

Angulation



N°1

Interview

L'avis d'Olivier Brand sur les nouvelles réglementations

Portrait

Coup de chapeau à Lara Gut

Point de vue

La Suisse une nation de seconde zone ?



Tooski.ch

C'est too ski vous faut !

Tooski est un site Internet consacré exclusivement au ski de compétition. Il comporte deux parties distinctes:

Tooski News

Le seul site d'info de Suisse romande

Grâce à nos rubriques, vidéos, photos, points de vue, résultats, interviews, vous saurez tout ce qu'il faut absolument savoir sur l'actualité du cirque blanc.

Le site recourt aux dernières technologies disponibles pour rendre cette masse d'infos plus intéressante. Et il existe même en version mobile.

Vous voudriez vivre le ski de compétition de l'intérieur? Tapez www.tooski.ch

Tooski Teams

Un portail conçu pour les ski-clubs

Notre solution a été réalisée sur mesure pour les ski-clubs, de manière à leur permettre de gérer de manière optimale la communication avec leurs membres. Elle propose plein de fonctionnalités utiles (calendrier, photos, etc.) et même une application iPhone.

Ses deux points forts ? Elle est extrêmement simple à utiliser mais surtout, elle est gratuite!

Vous voudriez tester Tooski Teams pour votre ski-club? Écrivez-nous: info@tooski.ch



Editorial

Impressum

Angulation est le magazine de **Tooski.ch**. Son objectif? présenter l'analyse complète de l'actualité, les principaux acteurs du cirque blanc et certains points spécifiques du ski de compétition. Pour obtenir news, photos et forums, tapez **www.tooski.ch**

Responsables: Florian Glappey et Sébastien Arnold

Contributeurs: Fabien Favre, Olivier Brand, Christophe Jossevel et Sierra Schorderet

Coordonnées:
Angulation c/o Sébastien Arnold
Ch. de Ponflet 53 1093
La Conversion
Suisse
e-mail:
angulation@tooski.ch

Pour recevoir gratuitement Angulation, envoyez-nous un petit mot, par mail ou par courrier.



Ne tirons pas sur l'ambulance!

Tous les médias tirent à boulets rouges sur notre équipe nationale. Or notre tout nouveau magazine, dont vous tenez le premier numéro, n'entend pas jeter la pierre. A qui que ce soit. Nous préférons nous concentrer sur les points positifs détectés en ce début de saison.

À commencer par une équipe féminine qui enchaîne les résultats comme rarement ces dernières années. Puis, le fait que les bons résultats sont souvent l'oeuvre de jeunes. Et c'est ce qui nous a surtout frappés jusqu'ici: la relève du ski suisse est plus que présente, elle veut se mesurer aux plus grands !

Premiers signes annonciateurs, les remarquables performances des juniors, emmenés par Holdener, Murisier et Schmidiger. Ajoutons maintenant Gisin, Zenhäusern, Yule et Aerni, et le constat s'impose: du bon, du très bon travail a été accompli chez les juniors. Mais qui féliciter? A nos yeux, la réponse est limpide: les Centres de Performances (ou NLZ) sont une structure de très haut niveau qui semble atteindre ses objectifs, du moins à Brigue.

A tous les athlètes des NLZ, nous disons: **Foncez, vous allez nous épater**. Nous en sommes convaincus!

Sébastien Arnold

Sommaire

Editorial

- 3** Ne tirons pas sur l'ambulance

Interview

- 5** L'avis d'Olivier Brand sur les nouvelles réglementations

Portrait

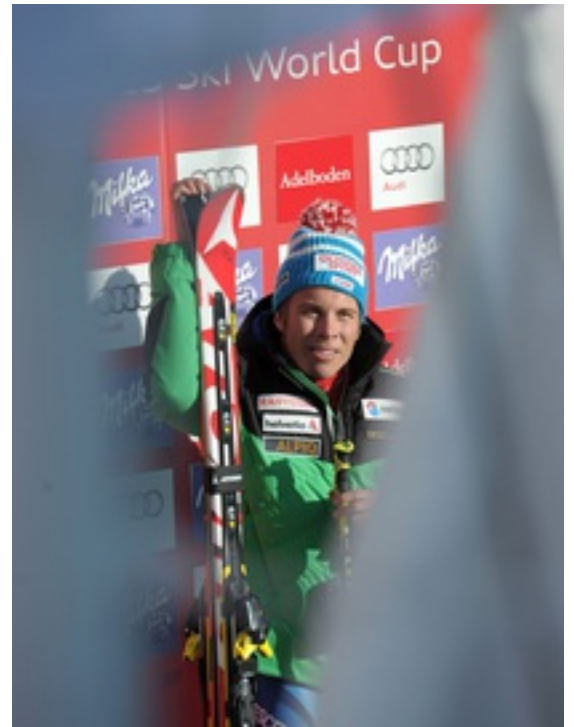
- 9** Coup de chapeau à Lara Gut

Point de vue

- 12** La Suisse, une nation de 2e division ?

Publication

- 16** Performance dans le ski, part 1





Nouvelles réglementations

L'avis d'Olivier Brand

Afin de diminuer les blessures, la Fédération Internationale de ski (FIS) a décidé de changer la réglementation concernant les dimensions des skis dès la saison 2012/2013. Pour faire le point à mi-saison, nous vous proposons l'avis éclairé qu'Olivier Brand nous a livré il y a quelques semaines et qui n'a rien perdu de sa pertinence. Ancien skieur professionnel, il a notamment remporté à deux reprises la Coupe d'Europe de Super-G (2007 et 2008) et participé à des Coupes du monde dans 4 disciplines. Actuellement enseignant, il est aussi consultant pour la RTS.

Tooski : Le nouveau règlement touche principalement le géant, pouvez-vous nous expliquer les modifications techniques que cela induit?

Olivier Brand : L'évolution des skis de géant est importante chez les hommes, elle l'est peut-être un peu moins chez les femmes, particulièrement en Coupe du monde. Jusqu'à maintenant, les hommes skiaient avec des normes minimum: 190 cm en longueur, 27,5 m de rayon et 69 mm au patin. En réalité, la majorité des marques proposait des skis avoisinant les 30 m de rayon. Aujourd'hui, les nouvelles normes hommes imposent un ski de 195 cm avec 35 m de rayon tout en étant plus étroit. Concernant les femmes, les anciennes normes correspondaient à 185 cm et 23 m de rayon, cependant une majorité des athlètes du premier groupe (top 15) skiaient déjà des skis de 187-190 cm et avec des rayons de 27,5 m à 30 m, notamment Lindsey Vonn qui skiait sur un modèle homme. Concrètement, les athlètes touchés par ce changement de règlement sont donc les hommes et les femmes qui ne sont pas vraiment au sommet de la hiérarchie mondiale. Les changements techniques pour ces athlètes sont considérables car le ski va beaucoup moins travailler de lui-même dans la courbe, tout particulièrement en entrée de courbe. Actuellement, les athlètes et les entraîneurs cherchent le meilleur chemin à emprunter pour adapter la technique à ce nouveau matériel. On peut imaginer que sur des portions faciles, tracées assez large, le fait d'être conséquent sur le ski extérieur et très patient en entrée de courbe suffira, mais ce ne sont là que quelques virages ! Il faudra donc certainement forcer l'orientation du ski par un « drift » si le rayon imposé est plus serré que celui des skis ou alors aller chercher très tôt



de l'angulation pour obtenir un peu de réaction du ski. La transition d'un virage à l'autre serait alors expédiée pour aller chercher très vite la conduite en phase 2.

Ce changement de règle visant à diminuer les blessures, n'est-ce pas en ce sens une bonne décision de la FIS?

Tout le monde souhaiterait diminuer les blessures, c'est le chemin utilisé qui n'est pas le bon ! Pour preuve, une semaine après la sortie de ces premiers skis, il y avait déjà 3 blessés graves (ligaments croisés pour J-B Grange notamment). Les athlètes le disent déjà, ces skis sont très physiques et les fins de manche deviennent compliquées. On sait pertinemment que les risques de blessure sont fortement liés au niveau de fatigue, alors on peut se poser la question de savoir si on ne va pas assister à de nouvelles blessures. Le problème est ailleurs, peut-être dans la préparation des pistes. Les neiges artificielles, très

«agressives», comme on a l'habitude de dire, sont problématiques. Injectées d'eau, ces neiges deviennent des billards hyper réactifs qui ne laissent pas vraiment le droit à l'erreur, contrairement à des pistes un peu moins compactes.

Certains critiquent les instances dirigeantes, qui n'auraient pas étudié les nouvelles règles de manière approfondie. La FIS a-t-elle réellement omis l'avis des principaux intéressés, les skieurs?

49 signatures recueillies sur les 50 meilleurs athlètes mondiaux contre ce nouveau règlement, cela montre que la FIS ignore l'avis des athlètes ! C'est malheureux, mais c'est un fait. Comme dans de nombreuses structures sportives, les instances dirigeantes pensent avoir les connaissances et les compétences pour gérer et faire évoluer leur sport. Elles oublient simplement que les premiers concernés sont et resteront les athlètes, et que c'est au cœur de la pratique que des solutions doivent naître. Ce retour en arrière au niveau du matériel démontre clairement l'incapacité de la FIS à faire évoluer le ski alpin.

Quelles sont les conséquences d'un tel changement pour les marques?

Les coûts sont énormes pour les équipementiers car il faut réalimenter en une année la totalité des athlètes de Coupe du monde, de Coupe d'Europe et l'ensemble des skieurs (FIS) l'année suivante. Produire des skis est une chose, mais là on ne parle pas d'évolution, mais bien d'un nouveau produit, alors sur quelles bases commencer? Le nombre de prototypes



pour aboutir à quelque chose de performant est considérable et très coûteux. De plus, certaines marques ont dû refaire de nouvelles plaques plus étroites, alors qu'en temps normal ce matériel est utilisé sur plusieurs saisons sur les paires d'entraînement. Tout comme les skis utilisés par les tout meilleurs, au lieu d'être redistri-

bués aux plus jeunes, ils seront simplement mis à la poubelle ! Du point de vue commercial, ce retour en arrière va à l'encontre du marché actuel. Si l'on caricature, cela va être difficile de vendre l'image d'une pratique dans laquelle les meilleurs mondiaux évoluent avec du matériel moins performant que celui du commerce ! Ces skis et les développements technologiques qui vont avec ne permettront plus d'améliorer directement le matériel commercial.

Pensez-vous que le spectacle sera néanmoins au rendez-vous ? Et que par conséquent les fans ne boudront pas la discipline ?

Je pense que les images produites seront toujours spectaculaires, le niveau des athlètes est tel que pour le spectateur lambda, il n'y aura pas une énorme différence. On risque même de voir les skieurs un peu plus batailler entre les piquets, ce qui peut donner de belles images !

Il faudra se faire à l'idée que la technique sera moins pure qu'avant.

Maintenant, pour les connaisseurs, c'est vrai qu'il faudra se faire à l'idée que la technique sera moins pure qu'avant (plus de drift, moins de conduite du ski de haut en bas), les athlètes le disent eux-mêmes, les sensations ne sont plus aussi bonnes qu'avec les anciens skis.

Les tracés seront différents, la technique aussi. Est-ce donc la mort du slalom géant ?

Actuellement, la FIS n'a encore pas émis de changement au niveau des

règlements concernant les tracés et c'est bien là le problème de certaines pistes. Notamment avec la magnifique piste de Belval à Val d'Isère, qui posait déjà problème les dernières saisons pour s'en tenir au règlement (nombre de changements de direction définis par la dénivellation). Vous imaginez le problème avec des skis de 35m de rayon, il n'y aura plus besoin de lisseurs ! Les athlètes seront en travers la moitié de la piste ! Ce sera peut-être plutôt la mort de certains rendez-vous hivernaux.



« On va être face à un conflit de génération intéressant. »

Est-ce qu'on verra le sacre d'un autre géantiste à la place de Marcel Hirscher ou Ted Ligety cette saison?

Il est très difficile de se prononcer, mais il est clair que certains athlètes vont avoir des problèmes d'adaptation. Pour ce qui est de Marcel et de Ted, je ne pense pas, car tous deux ont une vitesse de jambe incroyable et ils sont capables de mettre beaucoup d'angle, je les laisserai donc dans les favoris. Mais on va être face à un conflit de génération intéressant. Les skieurs nés après 1985 n'ont jamais skié ce genre de skis, alors que les plus anciens ont tous commencé les courses internationales avec ce matériel, il y a 15-20 ans!

On va donc peut être retrouver les mêmes soucis d'adaptation qu'avait connus la génération de Jure Kosir en fin de carrière, lors de la transition vers le « carving ».

Pensez-vous qu'on assistera à un boycott du slalom géant?

Non, certainement pas puisque le géant restera la base pour être efficace dans les disciplines de vitesse. Par contre, on va encore un peu plus mettre de côté le slalom qui va devenir l'unique discipline avec des skis modernes dits « carving », discipline dans laquelle on va dès lors avoir de plus en plus de spécialistes.

Interview: Fabien Favre



Coup de chapeau à Lara Gut

« Il faut juste me laisser du temps, le podium va finir par tomber »

Pétillante, vive, enjouée, franche, directe ; nous avons tous de la petite Tessinoise une image de surdouée débordant d'énergie. Une image qui tranche dans le monde de la compétition, où il est de bon ton de ne pas laisser de place au hasard si l'on veut réussir.

Nous avons eu le plaisir d'assister à une remise de matériel d'avant- saison organisée par Swiss-Ski à Zurich. Dans la grande halle pleine de monde, on ne voyait qu'elle, peut-être parce qu'elle était partout à la fois, s'intéressant à tous les stands, échangeant quelques mots avec tout le monde, mais certainement parce qu'elle affichait en permanence un immense sourire. A cette occasion, nous avons eu la chance de pouvoir bavarder quelques minutes en italien avec elle. Et ces quelques minutes furent le parfait reflet de l'image que nous nous faisons tous de cette grande championne.

Comme de bien entendu, nous avons commencé par aborder des questions

techniques : les skis sont l'équipement qu'elle préfère recevoir et Rossignol sa marque de préférence. On n'en attend pas moins d'une sportive en pleine opération de promotion. Mais en évoquant son erreur technique la plus fréquente lorsqu'elle est sur des lattes, elle n'avait pas réussi à se contenir et le naturel était revenu au galop : «Parlare prima di pensare» (parler avant de réfléchir).

Cette impatience, qu'elle considérait comme son plus gros défaut, était plus que compréhensible. N'oubliez pas que nous n'étions alors qu'à quelques jours du coup d'envoi de la Coupe du monde. A la question de savoir quelle course de la saison elle attendait le plus, c'est donc en toute logique que Lara avait répondu : Sölden ! L'objectif était clairement exposé, elle avait hâte d'en découdre...

Cette saison, son envie était encore décuplée par le fait que sa préparation estivale a été en tout point optimale. Mais elle a su rester patiente même si



elle n'a pas réussi à se mettre particulièrement en évidence à l'occasion des premières courses : «Il faut juste me laisser du temps, le podium va finir par tomber», confiait-elle d'ailleurs suite à sa belle 4^e place au combiné de St. Moritz. «Mais cela ne sert à rien de se focaliser là-dessus. C'est en skiant bien qu'on monte sur un podium, pas en y pensant.» Et la suite lui a donné raison puisque peu après, ce n'est pas un podium mais une victoire qu'elle a décrochée à Val d'Isère ! Un résultat qui a fait un bien fou à toute notre équipe féminine, et qui l'a rassurée elle: rappelons qu'elle n'était pas montée sur un podium lors de la saison 2011/12.

Aux nombreux membres de son fans' club qui avaient fait le déplacement de Val d'Isère, elle a confié dans un large

sourire: «Je ne m'attendais certainement pas à me retrouver tout devant aujourd'hui. J'avoue que lorsqu'on m'a informée que le départ était abaissé à cause du vent, j'étais contente. Car sur le plat, en haut, j'avais connu passablement de problèmes durant la semaine. J'avais un joli coup à jouer, mais de là à gagner...» Du Lara pur jus: sûre d'elle, pertinente dans ses analyses mais réaliste. Dommage que la météo ait contraint les organisateurs à annuler le super G du lendemain... Les courses suivantes ont montré que Lara était visiblement un peu essoufflée fin décembre. Elle a donc profité de la pause de Noël pour recharger ses batteries, puis des premières courses en 2013 pour confirmer son retour au premier plan.

par Florian Glappey





Chez les femmes, la première partie de la saison s'est révélée plus que correcte, marquée même par différents coups d'éclat plutôt inattendus. Chez les hommes en revanche, c'est la Bérézina et les médias tirent à boulets rouges sur Swiss-Ski.

Au début de la saison, la fédération nationale se disait prudente en visant la 2e place du classement par nation.

La Suisse ayant terminé au 2e rang, derrière l'Autriche, entre 2006 et 2011 et 3e l'an passé, l'objectif semblait envisageable. Après une demi-saison, ce même objectif paraît toutefois prétentieux pour ne pas dire surréaliste. En effet, si les résultats de notre équipe féminine sont satisfaisants, ceux des hommes font peine à voir.

« Janka reviendra au top niveau du jour au lendemain, au plus tard dans une année. » Patrice Morisod

Accumulant les plus cinglantes dérives de son histoire - pour n'en citer que trois, ses pires résultats en descente à Lake Louise (Can) et en super G à Kitzbühel, une seule et unique incursion dans le top-ten en descente (une timide 10e place à Beaver Creek) - la bande à Inglin mord la poussière week-end après week-end.

A mi-parcours, il faut descendre dans les tréfonds du classement général de la Coupe du monde pour y trouver notre meilleur représentant (aux alentours du 40e rang). L'équipe a beau être décimée par les blessures de certains cadors, ce résultat est quand même indigne d'une nation de ski alpin comme la nôtre.

Pressée par les médias d'expliquer le pourquoi du comment, Swiss-Ski est passée par plusieurs phases dans sa stratégie de communication. D'abord: *faut-pas-s'inquiéter-y-a-toujours-des-hauts-et-des-bas-dans-une-saison.*

Comme le public semblait ne pas comprendre, on lui a expliqué que *nos-leaders-sont-blessés-retraités-pas-habitués-au-matériel-faut-laisser-du-temps-au-temps.*

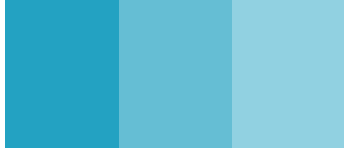
Ensuite, juste avant les classiques disputées sur nos terres, la fédération a pris le taureau par les cornes: elle a convoqué une conférence de presse - dans la capitale fédérale je vous prie - pour finalement annoncer aux médias médusés : *on-fait-du-ski-pas-du-foot-on-change-rien-en-cours-de-saison !*



Aujourd'hui, ne doit-on compter que sur la relève ?

Non, ce serait un cadeau empoisonné.

Nos leaders vont bien finir par remonter la pente.



En dépit d'une minuscule étincelle allumée par le podium de Carlo Janka, les fessées suivantes ont donc été reçues dans nos montagnes à nous, devant un public enthousiaste, pratiquement aussi nombreux que lors d'une année faste, autrement dit un public resté extraordinairement fidèle à nos couleurs. La surprise est venue des interviews d'après course, lorsque nos athlètes se sont tous fendus du même couplet positiviste: *il-y-a-eu-de-bonnes-choses-c'est-là-dessus-qu'il-faut-construire*. A croire qu'ils avaient bénéficié d'un briefing collectif. Actuellement, la situation a encore changé, on en est au *on-voulait-rien-*

dire-car-on-réfléchissait-sérieusement-d'ailleurs-on-va-annoncer-de-grandes-choses-lors-des-championnats-du-monde.

Très sincèrement, nous l'espérons du fond du cœur. Mais avec tout ce qui s'est dit jusqu'ici, tous les noms qui ont été avancés, tous les systèmes qui ont été décortiqués, il va être extrêmement difficile de convaincre tout le monde se rallier à un seul et même projet. Il bien avouer que la situation du président Urs Lehmann n'est guère enviable – sans parler de celle de Osi Inglin, le chef de notre équipe masculine.

Assez de palabres et d'atermoiements, il est grand temps de passer à l'action !

Certes, la saison est encore longue, les passionnés que nous sommes vont donc garder espoir. En espérant que ce ne soit pas un vœu pieux et qu'une solution vraiment rassembleuse et constructive soit trouvée pour l'avenir. Assez de palabres et d'atermoiements, c'est de sport dont il s'agit. Il est grand temps de passer à l'action !

Relève, vous avez dit relève ?

Si tout le monde admet que le ski suisse est en crise, certains pensent que le salut va très vite venir de la relève, qu'il faudrait donc systématiquement autoriser les jeunes à prendre le départ des courses de Coupe du monde. C'est une solution qui peut fonctionner, mais ce n'est qu'une piste parmi d'autres.

Certes, les espoirs sont réels, dans les disciplines techniques du moins. Pensons à Luca Aerni (voir son portrait), Reto Schmidiger (28e au slalom de Val d'Isère), Ramon Zenhäusern (22e au slalom d'Adelboden et 21e à celui de Wengen), Gino Caviezel (11e au géant d'Adelboden avec le 4e meilleur temps de la seconde manche – 13 centièmes plus rapide que Monsieur Ted Ligety lui-même), et la liste est longue. Toutefois, il faut garder à l'esprit que le ski est un sport d'expérience plus que de fougue, qu'il est donc extrêmement rare de voir un jeune bouleverser la hiérarchie mondiale. L'explosion d'une Mikaela Shiffrin ou d'un Alexis Pinturault est une exception, pas une règle systématique. Puisque la carrière d'un grand skieur se construit sur le



La pression des résultats est mauvaise conseillère dans l'évolution d'un jeune.

long terme, laissons notre relève mûrir à sa main. Inutile de lui mettre sur les épaules une pression dictée par un état de fait ponctuel.

Mais la thématique de la relève fait elle aussi polémique. Même au sein de Swiss-Ski, tout le monde n'est pas ou plus d'accord avec la structure mise en place par les instances dirigeantes, ni d'ailleurs avec le sacro-saint principe selon lequel seuls ceux qui sont au top en OJ finiront par s'imposer en Coupe du monde.

L'approche de Ski-Valais est ainsi quelque peu différente : elle entend élargir la base, faire preuve de patience, créer une dynamique d'équipe, insister sur les disciplines techniques. Ce n'est pas un hasard si les jeunes du Vieux-Pays constituent le gros des troupes dans les classes d'âge 1992/93/94 qui au niveau mondial, trustent les podiums dans leurs catégories.



Performance dans le ski alpin (1)

Lors de leurs études gymnasiales, Sierra et Christophe devaient rédiger un travail de maturité, à l'instar de tout gymnasien qui se respecte. Skieurs chevronnés, ils ont décidé de s'intéresser aux paramètres influant la performance dans le ski. Nous avons décidé de publier leur travail au fil des numéros d'Angulation.

Comment puis-je améliorer mes performances encore et toujours ?

Tout skieur s'est posé ce type de question au moins une fois par saison. Ma saison s'est-elle déroulée comme je le souhaitais ? Suis-je satisfait de mes performances ? Comment puis-je améliorer mes performances encore et toujours ?

Pour notre travail de maturité, nous voulions traiter un sujet en rapport avec le sport, plus précisément avec le ski alpin de compétition, discipline que nous pratiquons tous les deux depuis environ 10 ans. Nous étions aussi intéressés par un sujet alliant des aspects techniques, quantitatifs mais aussi sociaux. Il nous a semblé que dans la pratique du sport, ces deux composantes se retrouvent.

Madame Taraneh Aminian s'est gentiment proposée de nous suivre comme professeure répondante. Après diverses réflexions, nous avons déterminé notre sujet définitif : « la performance dans le ski alpin ». Chaque athlète cherche à comprendre comment améliorer ses performances en compétition. Les réponses à cette question ne sont pas évidentes. C'est pourquoi nous avons partagé notre travail en trois objectifs d'étude :

1. Les facteurs de performance
2. Les méthodes de corrections
3. L'apport de la science dans la performance

De ces objectifs découlent les questions suivantes :

1. Quels sont les facteurs de performance et leur importance ?
2. La performance peut-elle s'expliquer ?



3. Quelles sont les méthodes de corrections, d'améliorations ?
4. Quel est l'apport de la science dans le domaine du ski alpin ?
5. Le monde sportif est-il ouvert aux progrès et aux nouvelles méthodes scientifiques de corrections ?

Voilà la problématique de base que nous avons tenté de traiter.

Du point de vue scientifique, les outils nous manquent encore au stade de nos études actuelles. Nous avons donc utilisé une approche plus sociologique en confrontant l'avis de chercheurs, entraîneurs et athlètes.

Notre professeure nous a présenté un chercheur de l'Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL), Monsieur Julien Chardonens. Ce dernier travaille sur l'élaboration d'un appareil permettant de capter les mouvements des athlètes pratiquant des sports de glisse, comme le saut à ski et le ski alpin. Ses recherches sont basées sur les skieurs.

Nous avons pu aussi nous entretenir avec des entraîneurs et conduire une enquête auprès d'athlètes.

Nous avons confronté l'avis de chercheurs, entraîneurs et athlètes.

Après un bref historique de l'histoire du ski, nous avons décrit le slalom géant, expliqué la technique du ski ainsi que décrit le matériel nécessaire à la compétition.

Nous abordons, ensuite, les aptitudes qu'un athlète doit avoir pour pratiquer ce sport de glisse.

Deux parties pratiques sont finalement exposées : analyse des statistiques des gabarits des athlètes en coupe du monde et analyses de l'enquête et des entretiens que nous avons effectués auprès de skieurs des cadres régionaux et nationaux et de trois entraîneurs de ski alpin.

Nous avons conclu notre travail de maturité en faisant un bilan des

résultats et des réponses à notre problématique reposant sur nos trois objectifs de départ.

Ski Alpin

Depuis toujours les hommes ont cherché des moyens pratiques, rapides et moins fatigants que la marche à pied pour se déplacer à la surface de la terre. Il est donc certain qu'en contemplant le relief recouvert de neige, l'idée de glisser sur ces pentes a dû germer assez rapidement dans l'esprit de nos ancêtres peuplant l'hémisphère nord : Mongoles, Inuits, Scandinaves.

Des sources archéologiques font remonter l'usage de planches de bois pour glisser sur la neige à environ 7000 ans ;



la découverte des peintures rupestres des cavernes de Rödöy, sur la côte ouest de la Norvège en attestent.

Les habitants de ces régions du Nord de l'Europe devaient supporter de gros enneigements qui entraînaient des difficultés à se déplacer. L'utilisation de planches de bois permis d'accroître leur portance sur la surface de la neige.

Les planches étaient irrégulières et assez longues, de 1 à 3 mètres.

Le pied était fixé à l'aide de lanières en cuir ou en nerfs d'animaux. Pour se déplacer, les « skieurs » n'utilisaient

qu'un seul bâton, à la manière des gondoliers de Venise.

Lors d'une recherche historique, on est souvent confronté à des résultats différents selon les sources. Ainsi, une majorité des documents cite comme le plus vieux ski retrouvé en bon état de conservation celui de Hoting, découvert en Scandinavie.

Mais un ski plus ancien existe, celui de Kalvräsk, dont la datation carbone le fait remonter à environ 5200 ans.

Le géant demande puissance, précision dans le ski et rythme dans les jambes.

Slalom Géant

Également appelé « géant », le slalom géant est un slalom « plus écarté ». C'est-à-dire que les espaces entre les portes sont plus grands qu'en slalom spécial, l'autre discipline technique du ski alpin.

Le slalom géant se court en deux manches différentes et sur deux parcours différents. Le résultat final sera l'addition du temps réalisé au centième de seconde des deux manches.

L'objectif du slalom géant est de parcourir une piste en contournant des portes composées de deux piquets reliés par une banderole le plus rapidement possible. Les portes sont en alternance rouges et bleues.

Bien que l'écart entre les portes soit plus grand qu'en slalom spécial, cela n'en fait pas une discipline moins technique. En effet, étant un mélange de longues et de petites courbes, le géant demande puissance, précision dans le ski et rythme dans les jambes de la part du skieur. Il est d'ailleurs considéré comme la discipline la plus difficile du ski alpin moderne car il regroupe en même temps virage serré et vitesse.

La longueur d'une manche de slalom géant varie généralement entre 55 secondes et 1 minute 20 et le nombre de changements de direction dépend du dénivelé de la piste. Le dénivelé doit être compris entre 250 et 450 mètres pour les hommes et 250 et 400 mètres pour les femmes.



Structure d'un virage

Depuis l'invention du ski, il est clair que la manière de pratiquer le ski a connu de profonds changements. En effet, la technique du ski s'est développée en suivant les changements au niveau du matériel. La mise au point du ski dit «carving», apparu en course dans la saison 97-98 selon Monsieur Louis Monney, ancien entraîneur du groupe combiné de l'équipe suisse, a provoqué un changement radical de style.

Ce ski plus court facilite la pratique du ski, améliore la performance et permet de produire un ski le plus fluide possible, sans perte de vitesse ni

dérapiage.

Jusqu'au ski carving, les skieurs utilisaient la technique du « planté du bâton ». Mais désormais, la technique est différente. La maîtrise de cette technique est certainement un des facteurs le plus influent sur la performance. C'est pourquoi nous allons tenter de vous décrire cette technique pour en comprendre les principaux fondements.

Pour se faire, nous allons nous focaliser sur la pratique d'un seul virage, car lors d'un parcours entier, bien que le coureur fasse plusieurs virages, ses virages ne sont que très

Jusqu'au ski carving, les skieurs utilisaient la technique du "planté du bâton"

peu différents et respectent toujours la même technique.

Un virage est composé de trois phases qui se superposent. Ces phases sont :

- phase de déclenchement (lorsque que le skieur change de carre du ski)
- phase de conduite 1 (dite phase passive)
- phase de conduite 2 (dite phase active)

La première phase, c'est-à-dire la phase de déclenchement, se situe au début du virage. C'est à ce moment que le skieur va déclencher son virage grâce à premièrement, l'élévation (légère extension et délestage des skis). Deuxièmement, la bascule (déplacement des hanches vers la ligne de pente et la direction du virage), puis troisièmement, à la rotation

(rotation du corps vers le virage). La phase 1 se situe après la finition du virage précédent. Le skieur va, afin d'être le plus performant possible, utiliser l'énergie du dernier virage pour déclencher son virage suivant en perdant le moins d'énergie possible.

La phase de conduite 1, dite aussi phase passive, intervient ensuite. C'est à ce moment que le skieur va devoir être patient avant de s'engager dans la phase 2. D'un point de vue performance, c'est presque la phase la plus importante et c'est ici que les meilleurs skieurs font la différence car c'est à ce moment du virage qu'ils vont prendre de la vitesse et tout en évitant de déraper, ce qui n'est pas facile à faire.

Performance dans le ski alpin



Rendez-vous au prochain numéro

Cette première partie du travail de maturité est déjà terminée. Ceci clos notre premier numéro d'**Angulation**. Rendez-vous au prochain !

