

AUSTRIAN SKI RACING TECHNIQUE, PART II

L'ENTRAÎNEMENT DANS LES PIQUETS

Par Stan Petrash

RECONNAISSANCE / VISUALISATION

A l'entraînement la reconnaissance doit être réalisée exactement de la même manière que celle effectuée avant la course. Cette reconnaissance doit être réfléchie et précise et doit être encouragée à tout instant. Un entraîneur doit être posté à un passage clé, ou bien à l'enchaînement des diverses combinaisons et doit demander aux coureurs la ligne de course qu'ils vont emprunter.



Une attention particulière doit être portée aux secteurs suivants :

- Entrée et sortie des figures
- Transitions portions plates/portions raides

Durant la reconnaissance, aucun secteur ne doit être présenté comme pouvant présenter des problèmes. (L'inspection ne doit susciter ni angoisse ni difficulté) – Au lieu de cela, la vision doit être positive en termes de gain de temps ou de prise de vitesse.

LES BASES DU TRACAGE :

Progression : de terrains faciles à des pentes raides et difficiles, en passant par des terrains intermédiaires.

- 1- Tracer des parcours rythmés
- 2- Idem avec des combinaisons de portes
- 3- Tracer en faisant varier les écarts verticaux et horizontaux en les adaptant au terrain.
- 4- Tracer des manches complètes avec tous les éléments cités ci-dessus.

Remarques sur le traçage avec changement de terrain :

- contrôler la vitesse avant le changement de terrain
- la porte située après le changement de terrain doit toujours être visible d'en haut
- Si la porte est tracée correctement sur un mouvement de terrain, le virage dans la porte suivante ne doit pas être trop tournant.
- La zone de chute doit bien être prise en compte par le traceur.

- Reconnaître avec les coureurs et leur apprendre comment inspecter le parcours, pas seulement en regardant la ligne de course mais aussi en estimant la vitesse en étudiant le tracé.

PRINCIPES GENERAUX POUR LES TRACES DE GS

- Tracer en prenant en compte les caractéristiques du terrain.
- Le tracé doit être adapté au niveau des athlètes.
- Tenir compte des conditions météo et de l'état de la piste.
- Mettre en place les mesures de sécurité sur la piste.

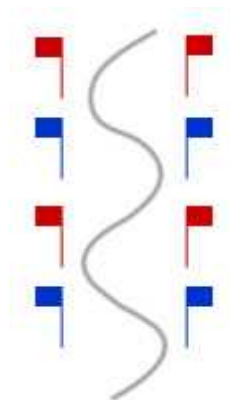
Bâtir une progression pour le slalom géant :

- 1- Démarrer avec des tracés plus faciles et rythmés
- 2- Les virages sont davantage dans la ligne de pente
- 3- Les virages sont si possible adaptés au relief du terrain
- 4- Tracés avec changements de rythme
- 5- Inclure de longs virages (« portes aveugles »)

Important : toujours commencer par les bases, aller du plus facile au plus difficile.

PROGRESSION POUR LES PORTES DE SLALOM

Couloir de portes



Tracés : avec du rythme.

But recherché : s'habituer aux portes, skier la bonne ligne (pré déterminée)

Début de la technique de base du slalom.

Repères pour les portes: utiliser de la couleur vive sur des neiges dures et des pentes raides afin d'aider à visualiser les déclenchements et la trajectoire.

Utiliser des protections en mousse entre les genoux si l'écart de pieds est trop étroit.

Terrain : du facile à l'intermédiaire.

Distance entre les portes : 8 mètres (écarts réduits).

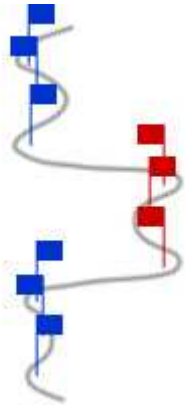
Davantage dans la ligne de pente, environ 12/15 portes par section

Plusieurs sections peuvent être utilisées dans la progression (au moins 2)

Petits changements d'une portion à l'autre. (2 à 4 sections de 12 à 15 portes en faisant des petits changements d'une section à l'autre)

Ne pas être trop exigeant.

VARIATION DES ECARTS VERTICAUX ET DES ECARTS HORIZONTAUX



Parcours : rythmé, 3 portes rapprochées, distance d'1 à 2 mètres, tracer dans la ligne de pente.

But : identifier et s'adapter aux différents rythmes.

Attention : donner une explication très claire de la tâche à effectuer.

Ce tracé d'entraînement peut être utilisé pour apprendre à effacer les portes avec la main intérieure et s'habituer aux courbes plus longues.

L'effacement avec la main intérieure : longues courbes, en rythme, ne pas tracer trop loin de la ligne de pente, se concentrer sur l'effacement des portes.

Dégagement par la main extérieure : commencer par des portes inclinées de 60° sur l'intérieur (en fonction de la taille du skieur), puis redresser les piquets.

Des piquets fins offrant peu de résistance sont plus adaptés pour débiter.

Si c'est nécessaire, utilisez des minis piquets pour le déclenchement d'environ 40 cm en les plaçant dans l'axe du grand piquet ou légèrement décalés.

Dans un premier temps, demander aux coureurs de skier sans toucher les portes, en rythme, sur des sections de 12 à 15 portes.

Transition avec les grands piquets :

Passages sans toucher les portes, puis en les touchant. Introduire le dégagement de la porte à l'aide de la main extérieure : incliner les piquets vers l'intérieur pour que la main extérieure puisse la dégager, combiner portes longues et courtes. Puis redresser les portes pour les dégager avec la main intérieure. Cette technique maîtrisée, combiner portes inclinées et portes verticales. Alternier diverses techniques de dégagement des portes. (Utilisation de la main intérieure ou de la main extérieure)

PORTES VERTICALES (portes placées directement dans la ligne de pente)



Buts des exercices :

- Réduire l'appréhension
- Obtenir stabilité et jeu de jambes rapides
- Encourager à une plus grande prise de risques
- Maintenir le haut du corps et les bras en avant
- Réduire la distance qui sépare 2 portes

- Créer un esprit de compétition
- Tracer en utilisant différentes combinaisons de portes, passer d'un terrain à l'autre (du raide au plat..etc)

Autres progressions :

- Tracés de difficultés croissantes
- Tracer des manches complètes avec des sections plates et raides. Combinaisons de diverses sections (plat/raide)

Aboutissement des techniques de dégagement de portes mains intérieure/main extérieure

PORTES DE GEANT PLACEES A LA PERCEUSE

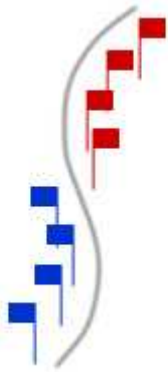
Méthodologie :

Tracer d'abord le parcours en utilisant des repaires, piquets, plots, soucoupes, mini piquets.

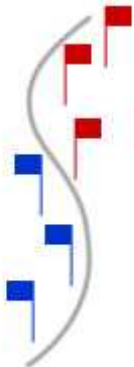
Utiliser plusieurs repaires par virages.

Pour pouvoir tracer correctement, laisser les coureurs skier dans le parcours réalisé avec les repaires.

Tracer ensuite avec les piquets normaux en utilisant la ligne de course réalisée par les skieurs.



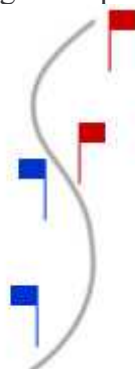
Le virage est défini avec plusieurs piquets (portes inclinées vers l'intérieur)



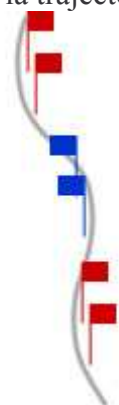
Enlever un piquet et laisser 3 piquets à chaque virage



Virage de 3 piquets et entrée marquée avec un plot, une soucoupe ou un mini piquet



Enlever le piquet du milieu de façon à laisser les 2 autres en position verticale, se concentrer sur la trajectoire ou l'on a enlevé le piquet



Tracer sur des portions de plat

Virages de GS dans la ligne de pente, tracé rythmé et très régulier (le but à atteindre est d'avoir des virages taillés (coupés) dans la ligne de pente et de développer les sensations et le mouvement au niveau des genoux).

Veiller à ce que les coureurs regardent bien les traces. Passer à des terrains plus difficiles – Tracer un peu en dehors de la ligne de pente pour donner du rythme au tracé. (Ne pas tracer dans l'axe)

Marquer la zone de déclenchement (zone de changement de carres) Tracer un autre parcours rythmé en augmentant légèrement l'écart horizontal entre les portes et en conservant le même écart vertical, puis réduisez cet écart vertical. Maintenir des rythmes variés et l'écart vertical entre les portes (pas de combinaisons, pas de portes aveugles). Puis passer à des changements de terrain (utiliser des repaires spéciaux pour mettre en relief les changements

de terrains. Commencer à changer le rythme avec des combinaisons de portes (portes en aveugle), avec des changements de terrain tout en gardant la même distance verticale. A la fin, tracer des manches de GS dans leur forme finale avec de longues courbes et des combinaisons de portes.