

Pascal Silvestre

> LES GLACIERS FONDENT! QUI S'ADAPTE ?



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.

Pas de ski en France depuis début juillet ! Nos glaciers ont souffert une fois de plus d'un été caniculaire. Les équipes sportives ont alors suivi l'hiver en s'envolant vers un autre hémisphère et se sont déplacées dans des mondes où voltige le prix d'une séance d'entraînement. Les sports de neige, doivent-ils s'adapter, quoiqu'il en coûte ou disparaître stoïquement ? Coach corner vous propose d'en discuter calmement.



Comme tous les glaciers celui de Zermatt-Cervinia a souffert au point que les descentes de Coupe du monde prévues cet automne ont dû être annulées.

Depuis des années, nous observons la mer avancer, diminuer les forêts, ou disparaître des espèces animales. Certains glaciers, depuis trente ans, perdent un mètre de glace chaque année. J'ai lu dernièrement que des vestiges du passé, appelés pierres de la faim, réapparaissent dans les cours d'eau avec la sécheresse de cet été (*Le Monde*). L'homme et son activité semblent être les principaux responsables de cette évolution. La presse, les réseaux sociaux nous informent de l'état de notre planète, multipliant les analyses et soulignant leurs divergences.

Dans ce contexte surchauffé, les sports de neige se questionnent. Ils ont déjà été bousculés, lors de la période Covid, par la fermeture des stations et s'inquiètent aujourd'hui du coût de l'énergie voire du manque d'eau, dans un contexte géopolitique troublé. Nous pourrions simplement attendre des jours meilleurs et choisir de faire l'éloge de la fuite. Coach corner a décidé une démarche plus dynamique et vous présente quelques solutions concrètes pour les compétiteurs sur la neige.

>> LE HAUT NIVEAU OPTIMISE SES PROPRES PRATIQUES

Cette année encore, la préparation des costauds a pu s'effectuer sur des pistes préparées, des stades en fin de saison et sur les glaciers. Ils voyagent vers l'hémisphère Sud et la Scandinavie, et utilisent des pistes en snowfarming, les ski-dômes et la neige de culture. Ce programme recherche les meilleures conditions, en traquant le froid et les sites de qualité. **Le but: être prêt pour les courses**, qui se déroulent dans le monde entier! Les compétitions devaient débiter, dès octobre en descente, sur une nouvelle piste la Gran Becca, à Zermatt-Cervina. Elles ont été annulées comme le slalom géant dames de Sölden, l'épreuve hommes s'étant courue sur de la neige salée. Le parallèle de Lech a aussi été rayé de la carte. Dans le contexte actuel, ces dynamiques complexes, sportives et médiatiques, sont discutées et vite condamnées. La Coupe du monde de football se déroulera au Qatar dans des stades climatisés, les Jeux asiatiques d'hiver en 2029 semblent programmés en Arabie Saoudite. **Existe-t-il des limites pour les logiques sportives de haut niveau?** Pouvons-nous discuter du salaire d'un joueur de football voire des déplacements en jet d'un chef d'Etat? Chaque citoyen se déterminera. Et rien ne nous empêche d'ironiser en imaginant en 2054 un message Twitter - payant - nous annonçant les horaires de la descente de Neom prévue dans un métavers!

>> LES SPORTS DE NEIGE S'ADAPTENT !

Les évolutions sociétales, le Covid, le réchauffement climatique, où la concurrence médiatique bousculent nos activités sur la neige. Nous devons nous adapter et nous avons simplement choisi d'évoluer.

1. « Optimiser le temps glissé... »

Une belle journée d'entraînement se découpe souvent ainsi: 2 runs d'échauffement, 8 manches d'entraînement entrecoupées d'un lissage puis 2 descentes en ski libre. Vous pouvez vous organiser différemment, **vous aurez du mal à glisser plus de 10 minutes par jour!** Certaines études parlent de moins de 500 heures skiées de U8 à U22 pour le ski alpin, nous sommes loin des fameuses 10000 heures pour devenir un expert. Cette « règle » a été popularisée par le livre *Tous Winners: Comprendre les logiques du succès*, du journaliste M. Gladwell (2008).



©Le Dauphiné Libéré - Jean-Pierre GAFREL

Les contenus techniques et les savoirs pratiques

Avec ce temps réduit de glisse utile par jour, les contenus d'entraînement, les consignes, le traçage deviennent primordiaux. Ainsi, un projet partagé avec des invariants techniques, prend son importance; complétés par **les savoirs pratiques des staffs.**

Le toucher de neige et le plaisir de glisser

Le contexte actuel, le choix de la simplicité de fonctionnement, les contraintes économiques nous incitent à renforcer la préparation physique et mentale, voire le ski indoor sur tapis. Certains se projettent vers des pistes synthétiques ou des simulateurs. Nous assistons ces dernières années à une artificialisation des pratiques sportives (vague à Sion, mur d'escalade en gymnase). Ces activités, peuvent-elles compléter efficacement voire diminuer le temps passé sur la neige? Elles remplaceront difficilement le plaisir de glisser en montagne. **À mon avis, le toucher de neige s'entraîne surtout skis aux pieds sur des terrains naturels variés. Peut-on former un joueur de foot sans ballon et sans match?**

2. « Skions (skieron) lorsque les pistes sont (seront) disponibles ! »

Les entraîneurs et les athlètes sur le qui-vive

Actuellement, il est complexe d'établir une programmation dès avril et impossible de la tenir sur la période été automne. Les anciens entraîneurs nous racontent qu'ils skiaient en juin puis se retrouvaient sur la neige à la Toussaint. Le nombre de journées d'entraînement organisées et de courses a régulièrement augmenté puis s'est stabilisé ces dernières années autour de 170 jours pour un coureur de niveau FIS. De nos jours, les skieurs pratiquent quand les terrains de jeux préparés, sécurisés sont disponibles. Ainsi, les acteurs, entraîneurs et athlètes, se rendent disponibles pour les bonnes sessions. **Le projet sportif conditionne et devient un projet de vie.**

Le rythme des courses et des entraînements

Le temps skié doit être organisé, notamment le rythme des compétitions et des entraînements. Pour les plus jeunes, les confrontations doivent valider une période de préparation. La dynamique serait simple: les vacances de Noël, Février et Pâques devraient être suivies par une période de courses. Les Coqs d'or, la Scara, les Ecureuils ou les Benj's,

l'OPA devront s'inscrire dans cette logique. Pour le niveau international, la période de course débiterait en décembre et se finirait fin avril. Le nombre de courses annuelles serait limité par la FIS. **Vous avez sûrement d'autres pistes à proposer, nous vous invitons à les partager.**

3. « Seuls les compétiteurs très riches et très forts performeront ? »

Le coût de nos pratiques s'envole. Il est difficile de programmer un stage à moins de 100 euros par jour par personne (hébergement, forfait) sans compter le staff, les déplacements et le matériel... Les entraîneurs deviennent des voyageurs comptables. Les familles recherchent des soutiens financiers tout comme les clubs et leurs bénévoles. Pouvons-nous nous organiser différemment pour éviter que seul-e-s les très riches, très performant-e-s continuent sérieusement leurs pratiques compétitives de neige? Faut-il instaurer un fair-play financier pour les fédérations ou contrôler le nombre de jours skiés en été et en automne par un athlète? **Il existe des idées plus simples. Elles peuvent être mises en place rapidement en skiant chez nous, quand les conditions le permettent, notamment au printemps et en mutualisant nos terrains d'entraînement.**

>> DEVONS-NOUS SKIER À TOUT PRIX



Les dômes, comme celui d'Amnéville ont été une alternative d'entraînement.

©Sophie RODRIGUEZ

ET À TOUS LES PRIX ?

L'excellence, la performance demandent du temps, qualitatif et quantitatif. Il est impossible actuellement de se passer d'une pratique, skis aux pieds sur la neige. Un fossé se creuse aujourd'hui entre les enfants, les nations qui skient facilement et les autres compétiteurs. Nous devons optimiser le temps glissé chez nous, sans skier à tout prix et à tous les prix. Il s'agit surtout de traquer et de mutualiser annuellement les pistes sécurisées, de qualité et d'organiser nos circuits de compétition voire nos systèmes de sélections. Nous tenons aussi à rassurer les adeptes des théories de l'évolution (C. Darwin) autour de la sélection naturelle, **nous sommes en ce moment une espèce menacée**, loin d'être en voie d'extinction, **et le monde du ski, de la montagne va s'adapter!** ●

Aupa

▶ AVIS D'EXPERTS

Florence MASNADA

Double médaillée olympique, créatrice du podcast *Belle trace*.



©Thierry GUILLOT

« Que le monde du ski se réinvente »

« La fonte des glaciers, ces neiges qu'on pensait éternelles, la transformation irrémédiable des montagnes, cela me choque profondément, me fait très mal. Dans les années 90, jamais alors que nous nous entraînions sur plusieurs dizaines de mètres de glace, personne n'aurait pu imaginer la situation actuelle: catastrophique! Aujourd'hui, les jeunes skieurs ont du mal à skier l'été, vont s'entraîner sur des tapis en plastique ou sous des dômes. Quelle tristesse! Il faut que le monde du ski se réinvente, change profondément... en toutes saisons. Tout doit être repensé, mode d'entraînement et circuits de compétition! **Nous, les athlètes de montagne, les passionnés de ski, de neige devons changer nos habitudes, se réinventer...** Surtout pour les générations futures. Pour le ski... Pour la vie! »

Christian GRANGE

Moniteur de ski à Valloire, vice-président du conseil départemental de la Savoie.



©Alexis BOICHARD/Agence ZOOM

« Trouver des solutions innovantes »

« **Les stations.** Nous avons en Savoie un domaine skiable magnifique que nous devons préserver et optimiser. Il est difficile d'imaginer augmenter notre parc de remontées mécaniques à part quelques liaisons utiles entre stations ou un renouvellement d'appareils. **La neige de culture, depuis une quinzaine d'années, nous permet de compenser les aléas climatiques.** C'est une solution qui va continuer à être améliorée. Le Département est actionnaire de stations savoyardes et il accompagne, avec la Région, leur développement hivernal et estival (sentiers balisés...). Le surcoût de l'énergie a été anticipé, certaines remontées fonctionneront à vitesse réduite ou seront fermées plus tôt en fin de saison.

La compétition. Le ski de compétition et ses clubs font partie intégrante de la Savoie. Il s'agit de trouver, développer des sites en altitude pour fabriquer et stocker de la neige pour permettre l'entraînement automnal. **Le calendrier de compétition doit suivre l'hiver et se déplacer vers les mois d'avril et de mai.** Le dossier des forfaits offerts pour les courses et les clubs évolue dans le bon sens.

L'avenir. Nous devons continuer à vivre et à travailler en montagne. Cela va nous demander des efforts. **Il s'agira à l'avenir de trouver des solutions innovantes.** »