la neige, pourraient compléter à l'avenir ces essentiels savoir-faire empiriques et éradiquer les pistes sans accroche.

Cette qualité de neige injectée doit se travailler régulièrement à l'entraînement. Elle demande un bagage technique solide en matière d'équilibration, de choix de trajectoires et de dynamique des appuis. Cependant, les neiges de course s'entraînent à changer au gré des compétitions, au hasard d'une courbe, évoluant au fil des dossards voire de la

journée. Les skieurs doivent s'adapter, encore et toujours. De nos jours, il s'agit, dans la formation, de développer une polyvalence de toucher des neiges de course, notamment arrosées, salées ou artificielles sèches.

Aupa



► Johan Clarey (ici sur la glace de Kitzbühel) avec les skis en direction.

© Hans BEZARD/AGENCE ZOOM



© DR

## ALAIN KOHLER

SERVICE COURSE FISCHER FRANCE  
ANCIEN TECHNICIEN EN COUPE DU MONDE

« Carres sans fil et interface »

### MATÉRIEL

Les skis évoluent bien sûr tout le temps dans les constructions, les duretés... On travaille de plus en plus également sur les chaussures (réglages, cantings...) et surtout sur les interfaces. Les plaques sur les skis prennent une place importante. Certains utilisent des plaques en aluminium selon les conditions de neige (notamment glace).

### PRÉPARATION DES SKIS

Avec les athlètes (avec lesquels j'ai travaillé, notamment Cyprien Richard et Thomas Fanara), on ne faisait pas de différence d'affûtage que ce soit pour une neige salée ou une piste préparée avec de l'eau (des « lames de rasoir » toute l'année). Le plus important : une carre sans fil, la plus propre possible ! La plupart des techniciens utilisent aujourd'hui des machines (TriOne, Snowglide...), qui permettent un réglage de l'angle très précis (angle utilisé 87 degrés, voire 86). Le travail est régulier. Les pierres utilisées sont très fines.



© Michel COTTIN/AGENCE ZOOM

## CYPRIEN RICHARD

ENTRAÎNEUR NLZ,  
VAINQUEUR DU  
GÉANT D'ADELBODEN

« L'engagement doit être total »

### PISTES

Au début, l'apparition des pistes injectées a augmenté la différence de difficulté entre les courses Coupe d'Europe et Coupe du monde, puis récemment FIS et Coupe d'Europe.

### TECHNIQUE

En effet, la technique sur l'injecté doit être irréprochable avec une boucle avant le piquet et des skis en direction de la porte suivante dès le piquet. Physiquement, il faut être très explosif et résister très fort avec des angles hauts. Le gainage doit être également privilégié pour encaisser les pressions. Enfin, l'engagement doit être total.

### FORMATION

Il faut s'entraîner sur ces revêtements régulièrement, on ne « débarque » pas sur de l'injecté pour une course sans entraînement. Il faudrait plus de pistes préparées dès les courses FIS pour attirer les coureurs Coupe d'Europe et

du monde ; et pour valoriser cette technique de ski chez les plus jeunes. En effet, on voit trop souvent des coureurs gagner des FIS sur des neiges artificielles avec une technique différente du geste efficace sur l'injecté.

### SÉCURITÉ

Il est beaucoup plus sûr d'envoyer 140 coureurs sur une piste injectée que sur une piste avec une neige plus irrégulière.

### PRÉPARATION

Il est également moins contraignant aujourd'hui d'injecter une piste, même en géant, avec l'apparition de nouvelles barres qui se fixent directement sur les dameuses.



© DR

## JUSTIN BERNARD

ENTRAÎNEUR FFS  
COUPE D'EUROPE  
HOMMES

« Respect des athlètes et importance des contenus d'entraînement »

### PISTES PRÉPARÉES

Piste préparée ne rime pas avec glacée, mais plutôt avec égalité et sécurité. Il est vrai que désormais sur le circuit européen,

toutes les pistes sont préparées. En slalom ou géant, un gros travail a été fait par la FIS, pour amener les stations organisatrices dans cette direction. C'est une vraie valeur ajoutée à ce circuit dense. Malheureusement (heureusement ?), on ne peut pas tout le temps faire de la magie. Avec l'évolution du changement climatique, il devient de plus en plus complexe d'assurer une piste parfaite.

### DOSSARDS

La volonté première est de permettre à chacun des athlètes d'exprimer leur meilleur ski (en leur donnant de l'importance, quel que soit leur dossard). En géant, comme en slalom, on a de plus en plus d'athlètes qui rentrent dans les points avec de très gros dossards (tant en première qu'en deuxième

manche). Chacun a sa carte à jouer dès qu'il est en place techniquement ! On l'a encore vu sur nos premières Coupe d'Europe de slalom à Pozza, sur une vraie piste de slalom.

### FORMATION

Pour être performant au plus haut niveau, nous devons d'abord l'être dans ce que nous proposons dans les mises en situation, pendant notre formation (préparation). Comment être performant sur des pistes préparées (injectées) sans organiser les étages précédents en conséquence ? Sur ces pistes, on ne peut pas tricher, les raccourcis ne fonctionnent pas ! Les fondamentaux sont les mêmes depuis les premières planches en bois et ils sont indispensables pour skier vite sur ces terrains.



© Alexis BOICHARD/AGENCE ZOOM

## GILLES BRENIER

JEUNE RETRAITÉ,  
ENTRAÎNEUR FFS  
PENDANT PLUS  
DE 30 ANS

« Arroser fait partie du bagage du coach moderne »

### FIS

C'est une préparation de piste conseillée par la FIS, sur les compétitions majeures Coupe du monde et d'Europe, et voire sur les courses FIS. Ce type de préparation de piste est primordial pour que les coureurs puissent optimiser toutes les caractéristiques techniques de leur matériel. Les coureurs disposent de skis ultra-performants qui demandent un pilotage précis et ne pardonnent guère l'erreur. Cette technique nécessite une gestuelle précise et de la

force physique. Il est important de pouvoir s'entraîner sur ce type de revêtement.

### COACH

Cela implique un gros investissement des coaches dans la préparation des pistes et de maîtriser l'utilisation de l'eau, en relation avec les services des pistes des stations. C'est un bagage supplémentaire de l'entraîneur moderne. Concernant les jeunes en dessous d'U16, ce type de séance est à utiliser ponctuellement.

