



C. Pallot / Agence Zoom

PASCAL SILVESTRE

Ancien entraîneur en Coupe du monde dames et en Coupe d'Europe hommes, aujourd'hui responsable technique du comité de ski de Savoie.

DE L'IMPORTANCE D'UNE BONNE RECONNAISSANCE

Élément indispensable en compétition, la reconnaissance n'a rien de très compliqué mais demande application et méthode... à tous les âges.



F. Bompard / Agence Zoom

David Poisson connaît la chanson : pas de bon chrono sans une bonne reco !

Une course de poussins : une reconnaissance traditionnelle par beau temps avec un coach qui présente les points clefs du tracé. Tous les enfants du club écoutent la bonne parole sous la surveillance de quelques parents. Un premier club reconnaît la dernière porte et la zone d'arrivée. Alors, un officiel demande au club suivant de contourner la ligne d'arrivée pour vérifier si les cellules de chronométrage sont correctement alignées. À tous les coups ça marche : quelques enfants des deux clubs concernés vont réussir à rater l'immanquable, l'arrivée, en passant du côté qu'ils ont skié ou vu skier lors de leur inspection ! C'est le jeu, le sport se nourrit de ces anecdotes... C'est aussi tout simplement la preuve que, même chez les petits, la reco a de l'importance ! Mais qu'est-ce qu'une bonne reconnaissance ?

Est-ce un simple rituel ou l'équipe (coach, athlètes, techniciens, accompagnateurs) se met en place ? À qui cela sert vraiment ? Existe-t-il des trucs qui fonctionnent mieux que d'autres ? Chaque athlète a-t-il sa manière personnelle de conduire sa reco ? Nous vous proposons ici quelques pistes pour rendre une reconnaissance utile en vous appuyant sur quelques notions théoriques et surtout sur l'expérience du quotidien.

“NUL N'EST CENSÉ IGNORER LA LOI”

Cette fiction juridique reste des plus simples pour le ski et la reconnaissance. Sur les programmes de compétition, il est fixé une durée pour l'inspection du tracé. Elle est souvent plus longue en descente qu'en slalom. L'horaire de début et de fin de la reconnaissance

est fixé et elle se fait en dérapage (ou vitesse réduite). Les virages à côté du tracé ne sont pas permis. Les coureurs ne doivent pas être dérangés. La piste se doit d'être en configuration course avant la reconnaissance. Sur les circuits internationaux, il existe un quart d'heure d'entrée, et le skieur ne peut faire généralement qu'une reconnaissance. On doit obligatoirement reconnaître avec son casque et souvent avec son dossard et le règlement nous précise même que l'inspection se fait skis aux pieds. En dernier lieu, précisons que des parties de la piste peuvent être fermées (souvent les sauts en vitesse ou une partie de piste peu enneigée) et les coureurs doivent respecter cette signalisation. Au final, le jury peut permettre aux meilleurs coureurs de reconnaître avant les autres concurrents. Comme souvent, on gagne du temps et de

l'énergie en connaissant les règles du jeu. Nous avons essayé de résumer l'essentiel, il est clair que le rituel de la reconnaissance est fixé par le règlement. Pour les puristes, je vous invite à consulter le Règlement international du ski (RIS), le Bulletin officiel de la Fédé ou... les petits malins !

ENTRE MISE EN CONFIANCE ET PRISE D'INFORMATION

La notion de reco se retrouve chez les militaires avec des avions de reconnaissance ou les éclaireurs-skieurs chez les chasseurs alpins, nous l'avons dans les courses de voiture où le copilote utilise des notes sur un “road book” pour une spéciale et nous avons pris l'habitude de voir les équipes cyclistes professionnelles venir reconnaître les étapes du Tour de France notamment les grands cols.

Et que dire enfin des équipes de sports collectifs qui viennent “prendre la température” d'un stade souvent vide avant le match ? Au travers de ces quatre exemples se dégagent les deux grandes tendances d'une reconnaissance. En premier lieu, il s'agit d'une prise d'informations pour la performance avec deux idées : une information globale (le profil de la piste) et une information par centre d'intérêt (une courbe sous une bosse par exemple). Et en second lieu, comme toujours dans la recherche de la haute performance, la reco a une dimension mentale, elle permet la connaissance et alors elle met en confiance tous les acteurs de la course. Dès lors, cette idée se résume par l'expression : “On sait alors un peu mieux où l'on va”. Et comme tout le monde n'est pas Christophe Collomb...



A. Bolichard / Agence Zoom

Des premières courses jusqu'au plus haut niveau, la reco est un élément indissociable du ski de compétition à l'image des jeunes coureurs sur la 32^e Scara à Val d'Isère la saison dernière.

RECO, MODE D'EMPLOI

Voilà ce à quoi va servir la reconnaissance d'un tracé :

1. Reconnaître et connaître le profil de la piste de course.

C'est le plus important. Le coureur doit connaître globalement la piste. C'est son métier. Il sait où la piste tourne, où il y a un "bon mur" ou une partie plus plate... Le coureur essaie de se faire une idée de la vitesse et de la qualité de neige (grip). Il me semble que c'est la seule chose vraiment importante jusqu'aux années FIS. On le voit en Coupe du monde de descente : l'expérience liée à la connaissance des pistes est primordiale.

2. Visualiser les points clés du tracé.

C'est deux ou trois points clés par piste. Difficile d'aller plus loin même pour les coureurs de haut niveau... C'est une porte cachée ou qui tourne, une fantaisie de traceur ou d'un arbitre en soif de reconnaissance, ou un changement de neige. Sur ces centres d'intérêts, les infos se doivent d'être simples et sûres. Les entraîneurs en rajoutent toujours un peu trop. On le voit sur les compétitions notamment en super-G. Les premiers coureurs passent, ils font une erreur et les infos remontent. Alors, les athlètes rectifient... théoriquement.

3. Le bilan dans l'aire d'arrivée.

Dans l'aire d'arrivée, le coureur se "pose" et fait le point. Il utilise l'imagerie mentale qu'il complète souvent avec une gestuelle

personnelle. Le skieur fait ses choix. Rien ne l'empêche à ce moment-là de redemander une information. Les télévisions montrent souvent des images de la gestuelle de la reco des athlètes. Et nous, entraîneurs de jeunes skieurs, nous devrions justement plus exploiter la fin de l'inspection au calme dans une aire d'arrivée.

Je souhaite insister sur l'esprit de ces trois recettes : les compétiteurs se doivent de reconnaître les portions du tracé où ils vont attaquer pour chercher à faire la différence et gagner des précieux centièmes de secondes. C'est à mon avis bien plus important que de détecter où "ça va coincer" ! Enfin, Manu du bar des sports vous dirait : "l'un ne va pas sans l'autre". Mais bon, jouons à gagner des courses. C'est le but !

LA RECO EN TRIBU...

Souvent, vous avez observé sur les courses de jeunes une inspection du tracé ou l'ensemble d'un club reconnaît avec son coach. Le rituel est bien huilé. Aux discours techniques se mêlent les encouragements et les informations. La tribu s'arrête sur les points clés (centres d'intérêts) et rejoint l'arrivée prête à en découdre. La méthode est adaptée aux jeunes athlètes.

...ET LA RECO PAR POSTES

Sur les Coupes d'Europe et les Coupes du monde, les coachs sont en place aux points clés. Les athlètes en descendant discutent

et échangent avec leurs staffs. Les infos sont alors plus personnelles. Le coach connaît bien son secteur et il restera à ce poste pour la course. Le coureur doit alors faire le lien entre les différentes sections de la piste. C'est plus adapté aux athlètes d'expérience.

LE MOT DE LA FIN

Chaque athlète doit apprendre à se construire son propre rituel pour sa propre reco. C'est lui le pilote, le copilote et le pilote automatique. Son inspection du tracé se renforce avec des informations simples et sûres amenées par le staff. Ce travail de reconnaissance fait partie du métier de coureur, il se fait depuis tout petit et surtout lors des multiples tracés d'entraînement sur des pistes variées. Ces infos prises pendant la reco sont amenées à évoluer en fonction de la météo ou de l'état de la piste. Vous le savez, des consignes du staff remontent au départ grâce aux postes radios pendant la course. Le coach au départ a alors un rôle important de tri sélectif des informations. Les coureurs les écoutent. Parfois en Coupe du monde, des infos utiles proviennent du coach posté à l'arrivée devant l'écran géant : il a une vision plus globale. Une fois de plus, le coureur va s'adapter et décider.

Réussir à jouer avec la vitesse dans certains secteurs de la piste c'est finalement tout l'objectif d'une bonne reco...

Aupa ■