

➤ BUSTE EN PLACE

« N'emmène pas avec les épaules » « Place ton buste. » « Relâche, tes épaules » : les consignes de bord de piste ou lors des séquences vidéo oublient rarement de parler du haut du corps et de son rôle, pour un pilotage efficace des courbes. Les skis se conduisent pourtant avec les membres inférieurs et les pieds... Existe-t-il une gestuelle de buste idéale ? Nous la devinons rigoureuse, adaptable, joueuse et capricieuse. Coach corner en parle.

Photos Agence Zoom



Les skis se pilotent avec le bas du corps. **Le buste a essentiellement un rôle pour faciliter l'équilibration en courbe.** Il est parfois moteur dans certaines situations, lorsque le virage est effectué dans l'urgence ou autour de gestuelles spécifiques sur le plat. Nous avons l'habitude sur le bord des pistes de parler de dissociation entre le haut et le bas du corps. Des discours plus technicistes différencient l'anticipation et l'angulation. Cette dernière permet de compenser l'action de la force centrifuge pendant le virage. L'angle varie ainsi avec la vitesse et le rayon de la courbe. Elle est maximale dans les virages courts exécutés à vitesse élevée.

J'apprécie aussi cette idée d'anticipation, soulignée par le Mémento, il s'agit de caractériser la position du buste ; tournée vers la pente, elle prépare ainsi le virage.

Ces précisions succinctes nous entraînent vers deux idées plus concrètes.

« Le buste est tenu, solide et relâché, disponible. »

Le paradoxe existe. Il n'est jamais naturel de fixer fermement une partie de son corps tout en la gardant souple. Cette dynamique demeure l'une des difficultés de notre discipline. Elle peut aider à remporter un classement général en permettant d'attaquer, en sécurité.

« Le haut du corps et son positionnement dépendent du moment de la courbe et de la discipline. »

La technique devient alors pointilleuse et demande des discours précis, des heures de pratique, des terrains et des tracés variés. C'est le charme de la polyvalence et de la formation. À notre époque, les attitudes de buste en slalom s'éloignent de celles demandées par la vitesse.

Pour illustrer la place du haut du corps dans la gestuelle technique du ski alpin, nous utiliserons toutes les disciplines en prenant en considération les morphotypes, l'état de forme et la formation sportive.

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 BUSTE DE COMPÉTITION

DESRIPTIF : dans les attitudes de compétition, le buste demeure disponible, **sa gestuelle est maîtrisée**, sans excès. Les épaules sont souples, elles évitent les blocages et permettent aux bras d'exercer leur rôle équilibreur (ceux-ci sont éloignés du corps.). Les mains restent hautes. Autour de la porte, elles peuvent s'approcher du sol, celles-ci retrouveront rapidement de la hauteur. Elles sont positionnées vers l'avant. Les coudes et les poignets participent à la gestuelle. La tête ne se penche pas vers la porte. Le regard, le plus souvent, fixe la base du piquet.

Exercice type : le ski libre tout terrain toutes neiges, la polyvalence restent les solutions efficaces. Il me semble profitable d'utiliser le plus souvent possible le planter du bâton. Caricaturé par des bronzés, ce dernier a toute sa place dans les apprentissages des gestuelles sportives. Il n'est pas marqué comme lors d'une démonstration et sert de point de repère entre deux courbes.

La « boulette en cours » : « Tirer les mains devant » reste une consigne dont le résultat, le plus souvent, va à l'encontre de ses objectifs. Elle bloque le skieur sur l'avant, sans dissociations.



Dans les trois disciplines, la gestuelle du haut du corps, simple, est au service des trajectoires.



Lors des sauts, des courbes, des positions de recherche de vitesse, la gestuelle du haut du corps est contrôlée et privilégie les attitudes profilées.

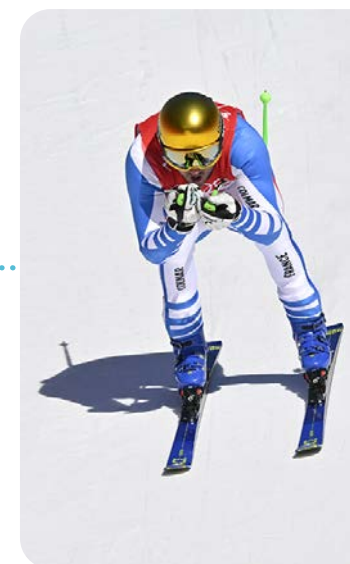


➤ LE HAUT DU CORPS EN VITESSE ...

DESRIPTIF : l'ensemble du haut du corps est placé de manière rigoureuse et il permet de renforcer, sécuriser les appuis glissés, à grande vitesse. Les gestes excessifs sont proscrits. Les attitudes choisies privilégient un dos arrondi avec les mains situées vers l'avant du skieur. La difficulté réside à tenir son buste tout en restant relâché, pour favoriser le glissement. La descente demande fréquemment de piloter ses outils avec un buste « positionné dans les skis ». Cependant, les pistes préparées avec de l'eau, sollicitent régulièrement des gestuelles techniques typées géant.

Des exercices type propres à la discipline : il existe trois types de situations : **les sauts, les courbes de super-G, et les attitudes profilées.** Former ou entraîner un skieur typé vitesse demande de passer du temps avec ces trois thèmes. Cependant, nous devons surtout consommer des terrains sécurisés où les compétiteurs peuvent skier vite. J'estime aussi le travail technique avec un bassin haut, les cannes sous les bras, en ski libre.

La boulette aérodynamique : la vitesse est la discipline où le buste reste en place et à sa place. Le moindre écart de bras coûte des centièmes, à plus de 100km/h !



➤ COACH CORNER

>> LE HAUT DU CORPS EN TECHNIQUE

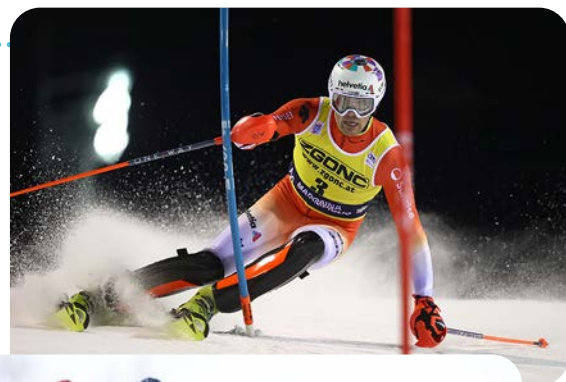
DESRIPTIF : en technique, l'ensemble du haut du corps change de place et de rôle pendant la courbe. Celui-ci aide à la réalisation de l'entrée de courbe, s'adaptant aux choix de trajectoire du coureur. Il évite d'aller promptement vers l'intérieur du virage. A la porte, il se place de manière rigoureuse. C'est un sérieux moment d'équilibre. La porte est son alliée, elle lui sert de point d'appui et de repères. Ensuite, le buste rejoint le pied extérieur, en recouvrant les skis. Ces derniers restent ainsi sous tension, sans survivre.

TROIS EXERCICES À TESTER SANS MODÉRATION

- J'apprécie les situations où se mélangent des portes de géant, de slalom, des mini-rotules avec tous les types de figures. Le buste, bousculé, gagne en adaptabilité.
- Les éducatifs, avec les skis de géant, proposant des couloirs de portes réguliers, tracés à 20 m, sont intéressants. Cette répétition renforce la régularité des gestuelles.
- Dans la même logique, **les exercices de parallèle pro**, avec des skis de slalom et des banderoles de géant sont utiles, ils amènent une gestuelle de buste active.

LES DEUX BOULETTES CLASSIQUES À ÉVITER

Nous connaissons les erreurs traditionnelles rencontrées par les formateurs : les épaules rigides en entrée (tête dans les épaules), le buste (bascule et rotation) qui entraîne les skis, ou les dissociations (hanche) trop marquées. Des solutions classiques existent pour gommer ces erreurs. Il faut juste être exigeant sur les gestuelles techniques et refuser ces comportements. Ils sont accidentogènes.



En entrée de courbe, la gestuelle du haut du corps, parfois joueuse, va dans la pente et vers l'avant.
À la porte, rigoureuse, elle sert à l'équilibre, sert à effacer ou à écarter le piquet.
Sous la porte, dissociée du haut du corps, active, elle permet de skier vers la diagonale et facilite le transfert glissé.

>> LA PLACE DU BUSTE



La préparation physique s'est approprié logiquement le développement des ceintures abdominales ou pelviennes. Un important travail de qualité (dit de gainage) est réalisé dans les structures sportives scolaires. Dans ce domaine, des conceptions s'affrontent. Elles divergent sur des détails. **Nous encourageons l'utilisation des exercices de type yoga ou gi gong.** Il nous semble que nous gagnerions aussi à exploiter des pratiques qui entraînent des dissociations haut bas spécifiques comme les sports de raquettes, l'escalade, les téléskis nautiques ou le stand-up paddle. En dernier lieu, les options techniques sur la neige se doivent de préserver le capital santé du dos des jeunes athlètes et de respecter les différents morphotypes. Un suivi médical et kinésithérapeutique est de nos jours obligatoire. **Un travail régulier personnel de renforcement musculaire et d'étirements est devenu le quotidien de nos jeunes apprentis champions.** Notons aussi que des gestuelles rigides avec le buste peuvent représenter un indicateur d'un état de fatigue ou un décalage criant entre la tâche proposée et les ressources de l'athlète.

LE RÔLE DU BUSTE EST DANS L'AIR DU TEMPS

Sérieux, joueur, modulable, le haut du corps et ses dissociations mélangent discipline et prise d'initiative, tout en restant au service des choix de son pilote. Le rôle du buste dans un sport les pieds sont les patrons, où la faute infime sur des pistes en glace coûte un podium, demeure

primordiale. Il autorise la performance, il est dans l'air du temps sportif et se retrouve dans de nombreuses analyses fonctionnelles et biomécaniques. Solutionnerait-il l'accidentologie de nos skieurs? S'adapterait-il au réchauffement climatique? Il a toutes les compétences.

Aupa

SKIEZ 365 / 365

SKI INDOOR 4810

PISTES INFINIES À L'ÉNERGIE 100% VERTE

@volaracing_sports
f o

VOLA RACING

vola.fr

Une marque, pour tous les amoureux de la montagne.

Débutants, experts, compétiteurs, skieurs, snowboarders, free-skieurs, bosseurs, télémarqueurs, aplinistes, cafistes, magasins, pro, France, monde... Bref, pour tous les passionnés d'outdoor, de liberté, de sensation, d'adrénaline, de kiff, de beauté, de poudreuse, de pistes et encore tout le reste.

CASQUES
SUPERFIS FIS Sentinel

MASQUES
Wideyes FAST INNOVITY Zippy

FARTS & ACCESSOIRES

BÂTONS

PREMIÈRES PEAUX UNDERWEAR
Collectif

PRODUITS D'ENTRETIEN ECO TEXTILE CARE

© Agence Zym