FORMATION ENTRAÎNEMENT

WGS

MARKSTEIN SKI COMPETITION

VOCABULAIRE TECHNIQUE, LES APPLICATIONS SUR LE TERRAIN:

LE SKIEUR ET SON MATERIEL

ATTITUDE DU SKIEUR :

- Attitude de base
- Rétroversion du bassin
- Attitude d'avancé/recule (centrage)

ORIENTATION :

- Dissociation
- Anticipation

ANGLE DE PRISE DE CARRE ET EQUILIBRATION :

- Poussé de genoux
- Angulation (rééquilibration/ligne d'épaule)
- Inclinaison
- Bascule

LES SKIS ET EFFETS DIRECTIONNELS :

- Charge / pression
- mise en direction (Pivotement / dérive)
- Conduite couper / déraper
- Rayon de courbe, hauteur, …

http://video.eurosport.fr/ski-alpin/solden/2013-2014/pinturault-une-seconde-manche-de-feu_vid299363/video.shtml

ATTITUDE DE BASE :

C’est l’attitude qui permet au skieur d’avoir un empilement articulaire naturel et relâché.

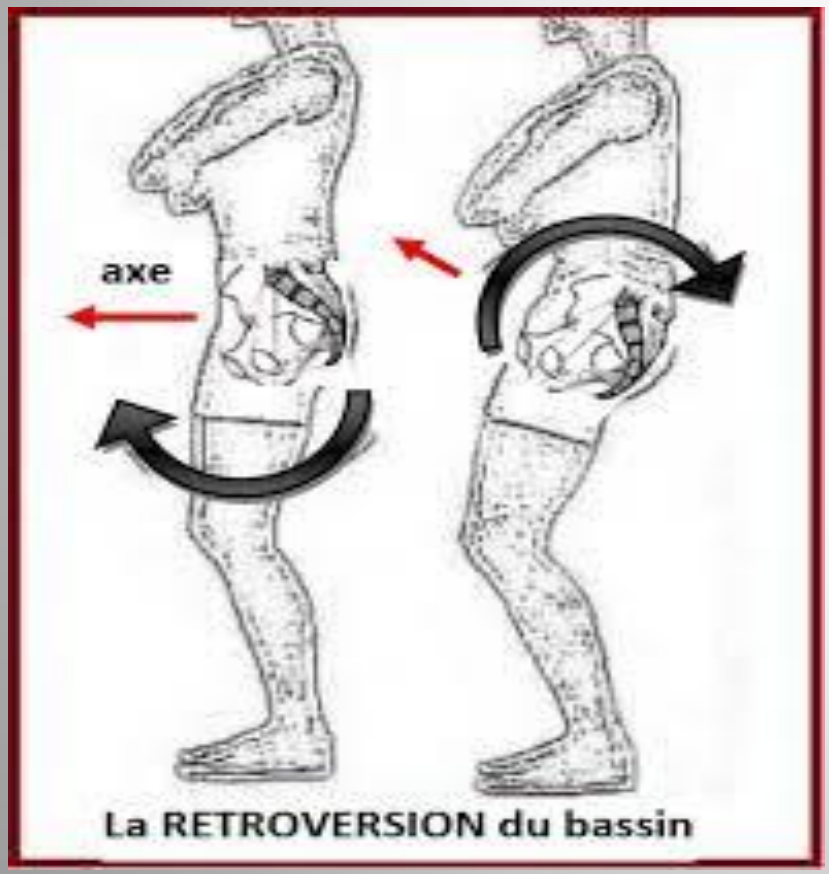
- Ecartement des pieds/ genoux constant. (bassin)
- Flexions chevilles / genoux
- Fesses et épaules au-dessus des pieds
- Le placement des mains doit être dans le champs de vision à hauteur du nombril formant un triangle avec la tête.

Le centrage du skieur peut changer selon l’évolution dans le virage (avant …..arrière)

RETROVERSION

RETROVERSION

Rotation du bassin vers l'arrière permettant de libérer les articulations des hanches et de relâcher la base du dos pour plus de mobilité.



ANTEVERSION

Rotation du bassin vers l'avant qui a pour effet de creuser le dos et bloquer les hanches (les fesses sortent) = moins de mobilité (mouvement limité)

CENTRAGE :

Attention le centrage n'est pas un élément fixe mais évoluant selon le moment du virage ou de la transition.

Le principal étant d'arriver sur attitude d'avancée (image 1) en entrée de courbe

Il évolue de 2 manières :

- dans le virage les skis se déplacent sous le corps .
- dans la transition le corps se déplace au-dessus des skis.

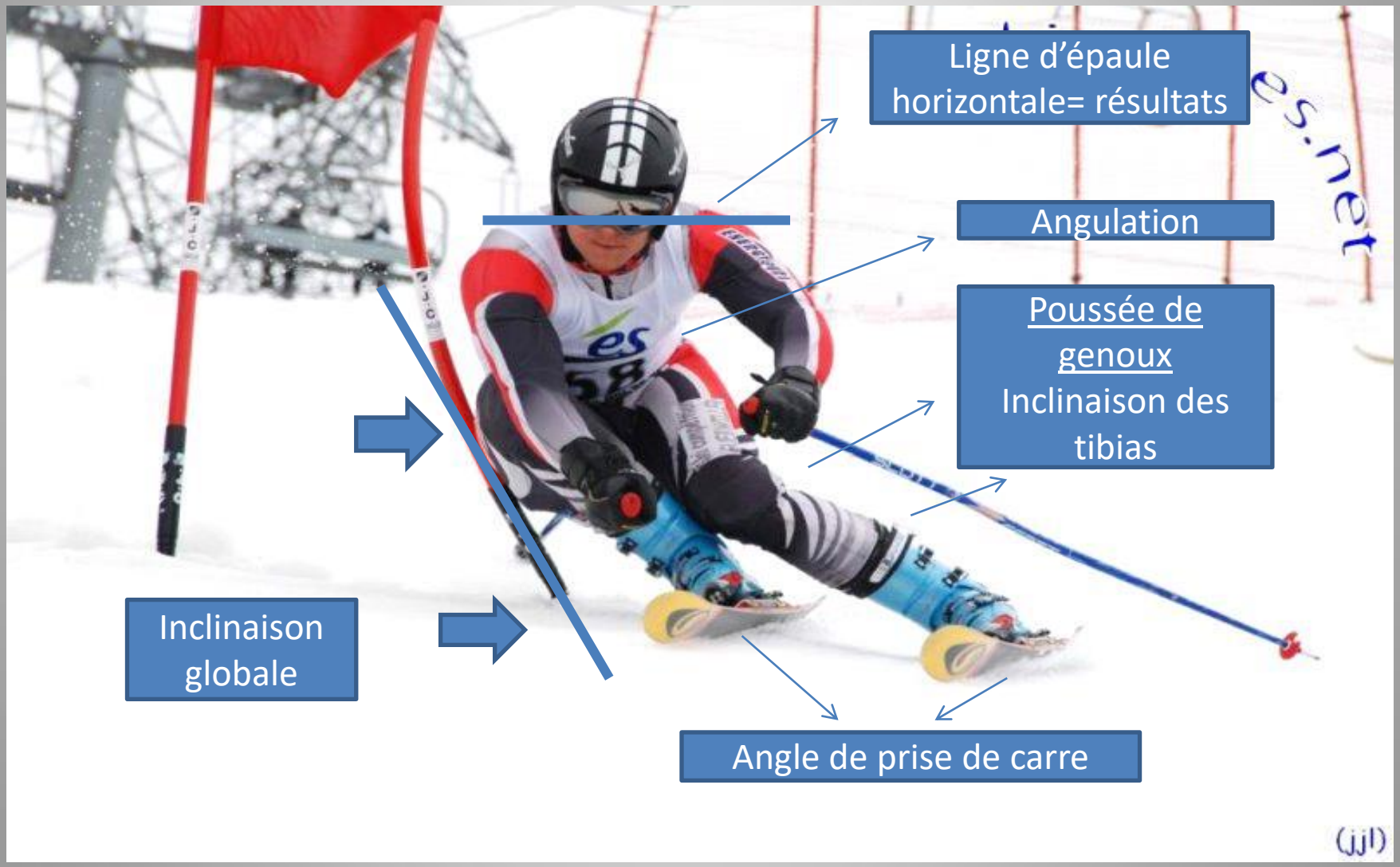
SOUVENT ON DIT D'UN SKIEUR QU'IL EST « A CUL » ALORS QUE L'OBSERVATION DE L'ATTITUDE NE SE FAIT PAS AU BON MOMENT.

Ex : attitude de recule (Image 2) : fin de courbe /transition

1

2

Placement des fondamentaux de l'équilibre



ORIENTATION

DISSOCIATION :

Différence d'orientation entre le haut du corps (placé dans l'axe de la pente) et les membres inférieurs (en direction de la diagonale ou virage suivant). En géant on fixera le buste dans l'axe surtout dans la 2ème partie du virage alors qu'en slalom on préfèrera garder l'orientation durant toute l'évolution.

ANTICIPATION :

Ce placement ne se retrouvera qu'en géant car en slalom la gestuelle spécifique à la discipline nous impose des différences au déclenchement. Légère rotation du haut du corps (sans influencer le placement du bassin) au début de la courbe qui prépare la dissociation dans la 2ème partie de celle-ci.

CHARGE

Augmentation et diminution de pression

La charge varie selon plusieurs paramètres :

- Le poids de corps et l'équilibre
- L'angle de prise de carre (???)
- La vitesse (force centrifuge)
- Mais surtout par un « mouvement vertical effectué par les jambes » (attention aux erreurs)

IMPORTANT : L'appui doit se dérouler dans l'axe de la ligne de pente sans blocage.

EXEMPLE VIDEO OUI

EXEMPLE VIDEO NON

En ce qui concerne les diminutions de pression ou allègement, nous cherchons le relâchement et la légèreté sur les phases de transition.
L' extension n'étant pratiquement plus présente.

EXEMPLE VIDEO

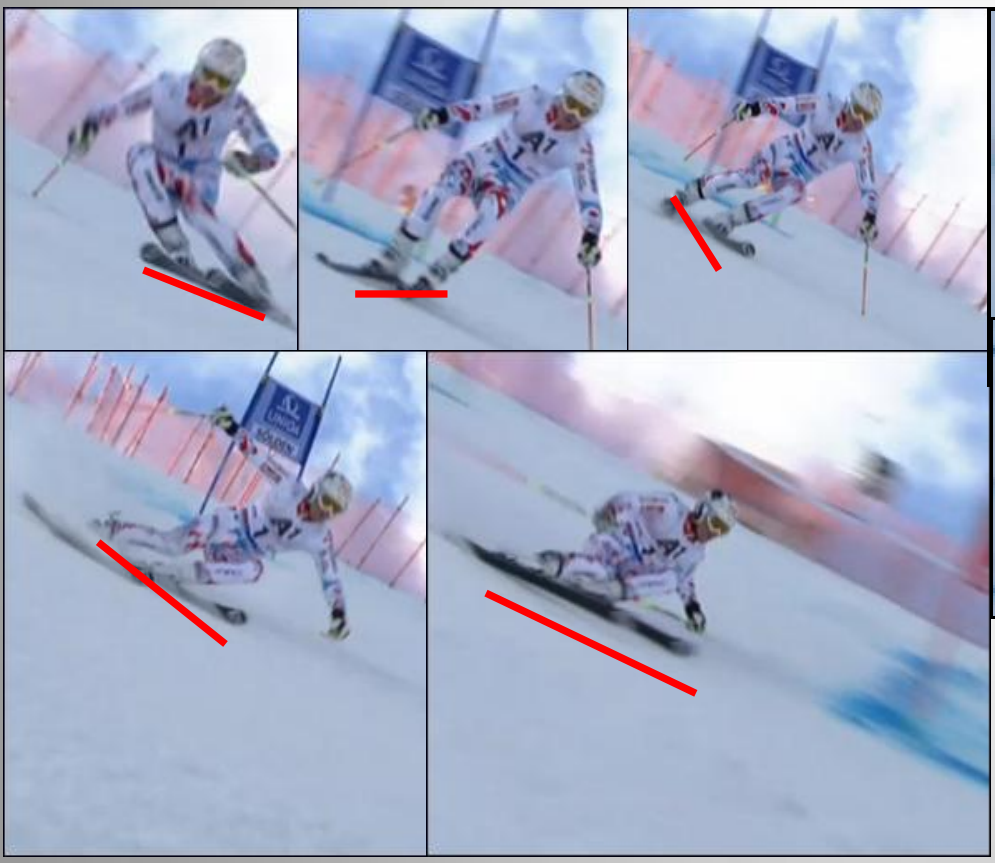
MISE EN DIRECTION

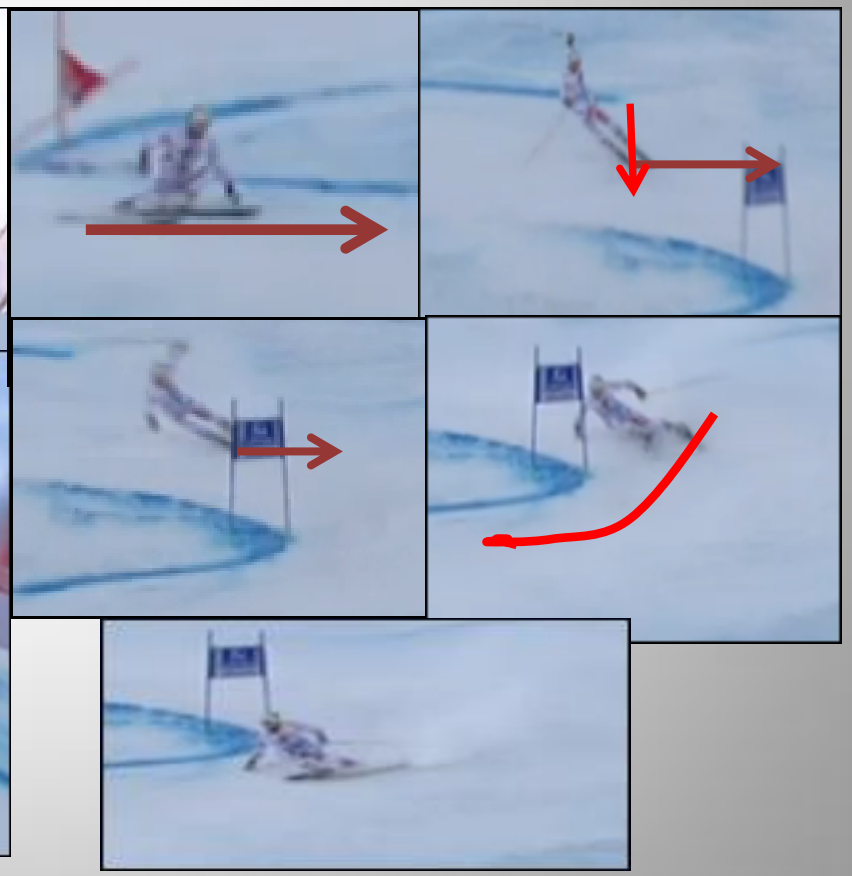
PIVOTEMENT :

Les pointes des skis viennent chercher la ligne de pente en fin de transition avant de charger le ski extérieur, se qui permet d'avoir une trajectoire plus direct sans faire de faute sur celle-ci.

DERIVER :

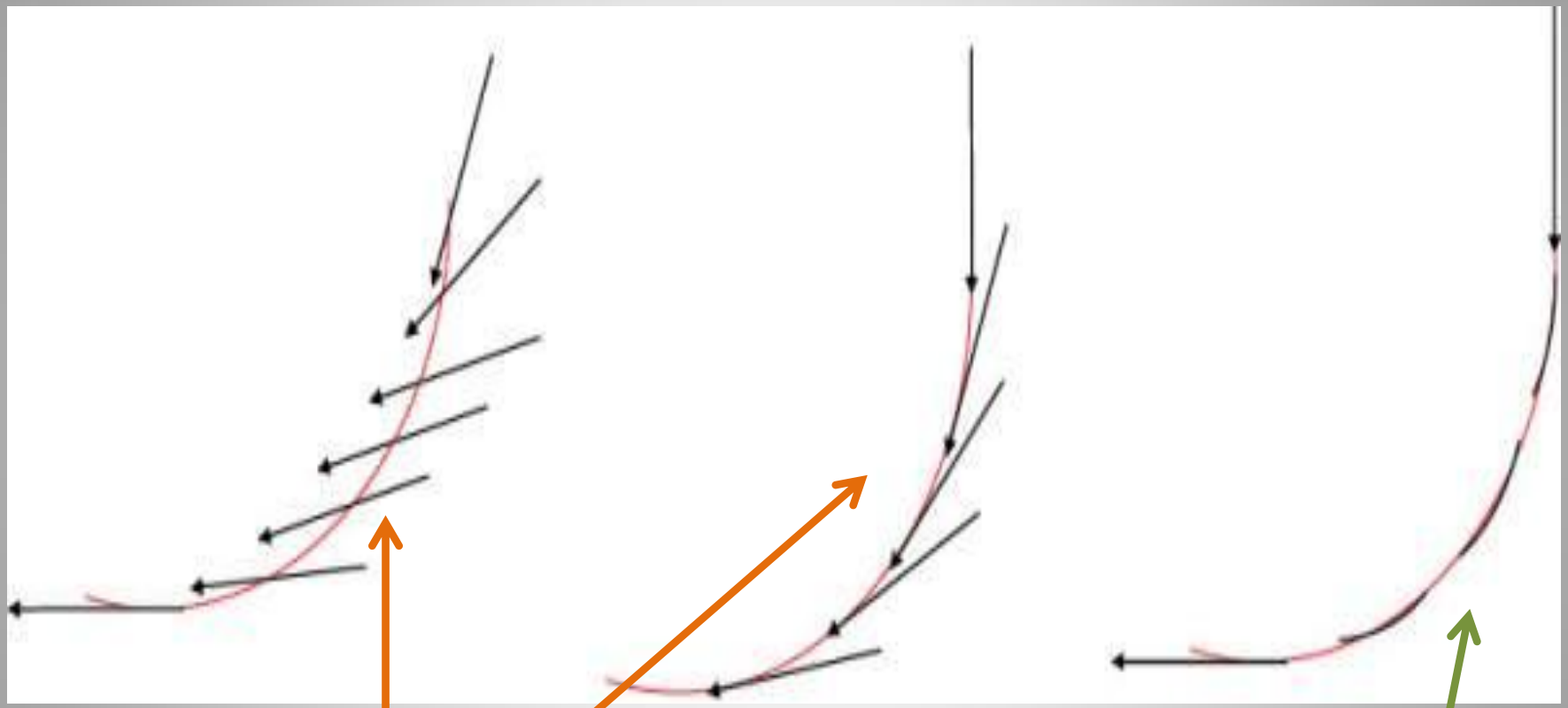
Déplacement latérale des skis dans la diagonale avec ski en direction de la ligne de pente avant une reprise d'appui sur le point d'entré le plus court possible.





Ces éléments peuvent être mis en place dans certaines conditions (tracé, neige et pente)

CONDUITES DE COURBES



Conduite dérapée et conduite + ou – affinée sont à oublier en compétition.

Conduite coupée en compétition = + d'efficacité = angle, charge, ...

LES SKIS

Les engins à notre disposition ont un rayon de courbe naturel que nos jeunes utilisent instinctivement. Cela leur permet d'atteindre un niveau de conduite coupé assez rapidement mais c'est insuffisant pour être compétitif.

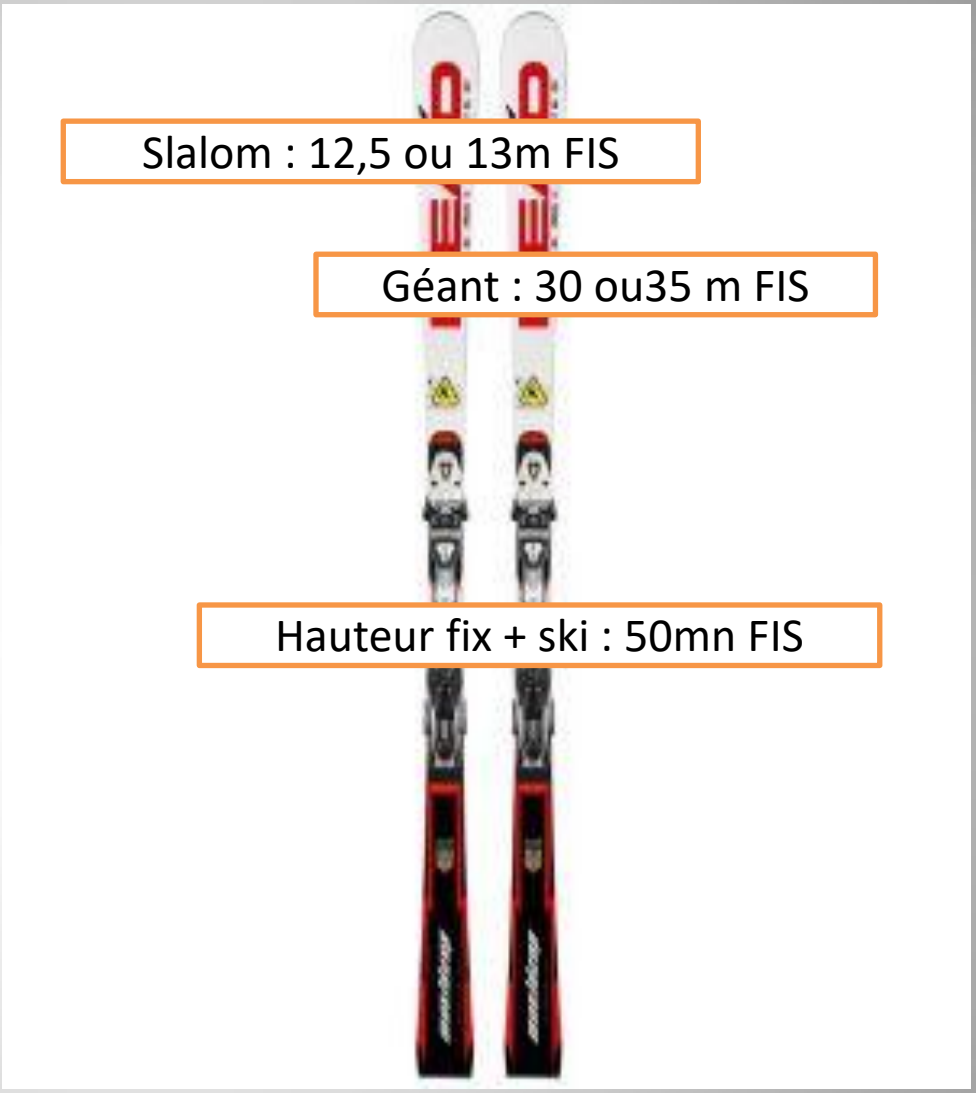
Cela dit, techniquement et physiquement nous seront capable de raccourcir les appuis et les courbes.

Les angle d'affûtage des carres sont traditionnellement de :

88° sur les géant

87° sur les slalom

Voir la finition !!!



VOCABULAIRE TECHNIQUE, LES APPLICATIONS SUR LE TERRAIN:

DANS LES SLALOMS ET LES GEANTS

TRAJECTOIRES :

- Variation selon le terrain et le type de tracé.
- Rythme et timing
- Sur-boucler

DECLENCHEMENT :

- Check up du placement
- Point d'entrée en courbe (trop tôt, tard,…)
- L'appui (quand , comment ?)

PRECISION :

- Franchissement de la porte (slalom/géant)

SORTIE DE COURBE :

- Patience
- Diagonale

TRANSITION :

- Relâchement (léger)
- Glissement

TERRAIN MARQUE :

- Trous + ou – rond
- Devers
- Escalier
- Rail

RECONNAISSANCE :

- Concentration
- Mémorisation (oui/non)
- Lissage (comment)

LES TRAJECTOIRES

Chemin parcouru par les skis dans une ligne de virage imposé.

« La trajectoire idéale » est celle qui permettra de faire le moins de chemin possible, d'enchaîner les éléments sans temps mort, de dérouler l'appui dans le sens de la pente, de maintenir ou d'accélérer sa vitesse et de finir la courbe au bon moment.

Néanmoins elle varie en fonction du degré de pente et du tracé.

Le rythme : la vitesse gestuelle et la vitesse de déplacement s'adapte au parcours imposé. (ATTENTION trop lent/vite.)

Le timing : chaque élément doit être effectué au bon moment (pour ne pas être à contre temps sur l'appui par exemple)

TRAJECTOIRE BIS :

Sur-boucle : virage trop préparé, trop loin du piquet et trop fermé ce qui a pour effet de contrôler voir de réduire la vitesse.

Il s'agit souvent d'un réflexe mis en place à cause de certaines appréhensions.

Difficile de faire comprendre à nos coureurs qui sont dans ce cas que leurs trajectoires sont fausses car ils ne se sentent pas en difficulté.

Seule possibilité : matérialiser la boucle.

EXEMPLE

LE DECLENCHEMENT

CHECK UP PLACEMENT :

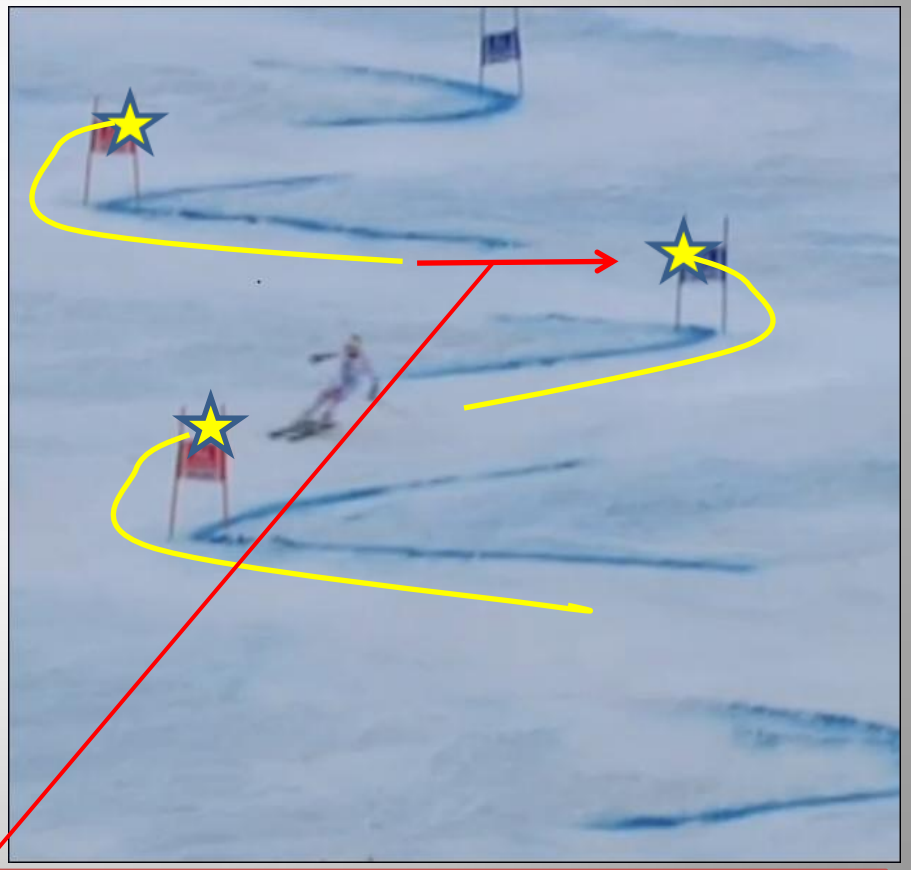
En fin de transition et avant de déclencher le virage suivant, le skieur doit revenir sur son attitude de base en avançant puis s'équilibrer sur le futur ski extérieur .

POINT D'ENTREE EN COURBE :

C'est le point réel ou le ski va commencer à découper la neige et conduire le virage en appui sur la carre.

Ce point est variable verticalement en fonction du tracé, de la neige et de la pente mais ne varie jamais horizontalement

VIDEO



Zone de préparation de la courbe (check up, transfert d'appuis, première prise de carre)

L'APPUI :

L'efficacité de l'appui sur le ski extérieur est déterminé par plusieurs paramètres :

- l'équilibre
- l'angle de prise de carre
- la vitesse
- **la pression sans blocage (très important)**

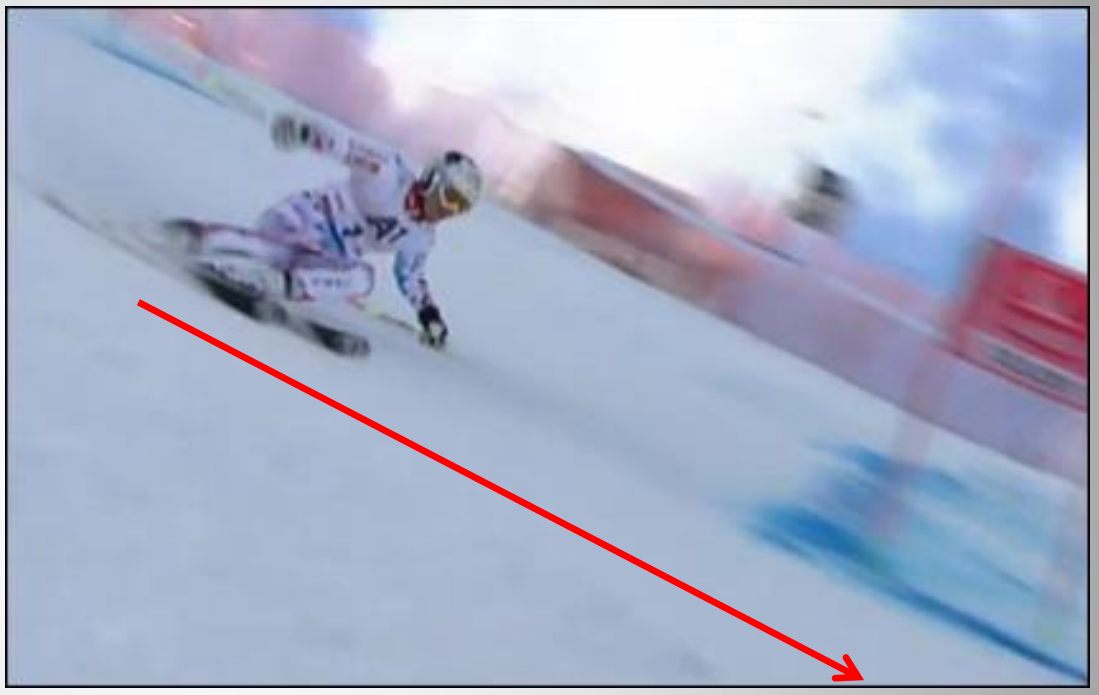
EXPLICATION DU MOUVEMENT

Cet appui doit s'adapter au mieux au parcours et à la force du skieur en gardant à l'esprit qu'il doit être le plus court possible (comment ?) puis se dérouler dans le sens de la pente sans blocage.

L'appui se fini juste après le franchissement de la porte.

=

FORTE ACCELERATION



ON VOIT QUE LE « TEMPS FORT » DEMARRE A LA VERTICAL DU PIQUET

PRECISION

Attention à ne pas en faire trop !!! Surtout en géant.

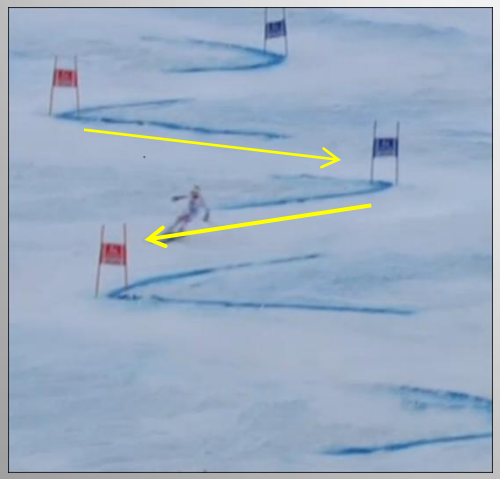
SORTIE DE COURBE :

Patience :

En sortie de courbe, même si nous voulons raccourcir celui-ci, il faut savoir être patient sur l'équilibre et l'orientation jusqu'à ce que les skis prennent la direction de la diagonale pour résister à toutes les contraintes.

Diagonale :

Ligne de transition entre 2 portes + ou – haute pour permettre au skieur de conserver la vitesse et préparer la courbe d'après.



TRANSITION

- La transition est le même élément que la diagonale mais « la phase de transition » désigne les actions faites à ce moment alors que la « diagonale » désigne la direction des skis en sortie de courbe.

2 ELEMENTS IMPORTANTS :

- Le relâchement
- Le glissement

(ski à plat ou sur les carres)

Ces éléments ne peuvent fonctionner l'un sans l'autre.

TERRAIN MARQUE :

Trous + ou – rond :

Souvent sur neige molle ou à peine regelée.

Devers :

Présent à la base du piquet. Neige fraîche compacte.

Escalier :

Sur neige dure, due au différente trajectoire ou dérapage.

Rail :

Trace // des skis laissée par le passage des concurrents en virage coupé au même endroit.

RECONNAISSANCE :

- Concentration
- Mémorisation (oui/non)
- Lissage (comment)