

PASCAL SILVESTRE  
Directeur alpin  
du Comité de Savoie.

## Les dissociations et l'équilibration L'INVARIANT NUMÉRO 3!

Débutée avec le pilotage sur le pied extérieur (SC 90), cette série d'articles relative à quatre invariants techniques a été affinée avec les temps d'action et leurs trajectoires. Complétons-la avec les attendus autour des dissociations (équilibrations) et les fondamentaux de l'équipe. Ces derniers demeurent les plus pertinents, étant spécifiques à chaque groupe d'entraînement.



Il est improbable d'échapper à un invariant sur les notions de dissociations et d'équilibration en ski alpin. Qui n'a pas entendu le ritournelle: « Il (elle) n'est pas équilibré »! Nous avons tous dans nos ordinateurs des images de skieurs idéalement placés et parfaitement collés. Ces attitudes stéréotypées, gênent les enchaînements fluides des courbes. Le skieur demeure un funambule chronométré, il s'adapte et cherche à

aller vite en sécurité. Cette dernière, dans le sport de haut niveau, est mariée avec la prise de risque. Pour skier à l'équilibre et vite, le skieur joue avec les différents segments de son corps pour rester dans l'incontournable polygone de sustentation. Nous parlons volontiers de dissociations, définies comme la mobilisation des différentes parties du corps dans un mouvement de rotation. J'apprécie

également l'idée d'anticipation proposée par le memento et les notions d'angulation développées par d'autres auteurs. Les discours de terrain oublient promptement la biomécanique. Ils aiment les consignes métaphoriques dans lesquelles les dissociations correspondent aux actions motrices réalisées par le skieur pour skier juste. ■

Nous vous présentons donc le troisième invariant: « Je skie à l'équilibre et les dissociations choisies me permettent de réussir une trajectoire et une course », en utilisant un découpage traditionnel de la courbe (avant la porte, au passage du piquet et dans la diagonale). Nous finirons enfin avec le dernier de la série appelé l'invariant de l'équipe qui correspond au projet technique de chaque collectif.

### TABLEAU DE SYNTHÈSE

INVARIANT 1 : PILOTAGE ET LE PIED EXTÉRIEUR		CODE VERT	NEIGE ARTIFICIELLE, PISTE BLEUE, TRACE SIMPLE ou SKI LIBRE
INDICEPIED EXTÉRIEUR	L'équilibration est dominante sur le pied extérieur (pilotage).		
INDICETRANSFERT	Les transferts sont glissés et adaptés (enchaînement).		
INDICEENTRÉES	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
INDICEAPPUIS COURTS	Le skieur est capable de raccourcir ses appuis sans décollage (contact skis neige).		
PROLONGERLA DIAGONALE	Le skieur remplit ses courbes et ses skis descendent. Il cherche le point de déclenchement optimal.		
INDICEENCHAÎNEMENT	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
INDICEAVANTLA PORTE	Le skieur est disponible, autour de son pied extérieur. Mains couvertes vers l'avant. Il pré-dissocie.		
INDICEA LA PORTE	Le skieur régule l'impact (spécificité DH et SL). Celui-ci est un point de passage.		
INDICESOUS LA PORTE	Le buste s'oriente vers la pente.		
		CODE NOIR	NEIGE QUI TAPE, PISTE NOIRE, TRACE FIS-CE EN COURSE

### A - INDICE AVANT LA PORTE

#### Descriptif

Il s'agit des instants avant de passer la porte. C'est un temps préparatoire, joueur, qui n'est pas une phase de déséquilibre. Les pieds vont s'éloigner du centre de masse. Le skieur, en attitude haute, choisit ses effets directionnels avec des appuis spécifiques à chaque jambe. Beaucoup de nations parlent de **centrage** à ce moment-là. Il s'agit d'éviter les comportements excessifs vers l'avant (nez sur les spatules) et de supprimer les attitudes arrière (hésitations). Chez les plus jeunes, le placement souple des mains (ouvertes et vers l'avant) demeure une priorité comme celle d'éviter à cet instant le calage de hanche. (SC 26 sur les entrées de courbes).

#### DES SITUATIONS EN SKI LIBRE TECHNIQUE OU EN TRACÉ

En tracé de type éducatif, vous placez des plumeaux en entrée de courbes de manière cohérente par rapport aux virages à réaliser. Au niveau du repère (plumeau), le skieur est centré autour du pied extérieur. *Code bleu*

En tracé, vous demandez de réaliser des entrées convergentes dans la pente, divergentes sur le plat et symétriques sur les parties moyennes. *Code noir*

#### UNE SITUATION À L'ENTRAÎNEMENT



C'est un exercice qui peut se faire sur des pentes variées.

#### UNE SITUATION EN COURSE



Les dissociations en entrée sont le plus souvent choisies avec des attitudes hautes et disponibles.

## B - INDICE A LA PORTE

### Descriptif

Il s'agit des moments à la porte. C'est la phase obligatoire du passage du piquet. Elle impose la gestuelle propre à chaque discipline, notamment les dissociations plurisegmentaires et impliquent des protections corporelles spécifiques. Nous retrouvons les notions d'angulation. Le regard s'oriente vers la porte suivante. Il s'agit d'éviter les attitudes excessives où le jeune skieur recherche le contact avec le piquet, ce n'est qu'un point de passage (SC 42 sur le passage des piquets).

### DES SITUATIONS EN SKI LIBRE TECHNIQUE OU EN TRACÉ

En géant, le skieur impacte le piquet pivot avec des protections d'avant-bras. Son coude intérieur est fléchi à 90 degrés. La ligne d'épaule est droite lors du contact, sa main intérieure reste loin de la neige.

#### Code rouge.

Le jeune skieur enchaîne des piquets slalom (à croiser), des mini-rotules (impact genoux), des portes de géant avec banderoles (à effacer) et des portes de type parallèle sans banderoles (à boxer). Vous pouvez ajouter des piquets penchés, des plumeaux (pas d'impact). *Code bleu.*

### UNE SITUATION D'ENTRAINEMENT



En dôme, le skieur efface.

### DES SITUATIONS EN COURSES AU PASSAGE DU PIQUET



A chaque discipline correspond, une gestuelle.

## RETOUR D'EXPÉRIENCES

Cette série de trois articles autour de quatre invariants souhaite partager des indices techniques pour les compétiteurs. Elle s'appuie sur l'expérience de terrain de nombreux coaches depuis plus de 20 ans. Nous sommes bien entendu intéressés par vos retours. Les contenus sur neige choisis et programmés dans une carrière permettent de faire la différence... skis aux pieds.

Aupa

## C - INDICE SOUS LA PORTE

### Descriptif

Il s'agit des moments sous la porte. Nous retrouvons l'insaisissable diagonale (SC 36). Elle est réussie lorsque les skis s'orientent vers la pente (vers le bas). Elle est contrainte d'enchaîner avec un transfert d'appuis (le skieur se transporte d'un pied vers l'autre.) et d'ensuite s'aventurer à déclencher tard (nous retrouvons l'indice avant la porte). C'est pendant cette phase que le buste s'équilibre doucement et rigoureusement vers la pente. Il compense aussi pour rester au contact ski neige. Les jambes (articulations basses) optimisent le glissement et les temps d'actions. Pour les plus jeunes, il est délicat de doser ce jeu de dissociation qui dépend du type de courbes : il va être prompt, ample en slalom et calme en vitesse. Le planté du bâton est couramment utilisé entre deux virages.

### UNE SITUATION ENTRAINEMENT



C'est un exercice de plants qui peut se faire sur tous les types de pistes.

### DES SITUATIONS EN COURSE



Les transferts glissés sont un indice probant d'une gestuelle de buste réussie sous la porte.

## INVARIANT 4: L'ÉQUIPE

Chaque équipe s'appuie sur les trois premiers invariants pour élaborer son projet technique. Par exemple, une équipe participant à la Coupe du monde de vitesse mettra d'avantage l'accent sur les courbes longues. Pour commencer, ils s'accordent sur des valeurs communes qui constituent le fondement de leur projet collectif. Ensuite, ils déterminent leurs axes techniques en fonction des profils des athlètes et de leurs objectifs ce qui leur permettra de développer une programmation. J'apprécie d'écouter les présentations de ces orientations propres à chaque équipe.

