



Bilan PJT 2 (vitesse) Zermatt du 26 au 31 août 2016

participants :

Encadrement :

Pour la FFS (5) : Albrieux Pierre-Yves (4 jrs), Testou Philippe, Guillot Patrique Pierre, Martin Jean Noel, Martin Philippe.

Pour les régions (7) : Demarchi Lionel et Thevenod Freddy (MB), Jeandel Thomas (CA), Marin-Lamelet Thibaud et Pilloy Lilian (SA), Astier Emilien (AP), Pollier Fabien (DA)

Cette rencontre entre de jeunes athlètes et des coureurs confirmés autour du thème de la vitesse est sans doute bénéfique pour l'expérience des U16 qui peuvent « calquer » un peu leurs séances sur celles de leurs aînés.

Athlètes :

>> Collectifs nationaux et régionaux U18-U21 (12)

1. ESCANE Doriane (FFS)
2. ERRARD Anouck (FFS)
3. ROUX Tiffany (FFS)
4. SMADJA Karen (CA)
5. GAUTHIER Tifany (FFS)
6. GAUCHE Laura (FFS)
7. REILLER Gaëlle (FFS)
8. MARGUE Chloé (DA)
9. LACHEB Kenza (MB)
10. BERGER Charline (AP)
11. PIJOLET Clara (DA)

>> U16 PJT (15)

1. CANTELE Erika (MB)
2. CHAPU Mila (MB)
3. SOCQUET Julia (MB)
4. ACCAMBRAY Louison (MB)
5. ROCH Emma (MB)
6. LAMBORAY Tea (AP)
7. UBRUN Élisabeth (DA)
8. AVENIER Lola (DA)
9. MICHELLAND Agathe (SA)
10. GONTHIER Priscilla (SA)
11. ALBRIEUX Anne (SA)
12. BERTHOLIN Lara (SA)
13. VATINEL Julie (SA)
14. BARRAL CREPIEUX Marie (SA)
15. NABOT Lucie (MJ)

Conditions d'entraînements :

Quatre journées de grand beau temps. Puis hélas un jour sans ski (mauvais regel après une nuit couverte) et un dernier jour voilé au cours duquel nous avons pu faire la DH prévue.

La neige était très compacte, (très bon regel). **Conditions excellentes dans l'ensemble.**



Contenu :

Reprise le premier jour en GS long (+50 secondes) suivi de 3 jours de Super-G puis 1 jour de Descente.

Le tout sur 2 ateliers « *en suivant* » puisque nous avons pu bénéficier de la piste de vitesse sur toute sa longueur.

Les thèmes travaillés sur le terrain (présentés et développés lors de trois interventions de Pierre-Yves)

Les éléments techniques mis en avant ont été les suivants :

1. **Accélérer le ski le plus longtemps possible**, en prolongeant le travail sur le ski extérieur jusqu'au changement de virage, (par un transfert d'appui rasant, rappelant et prolongeant le travail effectué en Juillet aux Deux Alpes lors du PJT 1).

P-Y précise aussi qu'il **n'est pas nécessaire de forcer son appui sur le premier tiers de la courbe**. Une attitude équilibrée permet une bonne utilisation du radius du ski extérieur, suffisant pour donner déjà une bonne orientation des skis dans la courbe. Et par conséquent un meilleur glissement dans le virage. Les mises en tension les plus fortes se produisent dans la ligne de pente à partir d'un alignement juste.

2. Travailler sur la position de recherche de vitesse : attitude disponible et profilée, propre à chacun selon sa morphologie. Pierre-Yves montre, chiffres (et expérience !) à l'appui que les **meilleures skieuses en vitesse sont souvent celles qui sont capables de maintenir la position de recherche de vitesse le plus possible** sur une course. Deux facteurs favorisent le fait d'être capable de garder la position :
 - **la volonté** de le faire, qui se travaille en toutes circonstances
 - **le niveau technique**, en particulier son équilibration.



Pierre Yves a également évoqué la bonne technique **pour bien franchir les bosses**. Le coureur doit **faire passer la ligne des épaules devant celle des genoux en descendant ses mains au niveau des butées avant des fixations**, ceci au bon moment lors du passage sur la bosse (pas trop tard...) Cela permet un vol équilibré et sobre, en sécurité. En revanche, si le skieur s'écrase « *baisse des fesses* » et si les mains restent hautes (niveau des genoux), c'est l'assurance d'un vol déséquilibré vers l'arrière, qui peut se finir sur les talons...

>>Pierre-Yves réaffirme également (après Lionel Pellicier l'an dernier) que le **sentiment de « peur » en vitesse** est normal, et que toutes les filles au départ des CM ont cette sensation plus ou moins marquée selon des circonstances qui leurs sont propres en fonction de leur environnement du moment : confiance, fatigue, nouvelle piste, etc...

Pour les jeunes coureurs, les entraînements, la répétition de manches à « grande » vitesse, la confiance en leur capacité vont réduire cette peur, pour en faire un élément « normal » qui va au contraire maintenir le bon niveau de stress, propice aux performances. De nombreux exemples montrent que des coureurs qui avaient **peur en vitesse en début de carrière** sont montés sur des podiums de DH en coupe du monde. La peur est parfois encore là, mais la maîtrise technique permet de la rationaliser, et donc de la maîtriser.

Sur le terrain :

Les filles ont pu faire 30 min de ski libre chaque matin avant d'enchaîner 5 à 6 passages dans deux ateliers (30 secondes de glisse/W de position/plat du haut) et 45 secondes sur la partie basse, plus technique).

Il semble que le travail commence à porter ses fruits, particulièrement concernant la capacité à créer de plus longues accélérations, suivies de changements de courbes plus rasantes, sans déploiement. On a pu voir des pieds qui restent sous le corps, favorisant une meilleure reprise « *jambe extérieure* ».

Conclusions :

Il est dommage que certains coureurs présents l'an dernier et régulièrement présents sur les PJT durant la saison passée ne soient pas présents sur ce stage qui offre vraiment quelque chose de plus...

Ce module a également un intérêt pour les coachs qui ont l'occasion de croiser leurs points de vue avec celui d'entraîneurs de groupe coupe du monde. Mais également de permettre d'aborder les éléments particuliers de « *la vitesse* » : piste, sécurité, tracés...

Bien que connoté « vitesse » ce stage permet à tous les profils de continuer à progresser, avec un outil supplémentaire qu'est « *la discipline vitesse* » pour étendre son développement.

L'ensemble des filles a pris du plaisir sur la piste. Malgré un effectif relativement important, les conditions d'entraînements ont été optimales pour chacune.

- Un grand merci à Pierre-Yves qui, entre son dernier stage aux Deux Alpes et à quelques jours de partir au Chili, a su se rendre disponible pour partager et transmettre avec clarté et force de conviction les axes techniques qui doivent être travaillés en vitesse.
- Merci à tous les coachs pour leur bonne collaboration au service de toutes les filles présentes sur ce camp. (vidéo, sécu...)

Philippe Martin
Le 4 septembre 2016