



Photo: Mario Curti



Photo: Mario Curti

Glisse libre et glisse entre les piquets



SwissSki

Table des matières

Page

Avant-propos (Riet R. Campell)	1
Introduction (Mauro Terribilini)	1
Les «Racing Basics» dans les courses de ski (Peter Läubli)	2
- «Racing Basics» et concept technique	3
- «Racing Basics» 1: attitude de base dynamique	4
- «Racing Basics» 2: éléments de base du ski actif	5
- «Racing Basics» 3: partie supérieure du corps stable	6
- «Racing Basics» 4: conduite du virage, utiliser les forces consciemment	7
- «Racing Basics» 5: distribution de la pression durant les phases du virage	8
- «Racing Basics» 6:	9
- «glisse en position de recherche de vitesse»	9
- «départ»	9
Introduction au Slalom géant	10
Première application dans le couloir	10
Parcours	11
En guise de conclusion	12
Achévé d'imprimer	12

Le concept technique dans le sport de compétition

Les «Racing Basics» et une introduction possible au slalom géant

Avant-propos

par Riet R. Campell, directeur de la SSSA

Si nous nous sommes surtout occupés, ces dernières années, à appliquer le contenu des «nouveaux» manuels et à traiter le thème de la sécurité lors des cours de perfectionnement, nous allons, à présent, examiner le sport de compétition.

Avec les Racing Basics, le nouveau chef de la formation de Swiss-Ski, Peter Läubli, souhaiterait poser de nouveaux jalons, et en faire ceux de la course. Swiss-Ski aura la possibilité, lors du Forum, de présenter ces Basics. Je suis très heureux que ceux-ci aient été élaborés en collaboration étroite avec nos chefs de formation Mauro Terribilini et Matthias Plüss, leurs équipes, les entraîneurs de Swiss-Ski et les moniteurs de Jeunesse et Sport. Lors des cours de perfectionnement de l'hiver prochain, ces notions, présentes dans notre modèle technique, seront commentées et mises en pratique. Je remercie tous les auteurs de leur collaboration et souhaite que les Basics soient à la source d'importants succès. J'espère aussi qu'ils favoriseront et approfondiront l'usage du langage technique entre les professeurs de sports de neige, les entraîneurs et les moniteurs J+S.

Introduction

par Mauro Terribilini, responsable de la formation de SSSA

Swiss-Ski désire mettre l'accent sur les «Racing Basics» pour rappeler une fois de plus à quel point les relations entre la neige, le matériel et le corps humain sont importantes. C'est la confirmation que notre modèle technique (plagié et également utilisé à plusieurs reprises à l'étranger) est toujours actuel et absolument valable.

Avec les «Racing Basics», seuls quelques aspects ont été retenus. Il ne faut cependant pas oublier qu'un modèle technique complet doit présenter toutes les fonctions du matériel (éléments clés) et toutes les structures des mouvements (mouvements clés). Le résultat sera la juste combinaison entre ceux-ci, parce que le sport est surtout synthèse, harmonie.

Cette dernière fonctionne de façon optimale quand le geste est l'expression complète de la qualité dynamique de la forme. Cela peut se vérifier uniquement quand tous les aspects fondamentaux sont acquis. Approfondissons donc les «Racing Basics» sans oublier de les compléter avec tous les autres aspects de notre modèle technique. Ce sera ensuite le devoir fondamental des enseignants et des entraîneurs de les appliquer et de les modifier le moment venu dans toutes les situations où cela sera possible.

Je souhaite remercier tous les jeunes qui figurent sur les photos qui accompagnent cette édition d'Academy. Une évaluation négative ne doit pas être interprétée par eux comme une critique sévère, mais être, au contraire, un tremplin de lancement en vue de l'amélioration de leurs gestes et de leurs résultats futurs. À eux tous, merci du fond du coeur de la part des auteurs!

Les «Racing Basics» dans les courses de ski

par Peter Läubli, chef de la formation à Swiss-Ski

Introduction

Ces dernières années, le développement du matériel a laissé son empreinte sur la technique de base de la relève.

- Instabilité du centre de gravité
- Partie supérieure du corps en mouvement
- Problème bascules/angulations
- Passivité dans le virage
- Baisse de la condition physique
- etc.

Les nouveaux engins permettent de réaliser des virages coupés sans grand déploiement de mouvements et de force. Toutefois, la technique continue à se développer.

La technique de l'avenir continuera à ressembler à un virage le plus carvé possible, réalisé avec une augmentation de la pression optimale et explosive, et un rayon extrêmement étroit. Ces conditions soumettent les futurs coureurs à de hautes exigences.

Vu le concept de boucle de mouvements (réseau des neurones), le réapprentissage de mouvements appris et automatiques (stéréotypes de mouvements) est synonyme de grandes difficultés.

Les «Racing Basics» doivent d'abord être acquis et stabilisés. Ils continueront à se développer à travers l'application et la variation et seront individualisés en situation de course.

D'un jeune sportif, on attend:

- une bonne technique de base
- une très bonne condition physique
- un champ de compétences optimal

Les «Racing Basics» doivent faciliter l'apprentissage de cette technique de base et fournir des instructions ciblées à assimiler par paliers. Les «Racing Basics» sont les fondements essentiels sur lesquels se construit la carrière d'un coureur.

Ces exercices de base doivent être pratiqués jusqu'à ce que les mouvements fondamentaux soient acquis et stabilisés, comme le fait l'école de saut ou de course en athlétisme, par ex.

Objectifs des «Racing Basics»:

- devenir la bible du coureur suisse moderne.
- l'acquisition et la stabilisation ciblées d'aptitudes techniques essentielles à la carrière du coureur.
- le développement ciblé, du concept technique à la technique spécifique à chaque discipline.



Adelboden 2006, Benjamin Raich

Les «Racing Basics»

1. Position de base dynamique

- position des skis
- attitude centrale du corps sur les skis

2. Eléments de base du ski actif

- élévations-abaissements
- augmentation de la pression active et consciente
- adaptabilité aux variations du terrain

3. Partie supérieure du corps stable

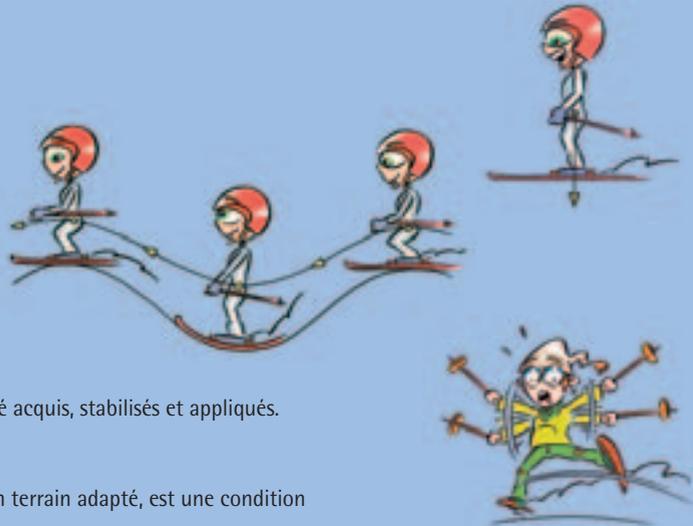
- réduire les mouvements inutiles

Objectif:

Avant de passer aux Basics 4 et 5, ces Basics doivent avoir été acquis, stabilisés et appliqués.

Condition:

La conduite à une vitesse adaptée (contrôle du tempo) sur un terrain adapté, est une condition favorisant l'apprentissage et augmentant la qualité.



4. Conduite du virage, utiliser les forces consciemment

(pression principale sur le ski extérieur)

5. Distribution de la pression durant les phases de virage

(augmentation continue de la pression)



6. Situations de course

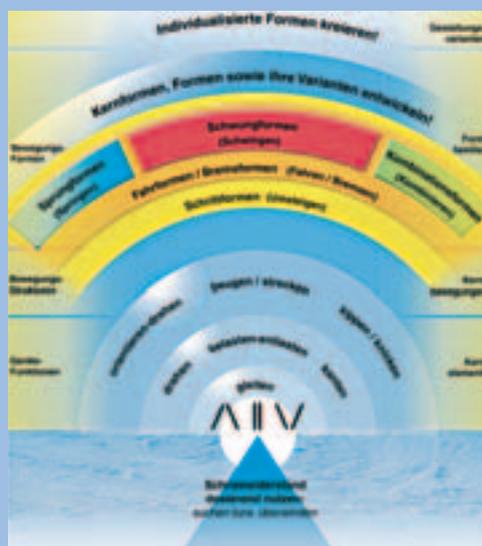
- «glisse en position de recherche de vitesse» (résistance de l'air)
- «départ» (préparation, sortie du portillon, accélération)



«Racing Basics» et concept technique

Les «Racing Basics» sont déjà intégrés dans le modèle technique de Swiss Snowsports. Pour les rendre plus compréhensibles, ils sont présentés de façon progressive (de bas en haut). Alors que le premier «Basic» se réfère à la position du corps et à la position des skis, les «Basics» finaux se réfèrent aux formes particulières qui appartiennent aux familles de formes de déplacement et de glisser et freiner.

Leurs applications correctes, combinées avec d'autres aspects, caractéristiques du ski, permettent d'acquérir des bases de référence utiles à la réalisation de formes individuelles en situations de compétition.



Distribution de la pression durant les phases de virage
(augmentation continue de la pression)

Partie supérieure du corps stable
(réduire les mouvements inutiles)

Attitude de base dynamique
- position des skis
- attitude centrée du corps sur les skis

Situations de course
- «glisse en position de recherche de vitesse» (résistance de l'air)
- départ (préparation, sortie du portillon, accélération)

Conduite du virage, utiliser les forces consciemment
(pression principalement sur le ski extérieur)

Eléments de base du ski actif
- élévations-abaissements
- augmentation de la pression active et consciente
- adaptabilité aux variations du terrain

Technisches Modell, SLLM Ski, S. 29, Swiss Snowsports

Racing Basic 1

Attitude de base dynamique

L'attitude de base dynamique permet, en tout temps, une exécution des mouvements dans la direction voulue.

a) Position des skis

Les skis sont conduits en les maintenant en position parallèle. L'écartement des jambes varie selon la situation et la discipline. Pas de transfert actif des skis (arrangement des pas).

b) Attitude centrée du corps sur les skis

Statique

Attitude verticale du corps, la plus naturelle. Le poids est réparti sur tout le pied.

Dynamique

L'attitude centrée est à l'origine de tous les mouvements performants lors d'une course de ski. Le coureur doit être capable de retrouver consciemment cette position à tout moment.



a) Position des skis

Erreur possible «Le nordique»



Exercices

- lors du déclenchement, appuyer la spatule du ski aval sur la neige
- virer sur le ski intérieur
- «virages télémark» avec chaussures de ski ouvertes
- lors du virage, pousser constamment les skis en avant et en arrière

Erreur possible «Stemm aval»



Exercices

- lester consciemment les talons lors de la conduite du virage
- faire des cercles avec les bras de façon rythmée, en harmonie avec le virage (par ex. lors du virage court)
- lors de la phase de conduite 2, pousser consciemment vers l'avant le ski extérieur

b) Attitude centrale du corps sur les skis

Erreur possible «Position assise»



Exercices

- faire un fakie
- skier sans les bâtons
- skier sur un ski
- piste de bosses, neige poudreuse, pente raide

Erreur possible «Canif»



Exercices

- virages parallèles avec bâtons dans le dos
- lors du virage, tenir les bâtons devant le corps, les bras tendus
- faire un virage sans les bâtons, les mains tenues devant

Objectif: position des skis plus large

- élastique lâche autour des genoux; pousser les genoux vers l'extérieur afin que l'élastique ne glisse pas vers le bas
- glisser sans les bâtons, les bras près du corps
- former un «o» avec les jambes

Objectif: position des skis plus étroite

- piste de bosses/hors-piste
- serrer un objet entre ses genoux
- teleboy (les bras étendus et près du corps, seulement à travers une zone «piquetée»)

Découvrir

- courrir dans le terrain
- sauts avec exercices d'équilibre
- courses d'obstacles
- disciplines qui requièrent un excellent sens de l'équilibre (patin en ligne, danse, etc.)
- sauts



Erreur possible «A l'intérieur»

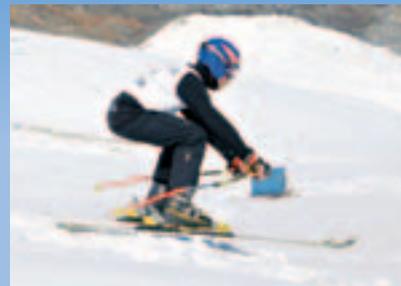
Exercices

- se faire petit dans les virages
- le bras extérieur descend plus bas dans le virage que le bras intérieur
- appuyer le bâton extérieur dans la neige

Racing Basic 2

Eléments de base du ski actif

- mouvement vertical par élévation et abaissement de la cheville, au genou et à la hanche.
- adaptabilité aux variations du terrain
Eviter activement les difficultés du terrain (anticiper/absorber).
S'adapter de manière optimale par un déplacement du centre de gravité tant verticalement qu'horizontalement.
Lester et délester le ski au bon moment.
- augmentation active et consciente de la pression
Accélérer et/ou ralentir le mouvement d'élévation/d'abaissement (impulsion).
Doser la pression par la vitesse du mouvement.



Photos: Mario Curti



Erreur possible «Trop de mouvement avec la partie supérieure du corps (sur une bosse)»



Erreur possible «Timing inadapté lors du passage de bosses et dépressions»



Exercices

Augmentation de la pression active et consciente

- sauter par-dessus des piquets
- passer sous un portail
- flexion et extension des chevilles, des genoux et des hanches
- mouvement d'élévation et d'abaissement sur deux jambes, sur une jambe, en changeant de côté

Erreur possible «Trop de mouvement vers l'arrière»



Exercices

Adaptabilité aux variations du terrain

- quelques bosses et dépressions
- bosses et dépressions, de petites à grandes à différentes vitesses
- Freestyle Park
- sauts
- saut simple (cross), essayer de temporiser lors d'un saut par-dessus les obstacles ⇒ respecter les aspects de sécurité!
- pas du patineur simple
- sauter sur une jambe, puis sur l'autre

Découvrir

- créer une pression sur un pèse-personne
- presser l'un contre l'autre des tapis épais
- sauts/tapis

- course d'obstacles dans la forêt et dans la salle
- patin in-line dans le park (half-pipe, obstacles)
- VTT sur le terrain (bosses)

Racing Basic 3

Partie supérieure du corps stable

- éviter les mouvements inutiles

Le tronc joue un rôle de stabilisateur du coureur. Si la partie supérieure du corps se met à bouger, l'équilibre est brisé, des erreurs sont commises et l'efficacité des mouvements est réduite.

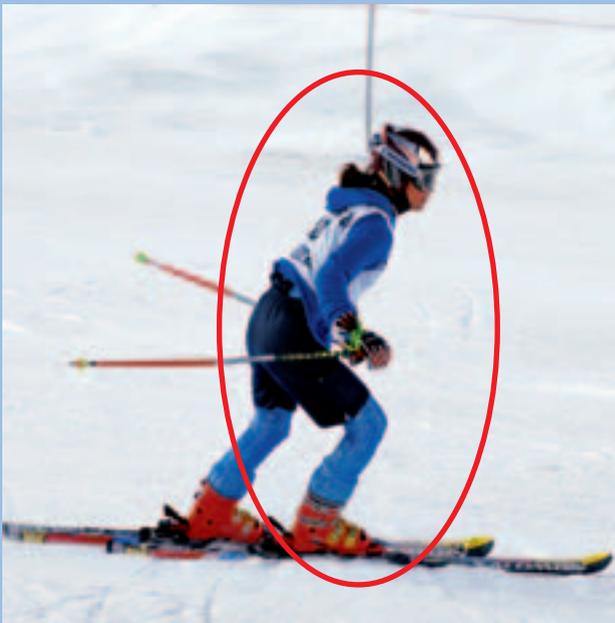
Les bras servent au contrôle actif de l'équilibre et soutiennent la dynamique dans toutes les phases de virage.

Pendant le virage, les bras restent ou vont vers l'avant de manière compacte. Idéalement, les mains se déplacent, pendant la phase de conduite 1, à une hauteur située entre les épaules et les hanches.

Utilisation des bâtons adaptée. Plus la vitesse est petite et le terrain raide, plus les bâtons sont importants.



Erreur possible «Tenue du corps inadaptée»



Exercices

- contracter consciemment la musculature du tronc et/ou celle des fesses
- inspiration consciente lors du déclenchement, expiration et appui lors de la conduite
- appuyer, relâcher (expériences contraires)

Erreur possible «Bras mobiles»



Erreur possible «Bras vers l'arrière»



Exercices

- skier avec les bâtons tenus latéralement par leur moitié
- descendre avec un objet mis en travers sur les bâtons tenus horizontalement
- accompagner consciemment les skis avec les bras lors de la conduite du virage

Découvrir

- prise de conscience de la position des bras lors de course d'obstacles dans le terrain
- attitude du corps lors d'exercices d'équilibre (le corps supérieur se stabilise rapidement, même après des perturbations extérieures)
- faire un sprint (sans mouvement des bras)/avec les bras étendus

Racing Basic 4

Conduite du virage, utiliser les forces de façon consciente

- pression principale sur le ski extérieur

Angulations

Lors des angulations, deux parties du corps au moins forment un angle latéral à son axe longitudinal, sans déplacement marqué du centre de gravité.

Angulation du genou

Conduite fine du skieur, «adaptations très rapides»

Plus la vitesse est réduite, plus l'angulation du genou est importante.

Angulation de la hanche

- mouvement d'angulation central et dominant

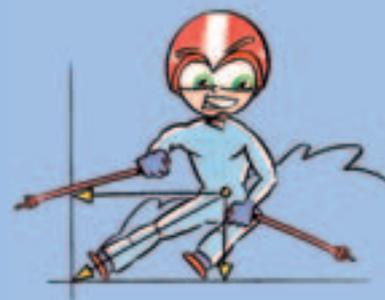
Bascule

Par bascule, on entend tous les mouvements du corps qui mènent à un transfert du centre de gravité vers le côté, vers l'avant, vers l'arrière et combiné.

- transfert du centre de gravité vers l'intérieur du virage.
- plus la vitesse est élevée, plus la bascule est importante



Photos: Mario Curti



Erreur possible «Mauvaise gestion du mouvement clé bascule»



Erreur possible «Contre-rotation prématurée»



Erreur possible «Pas de symétrie des jambes»



Exercices

- glisser sur le ski extérieur en phase de conduite 1
- soulever progressivement le ski intérieur
- changer de ski en vol
- javeline

Exercices

- orientation consciente dans le sens du virage (images: phare, regarder avec les épaules...)
- les mains sur les hanches (perception tactile)
- lors de la phase de conduite 1, transférer consciemment le nouveau ski extérieur

Exercices

- fermer l'angle du genou et le rouvrir dans le virage
- glisser sur une jambe, en alternant
- faire la différence entre couper et déraper
- avec la main extérieure, appuyer le genou intérieur de la jambe en amont
- traces

Découvrir

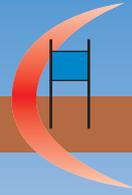
- in-line skating
- parcours de slalom autour de bâtons ou arbres dans le terrain
- faire des virages à VTT
- hockey sur glace

Phase de conduite 1 (bascule)



Phase de conduite 2 (angulation)

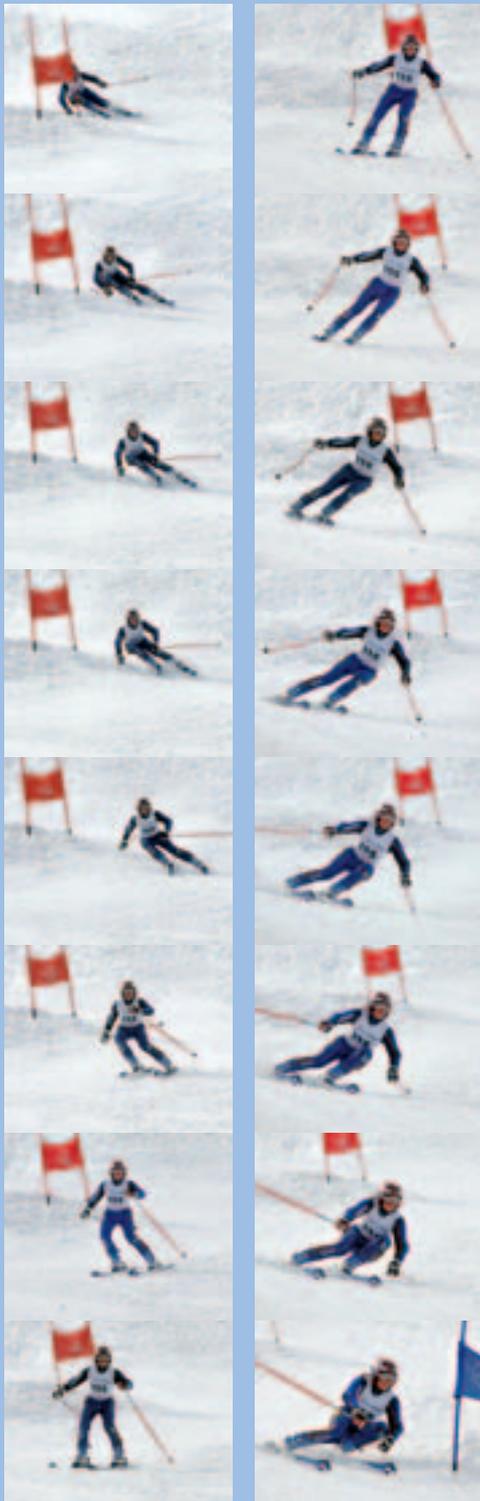




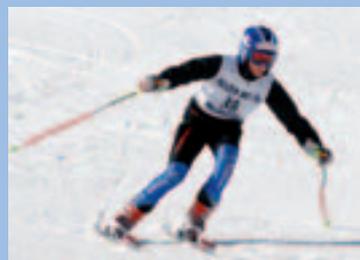
Racing Basic 5

Distribution de la pression durant les phases de virage (augmentation continue de la pression)

Comprendre et ressentir l'augmentation de la pression active. Apprendre à utiliser consciemment les forces extérieures et les forces intérieures, augmenter la tension interne du corps.
Grâce aux bascules/angulations et à l'utilisation des forces, la pression dans le virage augmente constamment.



Erreur possible «Mauvaise augmentation de la pression, phase de conduite 1»



Exercices phases de conduite 2

- rechercher une attitude centrée du corps
- appuyer le bâton extérieur dans la neige, pour créer un mouvement d'angulation
- mouvement du bras vers l'avant: le bras intérieur stabilise, le bras extérieur conduit et stabilise le mouvement de rotation dans le sens du virage
- ralentissement progressif de l'élévation
- expirer lentement et appuyer le souffle (développement et maintien de la tension du corps)
- se faire petit

Erreur possible «Mauvaise augmentation de la pression, phase de conduite 2»



Exercices phase de déclenchement

- glisser et réaliser un virage sur un ski (avec et sans bâtons)
- mouv. des hanches vers l'avant et l'aval
- glisser sans les bâtons et avec les mains
- pousser les hanches vers l'avant
- rotation de tout le corps dans le sens du virage
- inspirer lors du déclenchement du virage
- jump turns

Exercices phase de conduite 1

- glisser et faire un virage sans les bâtons
- la jambe intérieure se repose
- trouver l'attitude centrée du corps au-dessus du milieu du pied
- le corps suit le ski (augmenter les forces extérieures)
- retenir brièvement son souffle (augmenter la tension du corps)
- compter, aussi longtemps que possible
- se faire grand



Découvrir

- planche à roulettes («accélérer»)
- in-line skate sur le plat
- balançoire

Photos: Mario Curti

Racing Basic 6: situation de course

«Glisse en position de recherche de vitesse» (résistance de l'air)

- glisse en position de recherche de vitesse
Être aussi aérodynamique que possible.

- position de recherche de vitesse dans les virages
Trouver un juste milieu entre mouvement et la stabilité du corps.



Photos: Mario Curti

Erreur possible «jambes en X»



Erreur possible «trop penché vers l'avant»



Exercices

- attitude plus basse, sans les skis – corrections du partenaire
- attitude très élevée – très basse (expériences contraires)
- position du bras devant le genou
- conduite du ski à plat, ligne genou – cheville parallèle
- OEC avec analyse au moyen de l'appareil vidéo

Découvrir

- in-line skating
- pas du patineur
- position de recherche de vitesse devant le miroir, avec les chaussures de ski aux pieds
- marche en position accroupie
- en position de recherche de vitesse, l'ombre sur le sol doit être la plus petite possible. Le partenaire observe et corrige, si nécessaire

Racing Basic 6: situation de course

«Départ»

Préparation (position de départ)

- position de départ optimale (bâtons, bras, position des pieds)
- augmenter tension du corps

Sortie du portillon

- de manière explosive vers l'avant
- «déclenchement» tardif du portillon de départ avec les jambes

Accélération (pas du patineur)

- pas du patineur dynamiques avec mouvements coordonnés des bras et des jambes
- aussi longtemps qu'il est efficace

Exercices

Préparation (position de départ)

- bras et bâtons pas trop en avant
- écartement des skis naturel
- augmenter la cambrure du corps en inspirant et en retenant son souffle
- varier les terrains de départ

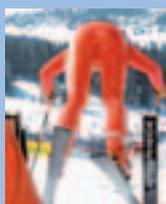
Sortie du portillon

- mouvement vers l'avant, et non pas vers le haut
- «déclencher» le portillon aussi tard que possible
- départ sans les skis, en essayant de se propulser vers l'avant

Accélération (pas du patineur)

- selon la situation: avec ou sans pas du patineur
- mouvements coordonnés vers l'avant
- avec/sans bâtons, en montant, en descendant, course parallèle

Position de départ Sortie du portillon Accélération



Introduction au slalom géant

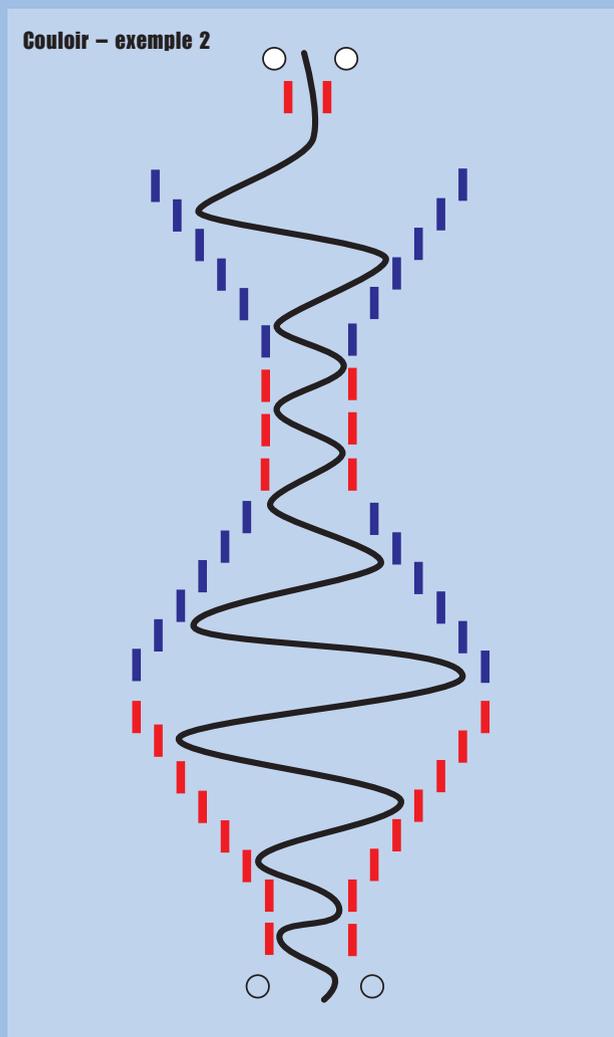
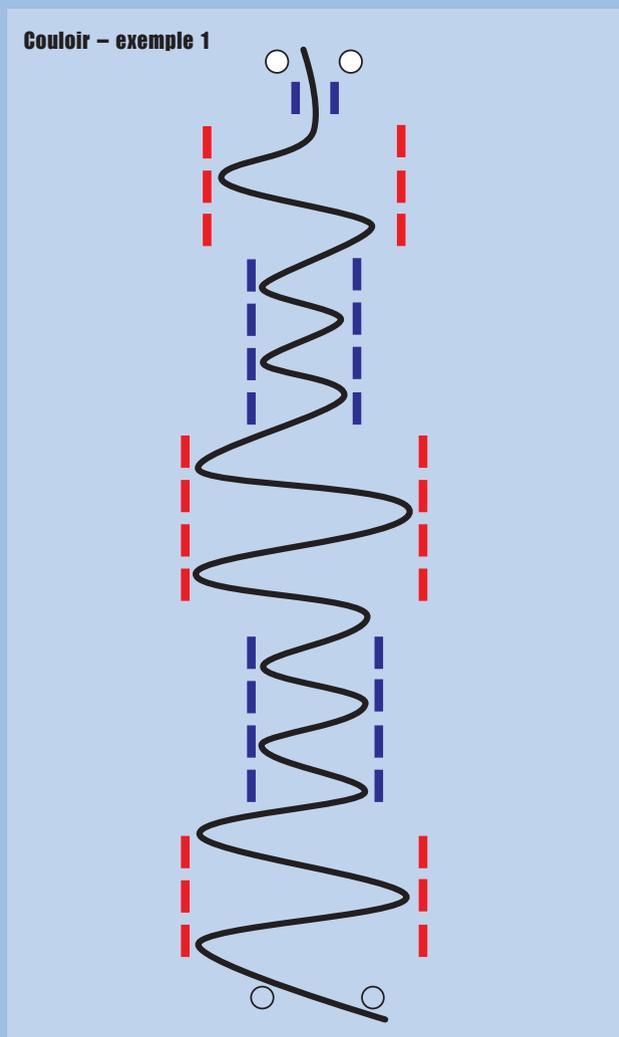
Le slalom géant est la discipline de référence en ski alpin. Avant que nous puissions aborder le parcours du slalom géant, il faut que les Racing Basics stabilisés et variés du ski libre puissent être appliqués dans une espace défini (couloirs). L'objectif est ici de varier les aptitudes techniques par des exercices amenant une bonne ligne et un timing correct.

Rarement, un parcours présente des conditions qui correspondent de manière idéale aux compétences et aux attentes du coureur. La situation présente force le sportif à constamment adapter sa technique et sa tactique.

C'est pourquoi il est important de proposer au skieur des situations d'entraînement adaptées à son niveau et à sa catégorie. On privilégiera, dans un premier temps, des pistes simples, avec des parcours rythmés et réguliers, puis, progressivement, des pistes difficiles et raides, avec des changements de directions plus importants. Ces différents types de pistes permettront à l'athlète d'identifier, avec le temps, les différentes situations qui l'attendent en course. Dans ce contexte, il ne faudrait pas oublier que le ski libre, sans bâtons, est à la base de tout entraînement. Un savoir-faire technique ne peut être acquis qu'à travers un entraînement mis sous le signe d'un contrôle-qualité permanent et d'une stabilisation suffisante des Racing Basics. Pendant la phase d'acquisition, il faudra faire de fréquentes répétitions dans des situations similaires, afin que le sportif puisse s'appuyer sur ce qui est connu et le stabiliser. Par la suite, la variation des formes, ainsi que des mouvements-clés et de leur intensité, permettra d'appliquer de manière optimale ce qui a été appris. L'augmentation progressive de la difficulté de la variation favorise le développement des compétences individuelles.

Première application dans un couloir

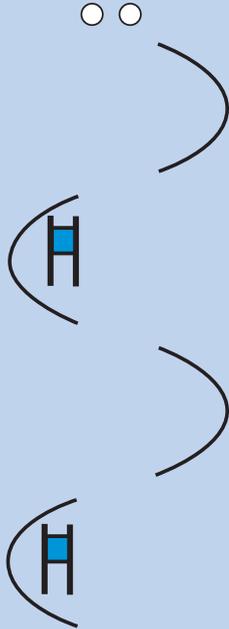
Le couloir constitue une première situation d'application possible. Des petites quilles ou des bâtons sont plantés sur le parcours. Dans un tracé obligatoire, le couloir réunit le thème «virages parallèles», avec toutes ses variations, et choix de lignes individuelles. La méthode de piquetage du parcours est fondamentale, car elles exigent, dans la même descente, une augmentation progressive de la difficulté, un changement de pente, ainsi que divers rythmes et rayons de courbure.



Parcours (exemples)

a) Formes de transfert, ligne technique

1 virage autour du piquet, puis 1 virage libre, etc.



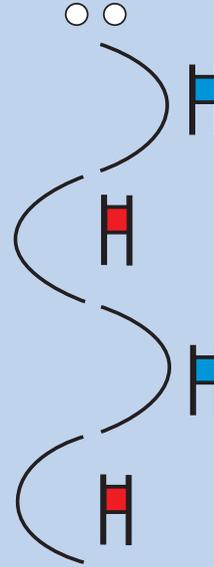
But

Créer :
- rythme
- conduite

Terrain
Variable

Longueur
Long

b) Skier dans l'ombre des piquets, à côté d'un slalom géant



But

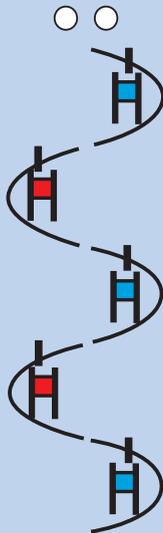
Créer :
- rythme
- conduite

Terrain
Variable

Longueur
Long

c) Slalom géant simple et rythmé à l'aide de la ligne

Piquet, mini-piquet ou champignon, afin d'éviter une ligne trop directe



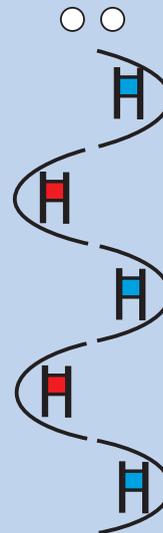
But

Acquérir/
Varier:
- déclenchement
- rythme
- conduite

Terrain
Moyen

Longueur
Moyen

d) Slalom géant simple et rythmé avec portes de slalom géant, sans l'aide de la ligne



But

Acquérir/
Varier:
- déclenchement
- rythme
- conduite

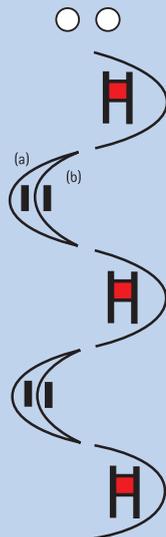
Terrain
Plat

Longueur
Moyen

Parcours (Beispiele)

d) Slalom géant avec variations de lignes intégrées

Portail simple, puis portail double
Possibilités de parcours (a), (b)



But

Acquérir/
Varier:

- déclenchement
- rythme
- conduite

Terrain

Moyen

Longueur

Moyen

e) Portes plantées de façon directe

Tempo rapide, modification du timing



But

Acquérir/
Varier:

- rythme
- conduite

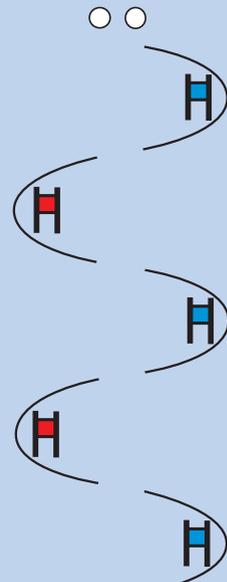
Terrain

Moyen (rég.)

Raide-plat-raïde (chang.)

f) Portes plantées éloignées

Tempo lent, mais conduite ciblée.

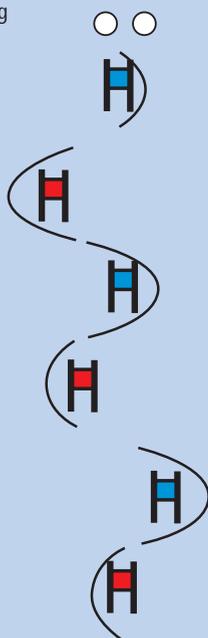


Longueur

Long

g) Changement de rythme

Variantes de timing



But

Acquérir/
Varier:

- rythme
- conduite

Terrain

Moyen

Longueur

Long

En guise de conclusion

L'acquisition et la consolidation des «Racing Basics» requiert temps et patience, de la part des entraîneurs comme des sportifs. En tant qu'entraîneur, on doit laisser aux sportifs suffisamment de temps pour appliquer les Racing Basics. Au cours d'une carrière, il est toujours difficile de corriger les erreurs techniques de base. Un Basic mal ancré poursuivra le coureur toute sa carrière et risque d'influencer ses performances de manière considérable.

ACHEVÉ D'IMPRIMER

La pratique dans les sports de neige

ACADEMY N° 9 est le supplément de la revue SWISS SNOWSPORTS (4/2006), publiée par l'association du même nom. ACADEMY est entièrement consacré à la pratique.

Rédaction

Marlene Däpp, Marceline Gemmet

Chef de projet

Mauro Terribilini

Auteur/Ideé/Texte

Peter Läubli

Personnes ressources

Hugues Ansermoz, Beat Tschuur, Jörg Roten, Stéphan Cattin, Franz Hofer, Vali Gadiet, Arsène Page, Stefan Ablanalp, Norbert Coray, Res Gnos, Chris Poletis, Urs Rüdüsühli, Pierre Pfefferlé

Traduction

Agata Markovic, Pierre Pfefferle

Photos

Mario Curti, Philippe Chevalier

Cartoons

Rainer Benz

Adresse de la rédaction

Rédaction SWISS SNOWSPORTS
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp
E-mail: redac@snowsports.ch

Impression

Südstschweiz Print AG, Kasernenstr. 1
7000 Chur, www.suedostschweiz.ch

Changements d'adresse

A communiquer directement à SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, ou par e-mail, à info@snowsports.ch

Prix

Pour les membres de l'association SWISS SNOWSPORTS, compris dans la cotisation.

Droits de reproduction

Les articles et les photos publiés dans ACADEMY sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie doit se faire avec l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui ont été envoyés sans son accord.

Tirage

16 000 exemplaires
11 700 en allemand
4 300 en français

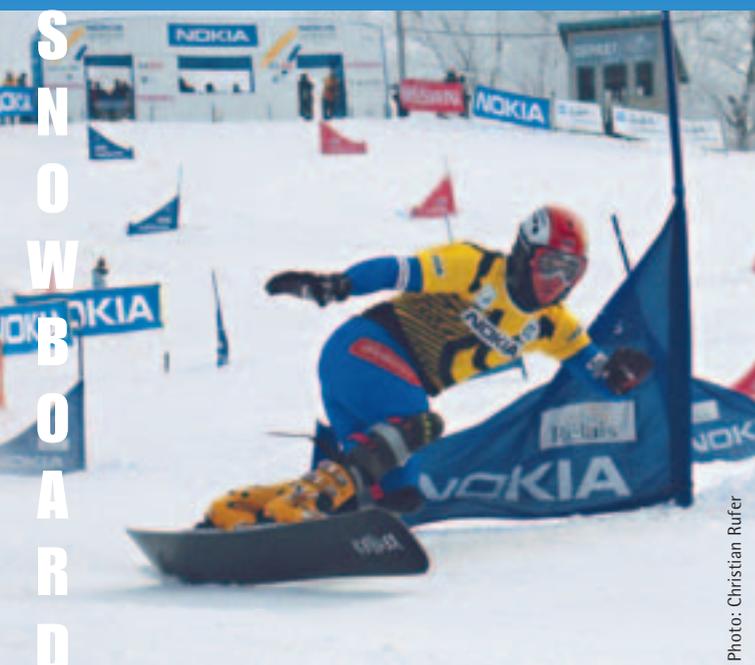


Photo: Christian Rufer



SWISSski

Table des matières

Page

Avant-propos (Riet R. Campell)	1
Introduction (Matthias Plüss)	1
Aperçu	2
Les plus – explication de la terminologie	2
Riding Basics Snowboardcross	3
Riding Basics Alpine	4
Achévé d'imprimer	4

Competition Basics

Avant-propos

par Riet R. Campell, directeur SSSA

Qui aurait cru qu'il y a vingt ans, le snowboard devancerait, en nombre de médailles aux Jeux olympiques, le ski alpin? Cette discipline jeune et dynamique s'est imposée, plaçant désormais les sections Alpine, Snowboardcross, Big Air et Halfpipe dans les rangs du sport de compétition. Afin que nous restions les meilleurs au monde, la relève doit se doter d'une formation solide; une vision et un langage communs à tous les enseignants de sports de neige et à tous les entraîneurs sont à la base d'une telle formation et facilitent la réalisation des objectifs des sportifs. Ceux-ci doivent rester dans une logique de succès.

C'est pourquoi je suis ravi que la collaboration entre Swiss-Ski, J+S et Swiss Snowsports soit étroite au point d'avoir élaboré les «Competition Basics Snowboard» et de les présenter dans cette édition d'Academy. Avec ces Basics, les professeurs de snowboard, les entraîneurs de Swiss-Ski et les moniteurs J+S construisent leurs leçons et leur entraînement, pour les médaillés de demain.

Introduction

par Matthias Plüss, formation Snowboard

Les changements permanents en matière de sports de neige et le contenu pluridisciplinaire des manuels imposent une focalisation sur la compétition. C'est la seule façon, pour Swiss-Ski, de parvenir à ce que tous les consultants, des entraîneurs OJ aux entraîneurs nationaux, utilisent des repères corrects et identiques.

Cette constatation, parmi d'autres, a engagé le nouveau chef de la formation de Swiss-Ski, Peter Läubli, à mettre en avant les caractéristiques principales de la compétition. Ce travail s'est fait avec la collaboration de professionnels et de son équipe d'entraîneurs. Ce thème, présent au sein du matériel pédagogique multidisciplinaire publié par Swiss Snowsports, a déjà été l'objet du séminaire de technique bisannuel organisé par Swiss-Ski au printemps dernier.

Les «Competition Basics Snowboard» présentés dans ce numéro d'Academy ne sont encore qu'une version provisoire des travaux de Swiss-Ski, qui bénéficie du soutien de Swiss Snowsports et de Jeunesse et Sport. Toutefois, afin de se mettre déjà en route et d'intégrer un nombre plus important d'experts dans le développement de cette démarche, les «Competition Basics Snowboard» seront déjà présentés lors du Forum 2006 et développés avec les participants. Dans ce cadre, le groupe de travail Snowboard s'est décidé, après une période mettant principalement l'accent sur le freestyle, de se concentrer, dans une première phase, sur les domaines Alpin et Snowboardcross.

Je remercie vivement les auteurs Christian Rufer et René Van den Berg, ainsi que tous les collaborateurs, pour le travail fourni et me réjouis d'avance pour les médailles à venir.



Les plus – explication de la terminologie

Chaque sportif s'appuie sur une formation de base générale en sport, ainsi qu'en sciences des mouvements et du sport, issue du manuel-clé J+S. Les «plus» des Compétitions Basics Snowboard partent de cette base pour mettre l'accent sur la compétition en snowboard ; ils sont du reste valables pour toutes les disciplines du snowboard. Les aptitudes décrites ci-dessous sont indispensables au sport de compétition et constituent un entraînement efficace et prometteur. Sans ces plus, aucun coureur ne pourra évoluer sur le plan sportif, ni réaliser son potentiel en sport de compétition. Ainsi, les «plus» demeurent inséparables des Competition Basics Snowboard.

Plus	Explication	Application
Qualités physiques	Sans une condition physique optimale, aucun résultat de haut niveau ne pourra être atteint. Un entraînement intensif et un nombre élevé de compétitions exigent une bonne condition physique de base, qui réduit le risque de blessures et le temps de récupération.	Base pour l'entraînement, la compétition et une récupération rapide.
Force mentale	En sport de compétition, la force mentale est un facteur important. D'autres aspects psychologiques sont tout aussi essentiels; ils sont nécessaires et applicables à l'entraînement et à la compétition. Dorénavant, les entraîneurs des cadres nationaux soulèveront et traiteront ces aspects.	A ne pas sous-estimer pour un entraînement et des compétitions plus efficaces.
Compréhension de la technique	La compréhension des phases d'action et la connaissance théorique de la technique du snowboard sont indispensables à la représentation du mouvement. En outre, cette démarche favorise un langage commun au sportif et à l'entraîneur, ce qui permet à ce dernier de conseiller le premier en fonction de ses objectifs.	Facilite la représentation du mouvement et permet un conseil en fonction des objectifs.
Connaissances de la compétition	Chaque sportif devrait connaître les règles de la compétition par cœur. C'est la seule façon de se comporter de manière tactique dans la situation présente. Ces règles ainsi que son expérience de la compétition lui permettront d'anticiper le déroulement de celle-ci et de la planifier.	Favorise une sécurité objective et subjective pendant la compétition et permet un comportement tactique afin d'éviter les surprises.
Connaissances du matériel	Le matériel constitue un important facteur de succès. Les connaissances sur la construction de la planche, le soin du matériel, les fixations, les chaussures ou les tenues peuvent être utilisées pour créer des conditions de compétition optimales.	Adaptation du matériel aux conditions de compétition, ce qui permet à tous les autres efforts d'être valorisés au mieux.

Riding Basics Snowboardcross – explication de la terminologie

Riding Basics Snowboardcross	Explication	Application
Variantes de ollies 	<p>Le ollie est un type de décollage qui joue sur le décalage temporel entre la jambe avant et la jambe arrière et qui utilise les propriétés de la planche (par ex., courbure et flex). En compétition également, le décollage utilise presque exclusivement le ollie; ainsi, il constitue une des bases du snowboardcross et facilite les sauts anticipés et par-dessus les obstacles. La distribution de la pression entre le pied avant et le pied arrière doit être constamment adaptée lors du snowboardcross. Le ollie est en quelque sorte une variante sautée de ce changement.</p>	<p>Maîtrise dans toutes les situations d'obstacles tels que sauts, wutangs, rollers, etc.</p>
Variantes de virages 	<p>En snowboardcross, il n'y a ni lignes, ni courbes; par conséquent, le rayon de chaque virage est différent. Ainsi, un sportif doit être en mesure de reconnaître un rayon et de réaliser le virage adéquat. Comme chaque virage est unique, il doit pouvoir varier les virages et identifier la ligne qui génère un maximum de vitesse.</p>	<p>Choix de lignes adapté à la situation grâce à des variantes de virages.</p>
Lestage lors d'un virage 	<p>Le lestage perçu comme pression doit se dérouler, lors du virage, avec un maximum d'harmonie. Les pics de lestage doivent être volontaires et utilisés pour le maintien ou l'augmentation de la vitesse. Les pics de lestage involontaires, dus à un terrain inconnu par exemple, conduisent à une perte d'équilibre, et donc, souvent, à une perte de vitesse.</p>	<p>Maintien ou, dans la mesure du possible, augmentation de la vitesse.</p>
Glisse sur obstacles 	<p>La planche doit être conduite, si possible, dans un état de glisse optimale. Il n'est pas rare qu'une planche bien préparée et bien conduite, avec donc une vitesse supérieure, compensent une ligne plus lente. En outre, l'objectif n'est pas de réaliser la ligne la plus courte à travers le parcours, mais bien celle qui permet la meilleure glisse.</p>	<p>Dans la mesure du possible, utiliser les obstacles pour augmenter la vitesse.</p>
Speed-check, speed control 	<p>En règle générale, un parcours est construit de façon optimale, ce qui signifie qu'on devrait pouvoir le réaliser sans freiner. Ceci étant en général impossible, on doit, pour des raisons tactiques, réduire légèrement la vitesse, ce qui se produit très souvent par un dérapage bref et contrôlé. Dans ce contexte, il est essentiel d'identifier, avant la compétition, les endroits où l'on peut freiner.</p>	<p>Maintenir ou acquérir à nouveau le contrôle et la sécurité dans la situation présente. Aussi utilisé pour des raisons tactiques.</p>
Airtime, aircontrol 	<p>En snowboardcross, on est aussi, très souvent, en l'air. Le contrôle de la phase de vol et la bonne maîtrise des variantes de sauts sont extrêmement importants.</p>	<p>Ne pas perdre l'équilibre, même lors des sauts.</p>
Choix de la ligne 	<p>La ligne résulte de l'interaction des facteurs ci-dessus. Lorsqu'un sportif maîtrise tous ces facteurs et choisit de réaliser une distance courte par un lestage continu et soutenu, une ligne optimale en résulte. Un comportement tactique a aussi souvent son importance.</p>	<p>Essentiel pour l'efficacité de tous les facteurs, et donc pour le maintien de l'énergie et de la vitesse.</p>

Riding Basics Alpine – explication de la terminologie

Riding Basics Alpine	Explication	Application
Variantes de virages 	<p>A cause des variations permanentes des propriétés de la neige, du terrain, de la pente ou de la vitesse de descente, il n'est pas toujours possible de réaliser, lors d'un parcours, la même variante de virages. Ainsi, on doit savoir réagir à une situation et modifier sa variante de virages en conséquence. Il s'agira d'effectuer des rayons plus ou moins grands et de fermer plus ou moins les virages.</p>	<p>Variation spatiale du virage rayon du: lors du slalom ou du slalom géant, mais aussi dans la situation présente.</p>
Lestage et distribution de la pression lors du virage 	<p>Le lestage total lors d'un virage doit être distribué sur le plus long trajet possible. Lors d'un virage, la pression est transférée du pied avants au pied arrière.</p>	<p>Variation utilisation les forces lors d'un virage.</p>
Conduite active du virage 	<p>La répartition entre dérapage et prise carre par d'un virage varie parfois lorsqu'on modifie l'angle de dérapage de la planche par rapport à la surface. Ceci doit se produire de manière active et consciente, et non pas au hasard.</p>	<p>Variation temporelle du virage ayant trait à la résistance de la neige.</p>
Choix de la ligne 	<p>La ligne résulte de l'interaction des facteurs ci-dessus. Lorsqu'un sportif maîtrise tous ces facteurs et choisit de réaliser une trajectoire courte par un lestage continu et soutenu, une ligne optimale en résulte. Souvent, un comportement tactique a aussi son importance. Il s'agira d'aborder les portes par une ligne directe, indirecte ou circulaire, et de savoir à quel moment finir le virage.</p>	<p>Central pour l'efficacité de tous les facteurs, et donc pour le maintien de l'énergie et de la vitesse.</p>

ACHEVÉ D'IMPRIMER La pratique dans les sports de neige

ACADEMY N° 9 est le supplément de la revue SWISS SNOWSPORTS (4/2006), publiée par l'association du même nom. ACADEMY est entièrement consacré à la pratique.

Rédaction

Marlene Däpp, Marcelline Gemmet, Matthias Plüss

Chef de projet

Matthias Plüss

Auteur et choix des images

Réne van den Berg, Christian Rufer

Personnes ressources

Groupe de travail Snowboard et participants au séminaire de technique de Swiss-Ski

Traduction

Agata Markovic, Raphaël Lamon

Photos

Matthias Plüss, Christian Rufer, Renato Semadeni

Adresse de la rédaction

Rédaction SWISS SNOWSPORTS
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp
E-mail: redac@snosports.ch

Impression

Südoschweiz Print AG
Kasernenstr. 1, 7000 Chur
www.suedostschweiz.ch

Changements d'adresse

A communiquer directement à SWISS SNOWSPORTS
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp
ou par e-mail, à info@snosports.ch

Prix

Pour les membres de l'association SWISS SNOWSPORTS, compris dans la cotisation.

Droits de reproduction

Les articles et les photos publiés dans ACADEMY sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie doit se faire avec l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui ont été envoyés sans son accord.

Tirage

16 000 exemplaires
11 700 en allemand
4 300 en français