

Le skieur alpin : une posture à part



Par Pascal SILVESTRE

« Ils s'accroupirent, les coudes aux flancs, les fesses sur leurs talons, dans cette posture si habituelle aux mineurs. » Ces attitudes découlent de leur histoire et de leur quotidien. Un sujet pour les fervents acteurs du débat inné-acquis ou de l'évolution du genre humain ! Pouvons-nous nous demander, s'il existe des postures de skieurs ? « Jouant d'une jambe sur l'autre avec ses skis écartés, le compétiteur, le buste souple et placé, le regard en avance, pilote ses courbes pour s'approprier le terrain et s'engager dans les tracés. » Le skieur comme le mineur s'est adapté et s'accommode continuellement à son environnement. Existe-t-il des postures qui seraient plus utiles que d'autres pour skier vite ? Nous présenterons des pistes concrètes avec le choix d'une position de base et la présentation des deux exemples propres à chaque discipline, histoire d'être en bonne posture.

Une définition simple de la posture

« La posture est une attitude particulière du corps adaptée à une situation donnée. »

Larousse

« La posture est un processus actif, c'est l'élaboration et le maintien de la configuration des différents segments du corps dans l'espace, elle exprime la manière dont l'organisme affronte les stimulations du monde extérieur et se prépare à y réagir. »

Wikipédia

Cinq idées pour garder une posture d'avance

Nous avons tous entendu au bord des pistes de la part d'entraîneur observant un coureur : « Mais, qu'est-ce qu'il fait ? » La réponse (ironique) fuse « Il fait ce que tu lui as appris ! ». Une réponse plus complète préciserait que ces choix de postures dépendent du contexte de cette courbe; ils restent personnels, liés à l'histoire du coureur et de son sport, à ses apprentissages et à sa morphologie. Une réponse réfléchie expliciterait que **la bonne attitude sera toujours celle qui permet d'enchaîner ses courbes en toute sécurité et surtout de gagner des courses.**

J'aime penser que le coureur réalise ses choix consciemment. Il décide d'une posture de recherche de vitesse plus ou

moins basse sur un plat ou d'une attitude plus ou moins haute avant un relief. Elle sera adaptée aux conditions de course (neige et piste, type de matériel...). Le skieur reste le seul pilote de ses skis. Ses choix sont aussi liés à son histoire personnelle. Les lignes « forcées » sous la porte sont la conséquence d'entraînements sur des stades compliqués (pente raide) et des neiges dures ou l'on apprend aux athlètes à contrôler leurs trajectoires. *Notons qu'un skieur formé autour de la polyvalence et de la multi-activité sportive sera souvent capable de s'adapter efficacement.*

Les postures dépendent de la morphologie. Nous savons qu'un athlète de grande taille peut être avantagé en slalom et devra être vigilant sur ses équilibres. Il existe des morphotypes performants lors des essais en soufflerie, mais qui ne glissent guère sur les plats en descente. *Le ski alpin permet à des compétiteurs différents de gagner : c'est un challenge intéressant pour les entraîneurs !*

La posture reste fortement influencée par **les émotions propres à la compétition**. C'est toujours stressant de voir arriver sur un saut un skieur bien raide, notamment lorsque vous l'avez senti inquiet lors de la reconnaissance ! Dans cet exemple, ses émotions, entre autres, peuvent le mettre en mauvaise posture. Les attitudes des footballeurs pendant une séance de tir au but sont une autre illustration de la relation émotions-postures : « A chacun son rôle, avant et après un penalty ! ». *Nous nous prenons tous pour des mentalistes en les observant.*

Les postures évoluent avec les âges. Elles semblent liées à l'histoire des techniques corporelles. Nos médailles de moniteurs illustrent cette idée. La première médaille (1933) représente un sauteur. La suivante dans les années 40 caractérise la technique E Allais et P Gignoux "appel-rotation-agenouillement". Le dernier insigne (1965) est créé avec la méthode dite du "christiania léger" mise au point par J Couttet et M Mora, le skieur est beaucoup plus relevé, avec les pieds serrés. Si vous deviez dessiner la médaille d'aujourd'hui, vous opteriez pour quelles postures ? *Votre modèle aurait peut-être un casque et sûrement des skis paraboliques.*

Les postures du skieur sont basées sur des éléments techniques précis. Il nous semble qu'il existe **une attitude de base du skieur de compétition**. Nous retrouvons cette logique dans beaucoup de sports, les attitudes en mêlée fermée pour un talonneur, la course d'élan d'un sauteur en hauteur, mais aussi autour d'autres activités avec la position de l'arbre en Qi Gong ou la position neutre dans les méthodes Pilates. Cette position de base va se préciser et s'adapter en fonction des différentes disciplines du ski. Nous avons choisi de vous présenter **deux exemples de ces posture-types : la recherche de vitesse et le passage du piquet en géant**. Il en existe d'autres, toutes aussi pertinentes. *Je vous encourage à contacter Gérard pour partager vos idées, il cherche du monde pour écrire dans « notre » revue.*



Médaille de moniteur de l'an 2017

Le choix d'une posture de base pour la compétition

Nous avons choisi de privilégier une **attitude de base pour la compétition : elle est haute, centrée** et disponible autour d'un écart de pied qui correspond approximativement à la largeur du bassin. **Elle nous semble primordiale pour performer et pour éviter les blessures ou les risques à long terme d'une pratique intensive.**

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 attitudes relâchées, quant à elles, devront être apprises dès le plus jeune âge sur des pistes faciles, vallonnées, avec une pratique tout-terrain toutes neiges.

Une petite précision : le relâchement n'est pas un avachissement et le ski de compétition ne permet pas l'inattention ou la désinvolture en termes de comportements et de gestuelles. Il demande de la rigueur dans ses choix et le respect des fondamentaux ou des invariants techniques. Nous connaissons tous des skieurs relâchés avec lesquels nous insistons sur les notions de rigueur des équilibres (notamment en dominante pied extérieur) et nous appréhendons les skieurs rigoureux, bien placés avec lesquels nous travaillons sur les sensations de décontraction (notamment des épaules). Une fois de plus : tout est une question d'équilibre ! Cette fois-ci, il s'agit de réglages techniques avec des allers-retours entre relâchement et rigueur. Pour illustrer, pre-

nous un exemple sur le plat en recherche de vitesse, le descendeur laisse filer ses skis, la décontraction choisie rend les skis fuyants, ils peuvent bouger latéralement. Nous savons que ces écarts latéraux doivent être maîtrisés voir contrôlés pour éviter les fautes de carres. Pour finir, j'aime cette idée discutable : à partir des attitudes techniques relâchées, l'entraîneur travaille des postures rigoureuses. Il me semble que les postures centrées répondent à ces questionnements.

De tout temps, le skieur alpin, avec sa propre morphologie, recherche une équilibration fine sur ses outils, souvent nommée attitude centrée. Cette idée revient souvent notamment dans le discours des entraîneurs étrangers. Nous la retrouvons lors du travail des figures en slalom, en ski libre sur des pistes vallonnées ou lors d'exercices indoor sur tapis roulant. Le skieur se doit d'éviter les excès ou les mauvaises pos-



Les attitudes disponibles et centrées : un savant dosage entre relâchement et rigueur.

e vous propose un exercice type pour observer cette disponibilité : le skieur enchaine vite des courbes dont certaines sont fermées sur une piste variée avec un buste tenu et relâché.

tures. Elles sont six pour le ski de compétition : les positions très en arrière, les pieds serrés, les calages de hanche, la tête dans les épaules bloquées, les mains tirées vers l'avant, et le genou intérieur qui rentre. *Je vous rassure ce coureur n'existe pas ou alors il n'est pas de chez nous !*

Qu'est-ce une posture haute ?

Le choix des attitudes hautes en entrée permet au coureur d'agir efficacement sur ses skis et de jouer avec la piste (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. Je pense qu'il faut **systematiser 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. *Répétons encore que nous nous ne méfions pas assez des attitudes basses et bloquées !*

Une remarque pour la vitesse : les attitudes profilées sont souvent travaillées dans des postures trop basses. La consigne « lève tes fesses » prend alors tout son sens.

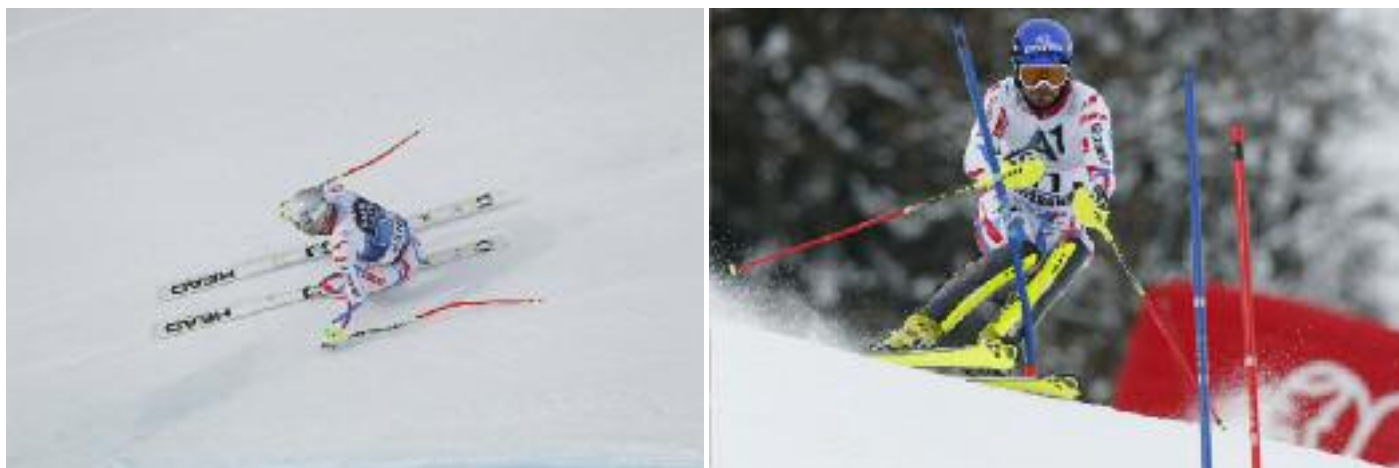


Les attitudes hautes : une posture efficace et polyvalente.

Qu'est-ce qu'un bon écart de pieds ?

Cette idée a évolué ces dernières années. Jusqu'ici, un bon écart de pieds correspondait approximativement à la largeur du bassin. Les entraîneurs recherchaient aussi un espacement constant entre les deux skis (cette idée reste un éducatif très utile). Il était, bien entendu, plus large en descente qu'en slalom, mais le coureur cherchait à maintenir cet écart tout au long de ses enchaînements de courbes. Notons que des invariants existent : une triple porte se passe skis serrés et une position en recherche est plus efficace avec un espace entre les pieds (trace) supérieur à la largeur du bassin.

Nous travaillons actuellement cette habileté à **faire varier son écart de pieds** en fonction des choix de trajectoires et des disciplines. Lors de ces exercices, nous privilégions fortement des attitudes où l'équilibre du skieur est en dominante sur le ski extérieur. Le coureur peut rentrer en courbe avec une trace large convergente (par exemple : géant dans la pente) ou sortir trace serrée divergente (par exemple : double porte en slalom sur le plat). Je vous laisse observer ces postures ci-des-



L'écart des pieds varie selon les disciplines et les trajectoires choisies

sous, où cet espacement varie, avec des athlètes de référence et dans des situations différentes. *Avec votre coach, je vous invite à optimiser de manière personnalisée l'écartement entre ses skis.*

Vers un « bilan postural » du skieur

Nous pourrions imaginer un bilan postural complet sur cette position de base comme le réalisent des kinésithérapeutes ou podologues et certains médecins. Leurs protocoles regroupent un interrogatoire minutieux, un examen morphostatique, des tests toniques et des manœuvres spécifiques du système postural (debout et couché), une étude instrumentale stabilométrique et une évaluation dynamique sur tapis roulant...

Je trouve que chaque entraîneur peut réaliser un bilan postural simple autour de cette notion d'attitude de base de compétition en observant les attitudes disponibles, centrées, hautes et l'espacement entre les skis. Il choisit ses observables et des critères de réussite. Les données peuvent être des images vidéo qui seront conservées, elles resteront complémentaires et prioritaires sur la simple évaluation de bord de piste. A partir de ce constat, chaque entraîneur élabore ses éducatifs et établit les gammes à travailler.

Je vous propose un exemple d'un tableau en géant sur piste salée dans les rollers. Le thème attitudes hautes est travaillé avec cinq observables en deux manches dont nous gardons la meilleure.

PISTE	Facile 16 Rollers	NEIGE VISIBILITE	Salée Moyenne	TRACE 27 28m	27 28m 25 portes	THEME	Attitudes hautes	IMAGES	GS Lom LEK hautes 010716 M3 et M1
--------------	----------------------	-----------------------------	------------------	------------------------	---------------------	--------------	---------------------	---------------	--

Le skieur enchaîne toutes ses courbes	Ok
Le skieur reste au contact de la piste	5 sauts
L'équilibration pied extérieur est bonne	3 fautes
La trace varie en fonction des trajectoires	Ok
Le skieur utilise les pentes des rollers	4 rollers ok

Deux exemples de postures de course : la recherche de vitesse et le passage de la porte en géant

Nous avons choisi une posture pour les disciplines techniques et une pour la vitesse.

Un exemple de Posture / Attitudes en Recherche de Vitesse

Sur la partie des disciplines de vitesse, je reprends une partie d'un article de coach corner « A la recherche de la vitesse, tu iras », proposé suite à des essais en soufflerie. Pour cette posture surnommée, le schuss, nous opterons pour trois indicateurs : le tunnel, les coudes placés devant les tibias et le dos parallèle au sol. Je vous propose de les préciser.



Les attitudes compactes sont importantes aussi en l'air

Le tunnel

Les tibias sont parallèles, la distance entre les skis correspond à l'espace entre les genoux. Dans notre jargon, nous parlons de « genoux symétriques ». L'écart de pieds dépasse un peu la largeur du bassin. Les mains sont positionnées sous le menton et non pas devant les yeux, elles sont rapprochées. L'air peut alors s'écouler comme dans un tunnel.



Les coudes placés contre les genoux et devant les tibias

Les coudes sont bas, rapprochés et les biceps reposent sur la face externe des genoux. Notons que les coureurs préfèrent parfois avoir les coudes plus devant les tibias.

Le dos parallèle au sol

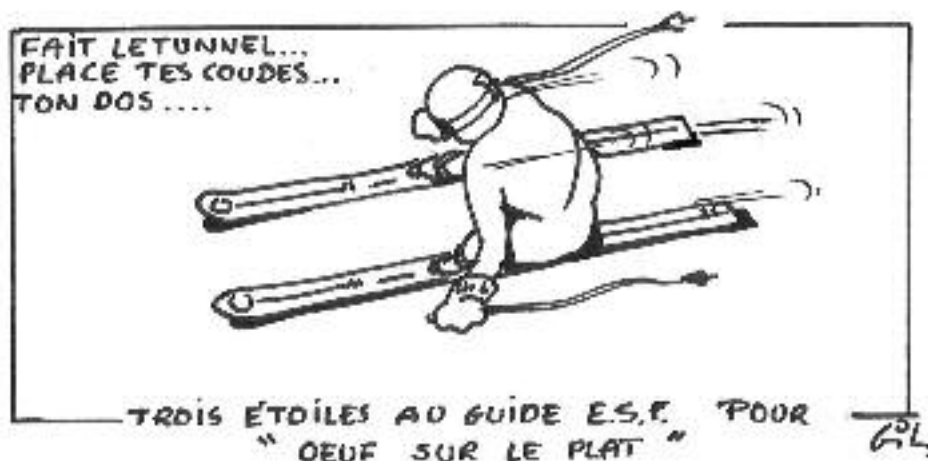
La ligne imaginaire du dos est parallèle au sol. Il vaut mieux aller un peu plus haut en jambes pour respecter cette règle. Il est important aussi dans ce cadre de trouver une posture qui permet de prendre facilement des informations visuelles.



Vers un travail régulier de la recherche de vitesse

Une fois n'est pas coutume : le skieur peut apprendre cette posture à l'arrêt ou en aidant un autre athlète à la réaliser. **Dès que la posture est comprise, notre jeune skieur doit chercher à glisser.** Un bon indice : ses skis flottent à plat sur la neige et il cherche tout en respectant nos trois invariants aérodynamiques (tunnel, coudes, dos) à réduire les contractions musculaires intempes-

tives. Nous retrouvons notre paradoxe entre rigueur (position établie en soufflerie pour les skieurs internationaux) et relâchement (emmener de la vitesse). Les pistes plates et vallonnées, les vitesses au-dessus de 80 km/h, les petits sauts, les départs sur le plat, les bâtons couvés, les courbes très longues, la vidéo sont des outils efficaces pour travailler ces attitudes compactes.





Un exemple de Posture / Attitudes au contact du piquet en Géant

Sur la partie disciplines techniques, nous avons choisi de parler du passage de la porte en géant. Dorénavant, les banderoles se déchirent et les deux piquets sont articulés pour la sécurité des athlètes. Le coureur peut impacter ce point de passage sans hésitations. **La porte est un repère pour l'élaboration des trajectoires et aussi un appui pour le respect des équilibres.**

La porte est un repère et un passage obligatoire

Le geste technique qui consiste à effacer ou écarter une porte est important dans la formation des géantistes. Le skieur traverse l'impact sans blocage et le contact du piquet est un repère qui aide l'équilibration du buste et optimise les équilibrations latérales voire longitudinales. Il s'agit de rechercher un geste souple, vers l'avant et vers la pente, dirigé généralement en dessous du milieu du piquet. Le gilet de protection est obligatoire pour réussir cette gestuelle. J'entends souvent cette expression « **mettre la porte dans le dos** », elle peut aider certains athlètes. Pour de nombreux coureurs, ce contact devient un repère, un appui et un allié, essentiel pour leurs

performances. Les piquets penchés en course gênent les athlètes. *Notons aussi et vous le savez : on peut gagner un slalom géant chez les jeunes sans toucher une porte.*

Lever la main intérieure pour placer l'avant-bras sur la porte

Les jeunes athlètes se couchent sur les piquets, les touchent (le bonheur) et oublient de tourner, perdent l'équilibre et de la vitesse. *C'est une étape dans une progression : l'étape des boxeurs de porte.* Elle est nécessaire et utile, les skieurs s'approprient l'impact et règlent ainsi leurs trajectoires. Cependant, il existe des solutions qui permettent de gagner du temps. Je vous propose d'essayer cette idée avec des protections d'avant-bras qui se prolongent vers le coude : lever la main intérieure pour placer l'avant-bras sur la porte.

Les piquets et les banderoles doivent être adaptés aux gabarits des coureurs. J'ai été impressionné par le niveau des enfants sur cette gestuelle d'effacement aidés par des petites portes de géant.

Vers un travail répétitif pour effacer une porte de géant

L'utilisation de tracés entre 10m et 15m effectués avec des skis de slalom et des portes de géant permet la répétition et l'apprentissage de la posture pour effacer les piquets de géant. Je vous laisse observer et vous faire une opinion sur la manière dont certains athlètes ont franchi des portes en parallèle par équipe notamment à St Moritz.

Une dernière question : quelles postures pour quelles catégories ?

J'entends souvent de la part des uns et des autres « ces choix techniques ne sont bons que pour le haut niveau, ou encore ce type de gestuelles ne permettra pas à ce coureur d'aller plus loin ». Je passe outre le fait que ces remarques nous fatiguent et prenons le temps de les analyser. Elles posent principalement la question de quelles postures pour quelles catégories ? Nous vous avons proposé dans cet article une posture de base. Elle me semble adaptée et adaptable à chaque catégorie d'âge à condition de mettre en phase la difficulté de la tâche et le niveau d'expertise du skieur. **Sur des terrains à leurs mains, les jeunes skieurs ont des attitudes de compétiteurs expérimentés.** Les postures défensives (arrière, épaules bien raides) des athlètes correspondent souvent à des pistes ou des situations trop difficiles pour eux. *A nous, entraîneurs de trouver les bonnes situations et les bons mots pour favoriser les postures offensives !*



Les attitudes des jeunes : sont-elles comparables à celles des champions ?

■ Conclure

Les notions de postures ou d'attitudes sont malheureusement liées dans notre imaginaire d'entraîneurs à des positions statiques. Il est vrai que se retrouver en mauvaise posture correspond souvent à des attitudes figées en ski alpin. Entourées par les émotions, les postures des skieurs deviennent dynamiques et offensives. Elles ont évolué avec les années et restent liées à leurs choix, leurs histoires et leurs morphotypes. La posture d'avance sera toujours celle qui permet de gagner des courses. Elle est fondée sur des éléments techniques précis et s'appuie sur une attitude de base du skieur de compétition. Juste une dernière idée : la polyvalence n'est-ce pas, entre autres, la capacité que possède certains athlètes à adopter les gestes de chaque discipline ? A mon avis, nous devrions partager nos points de vue et nous mettre d'accord sur la posture de base à acquérir pour un jeune compétiteur et préciser ses invariants au cours d'une carrière. Nous vous avons choisi quelques pistes. Je vous laisse le soin et le plaisir d'enrichir ces propositions avec vos athlètes.

Pour finir, nous vous proposons pour le plaisir un enchaînement d'attitudes avec Alexis P pour un geste de géant sans impostures. Images de Philippe CHEVALIER, www.photopch.ch ■

