

**PASCAL SILVESTRE**  
Directeur alpin  
du Comité de Savoie.



# LES TEMPS D'ACTION L'INVARIANT NUMÉRO 2!

Cette série d'articles sur les quatre invariants techniques a débuté avec le pilotage sur le pied extérieur (SC n°90). Elle se poursuit avec le deuxième de la famille centré sur les temps d'action et les trajectoires. Il est plus instinctif et davantage joueur. Le but demeure d'optimiser le temps glissé dans un souci de sécurité et de performance.



PHOTO: PHILIP/ANNEZOOM

Cyprien Sarrazin ose une ligne intérieure et coupée dans le Steilhang; Johan Clarey, Pierre-Emmanuel Dalcin nous le font remarquer à la télé et l'expliquent avec la fameuse tablette. Le skieur du Devoluy choisit sa ligne et optimise ses temps d'action et leurs effets directionnels. Cette ligne demande de l'expérience, du talent et est réussie dans un contexte émotionnel d'exception. Elle nous permet accessoirement de discuter de technique notamment des temps d'action et des trajectoires. Félicitations une fois encore à toute cette équipe de France vitesse.  
**Tous les skieurs décrivent des courbes sur**

**la neige, ils choisissent leurs trajectoires.** Nous sommes dans le domaine bio-informatique qui englobe l'information (perception, transmission et régulation) par le biais du système nerveux et endocrinien (responsable de la sécrétion des hormones). Le monde des sports collectifs, le VTT de descente, les jeux de raquettes, le surf regorgent de situations qui permettent de développer des compétences dans la prise de décision efficace. Elles semblent transférables et utiles pour les sports de neige.  
**Le skieur avec sa dynamique musculaire et l'utilisation raisonnée des forces**

**externes choisit d'appuyer sur ses skis,** de prolonger un temps d'action sous la porte, de raccourcir une ligne tout en utilisant les effets directionnels utiles. La biomécanique nous aide à définir cette notion d'appuis, elle reste souvent assimilée à des concepts de solidité et de stabilité; les nôtres sont plus glissés et en mouvement. Le choix sensé est propre aux différents enchaînements de courbes, à chaque profil d'athlètes; il dépend du matériel utilisé, du type de neige et bien entendu du contexte de l'évènement.!

**Pascal SILVESTRE**

Nous vous présentons donc le second invariant « Je choisis mes temps et mes types d'action motrice pour réussir une trajectoire et une course », avec ses trois indices, complétés par des consignes le plus souvent métaphoriques.

## TABLEAU DE SYNTHÈSE

INVARIANT 1 : PILOTAGE SUR LE PIED EXTÉRIEUR		CODE VERT	NEIGE ARTIFICIELLE, PISTE BLEUE, TRACE SIMPLE ou SKI LIBRE
INDICE PIED EXTÉRIEUR	L'équilibration (et ses déséquilibres) est dominante sur le pied extérieur (pilotage).		
INDICE TRANSFERT	Les transferts sont glissés et adaptés (enchaînement).		
INDICE ENTRÉES	Les entrées de courbes peuvent être //, convergentes, divergentes et ou dérapées, coupées (choix des trajectoires).		
INVARIANT 2 : TEMPS D'ACTIONS ET TRAJECTOIRES		CODE BLEU	NEIGE VARIÉE, PISTE ROUGE, TRACE COULOIR, DE PORTES ET CHANGEMENT DE RYTHME
INDICE APPUIS COURTS	Le skieur est capable de raccourcir ses appuis sans décollage (contact skis neige).		
PROLONGER LA DIAGONALE	Le skieur remplit ses courbes et ses skis descendent. Il cherche le point de dédouchement optimal.		
INDICE ENCHAÎNEMENT	Le skieur enchaîne dans la vitesse (toucher de neige). Notion de fluidité		
INVARIANT 3 : DISSOCIATIONS ET ÉQUILIBRATIONS		CODE ROUGE	NEIGE DURE (PRÉPARÉE AVEC DE L'EAU ?), PISTES VARIÉES, TRACE type NAT-FIS, COURSE
INDICE AVT LA PORTE	Le skieur est disponible, autour de son pied ext. Mains ouvertes vers l'avant. Il se résout à pré-dissocier (arc) ou pas.		
INDICE A LA PORTE	Le skieur règle l'impact, il le traverse (spécificité DH et SL). Celui-ci est un point de passage.		
INDICE SOUS LA PORTE	Le buste s'oriente vers la pente.		
		CODE NOIR	NEIGE QUI TAPE, PISTE NOIRE, TRACE FIS-CE EN COURSE

### A - INDICE APPUIS COURTS

#### Description

Cette gestuelle vise à raccourcir un appui, elle s'appuie souvent sur une équilibration dominante sur le pied extérieur et sur la capacité à diversifier ses entrées (effets directionnels coupés, dérapés, orientés). Elle demeure propre à chaque discipline et restera obligatoire en slalom pour skier une double. Le matériel actuel avec ses composants élastiques aide les athlètes dans leurs choix des courbes courtes. Le renvoi ou les retours d'appuis doivent cependant être contrôlés pour éviter les décollages.

#### DES SITUATIONS EN SKI LIBRE TECHNIQUE OU EN TRACÉ EXEMPLE POUR LE NIVEAU U16-U18)

1. EN SLALOM : 4 portes régulières, une double à 6 m, 4 portes régulières, une double à 5 m, 4 portes régulières, une double à 4,5 m, 4 portes régulières. *Code bleu.*
2. EN GÉANT : portes régulières à 30 m sur le plat puis une porte à 20 m puis portes régulières à 35 m sur le plat puis de nouveau une porte à 20 m.
3. EN GÉANT : portes régulières à 25 m dans la pente puis une banane puis portes régulières puis une banane puis portes régulières à 20 m dans la pente. *Code bleu.*
4. VITESSE : transformer une triple porte en porte simple puis banane. *Code rouge.*
5. Les courbes peuvent de se faire sans piquets et en ski libre. *Code vert.*

#### DES IMAGES EN COURSE



PHOTO: ANNEZOOM

Skier court à des moments précis en slalom : c'est important ! Il est indispensable d'allonger ses appuis dans des conditions de neige saïée ou sur des pistes marquées. Sur la glace, les appuis deviennent plus courts et plus dynamiques. *Code noir.*

#### Remarque

Nous avons beaucoup trop de skieurs « en l'air », chez les jeunes. Leur matériel est souvent exigeant. Il implique d'exagérer certaines gestuelles et peut privilégier des appuis courts, vers le sol au détriment de gestes plus glissés

#### DES IMAGES À L'ENTRAÎNEMENT



PHOTO: COLLECTION PRINCE

Skier court dans une quadruple sur le plat tout en glissant. *Code bleu.* La sortie sera un appui plus long. Le coureur gagnerait ici à jouer d'une jambe sur l'autre (indépendance).

## B - INDICE ENCHAINEMENT

### Description

Cet indice s'appuie sur une vision globale des courbes, il est généralement apprécié par le supporter éclairé. Certains préfèrent les mots fluidité ou continuité. L'observateur ne détecte pas de temps mort ou de moments d'actions trop prononcés. Pour ma part, ces notions restent souvent idéalisées. Nous retrouvons le concept de flow qui peut se définir comme un état d'équilibre parfait entre les exigences de la situation et le potentiel développé par l'athlète.

### UNE SITUATION D'ENTRAINEMENT



COLLECTIF PRIVÉ

Les images sont fournies par Clément Tomamichel. Ce genre de montage permet de visualiser un enchaînement sur une entrée de mur. **Code rouge.** On devine le léger temps d'arrêt lié à l'entrée de courbe.

### DES SITUATIONS EN SKI LIBRE TECHNIQUE OU EN TRACÉ (EXEMPLE POUR LE NIVEAU U16-U18).

1. Skier une journée des pistes entières sans s'arrêter en tout-terrain toutes neiges. Le meilleur exercice du monde...
2. Couloir de portes. Répéter 20 portes tracées sur le même rythme.
3. Pratiquer le super géant après une reconnaissance glissée, sans arrêt.
4. Enchaîner des manches à l'arrivée dans des temps similaires. **Code rouge.**

### DES SITUATIONS EN COURSE



Ces images arrêtées, sont tirées de manches parfaitement enchaînées. **Code noir.**

### Remarques

Dans tous les sports modernes et de trajectoires, ces notions de fluidité, enchaînement sont devenues une priorité. Elles sont liées au toucher de neige et donnent l'impression de gestes relâchés. Je préfère le terme maîtrisé.

## C - PROLONGER LA DIAGONALE

### Description

Les consignes autour des diagonales ont envahi les bords de piste ces dernières années. Elles se sont mariées avec déclencher tard ou au point optimum. Il s'agit d'une réelle évolution. Nous étions trop obnubilés par la réalisation du virage. Cette partie entre les courbes est devenue un axe de travail. **Pendant ce moment, les appuis ne peuvent pas être trop prononcés sinon les skis remontent.** Le compétiteur essaie de laisser l'axe des skis vers le bas. Il les maintient sous tension jusqu'au transfert.

### UNE SITUATION ENTRAINEMENT



Cette image, juste avant l'impact du piquet, correspond à une entrée de courbe. Thomas Fanara s'ingénie à déclencher tard. Le bleu est un indicateur. **Code vert.**

### DES SITUATIONS EN COURSE.



©Agence ZOOM



©Agence ZOOM

Tous s'efforcent de profiter de la gravité et de skier la pente. **Code noir.**

### Remarques

Nous avons du mal à faire évoluer les profils techniques, strictement physiques qui forcent les skis sous la porte

## TEMPS SÉCURISÉ, GLISSÉ, JOUÉ

Dans notre proposition complète, nous avons défini quatre invariants :

- « Pied extérieur et pilotage » ;
- « Temps d'actions et trajectoires » ;
- « Dissociations et équilibrations ».

Le quatrième restera à préciser et sera propre à chaque équipe !

**COACH CORNER** vous a présenté aujourd'hui le deuxième invariant. Il se développera en montagne avec un temps skié important. Ces idées sont surtout là pour optimiser l'instant, construit et joué, skis aux pieds.