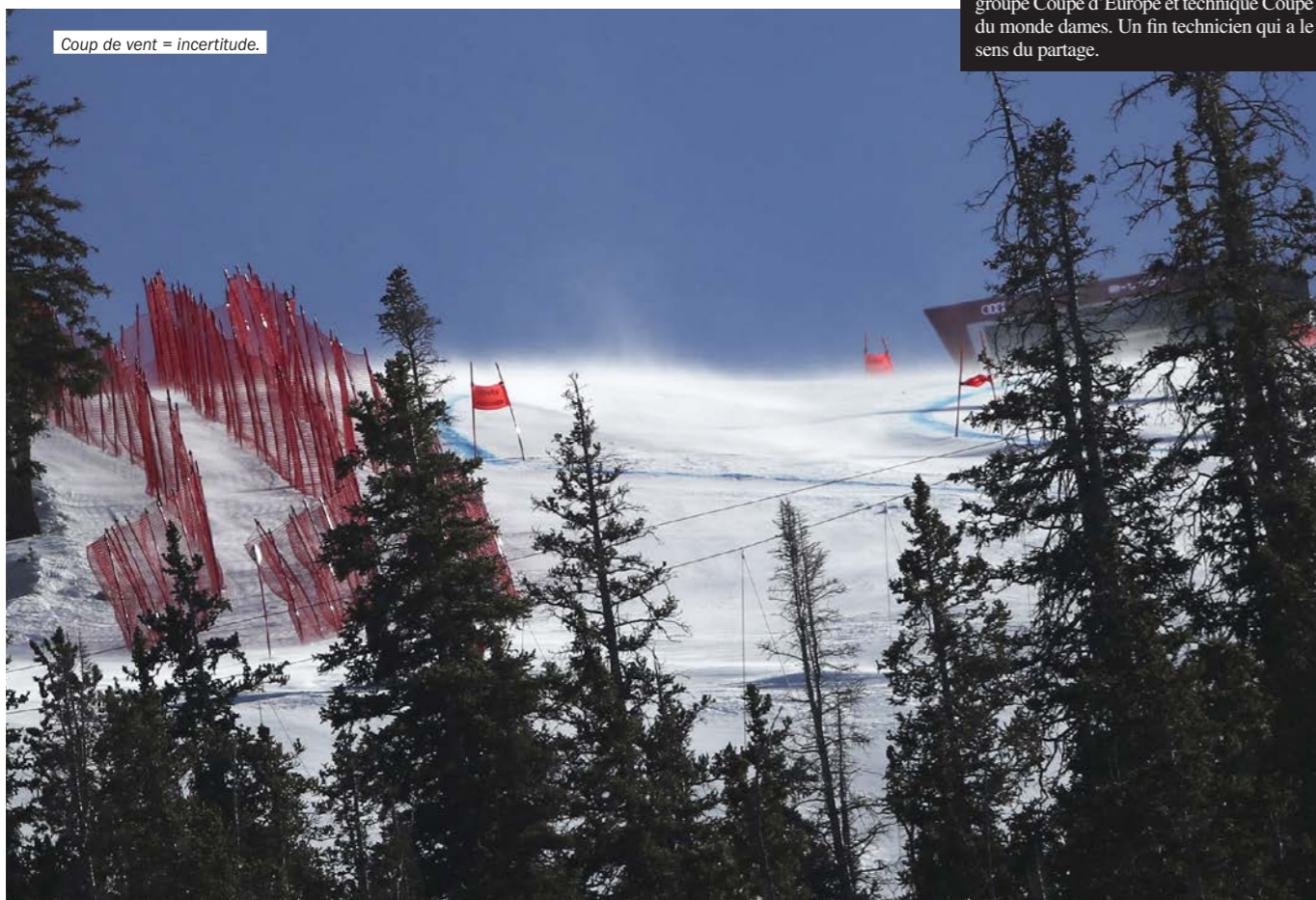


## > LES FAITS DE COURSE

Une porte déplacée, un dossard élevé, une piste qui s'accélère : les compétitions de ski ne sont pas toujours sportives ou équitables. Ces aléas ou faits de course font partie de notre jeu. Certains évoquent la glorieuse incertitude du sport. Doit-on attendre stoïquement son jour ou se préparer à gagner tous les jours ? Coach corner en parle.



Le ski demeure un sport d'extérieur soumis aux aléas climatiques. Il est courant de concourir la première manche sur une neige très dure et une deuxième sur une neige différente voire salée. Certains skieurs seront avantagés avec leurs profils ou leurs matériels : cela fait partie du jeu ! Peut-on parler alors de déséquilibres voire de handicap sportif ? Ce dernier terme semble exagéré, il ne s'agit pas d'une situation ingérable. Un jour de vitesse, un coach assimilait ironiquement des conditions venteuses avec un départ de plus haut pour sa protégée. Ces handicaps se retrouvent avec les dossards, ils sont aussi liés à la formation sportive ou aux coûts financiers des pratiques... La liste des excuses pour une contre-performance s'allonge facilement. Elle est recevable, mais est-elle inéluctable ?

Depuis toujours, le sport recherche réglementairement l'équité sportive. Les politiques contre le dopage ne sont qu'un exemple, comme la mise en place pour les sports de combat des catégories de poids. Cette recherche de l'égalité sportive reste souvent bousculée par les évolutions sociétales et technologiques. Face à ces coups du sort et du sport, les skieurs doivent-ils attendre des jours meilleurs ? Il nous semble que nous pouvons préparer et entraîner nos jeunes champions à comprendre, utiliser et voire profiter de ces situations que nous appellerons le handicap sportif. Autour d'exemples tirés de la préparation sportive, d'éducatifs skis aux pieds, nous vous proposons quelques idées pour continuer à glisser rapidement, sans imprévus infranchissables.

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.

### >> LE « HANDICAP SPORTIF » FAIT PARTIE DU SKI

Elise Meyer, psychologue de formation, nous précise cette notion de « handicap sportif » : « Il véhicule deux notions : celle imposant un désavantage à un concurrent et celle permettant d'équilibrer les probabilités de victoire. Il conditionne la façon d'aborder l'entraînement. Il est un paramètre de performance fondamental, que ce soit dans les règlements mis en place ou l'environnement dans lequel évolue le skieur (dégradation de la piste, marques de skis...). Ce qui peut être qualifié d'injuste par les coureurs (et les encadrants !), demeure juste une loi fondamentale de notre sport. C'est une donnée à prendre en compte afin d'apprendre à son athlète comment se l'approprier et à en faire une force ! Cela passe par une confiance en son projet et en soi, pour arriver serein le jour de la course. L'objectif premier des athlètes n'est-il pas de faire le mieux de ce qu'il est possible de faire face aux conditions (météo, terrain, ...) ? Au final, le « handicap sportif » ne devient réel handicap que parce qu'on se le crée, il est souvent la conséquence d'un manque d'anticipation, d'analyse et d'action sur le fondamentaux de la performance sportive. »

### >> SKIS AUX PIEDS : DES PISTES À EXPLORER !

Dans l'ensemble des aléas identifiables skis aux pieds, nous nous sommes centrés arbitrairement sur les dossards, la visibilité et les conditions de préparation. Il en existe d'autres comme le matériel ou le traçage. Chaque encadrant identifiera ses variables importantes et proposera des solutions.

#### 1. Les pistes qui tapent et les dossards

> **Le paradoxe** : les meilleurs coureurs partent dans les premiers et profitent donc de conditions plus favorables. On prête aux riches.

> **L'anecdote** : l'histoire du ski est remplie d'histoires de coureurs avec des dossards élevés qui performant. Dernièrement, lors du slalom de Madonna Di Campiglio, Loïc Meillard remonte au sixième rang, après s'être qualifié de justesse lors de la première manche. Lorsque vous débutez sur les circuits FIS puis Coupe d'Europe et enfin Coupe du monde, vous héritez d'un gros dossard et vous partez dans les derniers concurrents. À chaque étape, l'histoire recommence, la lutte pour partir devant s'intensifie et continuera jusqu'à la fin de votre carrière. La règle est simple : les belles performances permettent d'accéder à des dossards plus favorables. N'oublions pas que vous ne serez jamais à l'abri d'un départ dans le brouillard !

> **L'exercice tactique** : dans la formation sportive, le ski sur piste lisse ou dans les « trous », voire avec des pistes qui tapent, font partie des fondamentaux. Comme toujours, l'entraînement sur des terrains dégradés doit se faire en toute sécurité. Il existe des conditions et des préparations de pistes qui permettent de nombreuses manches et d'autres qui imposent de partir skier en libre.

#### 2. La visibilité et ses aléas

> **Le paradoxe** : le ski se passe en extérieur. La météorologie reste capri-



cieuse, le vent, le jour blanc, les passages en forêts sont des « amis » de notre sport. Malgré les prévisionnistes, les entraînements et la couleur bleue, ces aléas seront toujours difficiles à anticiper.

> **L'anecdote** : championnats du monde Juniors, le brouillard est tenace. Le directeur d'épreuve me contacte pour avoir une idée de la visibilité sur la partie basse de la piste. J'annonce que je vois deux portes. Cela sent le retour à l'hôtel ! L'organisation de l'événement prend le dessus sur l'équité. La course est lancée, elle se déroule en toute sécurité, la visibilité change constamment... Le champion du monde est applaudi, le soir même.

> **L'exercice technique** : dans ces conditions, certains éléments techniques sont obligatoires notamment les invariants techniques. Les gestuelles doivent être précises avec une attitude de base, globalement haute, centrée, aidée par un écart de pied qui s'adapte, et équilibrée autour du pied extérieur. Dans ces situations de visibilité compliquées, la confiance en soi et dans son projet sont primordiales.

#### 3. Les conditions d'entraînement

> **Le paradoxe** : les meilleurs et les plus riches s'entraînent dans de meilleures conditions. Cette logique s'est renforcée ces dernières saisons. Est-ce différent de la vie ? Auparavant, le talent et le travail étaient les facteurs de la performance et ils gardent leurs places. Ils sont cependant rattrapés par la recherche de conditions d'entraînement de qualité et par la mise en place d'un environnement solide autour du sportif.

> **L'anecdote** : pendant l'épisode Covid, certaines équipes ont pu s'entraîner sérieusement. D'autres n'ont pas pu pratiquer ou se sont épuisés à chercher des possibilités pour skier. Les équipes suisses ont su gérer de très belle manière les deux dernières saisons.

**L'exercice politique** : à notre avis, nous devons encourager, financer les solutions locales pour permettre aux jeunes skieurs de bénéficier régulièrement de terrains de jeu. Nous « devrions » aussi notamment pour la vitesse et le géant (piste préparée en eau) choisir des sites d'entraînement et les développer. Notre place dans la hiérarchie mondiale dépendra de cette double logique locale et (inter) nationale, autour des pistes.



## >> SKIS RANGÉS : DES JEUX ET UN ETAT D'ESPRIT

### 1. La préparation sportive

**Le contexte :** beaucoup de situations avec des déséquilibres sportifs sont propres au ski. Nous avons choisi de nous préparer à ces faits de course. Les exercices resteront joueurs et la consigne claire : rien lâcher ! À nous , de trouver des jeux variés et d'imaginer les transferts possibles.

#### Les jeux :

- Servir une seule fois au tennis alors que son adversaire sert trois fois (handicap de règle).
- Son adversaire possède 5 points d'avance au squash (handicap de départ).
- Jouer à 2 contre 4 au basket (handicap tactique).
- Rouler avec un vélo Monsieur tout le monde lors d'une sortie sur route avec des cyclistes équipés (handicap matériel).

### 2. La confiance en soi et en son projet

**Le contexte :** ces situations d'incertitudes sportives bien qu'inhérentes à tous les sports , peuvent déstabiliser les coureurs et les encadrants. Pour notre part , la solution est de se préparer rigoureusement et de rester adaptables aux imprévus . Ainsi , la confiance en soi et en son projet se renforce. Nous vous proposons quatre axes de travail.

#### Quatre vecteurs de confiance :

- L'aléa est identifié. Il est expliqué . Les solutions sont claires.
- L'athlète est préparé et en confiance raisonnable.
- Le staff a de l'expérience , la sérénité pour gérer l'ensemble des variables autour de la performance.
- Les objectifs sont identifiés.



Dossard numéro 1 = en piste vers le succès pour Tessa Worley

© Hens BEZARD - Agence Zoom

## >> CONCLUSION

### Se préparer et toujours s'adapter

Le «handicap sportif» fait partie du ski et des pratiques sportives en général : il est parfois lié à la météo , au matériel , au règlement , à l'adversaire ou à son projet... Certains aléas sont récurrents , d'autres sont parfois imprévisibles. Il s'agit d'analyser finement son sport , ses pilotes , son environnement et de découvrir de multiples solutions sérieuses et joueuses pour se préparer , s'adapter , anticiper et performer. Nous sommes persuadés que les pistes existent , elles sont cachées dans des exercices et sont toujours aidées par cette précieuse culture de la gagne. « *Le handicap ne peut pas être un handicap* », souligne Stephen Hawking. ●

Aupa

## Les règles de dossards favorisent les costauds

**Courses FIS :** tirage au sort des 15 meilleurs points Fis. Puis, l'ordre des points FIS. Et, tirage au sort des non classés. Les points FIS sont réactualisés à chaque nouvelle liste (environ 20 listes).

**Coupe d'Europe et Coupe du monde technique :** tirage au sort de 1 à 7 puis de 7 à 15. Puis, ordre des points CE ou CM du 15 au 30. Et, ordre des points FIS. Les points CE CM sont réactualisés à chaque course.

**Vitesse :** en descente, super-G et combiné alpin, les 15 premiers selon la liste des points FIS en vigueur choisissent leur numéro de dossard entre 1 et 30. Les numéros de dossard restants de 1 à 30 sont tirés au sort pour les concurrents jusqu'au 30e selon la liste des points FIS en vigueur.

**Circuit U16 :** mise en place de groupe et tirage au sort à l'intérieur de ces groupes. Si vous partez premier groupe, le jour 1, vous partirez dans un groupe plus éloigné les jours suivants.

**Bibo Fis Coupes du monde et d'Europe :** inversion des trente premiers pour la deuxième manche. Le jury peut modifier cette règle.

**Bibo Coupe d'Europe :** en présence d'athlètes Coupe du monde (Top 30 WCSL), le tirage au sort avec les points Coupe d'Europe peut dépasser les 30. Exemple : slalom hommes de Pozza en 2021

**500 points Coupe du monde :** un athlète avec 500 points Coupe du monde bénéficie d'un dossard plus favorable. Exemple : Alexis Pinturault en DH.

**Règle :** les bonnes performances, validées par des points, entraînent des bons dossards.

**Esprit :** il vaut mieux partir devant !

# SKI INDOOR

## 4810

**Vous présente SI4810 Concept :**

- **Système interactif complet :**
  - Système de vidéo projection - Analyse vidéo
  - Expérience immersive
- **Exclu SI4810 Concept :** système d'élévation et de rotation rapide combiné à un revêtement de dernière génération
- **Conseils et expérience**

Avec plusieurs installations, nous sommes aptes à vous guider vers une gestion rentable et une exploitation simple et évolutive de vos activités : module "clés en mains"
- **Les complexes Ski Indoor 4810 déjà en activité :**

<p><b>PASSY</b></p> <p>545 Rte des Outards +33 7 66 72 70 87</p>	<p><b>NIMES</b></p> <p>257 ancienne Rte d'Avignon, +33 6 51 23 92 12</p>
--	--

Plus d'infos ici