

> L'ENTRE-DEUX MANCHES

M1: 10 h et M2: 13 h. Le délai d'attente est d'environ de trois heures. Que faites-vous entre les deux manches, mesdames et messieurs les compétiteurs? Cette pause fait partie de la course. Comment se servir de ce temps mort pour qu'il devienne un temps fort? Coach corner en parle.

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.

Cyprien Sarrazin se remet en route avant la deuxième manche.



Les sports collectifs s'appuient sur des mi-temps; le snowboard slopestyle, avec ses deux essais en finale, crée un répit; et pendant un set, le volley peut utiliser deux temps morts de trente secondes, réclamés par le staff. Au basket NBA, un joueur peut demander, seul, une interruption. Dans beaucoup de sports, ces pauses correspondent aux différents systèmes des qualifications vers la finale. Aux Jeux Olympiques de Tokyo, l'épreuve hommes du 400 m plat s'est déroulée sur cinq jours, au fil des trois tours. Le tennis reste l'expert de ces intermèdes, qui existent entre deux points, les jeux, les sets, et puis les matchs. **Chaque sport organise, régleme ses temps morts;** ils sont parfois imposés, exploités par les médias (TV break en ski alpin et interviews au football) et ils font partie du monde sportif.

Ces «entre-deux», se définissent comme des «parties qui séparent deux choses» ou des états intermédiaires entre deux extrêmes.

L'expression entre-deux-guerres a-t-elle un sens sportif?

Ils sont utilisés par le compétiteur et leurs encadrements pour récupérer, debriefer et se préparer à jouer plus vite, plus fort et plus haut. En tant qu'entraîneur, il s'agit d'une partie où parfois tout s'emmêle, puis s'organise et finit par s'individualiser. Chaque personne gère ces instants à sa manière: les combattants se préparent, les atypiques font leur vie, les volubiles s'expriment...

Les entre-deux manches appartiennent au rituel sportif du skieur.

Comment les meubler et réussir à les optimiser? Coach corner vous propose quelques pistes en se servant métaphoriquement, de la main. Le pouce représentera la récupération, l'index les échanges avec son encadrement et les autres doigts auront aussi leurs rôles pour aider nos jeunes champions à optimiser le délai utilisable après leur premier passage en course.

>>LE POUCE : LA RÉCUPÉRATION

Après une manche, le skieur prend le temps de récupérer. L'effort demeure anaérobie lactique, les travaux sur la lactatémie nous enseignent qu'elle n'est guère corrélée à la performance chronométrique. La fatigue provient de l'effort physique et elle est accentuée par des composantes psychiques, difficilement mesurables, notamment lors des épreuves de vitesse ou de courses de référence. Rappelons que les capacités de récupération dépendent des qualités aérobies.

> L'anecdote

Vainqueur du géant de Beaver Creek en 2017, l'Allemand Stefan Luitz avait été disqualifié par la FIS pour avoir utilisé de l'oxygène entre les deux manches. Le Tribunal arbitral du sport (TAS) lui rendra cette victoire. Récupérer ainsi était interdit par la FIS, mais autorisé par l'Agence mondiale antidopage (AMA). Les gains de l'oxygénation restent hypothétiques. La récupération entre les tracés demeure cependant primordial et il existe des solutions simples.

> Les pistes

- ☉ Boire de l'eau (au minimum 0,5 l) et s'alimenter (barres énergétiques).
- ☹ Éviter de s'éterniser à l'arrivée en combinaison pour commenter la compétition.
- ☺ S'étirer en utilisant des postures, une fois rhabillé. Massages (kinésithérapeutes).
- ☉ Glisser calmement skis aux pieds pour récupérer (lissages, piste en libre).

>>L'INDEX : LES ÉCHANGES AVEC SON ENCADREMENT

Prendre le temps de discuter avec son staff nous semble un des points utiles entre les deux manches. Il ne convient pas de refaire sa carrière ou celles des autres concurrents. Sur le plan ski, les coaches vont rester centrés sur l'essentiel, notamment les lignes de course. Du côté des émotions et de la motivation, le résultat du premier tracé conditionne logiquement le discours. A chaque compétiteur correspond un message, il s'agit de rester juste bienveillant, entraînant et de préparer sérieusement la course à venir.

> L'anecdote

Entre les deux manches, un coureur appelait son préparateur mental puis un coach qui avait regardé sa prestation à la télévision. Est-ce que ce genre de projet permet la performance ? Il complexifie les échanges avec les coaches présents sur le site. Certains athlètes expérimentés savent aussi choisir les informations utiles.

> Les pistes

- ☉ Utiliser l'outil vidéo (images du premier tracé) en se visionnant grâce à une tablette ou son téléphone personnel.
- ☉ Échanger avec ses entraîneurs sur des points techniques simples.
- ☹ Éviter de consulter toutes les personnes au bord de la piste, et plus particulièrement lorsque vous avez fait un bon premier parcours.
- ☺ Analyser les résultats du premier tracé pour choisir une stratégie attaquante sur le second.

>>LE MAJEUR : LA MISE EN ACTION POUR PRÉPARER LE DEUXIÈME TRACÉ

Cela reste à notre avis le point... majeur. Il regroupe la reconnaissance, les pistes effectuées (souvent en ski libre) pour rentrer dans la course, et



Comment bien écouter les consignes de l'entraîneur avant la deuxième manche : Bill Brenier et Alexis Pinturault

© Christophe PALLOT/Agence ZOOM

la fin de l'échauffement avant le deuxième départ. La « reconnaissance prend en compte les points-clés et les secteurs où le compétiteur avec ses qualités intrinsèques, peut skier sans hésitation. Les pistes effectuées en ski libre mixent des enchaînements de virages rythmés avec des courbes réalisées rigoureusement en matière d'équilibration et de dynamique des appuis. L'échauffement au départ se sert des exercices traditionnels d'activations énergétiques et des moments personnels, notamment de visualisation du tracé.

> Les pistes

- ☉ La personne au départ, comme les coaches présents sur la piste ne fournissent que des informations utilisables et courtes.
- ☹ L'échauffement skis aux pieds se fait souvent sur des pistes ouvertes. Soyez vigilants.
- ☉ La course reste la course, avec toutes ses émotions. Ce sont des moments forts, à vivre.
- ☺ La reconnaissance n'est qu'une partie de l'entre-deux manches. Elle ne doit pas tout phagocyter.
- ☺ Les élastiques demeurent des outils efficaces pour s'échauffer. Ils sont à la mode dans les aires de départ.

>>L'ANNULAIRE : L'ORGANISATION ET LES DÉTAILS

Le ski, sport à matériel et avec des horaires fluctuants, demande de la rigueur dans l'organisation des équipes et d'accorder de l'importance aux détails. Nous devons savoir réparer un crochet au dernier moment et nous ne pouvons pas arriver en retard au départ.

> L'anecdote

Une athlète remonte sans ses skis « course ». Tout le staff s'organise pour les récupérer dans l'aire d'arrivée et permettre son départ. L'entre-deux manches est rempli de ce type d'événements. Il faut savoir rester vigilant : tant que la course n'est pas finie, tous les petits détails comptent !

> Les pistes

- ☉ Un point doit être fait avec son encadrement sur son matériel, essentiellement les skis (affûtage, accélérateur).
- ☺ Le coureur doit essayer d'être autonome avec son matériel (verres de lunettes, visserie chaussures...).
- ☉ Les groupes de messageries sont bien utiles pour transmettre les éventuelles modifications de programme.

≥ COACH CORNER

L'AURICULAIRE OU LE PETIT DOIGT : L'ADAPTATION

La durée entre deux passages peut fluctuer en fonction des faits de course, comme les conditions météorologiques. Il faut savoir attendre et parfois jouer aux cartes. Les équipes vitesse connaissent le problème, il est indispensable de rester serein et concentré. Ces compétences s'apprennent avec l'expérience et demandent de l'intuition. Notons que dans notre sport, pourtant individuel, un collectif solide aide à bien vivre ces temps morts !

> L'anecdote

Mathieu Faivre, médaillé de bronze en géant à Pékin, nous indiquait après sa première manche réussie que le report de la seconde à cause des conditions météorologiques n'avait pas été simple à gérer.



ET POUR FINIR

En utilisant l'image de la main où chaque doigt remplit un rôle (la récupération avec le pouce, les échanges caractérisés par l'index, la préparation représentée par le majeur, l'organisation et les détails pour l'annulaire et l'adaptation apparentée à l'auriculaire), nous espérons ainsi favoriser la mise en place de routines simples, souples chez le

jeune skieur. J'entends déjà la réponse ironique : « Il faut penser à tout ça... Sûr, qu'il va oublier son dossard ! » Ce temps mort, devenu fort, fait partie du jeu sportif et nous nous devons continuer à l'optimiser course après course.

J'aime aussi cette idée qui précise, les règles de l'entre-deux manches : « Une compétition, ce n'est pas deux manches, mais deux courses ! » ●

Aupa

▶▶ AVIS D'EXPERT

Claude Crétier
Entraîneur de ski et préparateur mental

« C'est l'athlète qui va créer sa propre perception de la situation »

« Trois situations que tout le monde connaît

1. Un athlète réalise une bonne première manche puis il sent un stress arriver entre les deux tracés qui se manifeste au niveau somatique (une boule au ventre, une élévation de la fréquence cardiaque, des nausées...).
2. Un athlète réalise une bonne première manche, il se sent en pleine confiance (rien ne peut lui arriver...).
3. Un athlète réalise une première manche pas au niveau espéré ou estimé...

Si je fais un lien entre ces différentes situations, qu'elles soient positives ou négatives, je peux dire que **c'est l'athlète qui va créer sa propre perception de la situation...** Ces états dépendent d'une multitude de facteurs différents : l'âge de l'athlète, son expérience, sa maturité, sa connaissance de soi, l'environnement, l'éducation, sa vie scolaire, son état de fatigue, sa charge de travail, son niveau physique, sa technique... Tous ces facteurs vont influencer, façonner la perception que l'athlète se fait de la situation présente. L'athlète peut ressentir une menace ou percevoir une énergie qui va le pousser à affronter et à gérer la situation... Dans les deux cas, **être sous pression (menace) ou éprouver une grande confiance/énergie, peut se révéler productif ou contre-productif !**

Pour l'entre-deux manches, en fonction des besoins de l'athlète, il est intéressant de placer son attention sur des points, visuels, kinesthésiques, auditifs, qui lui permettent d'être dans l'action, également dans la fluidité ou encore dans le calme... Un exercice efficace, permettant de limiter les portes d'entrée aux pensées parasites est l'entraînement à être dans le moment présent dans l'aire de départ. À chaque fois que l'athlète remarque que son attention s'échappe, il la ramène dans le présent. »

