

## ➤ VOUS SKIEZ JUSTE, MESDAMES !

100 % DAMES, LE FÉMININ, EST-IL L'AVENIR DU SKI ET DU COACHING ? DOSSARDS ROSES, PISTES DÉDIÉES, CONTENUS POUR CHAMPIONNES, DISCOURS ADAPTÉS, MIXITÉ EN COURSE, PRIMES DE COURSES ALIGNÉES... : IL EST DANS L'AIR DU TEMPS DE FÉMINISER NOS PRATIQUES. C'EST SIMPLEMENT, L'ÉVOLUTION. EST-CE UNE RÉVOLUTION ? COACH CORNER EN PARLE EN SE CENTRANT SUR LES ASPECTS TECHNIQUES SUR LES SKIS.



Clément Tomamichel (désormais cadre fédéral) donne ses consignes au groupe féminin du Comité de Savoie. Les filles sont à l'écoute.

Les différences hommes-femmes sont liées aux chromosomes, une équation avec deux X d'un côté et de l'autre un couple XY. Avant six semaines, nous sommes identiques; le temps passe et tout se différencie. Les hormones (œstrogènes et androgènes) vont s'impliquer et induire, dès la naissance, les différences sexuelles anatomiques; et surtout, à la puberté: ossature, voix, musculature... La sociologie constructiviste affirme qu'il n'y a pas de biologie (un postulat) et que les différences observées sont socialement construites. Elles seraient en très grandes parties culturelles et apprises selon des stéréotypes. **Nous sommes différents au départ: c'est la règle et l'environnement va nous façonner: c'est la vie!** Le sexe s'enrichit avec le genre. L'important, ne l'oublions pas, demeure le genre humain.

Coach corner s'intéresse modestement surtout à un échantillon, les skieurs skieuses compétiteurs. Il réduit encore son champ et choisit de se centrer sur les dynamiques gestuelles. **Peut-on poursuivre les mêmes options techniques chez les dames que chez les garçons?** Doit-on les adapter? Existe-t-il des gestuelles avec les U16 filles à maîtriser pour poursuivre une carrière? J'ai relu les projets techniques des équipes dames auxquels j'ai participé ces dernières années. Il existe des incontournables; cependant, deux invariants se distinguent: les attitudes de base de compétition et les lignes de courses. Nous souhaitons partager ces idées et nous restons intimement persuadés qu'elles serviront à toutes les équipes.

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.

### >>UNE ENTOURLOUPETTE : LES IMAGES DES FILLES N'ONT RIEN À ENVIER AUX GARÇONS

Lors d'un échange, j'avais mixé dans un photomontage sur une courbe de géant des images des hommes et des dames. Aucun des experts présents ce jour-là, ne l'avait remarqué. Les documents mélangeaient à l'époque des skieurs-skieuses de la même nation (combinaison identique) et avec souvent le même équipementier (Raich-Hosp et Ligety-Vonn). **Sur des images arrêtées que vous voyez pour la première fois, il est très difficile de distinguer les différences et de déterminer le sexe de l'athlète en piste.** J'ai renouvelé cette entourloupette dernièrement et complété le jeu en proposant de visionner des images en course (enchaînement de quatre portes à Sölden) ...



Hermann Maier et Lindsey Vonn : emmener de la vitesse!



Alexis Pinturault et Tessa Worley : après la porte, «les skis descendent»!

### >>L'ATTITUDE DE BASE POUR LA COMPÉTITION

#### Qu'est-ce une posture centrée ?

Les postures centrées, souples et équilibrées, rendent le coureur disponible pour répondre aux contraintes du ski moderne et des manches de courses. C'est un mélange de relâchement et de rigueur. Les attitudes rigoureuses, deviennent obligatoires sur les circuits FIS avec les pistes plus difficiles notamment avec des neiges qui tapent. Les postures relâchées, quant à elles, devront être apprises dès le plus jeune âge sur des pistes faciles, vallonnées, avec une pratique tout-terrain et toutes neiges. **Chez les jeunes filles, j'aime cette idée à double sens: à partir des attitudes techniques relâchées, l'entraîneur travaille des postures rigoureuses.**



Laura Gauché: la vitesse et ses attitudes centrées.

#### Qu'est-ce une posture haute ?

Le choix des attitudes hautes en entrée de courbe permet au coureur d'agir efficacement sur ses skis et de jouer avec le tracé (piste creusée ou neige qui tape). Cette posture n'est pas forcément liée au morphotype. Elle demande de privilégier des angles fémur / tibia ouverts. Elle s'appuie sur une bonne flexion de cheville et est aidée par un positionnement des coudes et des mains loin du buste. Chez les jeunes filles, il faut systématiser cette posture haute notamment en entrée de courbe et ceci dans toutes les disciplines et dès le plus jeune âge. **Ces choix permettront aux coureurs de s'économiser par rapport à l'usure corporelle d'une pratique intensive. Elle permet aussi de skier plus en touchant et moins en force.**



Mikaela Shiffrin: le slalom et ses attitudes hautes.

## >> LES LIGNES DE COURSE

Les consignes sur les lignes de course ne sont pas le propre du ski au féminin. Cependant, deux idées sont souvent travaillées sur les niveaux U16 U18 filles. Elles concernent deux consignes métaphoriques : **la célèbre diagonale et le fameux déclencher tard.**

**Faire descendre les skis de manière active» et «skier vers la pente et le bas»**

Nos jeunes skieurs et skieuses ont appris autour des skis paraboliques. Ils aiment tourner. Ils maîtrisent la gestuelle boucle sur boucle avec des effets directionnels coupés. Il nous semble intéressant d'apprendre à enchaîner des courbes et des diagonales. Ces transitions sont actives : le skieur va rechercher la vitesse (le glissement) ou la ligne idéale par ses actions motrices. **Elles sont de plus en plus complétées par des transferts glissés.**

**« Déclenche tard » et « Retarde ton virage »**

Il n'existe pas de trajectoire idéale. Cependant, l'idée générale consiste à dessiner des courbes avec des rayons courts et des liaisons avec les skis qui filent vers le bas. La consigne

« déclenche » tard renforce cet objectif. Il existe un bon

moment pour déclencher, propre à chaque

athlète et à chaque

enchaînement

de virages.

**Pour ma part,**

**il me semble**

**que nous**

**hésitons trop**

**à jouer avec**

**des lignes**

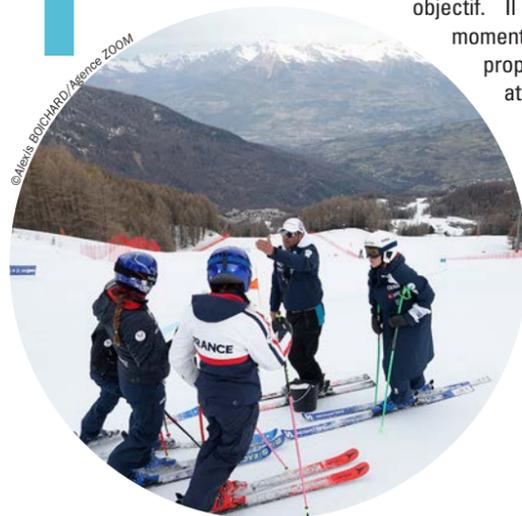
**intérieures**

**chez les dames.**



## >> UN PROJET SKIS AUX PIEDS PUIS UN DISCOURS TECHNIQUE

Le travail technique, voire techniciste convient aux dames. Elles savent être justes dans une gestuelle et consacrer plusieurs pistes à un même éducatif. Il faut surtout prendre le temps d'expliquer et de partager les choix (projet technique). La vidéo est un moment d'échanges privilégiés. Un échange sur le télésiège vaut mille informations radios. Ces discours doivent s'appuyer sur un projet sportif skis aux pieds de qualité et en quantité. Ils oublieront le côté séduction et paternaliste. Ceux-ci ne remplaceront jamais pour les championnes un tracé, le jour où tout va bien ! Les échanges se doivent d'être entraînants et « skier vite » se marie si bien avec « skier juste » ! Le chronomètre reste l'arbitre.



## >> UN PROJET AGILE

Les options techniques autour des lignes de course et des attitudes demeurent le plus utilisées chez les filles. Elles sont récurrentes aussi sur le versant masculin. Il existe une mixité des consignes.

Cette alliance des sexes devrait se retrouver à l'entraînement sur des terrains sécurisés voire en course dans les catégories U12. Rien ne vous empêche de mettre en place des courses par équipes mixtes et ceci dans toutes les années d'âge !

Cependant, les gestuelles techniques des hommes et des dames obéissent aux règles biomécaniques. Le ski moderne possède une dimension physique qui avantage les qualités de force vitesse. Il reste surtout un sport technique avec des moyennes d'âge qui se rapprochent des 30 ans chez les hommes et les dames.

**Les gestuelles travaillées, les contenus proposés obéissent à la notion de profil et non pas de sexe.**

C'est plus complexe et passionnant. À nous d'être agiles, les staffs !

