

L'ENTRAINEUR DE SKI



The logo for 'afesa' is written in a stylized, cursive blue font. Above the 'a' is a small graphic of a rooster's head in profile, colored in blue, red, and white.

revue des entraîneurs de ski alpin. N° II

ALGE STOP STAR

le spécialiste du chronométrage électronique sportif vous propose des systèmes économiques et universels de mesure du temps.



Chronomètre électronique avec système de communication parlée, barrière lumineuse et portillon de départ, entièrement autonome.

Chronomètre à microcomputer pour classement automatique en fonction du temps de parcours peut se déclencher par l'intermédiaire de postes portatifs

Importateur exclusif en France



**DÉVELOPPEMENT
INFORMATION
INFORMATIQUE**

7, rue de l'Isly, 75008 Paris
Tél. : 387.05.98
J. PUENTE-CASTAN



Savoie Electronique

Jean-Pierre MAILLET

73800 CHIGNIN - Tél. (79) 28.10.19



Je désire recevoir une documentation complète :

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Cde postal _____

Ville _____

A PROPOS DES BREVETS D'ÉTAT

Peut-être suis-je bien naïf !

Pourtant, je pensais sincèrement, il y a un an, que les brevets d'Etat d'entraîneur (à trois niveaux), tels qu'ils avaient été définis et acceptés par tous les partenaires du ski, allaient progressivement se mettre en place avec les balbutiements et les tâtonnements d'usage. C'est d'ailleurs ce qu'il s'est (un peu) passé, puisque 17 entraîneurs 1^{er} degré sont "sortis" et que les premières équivalences ont été accordées. Mais il faut croire que décidément rien n'est jamais acquis dans le monde du ski, car, comme vous le savez, le nouveau président de la Commission "formation des cadres à la F.F.S.", Bernard Chevallier, par ailleurs président du Syndicat National des Moniteurs de ski, s'est soudain aperçu que ces brevets d'Etat ne correspondaient pas aux exigences fédérales. Et qu'il fallait en conséquence revoir tout cela au plus vite !

Bernard Chevallier souhaite que l'entraîneur, sorte de "super moniteur", passe obligatoirement par le deuxième degré enseignement avant de suivre une formation spécifique d'entraîneur. Avantages selon lui de ce nouveau système : l'opposition (pour ne pas dire la rivalité) qui pourrait apparaître entre moniteurs et entraîneurs disparaîtrait de fait, l'âge d'entrée dans la profession d'entraîneur serait retardé (de 18 à 20/21 ans), le futur entraîneur fonctionnerait, se formerait pendant 2 ou 3 ans en E.S.F. et "se ferait la main" sur les élèves.

Bien !

Cette proposition a fait, en son temps, l'objet d'un questionnaire adressé à tous les membres de notre association. Lesquels se sont prononcés, à une très large majorité, pour le maintien de la formule en place. Ils considèrent que les vocations et fonctions respectives de l'entraînement et de l'enseignement diffèrent. Ils estiment que des formations indépendantes et complémentaires sont souhaitables et que le premier degré enseignement constitue le tronc commun nécessaire et suffisant aux deux filières.

Lors des diverses discussions qu'a occasionnées cette remise en cause, nous avons donc défendu ce point de vue, tout en admettant l'imperfection de la formation et de l'examen de 1980. Nous avons insisté sur ce qui nous paraît prioritaire : mieux définir le contenu de la formation, améliorer sa mise en application, rendre l'ensemble plus strict, plus rigoureux, plus

sévère et développer la formation continue des entraîneurs en fonction. Plutôt que d'imaginer une nouvelle filière, qui, après tout, à l'analyse, n'apporte pas des changements aussi fondamentaux qu'on veut nous le faire croire ! Et qui ne justifie d'aucune façon de nouveaux textes de loi, dont l'un des inconvénients, et non des moindres, serait de faire trainer encore un peu plus les choses. Le ski, qui n'a pas sorti d'entraîneurs pendant plusieurs années, ne peut se permettre quelques nouveaux mois de flottements.

Des brevets d'Etat existent et ont commencé à fonctionner. Tout a fait d'accord pour des aménagements internes et pour corriger le tir sans tout bouleverser, l'Afesa souhaite travailler dans ce sens avec tous ses partenaires (F.F.S., Ministère, Ensa, Snmsf) pour peaufiner le contenu et muscler la formation dans le cadre de ces brevets d'Etat. Tout comme elle souhaite le maintien de diplômes fédéraux qu'il paraît urgent de redéfinir.

Ceci dit, je dois avouer que cette remise en question des brevets d'Etat et les discussions qui ont suivi créent chez moi un certain malaise. Sans vouloir polémiquer avec qui que ce soit, il me semble que le monde du ski se complait à développer une conception un peu trop manichéiste de la concertation. Tout blanc ou tout noir !

Je pensais que la diversité d'origines, de conceptions, de formation, (d'intérêt aussi !) des membres de notre association, lui éviterait, petit à petit, une quelconque étiquette partisane.

Je pensais que l'on avait compris que nous plaitions la cause "du ski", de "l'entraînement", de "l'entraîneur" et non la cause d'une doctrine plutôt que d'une autre, celle d'un homme plutôt que d'un autre.

Je pensais qu'il était définitivement admis que les professions d'entraîneurs et de moniteurs exigeaient des profils de formation indépendants quoique complémentaires (1), sans pour autant faire naître une situation conflictuelle.

Je pensais tout cela il y a peu de temps encore et j'aimerais avoir mal entendu quand on m'a dit que "l'Afesa est dans l'opposition", "que le pouvoir ne lui appartient pas jusqu'à preuve du contraire", "que l'alternance n'est pas pour tout de suite" et d'autres petites phrases du genre.

Finalement il faut croire que le monde du ski n'a pas exorcisé ses vieux démons !

C'était ma naïveté que de l'avoir cru !

(1) 80 % des membres de l'association sont moniteurs de ski.

Gilles CHAPPAZ

Photo de couverture : Pierre Démarchez/FOC

Patrick Lamotte, finaliste du championnat de France de parallèle à l'Alpe d'Huez remporté par Yves Tavernier.

Directeur de la publication : Gilles Chappaz / Comité de rédaction : Marcel Calvat, Hervé Seigle, René Méallet, Bernard Repellin, Jacques Lagarde / Responsable de la rédaction : Philippe Savoyat / Edition, rédaction, publicité : Secrétariat Général de l'Association, 6, rue Tristan Corbière, 38400 Saint-Martin-d'Hères / Photo : FOC. Maquette : Stim.

Pour tout renseignement : téléphone (76) 42.49.16 ou (76) 47.17.94

Composition, impression : Sopeco Grenoble

Notre ami, Philippe Degermann, membre de l'Afesa, est décédé accidentellement le 18 mars dernier. Notre association présente ses plus sincères condoléances à sa famille.

L'APPRENTISSAGE DU SKI.



Considérant qu'il ne peut y avoir de skieur totalement inné ou instinctif, pas plus que construit, Marcel Calvat nous présente divers types d'apprentissage du ski et 9 situations concrètes et riches d'intérêt !

Avant d'aborder les divers modes d'apprentissage du ski, il est nécessaire de situer cette activité par rapport aux autres activités sportives. Il faut pour cela distinguer deux catégories de sports :

a) Ceux qui n'impliquent pas obligatoirement la participation sportive de l'entraîneur ou de l'enseignant : dans cette catégorie se rangent essentiellement les sports qui se pratiquent dans une aire standardisée, comme l'athlétisme ou la natation.

b) Ceux qui impliquent que l'entraîneur ou l'enseignant prenne part à l'exercice, pratique l'activité en même temps que ses élèves : c'est le cas du ski ou de l'alpinisme par exemple.

Une autre particularité importante de la pratique du ski est l'influence exercée par l'environnement : dès que l'enfant commence à skier, il évolue au milieu de nombreux skieurs qui lui imposent un certain nombre d'images motrices par lesquelles sa silhouette de skieur sera inévitablement marquée. Pour un enfant, l'environnement est constitué par :

- les parents s'ils sont eux-mêmes skieurs
- les frères et sœurs, les amis
- le moniteur
- les posters de publicité...

QUEL APPRENTISSAGE ?

Après ces quelques précisions, nous en arrivons aux divers aspects de l'apprentissage du ski. Cet apprentissage se fait essentiellement de trois façons :

- par l'imitation d'une démonstration-modèle
- à partir de consignes verbales d'exécution ou de correction
- à travers la réponse apportée à une situation-problème naturelle ou matérialisée spécialement.

S'il arrive que l'un de ces trois aspects de l'apprentissage intervienne isolément, ils sont la plupart du temps étroitement mêlés.

Intérêt et limite de ces trois types d'apprentissage

• L'imitation d'une démonstration modèle

— On utilise la capacité d'apprentissage par mimétisme, très développé chez l'enfant : la silhouette se rapproche alors rapidement de celle du démonstrateur ou des skieurs qui évoluent souvent avec l'enfant.

— La démonstration est souvent effectuée par un adulte qui s'efforce, autant que faire se peut, d'être fidèle à la méthode française d'enseignement.

— Il s'agit par conséquent d'une image imposée qui sera reproduite plus ou moins fidèlement, en fonction des caractères propres à chaque individu : morphologie, tempérament, etc...

— placé dans cette même situation de reproduction, l'enfant essaie souvent de faire abstraction de sa spontanéité et de ses caractères propres.

— La reproduction trop précise d'images imposées risque, non pas sur une démonstration isolée mais sur un enchaînement de gestes, de limiter la capacité d'adaptation au milieu d'évolution changeant (qualité de la neige, pentes, bosses, etc...), allant plus vers un ski agréable à l'œil que vers un ski efficace.

En conclusion, ce mode d'apprentissage semble limiter la faculté d'adaptation primordiale pour un ski performant. Cependant, il garde tout son intérêt pour l'apprentissage d'éléments techniques précis et isolés (par exemple la variation de l'angle ski-neige).

• Consignes verbales d'exécution et de correction

Souvent, une explication orale précède la démonstration et amène des corrections lorsque l'élève a exécuté le mouvement à son tour.

Le langage est un moyen de communication à condition toutefois qu'on parle le même langage. Or en ce qui concerne le ski :

— les entraîneurs ne parlent pas toujours le même langage entre eux

— ils ne s'expriment pas toujours aussi clairement qu'on pourrait le souhaiter

— l'enfant lui-même déforme en partie les indications qui lui ont été données, car la compréhension est elle aussi variable suivant les individus.

Dans ce genre de communication, le flou comporte donc des risques importants de confusion. Pour éviter ce danger, il serait souhaitable de donner le moins possible d'explications techniques orales mais de proposer de préférence des clichés, et de faire référence à des sensations visuelles ou d'autres perceptions sensorielles : (exemples : avoir toujours les deux mains dans son champ visuel, sentir un contact tibia-langue ou au contraire spoiler-base du mollet, skier en position telle que les genoux cachent les fixations, etc...).

Enfin s'il est indispensable d'effectuer avant la compétition une reconnaissance des tracés permettant de déjouer les pièges éventuels, il faut se méfier des consignes trop précises et trop nombreuses qui, respectées à la lettre par un coureur trop consciencieux, pourraient entraver la faculté d'adaptation dont le coureur doit faire preuve afin d'être toujours en mesure de répondre à une situation sans cesse renouvelée.

• Réponse à une situation-problème naturelle ou matérialisée spécialement

— La situation-problème peut être naturelle, c'est-à-dire relever de la nature du terrain (pente par exemple), de l'état de la piste (bosses), de la qualité de la neige (profonde, croûtée...).

— La situation-problème peut aussi être matérialisée par l'entraîneur à l'aide de piquets, par exemple, pour poser un problème à son coureur. Si le coureur répond correctement, il se trouvera en situation de réussite, et s'il ne s'adapte pas exactement, il sera en position d'échec, ce qui se traduira par la sortie du tracé ou la chute.

Ce mode d'apprentissage, qui demande à l'entraîneur beaucoup d'imagination et de précision pour la mise en place et l'utilisation d'une situation impliquant une réponse précise, me semble très riche, et répond à un souci d'éducation "des conduites de décision motrice dans la situation changeante (1)".

Elle a été largement utilisée dans les jardins d'enfant.

En effet, le coureur ne peut lever totalement l'imprévu dans ses reconnaissances ; le milieu changeant et porteur d'incertitude l'obligera sans cesse à "réactualiser ses conduites motrices décisionnelles (1)" : les conditions de visibilité peuvent changer, la nature du sol varie avec la température, la piste se dégrade au passage des coureurs.

Enseigner un stéréotype par imitation et répétition ne représente qu'un aspect limité de la pédagogie du ski qui doit laisser une place privilégiée à "la conduite de décisions probabilistes souplesment ajustées". Dès lors, le sportif n'est plus "un répétiteur, mais un stratège (1)".

L'entraîneur devrait jouer intelligemment pour mettre son coureur alternativement en situation d'échec et de réussite.

En situation d'échec pour lui faire prendre conscience de ses lacunes et accepter de les travailler ; en situation de réussite lorsqu'après un travail important, il sentira une baisse de motivation. Il devrait surtout éviter de mettre en place, comme c'est le cas trop souvent, une situation trop moyenne qui devient très vite monotone et ne stimule guère le skieur, ne l'incite pas à progresser.

(1) Pierre Parlebas "Activités physiques et conduites motrices".

LE RÔLE DES CHAUSSURES

Avant d'énoncer un certain nombre de situations de travail, il me semble important de préciser le rôle des chaussures dans l'équilibration antéro-postérieure du jeune skieur.

Les chaussures sont en grande partie responsables du bon ou du mauvais placement antéro-postérieur du skieur. En conséquence leur choix revêt une grande importance.

Les chaussures ne doivent en aucun cas permettre d'amener le segment de jambe au-delà de la verticale vers l'oblique arrière même en forçant sur l'arrière de la partie haute du collier 85° (angle pied-jambe) 65° (photos 1 et 2).

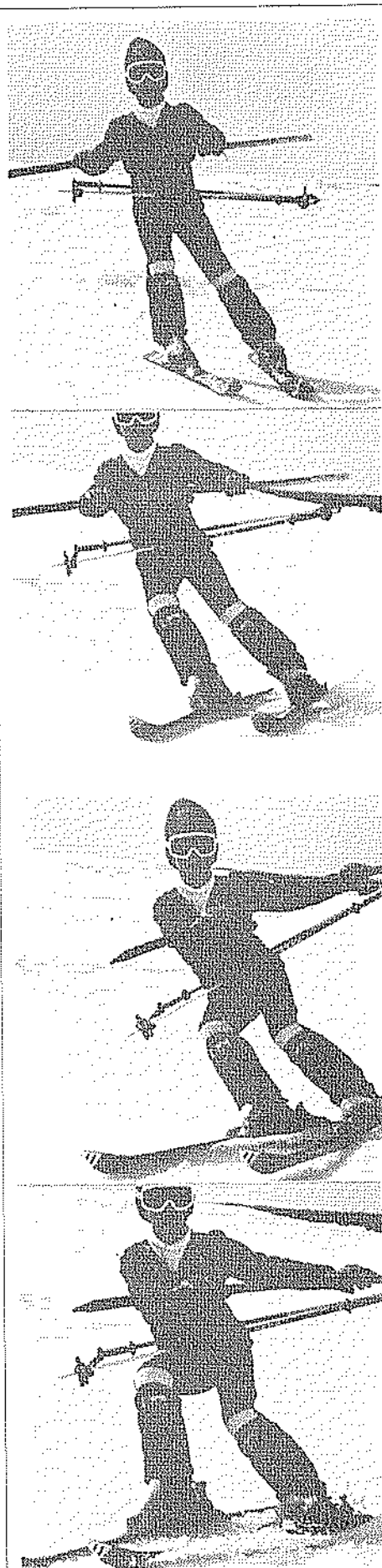
Si au cours de l'essai précédant l'achat d'une paire de chaussures l'enfant peut amener son segment de jambe à l'oblique arrière il conviendra soit d'éliminer ce modèle soit d'en connaître le pourquoi pour y porter remède.

1^{er} cas : le diamètre intérieur du collier de la chaussure est trop supérieur au diamètre de la jambe de l'enfant. Il en résulte un flottement antéro-postérieur et même latéral nuisible.

2^e cas : le collier est placé trop à la verticale (les chaussures manquent d'avancée).

3^e cas : l'enfant a un très faible cou de pied ou la languette n'est pas assez rembourrée. Le talon du pied n'est alors pas fixé et en position de recul il se soulève avec une avancée des orteils qui viennent buter l'avant de la coque.

Je parle souvent de prise de recul mais n'oublions pas, qu'à tort ou à raison, l'enfant utilise souvent l'appui sur l'arrière de la chaussure particulièrement en situation de défense et qu'en conséquence cet appui doit être sécurisant et faciliter un remplacement convenable.



Pour placer correctement un enfant sur ses skis dans le plan antéro-postérieur il sera plus concret, dans un souci d'éducation de la perception de son corps, de se servir des sensations proprioceptives (la base du tibia au contact de la languette) et des sensations extéroceptives sensorielles en particulier visuelles (les genoux doivent cacher l'avant des chaussures par l'abaissement du centre de gravité et du jeu des articulations genoux et hanches) (photo 3). L'enfant se retrouve alors en position d'attitude de flexion moyenne assez basse et en appui talon (sensations proprioceptives).

La chaussure doit permettre vers l'avant avec un freinage progressif sans point dur une flexion de cheville allant jusqu'à un ample pied-jambe d'environ 65°.

Le collier doit aussi pouvoir suivre la variation de l'angle de flexion-extension du pied sur la jambe tout en le contrôlant et en le freinant progressivement jusqu'aux limites souhaitées. Les meilleurs résultats seront obtenus par un collier articulé qui évitera également dans les positions extrêmes une déformation de la coque nuisible à la solidarisation pied-skis indispensable à la bonne qualité du pilotage.

Ces critères de choix doivent impérativement être respectés si l'on ne veut pas courir le risque de perturber définitivement le bon équilibre avant-arrière de l'enfant sur ses skis. Les chaussures d'enfant ne doivent pas non plus être trop rigides sur le plan latéral pour préserver le relâchement naturel de l'enfant et lui permettre de tonifier ses muscles fixateurs latéraux. Des carcans trop hauts et trop rigides aux pieds de jeunes enfants provoquent une véritable atrophie musculaire.

9 SITUATIONS RICHES D'INTÉRÊT

L'équilibration antéro-postérieure en trace directe selon la ligne de pente.

On doit rechercher très tôt une dominante appui talon qui est une position d'équilibre assez fine mais qui n'est pas, comme on l'a souvent entendu, une position de recul engendrant un déséquilibre.

Pourquoi ?

- Pour soulager la spatule et favoriser le glissement.

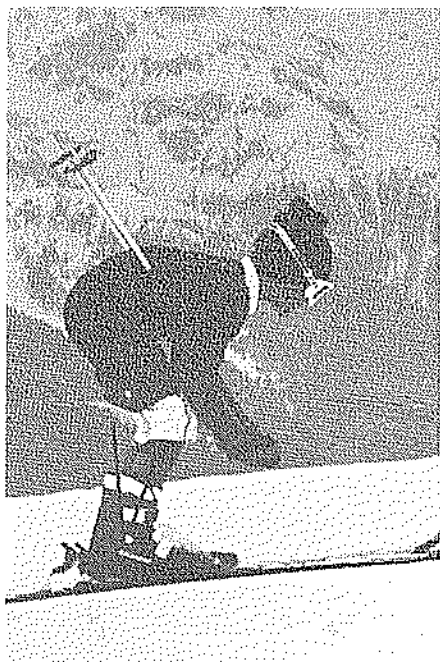
- Pour charger la partie directrice du ski.

- Pour permettre une grande mobilité dans le plan vertical des jambes et aussi pouvoir absorber (avalier) les irrégularités du terrain sans trop de variation de pression ni perte du contact ski-neige (le nombril se déplaçant sur une trajectoire rectiligne parallèle au profil moyen de la pente. Ceci implique une attitude de flexion moyenne assez basse comme précisée ci-

dessus facilitant d'ailleurs, dans le plan latéral, en trace directe en traversée ou en courbe, la variation de l'angle ski neige par une bonne mobilité latérale des genoux.

Le placement en trace directe dans la ligne de pente est cependant variable suivant la morphologie des individus : rapport des longueurs de segments de jambes et de cuisses, puissance musculaire et situation sur le plan antéro-postérieur du bassin que je souhaiterais en légère rétroversion (photo 4 et 5).

En conséquence il me semble préférable de ne pas trop insister sur la répétition de stéréotypes à partir de démonstrations et souhaitable de chercher sa position grâce à une bonne perception de son corps par l'intermédiaire de sensations proprio et extéroceptives et ensuite l'affiner dans la situation ci-dessous :



Situation n° 1

- **Objectif** : indépendance bas-haut dans le plan vertical.

- **Situation proprement dite** : trace directe dans la ligne de pente sur un terrain présentant en alternance bosses et creux de faible amplitude mais rapprochés.

- Recherche de meilleur contact ski-neige tout en augmentant progressivement la vitesse, le nombril se déplaçant sur une trajectoire parallèle au profil moyen du terrain. (Voir mémento 80 et ski de France p. 161 et 162).

Pour le placement en trace directe en traversées interviennent deux nouveaux éléments :

- 1) la dominante d'appui sur le ski aval,

- 2) l'orientation du bassin plus ou moins face à la pente permettant le meilleur maintien de l'angle ski-neige.



Situation n° 2

- **Objectif** : indépendance bas-haut (le buste n'est plus perpendiculaire aux skis) et découverte de l'appui sur un ski.

Situation : en trace directe en traversée pente moyenne surface lisse se déplacer en gardant le ski amont totalement décollé de la neige mais un peu au-dessus, le ski aval ne doit en aucun cas déraiper (regarder sa trace). Pour réaliser cet exercice l'enfant découvrira les premiers rudiments de l'angulation.

Pour aider l'enfant à orienter légèrement son bassin dans la pente on pourra :

- en dehors du ski travailler l'indépendance bas-haut au niveau de la rotation par du saut à la corde avec déplacements angulaires des 2 pieds de part et d'autre de la position de départ, sans déplacement du bassin (le nombril regarde fixement droit devant lui).

- Sur la neige en trace directe, on précisera à l'enfant que son nombril est un œil qui ne regarde pas dans la direction du déplacement des skis mais dans la pente (le départ du téléski par exemple).

- Demander à l'enfant de faire voir son numéro de dossard au perchman.

- Le placer enfin dans une situation plus contraignante cannes de ski placées de part et d'autre du bassin plus un 3^e bâton tenu dans les mains parallèles aux deux précédents et à la même hauteur.

Le dispositif peut permettre une éducation ou une rééducation du placement du bassin. On demandera à l'enfant de placer ses bâtons non plus perpendiculaires ou en travers de ses skis mais de réduire cet angle cannes-skis. (Attention aux caricatures).

Un tel dispositif permet de mieux mettre en évidence en amplifiant les rotations

ou bascule du bassin de l'enfant pour lui-même (sensations visuelles) les observateurs et son observation propre sur une bande vidéo par exemple.

Situation n° 3

• **Objectif** : amélioration de l'indépendance de jambes et transfert d'appui.

• **Situation** : piquets alignés posés à plat sur la neige dans la ligne de pente (pente faible).

Passage de part et d'autre du piquet posé par appui et transfert. Prise d'appui sur ski droit déplacement du gauche. Transfert de poids prise d'appui sur ski gauche ramené du droit avec translation du centre de gravité.

Si le bassin reste perpendiculaire aux skis la trace des skis sera rigoureusement parallèle aux piquets alignés sans arrondi ni décrochage des talons. On exigera un mouvement de translation du bassin sans aucune rotation et maintien de l'appui talon.

Pour mettre en évidence les fautes de bassin ou pourra mettre en place le dispositif des 3 cannes précisé ci-dessus. Cet exercice pourra évoluer vers le travail de transfert latéral sur une enfilade. Il est inutile de travailler cet exercice tant que l'enfant ne sent pas un appui équilibré sur un seul pied.



Situation n° 4

• **Objectif** : transfert d'appui avec relance.

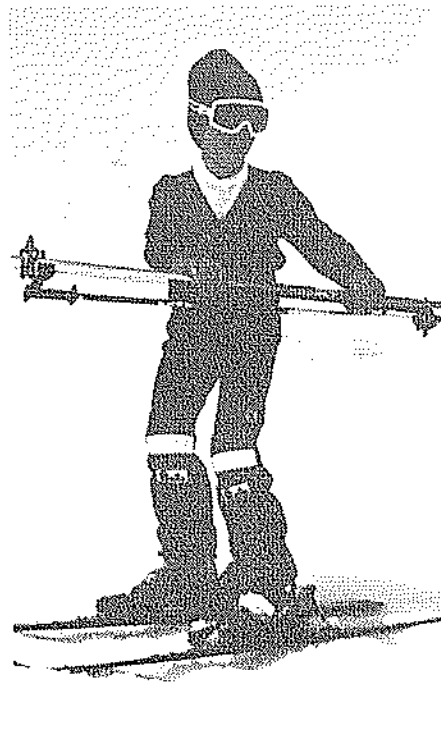
• **Situation** : pas tournant vers l'amont puis vers l'aval matérialisé par des repères précis pour ne pas arriver à un semblant d'exercice.



Situation n° 5

• **Objectif** : prise de conscience du placement et équilibration sur le pied extérieur en conduite de courbe.

• **Situation** : enchaîner des virages très bouclés, à grand rayon en appui uniquement sur un seul ski (ski extérieur) l'autre étant décollé de la neige et légèrement au-dessus.



Situation n° 6

• **Objectif** : variation de l'angle ski-neige par mobilité latérale du genou.

• **Situation** : déchausser un ski, skier sur un seul ski en décrivant des courbes à grand rayon bien bouclées. Insister sur la qualité et la régularité de la conduite. Bien

veiller à ne pas déclencher les virages par bascule.

En cas de réponse inadaptée à la situation l'enfant se retrouve immédiatement en situation d'échec sans possibilité de tricher.

Cet exercice très attrayant doit être bien contrôlé pour ne pas être dangereux.



Situation n° 7

• **Objectif** : prise de conscience d'une certaine fixité du bassin par rapport à la mobilité des skis.

• **Situation** : virages à grand rayon bien bouclés avec le dispositif des 3 cannes.

L'enfant doit maintenir ses cannes dans un plan horizontal et aussi éliminer la bascule excessive sur l'intérieur. Il doit également réduire au minimum le déplacement angulaire des cannes donc du bassin (garder les cannes le plus en travers possible de la pente).

Cette situation 7 peut être combinée avec la situation 5.

Situation n° 8

A partir des situations de tracés éducatifs établis par Bernard Repellin : passage de la conduite en Z (virage pointu du très jeune qui plonge sur le piquet et qui brutalement fait un travers sans dosage de la conduite ni dans le temps ni dans l'espace) à la conduite en S (allongement de la phase de conduite avec l'acceptation de l'accélération dans la ligne de plus grande pente) on peut enrichir cette situation de la façon suivante :

Tracé éducatif proposé par B. Repellin (v. photo).

Schéma de situation n° 8 (v. photo).

Dans la situation 8 l'enfant passe à l'extérieur des 2 piquets 1 et 2 et au-dessus du piquet 3.

Cette situation peut varier à l'infini en modifiant les distances EV₁, EV₂, EL₁, EL₂ ou les rapports qui existent entre eux permettant de travailler des courbes à petit rayon, moyen rayon, grand rayon, peu bouclées à très bouclées et des courbes à rayon constant ou inconstant telles qu'on en rencontre fréquemment en descente.

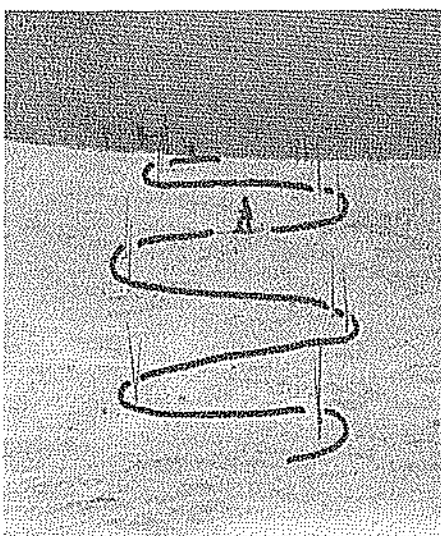
ex. :

ouverte au départ

"fermant" en sortie

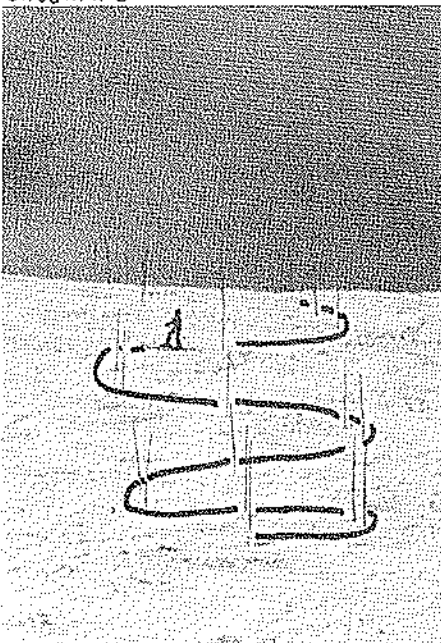
ou le contraire

Courbe également où il faut retarder la mise en pivotement des skis qui doit être ensuite rapide (ex. virage de l'arbre mort à Chamrousse olympique dames).



Tracé éducatif

Situation 8



Situation n° 9

A partir de la situation 8 en descente il est indispensable pour le tout jeune de lui matérialiser la courbe assez précisément car lorsqu'il manque de repères visuels on constate souvent une conduite en plusieurs fois.

N'oubliez pas :

1) de varier les conditions pour un même travail (pente et neige notamment),

2) de décaler sans prévenir une porte dans un tracé pour voir si l'enfant anticipe et peut réajuster sa décision motrice au dernier moment,

3) de jeter quelques poignées de sel sur 1 ou 2 virages d'un tracé sans prévenir pour changer la nature de l'appui,

4) d'insister sur le ski dans le brouillard sur terrains variés et à vitesse soutenue.

Je pense qu'il ne peut y avoir de skieur totalement inné ou "instinctif" pas plus que "construit".

Le "construit" doit compléter harmonieusement et en le préservant "l'inné".

Marcel Calvat

(1) Georges Joubert "le ski, un art, une technique".



• Perrine Pelen : le résultat !

TECHNIQUE ET PÉDAGOGIE

**Professeur à l'Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme,
Gérard Gautier tient à ce que soient bien définies les
notions de technique et pédagogie car il subsiste
une réelle confusion.**

Dans le domaine du ski alpin, il est courant de constater une confusion entre technique et pédagogie, l'une étant considérée seulement comme l'enseignement de l'autre. C'est avoir une conception fort étroite de la notion de pédagogie qui se réduit ainsi, au plan pratique, à trois interventions :

- l'explication
- la démonstration
- la correction.

S'il est vrai que ces trois outils sont surtout ceux du moniteur, il n'en demeure pas moins vrai que la correction est encore, parfois, le seul utilisé par l'entraîneur. Le fondement de cette façon d'entraîner ou d'enseigner (1) est un modèle technique idéal plus ou moins conscient qu'il s'agit de transmettre à l'élève. On oublie la personnalité de l'élève pour le considérer comme un objet, un instrument, un robot.

Il existe une autre conception fondée sur l'idée que la technique est parfaitement secondaire car le champion naît skis aux pieds. L'entraînement se réduit cette fois à une action psychologique propre à faire des "gagneurs".

Ces deux discours se reflètent sur le terrain par deux attitudes différentes de l'entraîneur. Dans un cas, il s'agit de copier parfaitement le champion et dans l'autre cas, d'un total "laisser faire" en attendant que le champion-né sorte du lot. On le voit, aucune de ces manières de faire n'est réaliste ni jamais réalisée dans son extrémisme.

Il est tout à fait illusoire de vouloir copier un champion, cela supposerait un

apprenti-champion qui posséderait la même morphologie, les mêmes qualités physiques et les mêmes capacités neuromotrices que son modèle. Bien entendu, il faudrait un entraîneur avec de solides facultés d'analyste et surtout de visionnaire. En effet qui faut-il copier, sachant que le champion de demain possèdera une technique différente de celle qui est efficace à l'heure actuelle ?

Quant au laisser-faire, s'il a des avantages, il suppose que sur un ensemble d'individus qui possèdent un faisceau de qualités, il y en aurait bien un qui détiendrait celui d'un champion. Il n'y aurait alors plus qu'à attendre l'émergence des plus "doués". Dans ces conditions, pourquoi un entraîneur ? pour jouer les psychologues ? ce n'est pas sérieux, et pourtant l'idée du champion-né, des dons innés est toujours fortement ancrée. Aujourd'hui les faits vont à l'encontre de la théorie de l'oiseau rare et nul ne peut prétendre affirmer que la réussite d'un sportif ne dépend que de son hérédité (2).

Les phénomènes de mode qui marquent une période, une contrée sont là pour prouver, si besoin était, l'influence du contexte sur les coureurs, donc sur leur formation technique. Ainsi a-t-on pu voir dans telle station, des quantités de skieurs usant de grands "coups de carre" comme le champion du coin ; à telle époque, les coudes liés en arrière font des ravages dans les catégories cadets et juniors, actuellement il semble que ce soit le bras extérieurs tendu vers l'avant qui est à l'honneur.

Il est clair aujourd'hui que l'on peut observer deux types de jeunes coureurs.

D'une part, il y a ceux que l'on qualifie d'"instinctifs" (3), caractérisés par une technique du glissement qui offre de grandes similitudes avec la technique employée par les coureurs de haut niveau. Chez eux, pas de copie, pas de modèle, rien que de l'adaptation. Il s'agit d'enfants dont l'âge est très souvent inférieur à 12 ans, c'est-à-dire en période d'équilibre relatif, tant au plan physiologique qu'intellectuel et social.

Il y a d'autre part ceux qui sont marqués par la technique des autres, celle des adultes et des copains. C'est chez eux que les modes techniques sont influents. L'initiation montre ici ses limites. Il s'agit cette fois d'enfants dont l'âge est plus mûr, de poids supérieur et de musculature plus affirmée.

On est conduit à penser que la base technique découverte dans le jeune âge est progressivement délaissée avec l'évolution du coureur. C'est ici qu'intervient la pédagogie, elle doit résoudre trois problèmes.

1) Comment permettre à un maximum d'enfants d'aboutir à l'étape du ski "instinctif" (3)

2) Comment permettre aux jeunes de garder les avantages de leur technique ?

3) Comment permettre aux coureurs de profiter des nouvelles armes que lui offre son développement physiologique ?

Qu'est ce que la technique ?

S'il n'est pas dans le cadre de cet article de donner des solutions toutes faites, ces questions nécessitent de définir la technique.

Elle est la solution apportée par le skieur au maintien de son équilibre en glissement ainsi qu'à l'exploitation et à la création de forces au contact skis-neige en vue d'évoluer skis aux pieds dans un contexte donné. Ainsi, il n'existe pas une technique mais des techniques ; à un même niveau les skieurs ont différentes manières de faire, il existe des moyens propres à chaque niveau. Par exemple, deux juniors ayant 100 points skient différemment, pourtant un entraîneur averti saura les juger comme étant de niveau équivalent.

La technique est une construction, c'est à partir des structures propres de chacun, confrontées aux exigences du ski qu'elle va émerger. Elle est le résultat de l'apprentissage. Elle est un ensemble de moyens, l'apprentissage la découverte de ces moyens. L'élément central est la confrontation, c'est par l'action de l'enfant et l'influence du milieu que les progrès peuvent s'effectuer.

L'évolution du matériel, skis et chaussures notamment, de l'entretien des pistes, des règlements des concours, des tracés de compétition, sont de nature à caractériser une technique à une époque donnée. Il est banal de dire que la technique évolue avec le temps. Si chacun réagit à sa manière, à partir de sa façon d'être, de sa morphologie, de son histoire personnelle, tout le monde doit résoudre les mêmes problèmes physiques : équilibre, diminution des freinages, choix de la meilleure trajectoire, etc... La technique de chacun se traduit dans son niveau de coordination, les meilleurs proposent des solutions proches les unes des autres.

Il ne faudrait pas non plus sous-estimer les techniques d'autrefois, comme toute production humaine, elles font partie du patrimoine culturel à partir duquel peuvent émerger les données de la technique contemporaine.

L'éducation du coureur

Les deux notions connexes — technique et apprentissage — sont le fait de l'élève. Par contre la pédagogie est du ressort de l'enseignant. Son intervention au plan technique se limite à être une attitude d'aide, et c'est là le seul lien entre technique et pédagogie. C'est en effet le coureur lui-même qui doit résoudre ses problèmes, c'est le coureur qui court... la tâche de l'entraîneur est de l'aider.

Cette tâche suppose de grandes compétences. Il faut en effet connaître parfaitement l'élève, ses capacités, savoir comment développer l'une ou l'autre d'entre elles ; il faut aussi connaître et savoir utiliser les données du groupe, de l'équipe ; il faut encore connaître et savoir utiliser les fondements de la technique du ski ; il faut enfin connaître et savoir utiliser, voire même agir sur les données de l'environnement, du milieu de pratique.

Cette tâche suppose aussi de la modestie : aucun entraîneur ne peut maîtriser l'ensemble des facteurs de la réussite d'un champion. C'est ce paradoxe entre les aléas et la pratique de tous les jours qui fait le charme de cette profession. Pourtant, la pédagogie de l'entraînement dépasse largement le cadre des rapports avec la technique puisqu'elle a pour objectif l'éducation du coureur, c'est-à-dire à la fois sa réussite sportive et son épanouissement personnel.

Gérard Gautier

Professeur à l'E.N.S.A.

(1) *Franz Hoppichler : "entraîner, c'est enseigner à haut niveau ; enseigner c'est entraîner à bas niveau".*

(2) *Nul ne peut prétendre par ailleurs qu'elle ne provient que de son éducation.*

(3) *Ce terme est à utiliser prudemment, bien qu'il soit couramment employé.*

Lettre ouverte à Bernard Chevallier

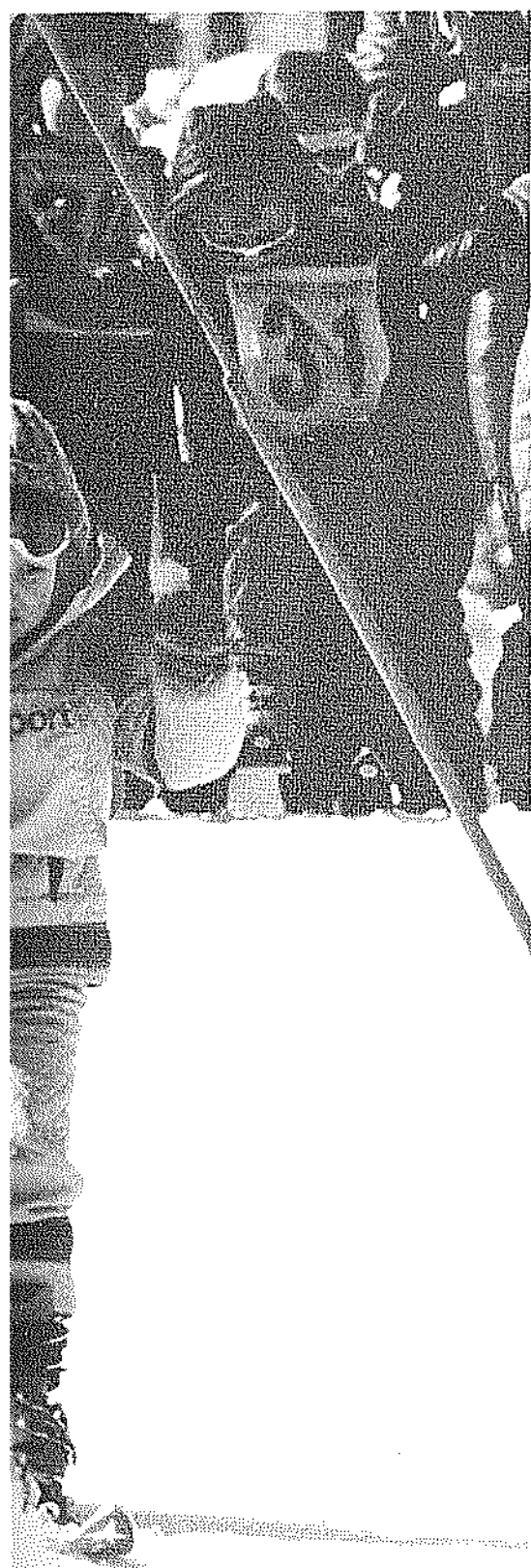
Monsieur,

Vous avez défini, dans "Ski Français" de décembre 1980, ce que devait être selon vous un entraîneur de ski.

Vous dites très justement "qu'il n'est pas nécessaire ni suffisant d'avoir été un ancien champion de ski mais que l'expérience est un plus irremplaçable". A condition toutefois, je pense, que l'entraîneur soit capable de transmettre son expérience et de s'adapter aux problèmes actuels en tenant compte de l'évolution du ski et des méthodes d'entraînement. Chose très difficile car par définition, l'expérience est quelque chose qui s'acquiert mais qui ne se transmet pas. Je pense que la réussite personnelle donne un crédit et une écoute plus grande à celui qui la possède mais qu'elle est de peu d'utilité si elle ne s'accompagne pas de qualités humaines d'éducateur et de connaissance technique.

Cet entraîneur devra également tenir compte de l'évolution de notre société qui fait que les motivations des coureurs à l'heure actuelle, et donc leur conception de la compétition et





leur attitude vis à vis de l'effort, de la souffrance à l'entraînement, est tout autre de ce qu'elle pouvait être il y a seulement cinq ou dix ans.

De plus que peut-on penser d'un skieur de haut niveau qui n'a jamais gagné ?

S'il peut communiquer l'envie de skier, pourra-t-il communiquer celle de gagner ?

Il y a un autre point sur lequel je ne suis pas d'accord avec vous. Vous dites : *"l'entraîneur de club doit être un super-moniteur qui doit enseigner les bases de la technique."*

Le terme de super moniteur me gêne ; il suppose que l'entraîneur soit au-dessus du moniteur, or les deux sont différents. L'entraîneur doit inculquer des bases techniques qui permettront à son élève d'atteindre un jour un rendement maximum et de s'adapter à l'évolution technique. Vous parlez de la technique, or la progression enseignée par les moniteurs ne permet pas cela, car ce qui est défini comme l'aboutissement de la progression de memento ne correspond pas toujours à la technique des champions actuels et le fossé est parfois grand entre le memento et les écoles de ski. Il ne peut, à mon sens, y avoir deux façons de skier pour un coureur.

Je dis donc que, surtout à ce niveau, l'entraîneur est un technicien qui comprend les mécanismes fondamentaux, les analyse et est capable d'être précis et efficace.

Vous dites de l'entraîneur régional *"qu'il doit donner les moyens d'adapter une technique en principe parfaite, à la compétition de haut niveau en préservant les qualités propres à chacun"*.

Il faut malheureusement constater que cette technique est loin d'être parfaite.

Il faut également reconnaître qu'il n'y a pas de cohésion technique entre les entraîneurs et que cela se ressent au niveau des skieurs, ils skient tous différemment et ils skient mal car on ne leur a pas appris à bien skier.

Je suis d'accord avec vous, il n'y a pas de moule, il n'y a pas de technique parfaite. Il y a une gamme de gestes, de positions, de réactions adaptées ou non à une situation donnée et si Patrick Russel ne skiait pas comme Jean-Noël Augert, c'est parce que l'un innovait par rapport à l'autre tout comme Thoeni ou Stenmark ont innové. Mais tous les grands coureurs actuels ont une base technique commune.

Il y a une tendance vers l'unification, c'est certain.

Vous dites encore que *"l'entraîneur national a le mérite de faire souvent abstraction de ses connaissances techniques, de s'effacer devant le champion pour le mettre en confiance"*.

Je crois qu'il faut ici dénoncer une confusion, cause de beaucoup de polémiques. Ce n'est pas parce qu'un entraîneur aura réfléchi, analysé, décortiqué un mouvement, un geste ou un enchaînement en utilisant au besoin des notions de bio-mécanique ou de physique qu'il cherchera à inculper toutes ces notions à son coureur. C'est grâce à cette compréhension des mécanismes utilisés qu'il pourra dire pourquoi un coureur fait une faute, il saura de plus déterminer les raisons de cette faute et pourra donner au coureur les moyens de corriger cette faute ou de lui substituer un geste nouveau simplement en lui disant un mot, une phrase, une expression ou une image.

C'est ainsi que l'entraîneur acquerra la confiance du coureur. A partir de ce moment là l'action psychologique de l'entraîneur visera à donner à son coureur la confiance en soi. Alors il pourra gagner.

Je suis d'accord avec vous pour déplorer l'absence de directives techniques nationales depuis 1973, l'absence de formation d'entraîneur depuis deux ans, formation qui n'existera toujours pas cette saison puisque tout est "bloqué". Je déplore également le manque de concertation et de discussion au niveau technique qui fait que la technique est devenue un sujet tabou.

Vous dites qu'*"il ne doit pas y avoir à la base de divorce entre enseignement et entraînement"*, c'est vrai. Mais si le premier entraîneur c'est le moniteur, cela suppose que l'enseignement fait aux enfants dans les écoles de ski laisse à tous les élèves toutes les chances de devenir, un jour, des skieurs efficaces et ce n'est pas le cas car le rôle et l'engagement d'un moniteur de cours compétition d'une école de ski est très différent de celui d'un entraîneur de club des sports qui doit animer, éduquer, organiser, gérer, etc...

Il est vrai que les entraîneurs ne doivent pas se former sur le dos de leurs élèves, mais cela sera tant qu'il n'y aura pas de formation plus longue, plus complète et plus sérieuse et si les entraîneurs sont parfois très jeunes, c'est d'une part parce qu'on a tendance à mettre trop vite à la retraite des coureurs de 16 ou 18 ans qui n'ont pas fait leur "preuve" et que d'autre part, les clubs manquent cruellement d'entraîneurs.

Je ne néglige pas l'aspect psychologique de l'entraînement, j'estime au contraire que le contact humain est la base de tout, mais professionnel ou bénévole, je pense que l'entraîneur peut moins que personne être un amateur.

Il a donc le devoir d'être avant tout un technicien compétent, un éducateur sportif qualifié complet, un homme enfin, volontaire, décidé et compréhensif.

Philippe SAVOYAT
Moniteur et Entraîneur



LES ÉCOLES DE SLALOM GEANT

Parmi ses nouvelles et nombreuses activités Gustavo Thoeni collabore à la revue italienne "SCI" : ainsi se recompose le fameux et fertile duo Peccedi-Thoeni, qui troque les piquets de slalom avec le stylo !

L'expérience de ces deux personnages d'exception se concrétise dans une série d'analyses techniques.

Nous présentons ici la première traduite de l'italien : l'évolution et les relations entre les écoles de slalom géant dans les 10 dernières années.

Ce sont les talents qui créent l'école et naturellement ce sont les structures (entraîneurs, techniciens) qui élaborent et étudient les véritables techniques d'entraînement afin d'extraire les meilleurs résultats des différents systèmes.

En effet il est bien connu que chaque façon de skier comporte des variantes dans l'entraînement, qui si elles ont été essayées, réunies et mises en relation avec les diverses réactions des sujets intéressés, peuvent être continuellement améliorées et donner toujours ainsi de nouveaux fruits et de nouveaux champions.

Une "Ecole" pour des structures solides

Une école efficace crée et travaille avec des idées bien précises et sur des bases concrètes. L'évolution de la technique sera d'autant plus intéressante et rapide qu'elle dispose d'athlètes de talent : en effet c'est seulement à cette condition qu'on a vu jusqu'à maintenant progresser le niveau des écoles ! Sinon il stagne.

Il suffit de parcourir les annales du ski pour remarquer qu'en France, en Suisse, en Autriche, en Italie de grands pas en avant sur le plan technique ont été accomplis, toujours et seulement, s'il existait localement des skieurs de grand talent. Lesquels apportent toujours - plus ou moins - des nouveautés dans le geste

qui leur est habituel ou inné. Ces nouveautés peuvent être parfois transmises immédiatement et ainsi adoptées par toute une équipe ; le plus souvent au contraire elles doivent être pondérées et revues avant d'être utilisées comme enseignement global. D'autre fois encore elles peuvent être transférées uniquement sur des individus capables et par conséquent ayant une propension à utiliser la nouvelle méthode. C'est véritablement dans ces quelques mots qu'est renfermé le secret du succès d'une équipe. Il faut pour cela que deux facteurs :

1. La chance d'avoir des athlètes de talent.

2. La disponibilité de personnes capables d'exploiter tout ce que ces talents apportent.

Si on ne peut influer sur le premier facteur on peut intervenir fortement sur le second en créant des structures à cet effet. Et celles-ci, à leur tour, peuvent créer le terrain fertile où peut plus facilement grandir un nouveau talent. Car s'il est vrai qu'un talent hors-pair peut naître n'importe où, même là où n'existe pas une grande tradition, il est autrement plus vrai que ce talent peut rester unique et sans aucune suite justement parce qu'il manque un terrain préparé. De plus, n'oublions pas que, là où existent des structures fonctionnelles, si le talent ne naît pas, des bons champions apparaîtront de toutes façons, lesquels apporte-

ront toujours quelques nouveautés même s'ils sont de classe inférieure...

En période de marasme c'est mieux que rien et cela permet à cette école de bien figurer même en période de basses eaux.

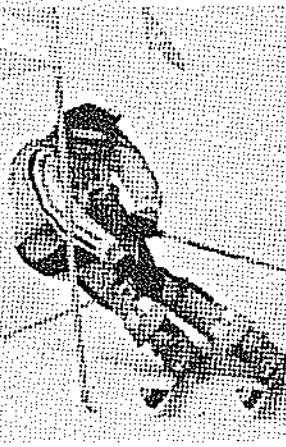
Au contraire, lorsque l'organisation est déficiente, et qu'il n'y a pas un noyau de personnes bien préparées, dès que l'élément moteur manque, les autres s'écroulent immédiatement. A ce moment là commence la recherche des différentes techniques du moment, basées sur les talents des autres écoles ou équipes. Mais comme on ignore la façon dont ceux-ci ont été formés et se sont développés, on n'en connaît pas les avantages et les défauts, c'est-à-dire qu'on n'a pas une expérience pluri-annuelle pour avoir une référence : le résultat est, pratiquement, toujours peu productif. Il en découle même soit des égarements de la part des athlètes qui doivent subir des méthodes peut être mal adaptées pour eux, soit des problèmes pour les techniciens qui doivent travailler en improvisant parce qu'ils ne disposent pas d'une base solide de référence, positive ou négative, qui puisse les aider à répondre aux problèmes importants qui peu à peu apparaissent.

On comprend donc que seul un miracle, ou presque, peut ramener une équipe vers les plus hauts sommets en partant de bases si incertaines et faibles.

De plus ce manque de force détermine dans le duo athlète-technicien un manque de sûreté qui avec le temps dégénère toujours plus vers une méfiance réciproque.

Au contraire, si les deux parties ont l'esprit tranquille, car bien soutenues par de justes principes et des structures solides, on réussira mieux à affronter les moments critiques, en se préparant à en sortir encore plus modérés, avec un bagage d'expériences qui aideront à éviter les erreurs.

Cherchons maintenant à expliquer, en termes très réels, avec l'aide des photo-



graphes, sur quoi se sont basées et se basent encore les diverses techniques de nations de tête du ski alpin, et examinons la période 1970-80.

Il n'est pas dans notre intention de faire des éloges ou des critiques : avec un peu de présomption peut-être, et un peu de bonne volonté, nous voudrions au contraire expliquer et faire comprendre, à chaque lecteur les petites mais importantes différences entre les différentes écoles, pour l'aider à mieux connaître ce que font les différents "skieurs-athlètes".

(Nota : Les considérations en italique sont de Gustavo, les autres en gras de Oreste : elles font partie d'un dialogue qui dure depuis plus de 10 ans).

L'école italienne

Ecoutons Gustavo Thoeni !

— *Quand en 1969 je suis entré dans l'équipe nationale, l'équipe se trouvait dans le cas que nous avons défini comme étant le pire : c'est-à-dire aucune base sur laquelle s'appuyer au niveau athlètes, parce que pendant plusieurs années nous nous étions limités à imiter les autrichiens et les français selon que les uns ou les autres gagnaient !*

Moi-même pendant les étés 1966 et 67, j'étais allé en France pendant une dizaine de jours avec Téo Fabi - celui qui est maintenant pilote de F1 - pour m'entraîner à l'Alpe d'Huez avec le Ski Club de Chamrousse. La première fois surtout j'ai beaucoup appris sur la nouvelle façon de skier des français, le second été il y avait Oreste avec nous.

Il est honnête et utile de reconnaître que lui, qui avait eu en main les équipes, avait compris deux choses fondamentales : pour "les reconstruire" il y avait besoin de techniciens et d'athlètes nouveaux.

Il fallait donc bien préparer les premiers avec des notions plus modernes, non pas basées seulement sur des principes empiriques, mais avec le support d'éléments variés qui sont des éléments associés à la technique du ski. Apparaissent à l'époque les premiers cours (et sûrement les plus valables) pour entraîneurs, cours qui se sont déroulés sur la neige mais aussi dans les fameux centres et berceaux de l'athlétisme parmi lesquels Fonia et l'Acqua Acetosa (où se trouvait

l'Ecole Centrale du Sport du Comité Olympique National Italien CONI), et pas seulement à Turin.

— Des centres fixes furent aussi créés où nous, entraîneurs, nous exerçons et surtout nous travaillons d'un commun accord en échangeant régulièrement toutes les différentes expériences qui peu à peu s'accumulaient.

Bien que chacun d'entre nous avait une grande envie d'émerger du lot (chose très importante) vis à vis des amis entraîneurs des autres centres, notre unique et véritable but était de toujours apporter une nouvelle sève à l'équipe nationale.

— *En équipe je me suis tout de suite senti à mon aise. J'ai continué à skier comme je savais et avais appris, les entraîneurs me donnaient quelques conseils, mais fondamentalement aucun d'entre eux tentait de modifier ma technique différente et déjà connue. Il y avait encore dans l'équipe Ivo Mahlknecht, Gerhard Mussner, Felice de Nicolo, Giuseppe Compagnoni, Giovanni Dibona, Renzo Zandegiacomo, qui m'ont très bien accueilli même si pour certains d'entre eux c'était la dernière année de compétition. Parmi les nouveaux il y avait les Schamlzl, Erwin Stricker, Carlo Demetz et d'autres ; ils effectuaient déjà un travail de préparation athlétique et sur ski plutôt difficile, même pas équivalent à celui des années passées. Mais l'esprit d'équipe, forgé aussi par le succès se forma alors vraiment : et la meilleure démonstration de ce qu'il faut s'est manifesté à l'occasion de la finale de la Coupe du Monde 1975 à Val Gardena, quand toute l'équipe était prête pour m'aider à gagner le parallèle et pour qu'encore une fois la coupe revienne en Italie.*

— Ce qui donna le coup de pouce fondamental, ce qui fit même exploser la situation, fut la naissance du "phénomène" Gustavo. Sa technique révolutionnaire consistait dans l'indépendance des jambes et dans un dynamisme exceptionnel, ce qui lui permettait de skier avec une accélération continue. Donc plus de skis collés l'un contre l'autre et plus de position d'inclinaison maximum des hanches et des genoux vers l'intérieur de la courbe, avec le buste complètement en anticipation, comme par

exemple l'Autrichien Alfred Matt ; mais des skis écartés, avec une faible inclinaison (faible prise de carres) et un travail continu des jambes en transportant le poids du corps d'un ski sur l'autre avec une accélération constante, à la recherche du chemin le plus court.

Ainsi est née la fameuse "projection latérale" !

De plus, à partir de la technique de Gustavo émerge une autre grande innovation qui avait été jugée à première vue comme une erreur.

— *En fait il s'agissait d'un nouveau geste que j'étais obligé d'effectuer pour contenir la véritable "explosion" issue de la projection que j'imprimais d'une jambe à l'autre, et qui m'aurait empêché d'entrer à temps dans la courbe suivante : ainsi j'avais découvert, sans le vouloir, l'anticipation du buste.*

"Si la projection latérale devait être l'exercice le plus copié par tous les skieurs, spécialement en Slalom Géant, l'anticipation devait devenir le symbole de la silhouette du slalomeur moderne. En effet celle-ci permet de raccourcir bien plus la ligne de courbe et d'alléger au maximum la prise de carres : c'est faire d'une pierre deux coups.

Il est certain que, disposant d'un tel talent à partir duquel travailler, les techniciens italiens ont été aidés : en effet les athlètes - qui grâce à ses qualités naturelles, qui par obstination, qui par esprit de compétition - se sont tous, petit à petit, rapprochés de Gustavo, en diminuant progressivement les écarts importants qu'il infligeait au début à toute l'équipe.

En effet, au cours des premiers entraînements de 69, Gustavo distançait tout le monde de 3" sur des parcours de 40" en Slalom ou Slalom Géant.

Et, remarque importante, plus un tracé "tournait" et plus il augmentait l'écart : ceci indiquait justement que la nouvelle technique était bonne, et que seul celui qui l'avait assimilée en l'améliorant aurait pu envisager la victoire. Et ce fut ainsi."

— *Après les premières années de travail intense et - admettons le - de désil-*



lusions pour mes camarades qui étaient battus, ceux qui ont eu la force de réagir et d'imiter la nouvelle technique ont commencé à courir à égalité avec moi et même à me battre, Piera Gros le premier."

"— Piero a ajouté à la technique de Gustavo une meilleure répartition des poids et donc un moins grand frottement partiel des skis sur la neige, ce qui lui permettait spécialement sur certains types de neige d'être plus rapide."

Erwin Stricker unissait à la technique un entêtement qui le conduisait à réussir des passages de funambule : mais ces exaspérations ont fait qu'en augmentant un certain type de travail on peut supporter des positions limites, donc augmenter la trajectoire ou réduire l'angle de la courbe."

"— Helmuth Schmalzl, grâce à sa recherche continue et méticuleuse de chaque petit détail dans la conduite de courbe et dans l'exploitation maximum de glissement sur la trajectoire exacte, nous étonnait et nous obligeait tous à réfléchir, ce qui en fin de compte permettait à chacun d'entre nous de nous rendre compte de la ligne optimale par rapport à notre façon de skier."

Tino Pietrogiovanna, avec sa sensibilité proverbiale, nous régla tous plus d'une fois.

Quant à Fausto Radici, pour ne pas être en reste, il aurait redressé même les courbes pour arriver le premier à l'arrivée

Franco Bieler, pourtant pas doté d'une grande souplesse, était sous-tendu par une force extraordinaire et par une adaptation au jeu si facile ; ainsi il a pu démontrer comment on fait pour remonter la pente pour faire partie du groupe des cinq premiers géantistes mondiaux, et pour battre bien trois fois dans l'année l'extraordinaire Stenmark et tous les autres."

"— Comme on peut le constater, si Gustavo était le talent vrai tous les autres ont contribué avec leur apport personnel à rendre l'équipe italienne la plus enviable de toutes."

Ils ont lutté de toutes leurs forces et ont réussi à gagner : Gros, Radici, Bieler, Schmalzl, Plank et les autres ont écrit leur nom sur l'album d'or des compétitions les plus importantes.

Si l'instigateur de la technique italienne a été Gustavo, toute l'équipe dans son ensemble a contribué à la répandre. Parce que avec la projection latérale, l'anticipation du buste, la recherche parfois exaspérante de la ligne la plus courte (particulière à Bieler, Radici, Stricker) elle avait en main les cartes maîtresses. Même si quelqu'un disait que les italiens allaient trop sur le piquet, il faut bien rappeler que tout athlète qui se respecte a sa propre personnalité et - laissez-moi le dire - ceux-ci en avaient vraiment, et forte par dessus le marché. Donc raison de plus pour la respecter, parfois même au détriment des détails techniques. Parce que seulement lorsque la personnalité peut s'exprimer au maximum, elle réussit à accomplir son chef d'œuvre : autrement elle reste dans la médiocrité."

L'école Autrichienne

"— L'équipe autrichienne de ski alpin a eu des hauts et des bas mais a toujours su refaire surface en peu de temps forte du principe qu'il suffit d'insister dans la théorie à laquelle on croit. En effet, aujourd'hui encore, la technique autrichienne est le reflet du style de ce grand talent qu'a été Hans Hinterseer, le champion qui a caractérisé la période qui a suivi les changements énergiques effectués avec courage dans la période 1970-72 quand Karl Schranz du abandonner la compétition."

Hans fut en effet le premier à coupler la vieille école autrichienne basée sur des courbes les skis très serrés avec la technique de Gustavo, en apportant les modifications qui en permettaient la fusion : en effet sa prise de recul très marquée, ou poussée des pieds en avant dans la seconde moitié de la courbe, lui avait permis de devenir l'adversaire le plus craint de Gustavo."

Naturellement cette technique réclamait une résolution et une vitalité exceptionnelles, donc elle n'était pas adaptée à tous, mais devenait sûrement très avantageuse, en particulier dans certaines portes peu fermées, mais écartées."

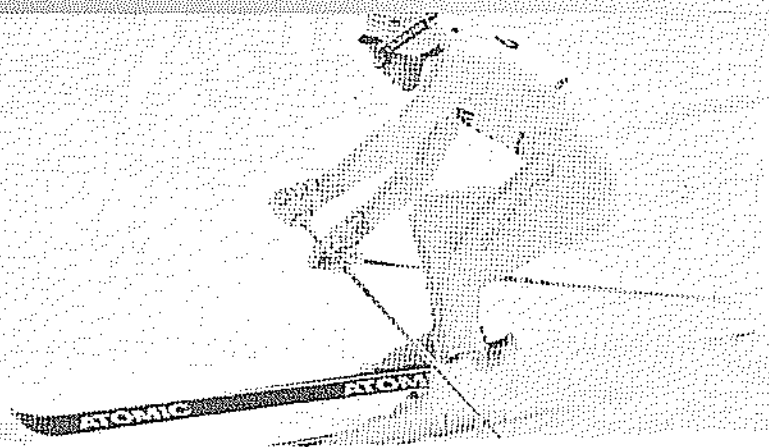
"— Après lui, nous avons vu David Zwilling effectuer le même travail avec les skis encore plus serrés ; Klaus Heidegger fait la même chose, en soulevant complètement le ski intérieur. Cette caractéristique, déjà apparente chez Hinterseer, est vraiment due au geste de la poussée des pieds en avant, presque dans la recherche de l'opposition du ski qui fuit. Heidegger exagérait et toutefois, puisqu'il gagnait, nombreux étaient ceux qui pensaient que ce geste était utile et ils tentaient de l'imiter. En fait pour Heidegger c'était un geste spontané, mais je suis sûr que s'il y était arrivé il s'en serait passé volontiers. Nous en avons discuté plusieurs fois devant la vidéo, même, si cette poussée des pieds en avant s'adaptait peu à notre façon de skier de cette époque."

"— C'est à cet instant que doit intervenir le travail intelligent du technicien : distinguer ce qui est important de ce qui est superflu, même et surtout dans l'analyse d'un grand champion victorieux. Tout ce qui brille n'est pas de l'or ! Avec la vitalité qui lui est propre Hans Enn est vraiment un parfait interprète de cette technique autrichienne qui a évidemment subi de légères modifications grâce à l'apport continu dû aux confrontations avec les autres pays."

En effet, si Hinterseer pouvait exploiter au maximum sa méthode seulement en certaines occasions, maintenant plusieurs athlètes ont amélioré la technique spécialement en ce qui concerne la mobilité de la hanche et, en ayant assimilé pendant tant d'années cette position extrême, il sont en passe de l'exploiter presque en toute circonstance en obtenant un "pompage" qui à chaque sortie de courbe fait augmenter la vitesse."

"— Ce problème dépend aussi du fait que les tracées sont différents : au cours des dernières années j'ai vu le nombre de portes diminuer et la distance augmenter. Ce geste de poussée des pieds en avant est le plus récent de la technique actuelle du ski et il a été adopté avec des interprétations diverses par la presque totalité des skieurs. Moi, en réalité, je l'ai utilisé seulement peu de fois et dans des conditions précises, liées à la pente et au tracé."

"— Stenmark lui-même, l'utilise à la perfection, même s'il n'en a pas été



Traduit de l'italien et reproduit grâce à l'aimable autorisation de la revue SCI.

le créateur. De plus, c'est à mon avis l'unique geste que lui aussi a copié sur les autres, quand il a compris qu'il a un rendement maximum sur les nouveaux tracés de slalom. La poussée des pieds en avant est un exercice qui demande un parfait dosage des mouvements, pour ne pas se trouver en dehors de la ligne de course idéale et ne pas rater le déclenchement exact au début de la courbe suivante.

En effet beaucoup de skieurs, non dotés de la nécessaire et adéquate préparation aussi bien technique qu'athlétique, qui tente d'exécuter cet exercice tombent presque toujours dans la grave erreur de se retrouver en position arrière excessive ; et ainsi ils ne réussissent plus à trouver la force de revenir à la position juste, ou s'ils réussissent c'est avec un tel gâchis d'énergie qu'après quelques virages ils sont épuisés.

Le fruit le plus évident le mieux réussi du mélange de la technique autrichienne et de celle de Stenmark - dont nous parlerons plus loin - est sûrement le jeune Christian Orlainsky, dont la principale qualité est certainement l'extraordinaire rapidité de mouvements, surtout en slalom."

L'école Suisse

"— Si on observe la manière de skier des slalomeurs autrichiens on remarque immédiatement comment, dans le geste, ils recherchent la force, mais aussi le dynamisme. Dans la technique suisse les bases sont autres : avec la recherche de la force dans le mouvement, elle a toujours associé l'aisance obtenant des gestes puissants mais progressifs plutôt que dynamiques. Il suffit de repenser à Edmond Bruggmann, ou à Walter Tresch, ou à Heini Hemmi, ou bien observer aujourd'hui Ernst Good ou Peter Luescher : tous de très bons skieurs mais peu dynamiques dans l'absolu, qui en effet avaient ou ont rarement connu le succès dans les slaloms spéciaux.

Seulement dernièrement, depuis que le groupe du Liechtenstein - dans un premier temps associé à l'équipe autrichienne - s'entraîne avec les suis-

ses, ces derniers ont commencé à accorder une importance supérieure au geste dynamique, en l'associant à leur grande expérience de glisseur. Le changement de technique est en train de porter ses premiers fruits et la meilleure expression en est Joel Gaspoz."

"— Même nous, vers l'année 1977, nous avons cherché à introduire des changements dans la technique, en copiant Stenmark et les suisses : on cherchait à passer plus vite sur le ski intérieur, mais nous faisions aussi une grande confusion et surtout nous perdions beaucoup de temps pendant les essais et les entraînements. En fait nous sommes arrivés à la période de course sans savoir ce qu'il fallait faire ; puis les compétitions se déroulaient mal et psychologiquement ce n'était pas bon. Il est vrai que changer de technique est difficile surtout quand on a skié pendant des années d'une certaine manière ! Et le même problème que j'ai connu s'est présenté à Pierre Gros."

"— En parlant toujours naturellement de slalom on doit admettre que même si l'équipe suisse a compté dans ses rangs des skieurs de grand talent aucun de ceux-ci n'a su émerger. Avant il y avait Bruggmann le dernier "grand" de la vieille école, mais le copier n'était pas facile parce qu'il unissait à une puissance extraordinaire une aisance parfaite, et skiant ainsi à sa façon il réussissait à gagner contre les adversaires techniquement plus aguerris.

Puis est apparu Hemmi, qui au contraire n'avait absolument pas le physique spécifique du géantiste, mais il avait trouvé un parfait équilibre : le choix de la ligne la plus favorable pour lui lui a permis de mettre au point sa préparation, jusqu'à le faire gagner non seulement de nombreuses courses mais aussi les jeux olympiques. De toute façon Hemmi était un exemple idéal sur lequel se baser pour créer une école. Je crois que les suisses ont étudié longuement sa façon de skier et qu'en écartant le plus mauvais ils en ont extrait le meilleur. En le croisant donc avec la technique de Gustavo puis avec celle de Stenmark ils ont édifié des bases solides : cela n'a pas été très difficile pour eux qui disposent

notamment d'un réservoir de géantistes pour trouver celui qui s'adapterait par hasard.

Sans aucun doute Luethy, Gaspoz et même Wenzel sont les fruits de ce travail et ce n'est pas par hasard s'ils émergent en slalom spécial."

"— Même les suisses pourtant on eu du mal pour décortiquer la technique de Hemmi, pour en extraire les éléments les plus valables et les inculquer aux athlètes les plus jeunes. En l'ayant toujours sous la main et sous les yeux, cela était possible. Pour les autres, au contraire, nous Italiens y compris, l'imiter était assez difficile et à la fin comme je l'ai dit tout à l'heure, cela a créé une grande confusion sans résultats positifs. Mais de toute façon quand on copie quelqu'un d'autre il est toujours nécessaire d'adapter ses gestes à celui qui l'imité."

"— Encore une fois on a remarqué, comme l'expérience nous l'enseigne que copier n'est pas facile et d'autant moins rentable que la technique qu'on voudrait transférer à d'autres n'est pas étudiée à fond et bien évaluée.

On peut aussi considérer que Andréas Wenzel est le fruit même indirect de l'école suisse. En effet tout en étant du Liechtenstein ce coureur talentueux s'entraîne comme tous ses compagnons avec l'équipe suisse. Sa façon de skier se rapproche toutefois de celle des autres champions même dans des détails très particuliers : sa position est plus redressée spécialement au niveau des jambes ce qui demande un travail "surf" : à la fin de chaque déplacement latéral il cherche à réduire au minimum l'angle de carres pour être toujours glissant au maximum grâce à un jeu de jambes exceptionnel, toujours tendu vers la recherche de la sensibilité maximum et d'une douceur de mouvements.

A la différence de Stenmark, Wenzel garde les skis plus serrés et il pousse moins les pieds en avant évitant ainsi les positions extrêmes.

C'est vraiment à travers la recherche et l'observation de ces détails particuliers propres au skieur de grand talent que le monde du ski progresse techniquement de façon continue.

LA DESCENTE

A la suite de plusieurs réunions de travail, la Direction Technique Nationale a sorti un certain nombre de documents. Nous reproduisons ici celui concernant les procédés pédagogiques en descente.

Travail d'éducation et d'initiation

Préambule : démystifier l'épreuve de descente.

☐ L'entraînement à la descente doit se faire dans le cadre d'un entraînement fondier global.

☐ La ligne maîtresse de l'entraînement (entre 10 et 13 ans, période la plus favorable à l'acquisition mnémo-motrice) sera l'acquisition des qualités de base du futur descendeur.

Qualités de base à rechercher : disponibilité générale, souplesse, sensibilité kinesthésique, indépendance des jambes, adaptation au terrain, caractère.

Moyens :

☐ *Ski libre* : identique au ski libre décrit dans la partie slalom et slalom géant. Il ne peut se différencier car le plaisir de skier est une chose globale.

☐ *Ski libre technique* : toujours identique au travail recherché en slalom et géant. Celui-ci quand il est basé sur la descente devra se faire avec un équipement spécifique à la descente et à des allures beaucoup plus rapides et sur des longueurs beaucoup plus importantes. Le ski libre technique basé sur un entraînement à la Descente s'apparente pratiquement à ce que l'on appelle le ski fondier, en ajoutant la distance à la recherche d'un geste technique.

Orientation pour la pratique de ce ski libre technique :

☐ Travail de passage d'obstacles bosses, sauts de terrain.

☐ Travail d'audace et de vitesse.

☐ Travail de position (saine et équilibrée) à des vitesses différentes.

☐ Recherche d'une anticipation visuelle.

☐ Recherche d'une adaptation au terrain et aux différentes neiges.

☐ Travail de position en schuss.

☐ Travail de déclenchement et conduite de courbes.

☐ Recherche de glissement sur faux plat. Travail de position.

Parcours éducatifs :

☐ Trace directe 2^e au 4^e degré.

☐ Travail fractionné :

Passage de bosses, cassure.

— Suite et enchaînement de courbes.

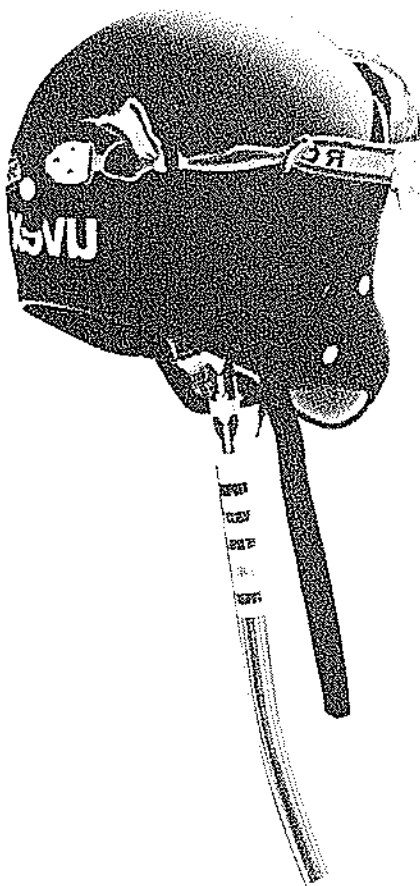
Passage de compression.

— Travail sur faux plat.

— Travail sur ondulations.

Prise de conscience de la reconnaissance du terrain et de ses repères.

Travail de ligne.



Travail sur tracé de descente

Contact avec les organismes de la station

Piste, remontées mécaniques, services de secours (contacts journaliers avec ce Service), club local, école de ski.

Préparation de la piste

L'entraîneur participe à cette préparation : adaptation du terrain au niveau des participants, damage, tracage, mise en place protections et zones de sécurité, marquage et balisage, maintien en état de la piste et zone d'arrivée.

Matériel de l'entraîneur

Radio : départ - sur la piste - arrivée, pharmacie, chronomètres, portillon, piquets, banderolles, jalonnages, aiguilles de sapins, vidéo.

Matériel du coureur

Quel que soit l'âge, le matériel doit être adapté à la descente : skis plus longs, casque, éventuellement habillement, fixations sans courroie de sécurité.

Intervention de l'entraîneur

☐ Maîtrise des risques.

☐ Autorité directives générales et particulières très précises et adaptées au niveau de l'entraînement.

☐ Placement le plus judicieux en fonction du travail demandé.

☐ Dosage de la quantité de travail et de son intensité.

☐ Apport sur le plan technique, tactique, stratégique.

Application

☐ Reconnaissance du tracé (plusieurs) : mise en confiance.

☐ Sectorisation de la piste : prise de repères.

☐ Appellation des différents passages-clés.

☐ Evoluer de l'enchaînement à vitesse moyenne (globale) vers l'entraînement / tronçon (analytique).

☐ Utilisation d'un lièvre, ou parcours 2/2 sur parcours facile avec des jeunes.

☐ Amélioration progressive de la vitesse par exploitation du facteur technique.



☐ Lancement des skieurs à intervalles réguliers.

☐ Nouvelle reconnaissance pour la prise de conscience des erreurs, globales, du groupe, et cas particuliers.

☐ La progression n'intervient que lorsque le skieur domine son sujet (progression dans les difficultés). L'entraînement sur des pistes de profils différents est indispensable.

☐ Utilisation du chrono sur totalité du parcours ou sur tronçon, pour étayer le jugement et les corrections de l'entraîneur.

☐ Tests chronométrés.

☐ Vidéo utilisés à tous les niveaux.

Corrections techniques.

Données fondamentales :

☐ Recherche d'un contact ski neige pour un meilleur glissement.

☐ Prise de conscience de l'importance que peut avoir le matériel en descente.

☐ Rudiment de connaissance de l'utilisation de la trajectoire d'un ski en courbes.

☐ Travail de confiance en soi afin de pouvoir dominer plus facilement l'appréhension qui est toujours présente.

Corrections :

☐ Equilibrations générales naturelles.

☐ Travail de position en schuss. Il est en général préférable de travailler la souplesse et le contact ski, plutôt qu'un aérodynamisme bloqué.

☐ Travail d'utilisation du terrain et d'anticipation visuelle (voir loin).

☐ Rechercher d'une disponibilité générale au niveau de tous les segments.

☐ Travail de placement sur le terrain (entrée de courbe).

☐ Recherche de situation afin d'améliorer l'esprit de décision et les facultés d'adaptation instantanées.

En conclusion : recherche d'une harmonie générale gestuelle.

Défauts les plus courants :

☐ Manque d'attention et de concentration dans la pratique du ski libre technique.

Position trop tenue et trop statique.

☐ Manque de vivacité à l'obstacle et de réaction instantanée.

Caricature trop prononcée d'attitude de certains grands skieurs. Manque de spontanéité.

☐ Lors de passage de bosses, manque d'esprit de décision et d'anticipation.

☐ Mauvais équilibre avant arrière. Manque de flexion des chevilles.

☐ Matériels inadaptés : skis, chaussures.

☐ Mauvaise coordination haut bas. Manque d'harmonie dans les mouvements.

☐ Manque d'indépendance des jambes.

☐ Bascules trop importantes en virages, ce qui donne un manque de continuité dans les courbes et une mise trop rapide sur l'intérieur.

☐ Manque d'appui équilibre sur le ski extérieur.

☐ Manque de rentrée de genoux permettant une meilleure disponibilité du placement du buste.

Manque de contraction et de facilité générales.

Tracés descentes

Largeur, dénivelé, Caractéristiques.

Références : Entraînement p. 86 et 87, règlement français, documentation technique et médicale.

Tracé éducatif et fractionné

Selon le travail à fournir et notamment chez les jeunes afin d'acquiescer sur certains mouvements un automatisme technique, on aura souvent recours à un travail en fractionné.

1° Pour faire percevoir le déclenchement d'une courbe.

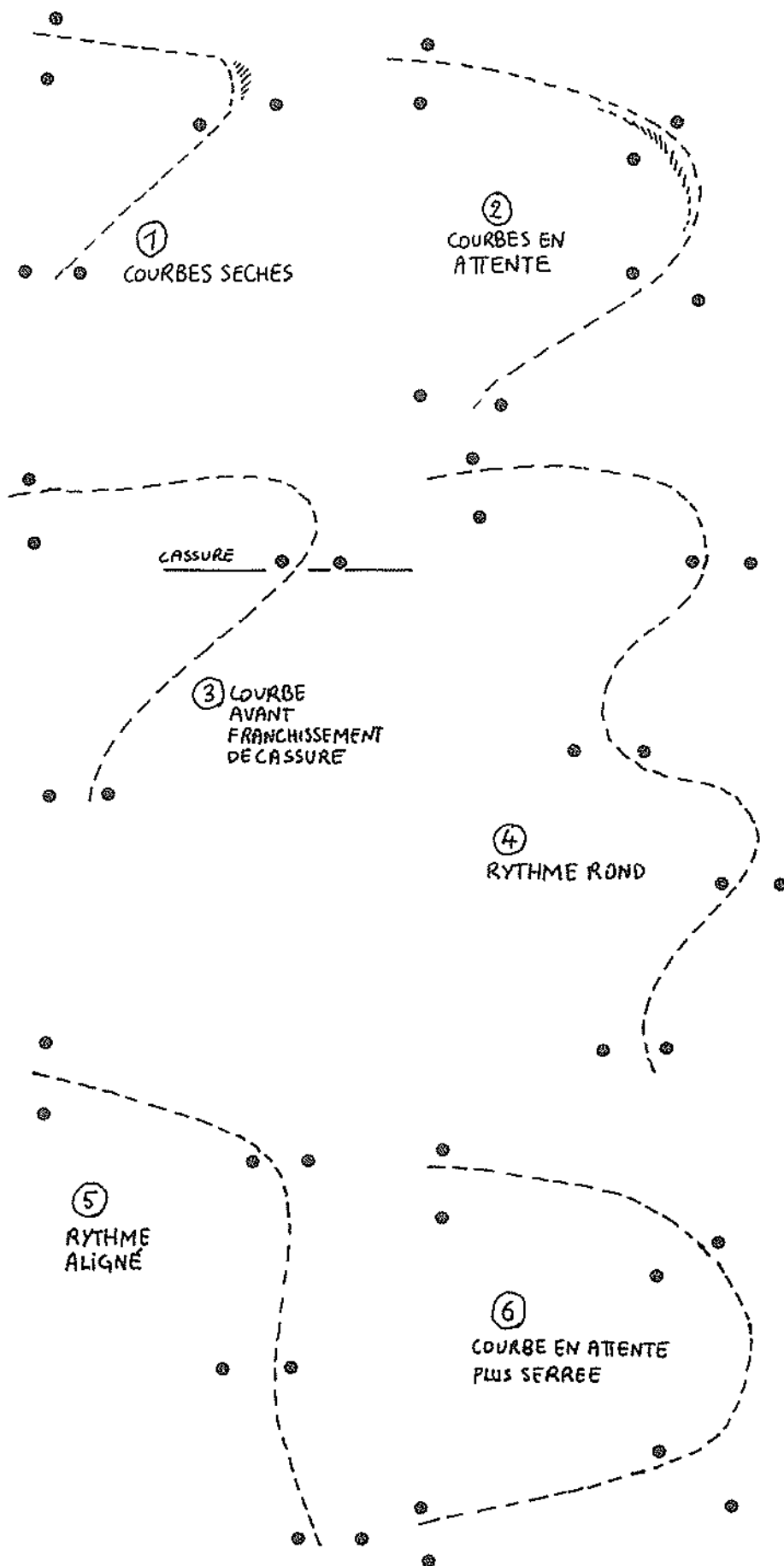
2° Pour faire percevoir une conduite sèche et rapide (figure 1) ou une conduite en attente (figure 2) ou une conduite en attente plus serrée (figure 6) etc...

Voir schémas annexés.

Bibliographie :

- Guide de l'Entraînement FFS 1980
- Directives Techniques Nationales 72-73
- Documentation technique et médicale FFS 1977
- Mémento du Ski Français 1980
- Le Ski, un art, une technique (Georges Joubert)

Cotelli Biancho (Edition de Vecchi).





KERMA

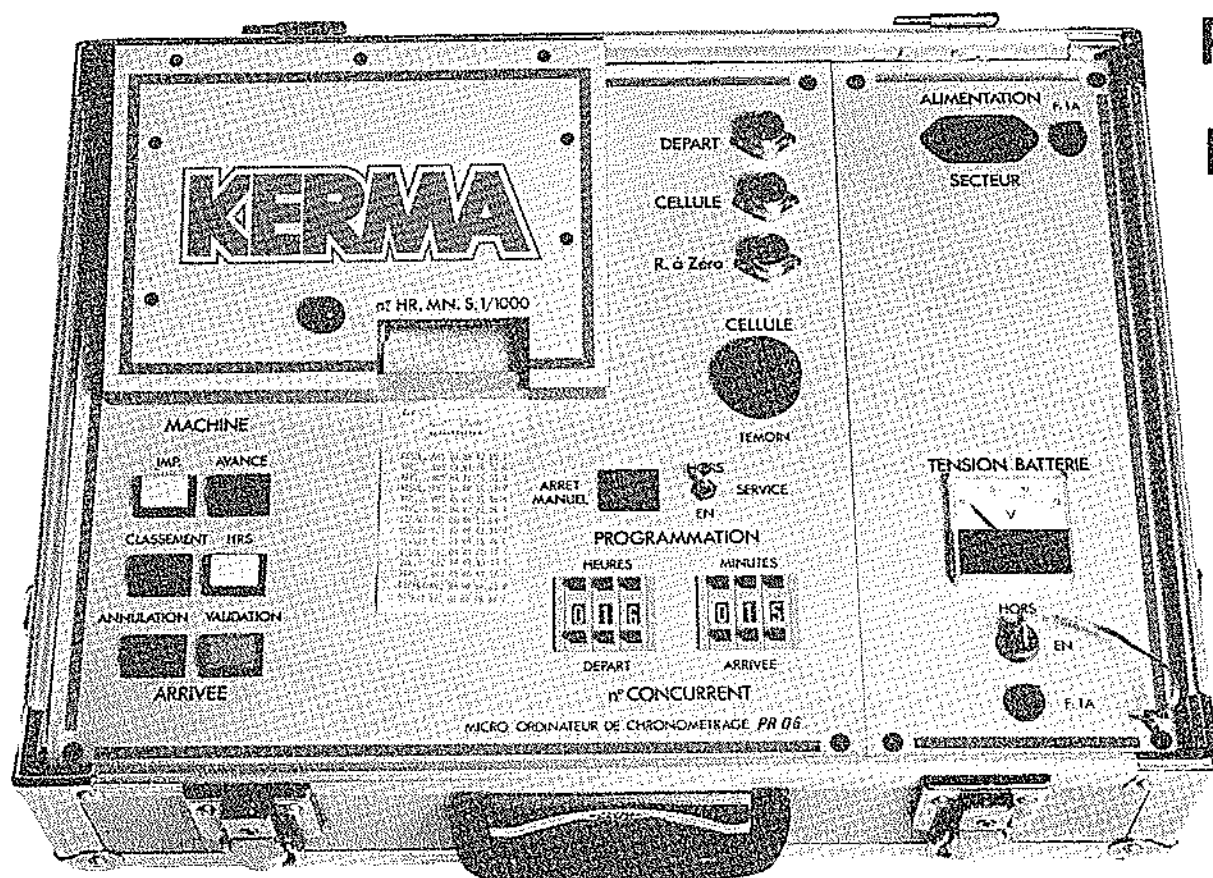
premier fabricant français de chronométrage

PRESENTE

LE MICRO-ORDINATEUR DE CHRONOMÉTRAGE

PRO 6

PRO 7



PRO 6 et 7 - *Calculent le temps direct automatiquement*

PRO 7 - *Effectue le classement*

CARACTÉRISTIQUES

- Mesure de temps au 1/1000^e de seconde avec impression sur papier, donnée par une base de temps à quartz.
- Affichage, numéros des concurrents.
- Affichage, départ ou arrivée.
- Autonomie grâce à une alimentation type batterie.
- Toutes possibilités de commande par signaux extérieurs (cellules, contacts divers...).
- Toutes mesures nécessitant la conservation du résultat.
- Ensemble complet dans une seule valise : batterie + chargeur + compteur.
- Possibilité d'écriture immédiate sur la bande de papier.
- Dix mémoires de temps.
- Calcul du temps direct sur programme microprocesseur.
- PRO 7 : classement des temps jusqu'à 300 concurrents.

DONNÉES TECHNIQUES

- Unité de mesure 1/1000^e de seconde.
- Plage de mesure :
- PRO 6 - 7 : 23 heures 59 minutes 99 centièmes et 9 millièmes.
- Précision : plus ou moins une seconde par jour.
- Commande : deux entrées permettant l'alimentation des unités externes, fermeture d'un contact à la masse.
- Alimentation : batterie au plomb étanche, incorporée.
- Chargeur 220 V/12 V incorporé, durée de la charge 8 h.
- Autonomie : 12 heures.
- Ecriture : 13 colonnes.
- Hauteur des chiffres : 3 mm.
- Papier : rouleau de 25 mètres de long et 5.000 lignes d'écriture.
- Vitesse d'impression : 1.2 lignes/seconde avec une mémoire pendant l'écriture.
- Dimensions : 150 x 350 x 450 mm.
- Poids : 10 kg.

Les clubs de stations et l'entraînement

Maurice Frassetto, président du club des sports de Tignes et par ailleurs président de la commission des clubs de station à la FFS a réalisé, il y a peu, une grande enquête auprès de tous les clubs de stations afin de connaître leurs activités et leur manière d'aborder le problème de l'entraînement. 43 réponses lui sont parvenues. Il est regrettable qu'une fois de plus certains présidents de club n'aient pas cru nécessaire de répondre. Les uns prenant soin d'apporter une explication à leur non-réponse. D'autres par contre faisant preuve de beaucoup de désinvolture.

Nous vous proposons ci-dessous les résultats de cette enquête qui montre fort bien les difficultés, notamment financières, que rencontrent les clubs aujourd'hui.

• Ventes des licences FFS sur les 4 dernières années

- 27 clubs ont vendu moins de licences
- 8 sont en augmentation
- 4 sans changement
- 4 non pas indiqué le nombre de licences vendues.

Le nombre de licences vendues dans un club varie entre 24 et 10.520.

• Clubs dirigés par un directeur

Sur les 43 clubs qui ont répondu, 9 ont un directeur.

• Nombre d'entraîneurs

Le nombre d'entraîneurs varie entre 1 et 7.

4 clubs ne possèdent pas d'entraîneurs.

• Ce que les stations possèdent

- 22 stations possèdent 1 stade de slalom
- 19 stations possèdent 1 piste de descente
- 7 stations possèdent 1 ou 2 tremplins de saut
- 21 stations ne possèdent pas de stade de slalom
- 24 stations ne possèdent pas de piste de descente
- 26 stations ne possèdent pas de tremplin

Dans ces stations

- 15 n'ont ni piste de slalom, ni de descente, ni de tremplin.

• Dépenses de la section ski pour les entraînements et les déplacements en courses

Les dépenses d'entraînement pour l'exercice 1978/1979 se situent entre 2.000 et 160.000 francs.

- 4 clubs ont dépensé entre 100.000 et 160.000 francs
- 7 clubs ont dépensé entre 50.000 et 100.000 francs
- les autres sont en dessous de 50.000 francs

- 9 clubs n'ont pas indiqué le montant de leurs dépenses
- 25 clubs reçoivent pour l'entraînement une subvention de la commune ou de l'Office du Tourisme ; elle a varié en 1978/1979 entre 1.450 et 100.000 francs.

• A partir de quel âge l'entraînement commence-t-il ?

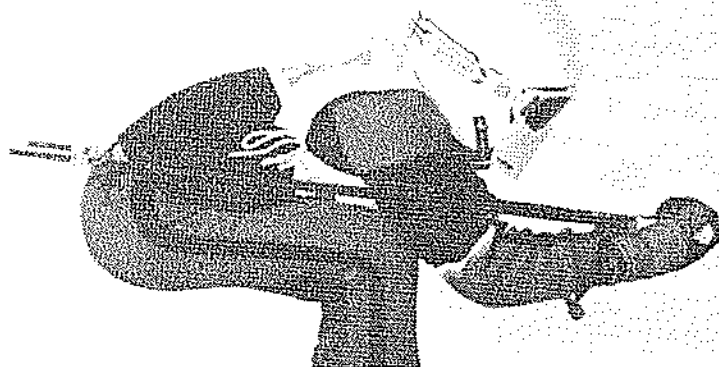
L'entraînement commence à partir

- de 6 ans dans 3 clubs
- de 7 ans dans 18 clubs
- de 8 ans dans 13 clubs
- de 9 ans dans 2 clubs
- de 10 ans dans 5 clubs

• Critères de recrutement des jeunes

Les critères de recrutement varient beaucoup, voici quelques exemples :

- Tests de l'Ecole de Ski
 - Chamois de bronze à 8 ans
 - Chamois d'argent à 10 ans
 - Chamois d'or à 13 ans ou classement en série, ou cabri et fléchette.
- Recrutement fait par les enseignants des écoles primaires ; sélection faite surtout sur l'état d'esprit et la motivation des jeunes.
- Sélection faite par l'entraîneur après candidature examinée en commission sportive.
- Recrutement fait à l'occasion du 1/3 temps pédagogique.
- Jeunes désirant faire de la compétition encouragés par leur parents.
- Certains clubs ne se basent sur aucun critère de recrutement.
- Par le biais du ski scolaire.
- Enfant du pays dégrossis par le ski scolaire.



• Critères de maintien dans les groupes d'entraînement

Les critères de maintien dans le groupe varient aussi beaucoup ; voici quelques exemples :

- motivation du coureur et condition physique,
- participation régulière aux stages et aux entraînements, progression et résultats,
- à partir de la catégorie Cadet, avoir 120 points dans une discipline, à partir de Junior, faire partie de l'équipe du Comité,
- assiduité, résultats satisfaisants,
- performance à obtenir dans les courses du Comité Régional,
- moins de 80 points pour les hommes, moins de 200 points pour les dames, plus participation obligatoire aux stages et week end d'entraînement et un minimum de 6 courses par hiver,
- point F.F.S. 175 garçons, 200 filles,
- quelques clubs n'ont pas de critère pour le maintien dans le groupe d'entraînement.

• En dehors du ski alpin, autres disciplines que les jeunes pratiquent

En dehors du ski alpin, 24 clubs pratiquent plus ou moins le ski de fond, le saut, le ski artistique, l'équitation, le hockey, le tennis, le football, le vélo, la natation, la course à pieds, le judo.

- 6 clubs un peu d'athlétisme seulement ou préparation physique,
- 14 clubs ne font rien en dehors du ski,
- 16 clubs axent principalement l'entraînement sur le slalom, le géant et le ski libre ; pour les autres, l'entraînement est diversifié sur les trois disciplines ci-dessus indiquées, sur la descente et le ski de fond, ce dernier est pratiqué dans 21 clubs,
- 2 clubs pratiquent le saut.

• Les stations ont-elles un médecin agréé de médecine sportive ?

- 28 stations ont un médecin agréé de médecine sportive,
- 15 stations n'en possèdent pas.

Sur les 28 clubs qui ont un médecin agréé de médecine sportive, dans la station,

16 seulement pratiquent le contrôle médical permanent de l'entraînement les 27 autres ne font rien .

• L'entraînement en dehors de l'entraînement de début de saison

- 34 clubs continuent "épisodiquement" l'entraînement pendant l'hiver,
- 9 clubs n'en font pas du tout,
- 22 clubs se déplacent régulièrement, mais



tous se plaignent du système,

- 11 clubs ne pratiquent pas cette politique,
- 10 clubs n'ont pas répondu à la question.

• Pendant les jours de congé et les vacances scolaires d'hiver

- dans 30 clubs, les jeunes font du ski libre, des stages d'entraînement ou des compétitions,
- 13 clubs n'ont pas répondu à la question.

• Préparation physique pré-hivernale

La préparation physique pré-hivernale se fait dans 31 clubs par 22 entraîneurs, 3 bénévoles et 7 professeurs d'éducation physique.

Dans 12 clubs rien n'est fait dans ce domaine, ayant des difficultés.

• Directives concernant l'entraînement

- 41 clubs souhaitent que des directives précises concernant l'entraînement, tant physique que sur neige, soient données aux entraîneurs de clubs,

— 2 on répondu par la négative.

• Formule des stages de recyclage pour les entraîneurs en fonction

41 clubs pensent que la formule des stages de recyclage doit être adoptée pour les entraîneurs en fonction,

- plusieurs précisent que c'est indispensable ou impératif,
- 2 ont répondu par la négative.
- 39 clubs pensent que leurs entraîneurs auront la possibilité de se libérer pour participer à ces stages,
- 4 ne pourront pas.

• Mise au point d'un programme sportif propre aux clubs de stations et application

- 23 clubs souhaitent participer à la mise au point d'un programme sportif propre aux clubs de stations et à l'appliquer,
- 4 ne le souhaitent pas,
- 11 n'ont pas répondu à cette question.

COMMENTAIRES DE L'ENQUÊTE

Ce questionnaire avait pour but de connaître les conditions dans lesquelles travaillent les clubs de stations au sujet de l'entraînement et la formation des jeunes pour le sport de haut niveau.

Je sais que quelques clubs n'ont pas voulu répondre sous prétexte que mon questionnaire était indiscret ; là n'était pas mon but.

Si nous voulons essayer d'établir en commun un programme de base, il faut savoir ce qui est fait dans les clubs bien structurés, noter les réclamations, les conseils et les propositions.

Il ressort de cette étude que les moyens financiers sont insuffisants dans beaucoup de clubs, quand ils ne sont pas inexistantes dans certains.

Comment voulez-vous qu'un club qui vend 24 licences, sans subvention, puisse entraîner les jeunes, alors que c'est peut-être dans ce club, qu'il est possible de trouver un futur champion.

L'autre remarque importante et qui fait l'unanimité, ce sont les déplacements pendant l'hiver pour "la course aux points" ; résultat, la plupart des jeunes n'ont pas l'entraînement physique nécessaire pour entreprendre la compétition et atteindre le niveau d'athlète.

Dans mon questionnaire j'ai omis une question : celle concernant le nombre de jeunes entraînés dans chaque club. Je sais toutefois que dans beaucoup de clubs, ce sont les enfants de commerçants ou des personnalités de la station, ce qui ne veut pas dire qu'automatique-

ment ces enfants deviendront des champions, alors qu'il peut y avoir de la graine de champion parmi les enfants qui ne sont pas au club, faute de moyens financiers.

Avant de conclure, je me permettrai de vous donner mon avis sur les problèmes suivants :

- Bénévolat,
- Désintéressement des parents,
- Paresse - facilité - confort,
- Formation des entraîneurs,
- Lien avec enseignants du 1^{er} degré,
- Poste de professeur EPS,
- Médecine sportive,
- etc...

Tous ces points se regroupent et sont imbriqués les uns dans les autres, car ils découlent d'une attitude générale de

La qualité de l'entraînement est liée à la valeur de l'entraîneur chef, liée elle-même à la formation qu'il a reçue à sa valeur humaine et à son expérience. Souhaitons que la mise en place du Brevet d'Etat à trois niveaux nous assure une bien meilleure qualification de ces cadres. Il existe de "bons entraîneurs" en France, il s'agit cependant d'une minorité. Il faut savoir aller les chercher, leur faire confiance, les laisser travailler dans la sérénité, les employer à l'année, les reconnaître comme de véritables professionnels et distribuer les tâches de chacun pour que professionnels ou dirigeants bénévoles ou non interviennent dans le secteur où ils sont compétents et pas trop au-delà.

notre Société vis à vis du phénomène sportif.

Les français ne sont pas sportifs et surtout ne possèdent pas l'esprit sportif. Ce n'est pas de leur faute, on ne les a jamais bien éduqués dans ce sens.

Nous pensons que l'esprit et le corps sont deux choses bien distinctes, et que le sport ne fait pas partie intégrante de la culture, comme si le sport était l'expression d'une quelconque animalité.

Pour changer cet état d'esprit, il faut travailler à long terme : c'est-à-dire tout faire pour que nos jeunes fassent du sport et de l'éducation physique afin qu'ils développent leur goût de l'effort physique, leurs qualités morales, le fair play, le courage, la ténacité, et pourquoi pas l'orgueil pour vaincre et être à nouveau les meilleurs dans la discipline qui nous intéresse, le ski.

A mon avis, les clubs de grandes stations ne rencontrent pas trop de problèmes financiers, et par ailleurs les plus riches, financièrement, ne sortent pas les meilleurs compétiteurs. A partir d'un certain budget, fort heureusement, il n'y a pas que l'argent qui compte pour former des compétiteurs. Il faut aussi que les remontées mécaniques et le Service des Pistes croient en la compétition et en la valeur animatrice au sein de la station.

Le point important est la formation des entraîneurs : il faut faire démarrer les stages de formation, ensuite des sessions d'examen. Il faut former et recycler au haut niveau des entraîneurs.

L'entraîneur chef doit être le P.D.G. du club, en acceptant les responsabilités et l'insécurité de l'emploi s'il n'arrive pas aux résultats escomptés.

Il faut que les activités du club s'échelonnent sur toute l'année pour une meilleure unité et pour forger un esprit et des jeunes. La qualité du travail, si elle est conditionnée par la valeur de l'encadrement, est aussi liée aux conditions de travail : stade de slalom, slalom géant, mais surtout descente.

En dehors des activités ski, avec possibilité de pouvoir travailler dans un gymnase, les stations doivent faire un réel effort et moins considérer le sport de compétition comme une nuisance.

Il est évident que les instituteurs des écoles de stations ont un rôle important et déterminant dans la formation de nos jeunes coureurs - comme tout instituteur de l'exagone - mais plus particulièrement nos instituteurs de stations qui devraient être la charnière entre le scolaire et l'extra-scolaire. Mais il faut aussi que les clubs soient plus prévenants à leur égard, et que certains entraîneurs comprennent mieux le dur métier d'instituteur.

Les professeurs E.P.S. ne sont pas nommés dans les écoles primaires, ce qui semble primordial, et la médecine sportive est pratiquement inexistante.

Un autre sujet grave : celui de l'avenir de nos skieurs et skieuses. Jamais la F.F.S. ne s'en est préoccupée d'une façon sérieuse, sous prétexte que c'est une discipline d'amateurs.

De nos jours, dans le sport, on ne devrait plus parler d'amateurs et de professionnels. Le sport est avant tout le sport. Que l'on fasse sa vie ou pas avec, c'est toujours du sport. Que l'on gagne de l'argent en pratiquant un sport, qu'il soit ski, équitation, tennis, golf ou football, on continuera à appeler cela du sport.

Aujourd'hui, si l'on veut réussir dans ce domaine, il faut pouvoir s'entraîner tous les jours. Y a-t-il beaucoup de gens qui peuvent se permettre de pratiquer un sport toute la journée sans profit, cela n'existe pas ?

C'est pourquoi il semble indispensable pour un skieur qui se veut de haut niveau, de devenir professionnel et d'être pris en charge par un "sponsor".

Ce qui intéresse un sponsor, c'est de pouvoir dire : nous avons gagné le grand prix de tels concours, la presse en parle... tout le monde est content.

J'ai souvent entendu dire qu'il y a moins de problèmes chez les filles que chez les garçons ; ces derniers se posent tout le temps des problèmes ; c'est normal. Chez les filles, elles pensent d'abord au sport, la situation future est au second plan. Elles se marieront et auront automatiquement la situation de leur mari. Les garçons pensent aussi au sport mais en

même temps à leur avenir qui n'est pas assuré actuellement par la pratique du ski.

En conclusion, tous nos skieurs et skieuses de haut niveau, tout en pratiquant leur sport, doivent avoir leur avenir assuré, soit par les "sponsors" qui par la publicité en récoltent immédiatement un bénéfice, soit par l'Etat qui récoltera les lauriers et la gloire internationale.

Au terme d'une enquête réconfortante car elle montre que le ski français dispose toujours de vivantes cellules de base, il me paraît indispensable que soient réunis au plus tôt les instances qui permettront d'engager rapidement notre Fédération sur le chemin du renouveau. Sans vouloir établir le programme des travaux de ces instances, il me paraît cependant important de souhaiter la mise en place rapide d'une structure permanente de formation de cadres pour laquelle il faut prévoir les moyens de ses ambitions qui devront être grandes.

Cette idée est ni nouvelle ni originale, il faudra donc d'abord s'interroger sérieusement sur la nature des pesanteurs qui freinent sa concrétisation.

Il faudrait d'autre part étudier les moyens nouveaux de détection des talents et d'entraînement de l'élite. La création d'un centre permanent d'entraînement en altitude me paraît être nécessaire pour œuvrer en ce sens.

Que ce centre s'appuie sur des structures existantes et qu'il faudrait aménager ou qu'il faille le créer de toutes pièces, cet établissement me paraît indispensable pour résoudre une grande partie de nos problèmes.

La FFS n'est certainement pas la seule association intéressée par cette réalisation, il est probable que les formules de création qui associeraient d'autres organismes, voire des administrations ne manqueraient pas.

Il se crée en France des centres d'accueil et de formation pour les jeunes musiciens européens, nous nous préoccuons de mettre en place des maisons familiales, et, s'il faut se féliciter sans réserve de ces réalisations remarquables, il est permis de regretter que le mouvement sportif alpin soit quant à lui toujours à la recherche des moyens élémentaires de cette nature qui lui sont indispensables.

Le FFS qui jusqu'à ce jour s'est préoccupée d'exploiter les talents plutôt que de les former rationnellement porte certainement un part de responsabilités de cet état de fait. Il ne sera jamais trop tard et jamais déshonorant de le reconnaître.

La génération spontanée des athlètes de haut niveau est un leurre.

On a souvent dit que dans son histoire la FFS a été puissante lorsque ses équipes

représentatives l'étaient et faible et divisée dans le cas contraire.

Il faut s'interroger sur l'opportunité de renverser ces termes. Les champions n'apparaissent pas - ou n'apparaissent plus - par hasard. Je tiens à souligner que ceci ne peut-être considéré comme une critique de l'action menée au niveau des Equipes de France mais il me paraît évident que des équipes de valeur ne peuvent être que le reflet de la valeur des équipes des clubs et des comités régionaux quelle que soit par ailleurs l'habileté des responsables nationaux.

Il est également de bon ton de conclure une telle enquête par des paroles d'espoir et je n'y manquerai pas, ce n'est pas tant pour satisfaire à la tradition que pour exprimer la conviction sincère née de l'étude des réponses qui m'ont été adressées que la situation du ski français n'est pas aussi radicalement sombre que les apparences pourraient le laisser croire et qu'il suffirait de retourner aux démarches sportives de base en voulant bien écouter plus attentivement l'expression des besoins de nos techniciens pour retrouver et l'espoir et l'éclat.

Maurice FRASSETTO

CLUBS AYANT RÉPONDU

- **Alpes de Provence (4 réponses)**
Orcières Merlette, Pra Loup, Queyras, Saint-Véran, Superdévoluy.
- **Auvergne (1 réponse)**
Super Lioran
- **Côte d'Azur (2 réponses)**
La Colmiane, Isola 2000.
- **Dauphiné (2 réponses)**
Villard de Lans, Alpe d'Huez.
- **Jura (3 réponses)**
Foncine le Haut, Les Skieurs de Maiche, Chaumerant Le Rousset.
- **Mont Blanc (8 réponses)**
Les Carroz, La Cluzas, Megève, Argentière, Les Houches, Chamonix, Grand Bornand, Avoriaz.
- **Pyrénées Est (7 réponses)**
Formigères, Luchon-Superbagnères, Mont d'Olmes, Saint Lary, Peyresourde, Piau Engaly, Les Angles.
- **Pyrénées Ouest (2 réponses)**
Campan-Tourmalet-La Mongie, Gourette.
- **Savoie (13 réponses)**
Les Karellis, Val d'Isère, Queige, Mont Thabor-Valmeinier, La Norma, Tignes, Peisey Nancroix, Ugine-Montchavin-Héry, Courchevel, La Giettaz, Valloire, l'Arbalète-Les Arcs, Aillon le Jeune.
- **Vosges (1 réponse)**
Gérardmer.

SUGGESTIONS ET PRO

POUR LA MISE EN PLACE D'UN PROGRAMME SPORTIF POUR LES CLUBS DE STATIONS

François Jean et Michel Lambert nous proposent le fruit de leur expérience au Club des Sports de Tignes, et nous font quelques suggestions de fonctionnement pour un club de ski.

Ces quelques lignes ne sont que de modestes suggestions et propositions qui viennent en complément du questionnaire établi par le Président de la commission des clubs de station. Ce questionnaire semble d'ailleurs être le départ d'une action nécessaire et impérative pour la mise en place d'un *programme sportif* à moyen terme applicable aux clubs de stations. Ce programme devra être le fruit d'une *commission d'étude* composée à la fois de spécialistes de l'entraînement des athlètes (préparation physique) de représentants d'entraîneurs de clubs et d'une ou plusieurs personnes connaissant les problèmes des stations et des clubs.

• Pourquoi cette commission d'étude ?

Il n'est pas original de rappeler qu'actuellement le ski de compétition français ne possède pas une structure de base sérieuse sur le plan de l'entraînement et de la compétition.

Les clubs, premiers réservoirs de jeunes skieurs, ne reçoivent aucune directive nationale précise leur permettant de travailler toujours dans le même sens d'une façon systématique qui permettrait d'analyser les résultats et de travailler pour l'avenir.

Devant la pauvreté d'informations reçues, les clubs ne savent plus très bien comment s'y prendre pour programmer l'entraînement et les compétitions, et chaque club agit comme bon lui semble, d'une manière souvent trop empirique et peu suivie.

A cela s'ajoute la plus grave des lacunes, la *formation des entraîneurs*. En effet, cette formation est incomplète et n'a jamais été très sérieuse. Cette formation incomplète des entraîneurs accentue l'isolement des clubs en matière de programme d'entraînement cela parfois au sein du club lui-même car le langage d'un entraîneur à un autre peut être différent compliquant encore plus la compréhension de l'enfant dans son apprentissage de skieur de compétition.

D'autre part, la civilisation actuelle nous amène à reconsidérer les *moyens de motivation des jeunes* de nos clubs qui ont à notre avis un *sens moins aigu du sacrifice et de l'effort* que leurs grands aînés.

Autre facteur important, la *carrière du skieur de compétition* : pour un enfant qui entre à 8 ans dans un club et qui accède à 18 ans au sein d'une équipe nationale, cela fait déjà 10 ans avant de commencer la carrière de champion.

Cela amène à réfléchir très sérieusement sur le contenu des compétitions et de l'entraînement. Un jeune skieur de notre génération n'est-il pas déjà usé psychologiquement au terme de cette première période et peut-être même avant ?

Tout le programme sportif mis en place par cette commission devra tenir compte en très grande partie de ce facteur.

Education physique et connaissance de l'aptitude des jeunes au sport sont actuellement inexistantes. Alors que pour être un jeune champion, même du ski, il est nécessaire au jeune de posséder très tôt un esprit et des aptitudes physiques pour tous les sports.

Les facteurs exposés ci-dessus font donc bien comprendre le rôle de cette commission qui devrait, pour aider les Clubs dans leur tâche, mettre en place un *contrat d'entraînement de 2 à 3 ans*, contrat tenant compte de ces mêmes facteurs et adapté aux types de Clubs suivants :

— un contrat pour les Clubs de *grandes stations intégrées* ou de haute altitude (budget important en général),

— un contrat pour les clubs de *stations traditionnelles* (budget important),

— un contrat pour les clubs à *petit budget*.

Ces contrats d'entraînement varieront selon les types de Clubs mais iront dans un même sens : celui d'un programme systématique et qui devra être respecté par les clubs.

D'autre part, pourquoi ne pas tenter au sein de certains clubs volontaires la mise en place d'un *programme sportif original* différent des 3 autres, un *pari* en quelque sorte, qui permettrait au terme du contrat (2 ou 3 ans) d'analyser les résultats les uns par rapport aux autres.

Naturellement, pour le bon respect de ces contrats, il est nécessaire de posséder dans nos clubs des moniteurs pédagogues et des entraîneurs d'excellente formation. A cela s'ajoute la *collaboration nécessaire des instituteurs* qui peuvent être le *premier élément de motivation* chez les jeunes.

La tâche de cette commission d'études est grande, mais combien impérative et nécessaire. Certes, demandera-t-elle des moyens financiers. Mais n'est-il pas temps de commencer à mettre en place une politique sportive bien structurée suivie et systématique, sans délaisser pour autant toutes les expériences passées.

• Esquisse d'un projet de mise en place d'un programme d'entraînement au sein d'un club

Ce projet n'est peut-être pas à suivre. Toutefois, il tient compte des éléments suivants :

— *recherche d'une très bonne technique de base*

— *maintien de la motivation* au cours de la longue carrière du jeune skieur,

— *notion de l'habitude de gagner et de se battre pour la victoire*,

— *recherche et développement de l'aptitude physique aux sports* chez le jeune skieur.

Exemple de progression de l'entraînement d'un jeune skieur

8 - 10 ans

Structure d'un "pré-club" ou d'un "club pour tous" au sein du club et de l'école primaire :

POSITIONS...



Education physique par un professeur EPS ou éducateur, technique de base du ski, enseignement technique suivi débouchant tout naturellement sur les gestes du ski de compétition.

Cet enseignement réalisé par des moniteurs pédagogues, les entraîneurs du club, les initiateurs et le moniteur d'E.P.S., permettra ainsi de développer les qualités et les capacités physiques (psycho-motricité, souplesse, agilité) indispensables à un champion et qui s'acquerront pratiquement toutes à cet âge. Les entraîneurs du club effectuent également des encadrements pour assurer la liaison permanente entre l'école et le club.

10 ans

Entrée au club selon les critères d'aptitude physique au sport et selon les critères techniques de ski (qui ne seront pas uniquement basés sur un slalom chronométré mais également sur :

- évaluation globale des mécanismes et techniques de bases de l'enfant,
- qualités psychologiques et "morales" de l'enfant,
- qualités et capacités purement physiques).

8 - 13 ans

Suite de l'enseignement technique du ski avec progression systématique. Tous les gestes techniques de base du ski sont travaillés d'après une progression diffusée au club par un *mémento de l'entraînement du type E.S.F.* C'est la période pour

acquérir un bagage technique à tous les niveaux.

Ce bagage devra s'acquérir à travers toutes les formes de ski

- travail technique et foncier sur pistes (endurance, résistance, vitesse...),
- ski hors-pistes dans toutes les neiges,
- ski de fond et de randonnée,
- ski artistique : ski "fou" dans les basses, ballet, sauts (sans rotation !!!).

Le travail dans les piquets ne devra pas être primordial mais il sera la consécration du travail de base déjà fait. D'autres parts les tracés éducatifs et pédagogiques (recherche de l'appui extérieur, de placement latéral, virage coupé ou glissé...) devront s'alterner avec les tracés classiques.

En parallèle, éducation physique et pratique de tous sports.

Course de ski : pas de déplacement à l'extérieur, par contre organisation de tests au sein du club ou inter-clubs (les 3 disciplines économie de temps, d'argent, de fatigue) avec classement uniquement par catégories afin de permettre à l'enfant de se battre avec ses quelques autres camarades à son niveau de compétitivité. Le jeune skieur ne se bat alors non plus comme cela arrive pour la 40^e place mais pour les toutes premières places.

Prendre l'habitude de gagner, de se battre pour la première place, n'est-ce pas important ? Et cela ne fait-il pas partie d'un état d'esprit sportif ?

13 - 15 ans

C'est le contact avec les déplacements et les courses à l'extérieur, de la recherche du classement par point. L'entraînement reste primordial, en effet il ne doit pas se substituer à la course aux points actuellement dans la plupart des clubs (1/3 entraînement, 2/3 courses). La participation à une course doit être la récompense d'un bon entraînement où le coureur pourra mesurer les progrès qu'il aura réalisés. Les courses doivent perdurer leur caractère routinier.

Cet entraînement sera toujours basé sur le ski libre technique et foncier (voir du ski). Toutefois le travail dans les piquets sera plus important..

• Pour la période de décembre à fin janvier, l'entraînement ski pourrait être axé principalement sur la descente avec des alternances de ski rapide et très vélocé afin que les coureurs ne perdent pas cette capacité indispensable, dans le but de réaliser des déplacements pour des courses de descente uniquement.

• Pour la période mi-février à fin avril, l'entraînement serait axé sur le slalom géant, slalom dans le but de faire quelques déplacements de courses de slalom géant et de slalom.

Compte tenu des structures actuelles du ski de compétition, cette esquisse de projet peut paraître originale et considérée comme un pari. Pourtant dans le cadre d'un contrat accepté par un club volontaire, n'est-il pas permis de penser qu'un jeune skieur ayant eu, pendant une période de 4 à 6 ans, la possibilité d'acquérir un excellent bagage technique et neuf psychologiquement pour la compétition, possède les atouts majeurs pour regagner en quelques courses son classement en points par rapport à des camarades déjà bien classés mais déjà usés par la compétition.

15 ans et plus

C'est la phase où le jeune skieur qui "marche" est déjà bien intégré au sein de l'équipe régionale.

Le club quant à lui a déjà réalisé une bonne partie de sa tâche, mais son travail est encore loin d'être terminé car il doit garder constamment le contact entre le coureur, ses parents et le comité.

François Jean et Michel Lambert
Club Omnisport de Tignes

UTILISATION DE LA VIDEO.

Après cinq ans d'utilisation d'un magnétoscope aussi bien au niveau de l'apprenti coureur (initiation à la compétition) qu'au coureur confirmé (1^{re} série et coureurs des groupes nationaux en stage d'été et d'hiver), il semble qu'on ne puisse pas nier l'efficacité de ce moyen audio-visuel, à condition qu'on l'utilise avec méthode. Nous ne prétendons pas donner ici la solution mais ouvrir la discussion pour que d'autres utilisateurs puissent à leur tour infirmer ou confirmer ce qui sera dit ci-dessous.

La visualisation d'une bande vidéo doit dans un premier temps permettre de faire prendre conscience au coureur du modèle technique vers lequel il doit tendre. Il est bien évident que ce modèle devra lui être rapidement accessible, en conséquence ce sera la démonstration faite par un bon technicien de série nationale pour une série régionale, par les meilleurs du moment pour des coureurs de haut niveau. Ceci implique bien sûr au départ une certaine réserve de bandes modèles, la possibilité de les réaliser soit en course, à l'entraînement sur tracés de compétitions, ou sur tracés éducatifs en vue du travail d'un geste ou d'un mécanisme précis. L'entraîneur devra être capable d'analyser la technique sportive du plus haut niveau, pour mieux faire "sentir" à l'entraîné la subtilité des mécanismes employés. Dans un deuxième temps, après avoir été filmé en situation, le coureur découvre sa propre technique et prend conscience des manques que l'entraîneur par des moyens techniques et pédagogiques devra essayer de combler.

Que filmer ?

En début de saison, il est fortement souhaitable, après deux ou trois séances de remise en jambes de faire le point en établissant une bande qui sera gardée précieusement et qui permettra par la suite d'établir des comparaisons et des bilans.

Les prises de vue doivent être faites sur un certain nombre d'exercices :

- jalons matérialisés par des piquets sans idée de compétition et sur des tracés de compétition à cadence élevée,
- godille freinage sur pente forte, neige dure,
- virage à rayon moyen sur pente moyenne,
- virage à long rayon sur pente douce,
- série d'enfilades (vélocité),
- trace directe dans un champ de bosses,

- trace directe en traversée dans un champ de bosses,
- sur slalom de compétition,
- sur descente si possible,
- descente libre dans un champ de bosses.

Pour des élèves faibles, il est souhaitable dans un certain nombre d'exercices, de placer les cannes de ski en avant et arrière du bassin ainsi qu'une canne tenue entre les mains pour mieux leur montrer les défauts qui les caractérisent (rotation, bascule...).

Après visualisation de la bande test de début de saison, chaque coureur doit avoir conscience de ses plus gros défauts. Il sera ensuite défini un ordre de priorité pour travailler ces manques. L'interrogation écrite n'est pas à proscrire car on s'aperçoit que certains coureurs oublient très vite.

Prenons un exemple concret et suivons l'ordre chronologique :

L'entraîneur avant de passer une bande devant des coureurs doit s'en être imprégnée fortement et savoir ce qu'il doit en sortir. Il a la possibilité d'ailleurs de post-synchroniser le son.

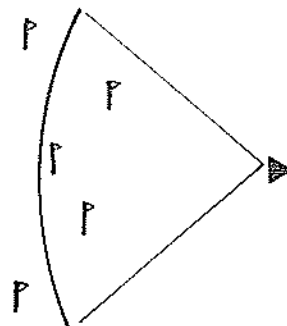
Après le goûter, réunion des coureurs pour connaître leurs impressions sur le travail, le déroulement de la journée, l'état de fatigue, les problèmes personnels etc. Ensuite présentation dans le fond et dans la forme du travail qui va se dérouler le lendemain avec bande vidéo à l'appui et commentaires succincts, précis et clairs (bande modèle).

Travail sur le terrain : si possible matérialiser le parcours ou la tranche dans laquelle l'exercice doit se dérouler pour permettre un meilleur travail de l'opérateur.

Il est fortement souhaitable que les coureurs portent des dossards pour les reconnaître plus rapidement sur le petit écran. Il est indispensable que le caméraman quitte ses skis, isole l'appareil de la neige et se fasse une petite terrasse sur laquelle il puisse pivoter plus facilement.

Place de l'opérateur par rapport au parcours

Le caméraman se place à une distance telle qu'au plus fort grossissement, il puisse filmer le skieur en entier au passage devant lui. Il filme alors sur un secteur de 90° environ.



Il obtient ainsi une silhouette de 3/4 avant, de profil et 3/4 dos. C'est la prise de vue la plus facile car il n'est pas besoin de faire varier le grossissement.

Dans certains cas il est intéressant de se rapprocher un peu plus (de réduire R), pour avoir de profil un gros plan sur le travail des jambes, des pieds et des skis.



C'est la prise de vue complémentaire de (1), où l'on aura le skieur de face, puis de dos, après rotation rapide de 180° du caméraman. Ceci demande déjà une certaine maîtrise de la part du caméraman. Dans les slaloms creusés, on pourra voir exactement le passage des skis dans la goulotte. Dans ce cas précis, il faudra jouer manuellement avec précision du zoom pour essayer de garder une même grandeur de silhouette qui devra être suffisamment importante pour être exploitée au moment de la projection et être commentée.

Quelle utilisation maxi ?

Dans tous les cas il est difficile de faire les commentaires en même temps qu'on filme pour deux raisons principales :

— d'une part, le mouvement des lèvres et des mâchoires produit un tremblement de la caméra, donc un film de moins bonne qualité,

— d'autre part, il est très difficile simultanément, d'observer avec beaucoup de précision et faire des commentaires techniques valables.

Il reste donc deux possibilités :

— d'abord faire faire les commentaires par un autre entraîneur situé à proximité de la caméra,

— mais ce qui est beaucoup mieux à mon sens, c'est de faire une post-synchronisation du son après s'être fortement imprégné de la bande ou enregistrer seulement sur le terrain le bruit des skis sur la neige et faire les commentaires de vive voix au moment de la projection.

Dans la technique de prise de vue et dans un souci d'économie de courant pour augmenter l'autonomie de l'appareil, il est bon que le caméraman soit en liaison par talkie avec un gars au départ qui lui lache les coureurs toutes les 15 s (il s'avère que c'est environ le temps de durée du tournage de chaque concurrent au cours d'un passage). On évite des pertes d'énergie, mais aussi les déchirures d'image qui se produisent sur certains appareils à chaque reprise du tournage.

Au retour de l'entraînement le ou les entraîneurs devront s'imprégner de la bande et accorder leurs critiques en arrêtant la bande après chaque concurrent. Pour certains, il sera indispensable de voir une séquence plusieurs fois. Ne soyez pas trop "sûr de votre science" et attention à vos commentaires, qui, non seulement doivent tenir compte de vos idées techniques, mais aussi de la morphologie et du tempérament de votre coureur.

Après ce travail préparatoire indispensable, réunir les coureurs et leur montrer la bande sans arrêt ni commentaire. Ensuite, reprise de la bande et arrêt après chaque coureur. Il sera demandé à chacun de faire son auto-critique qui sera complétée par les autres coureurs et par l'entraîneur, si certains aspects n'ont pas été soulignés. Cette façon de faire me semble indispensable pour que le coureur prenne l'habitude de se prendre en charge techniquement, au moins partiellement, par une bonne représentation de son image motrice et par une bonne interprétation des sensations kinesthésiques qui doivent lui permettre de savoir exactement comment il se situe par rapport au temps, à l'espace et au modèle technique.

Le danger de l'utilisation fréquente de la bande filmée, est la lassitude et la non-participation. Il faut absolument que les

coureurs aient une part très active dans les commentaires techniques du modèle, des camarades ou d'eux-mêmes. Veiller qu'à aucun moment il n'y ait moquerie ou passivité.

Après l'analyse précise du geste et de ses défauts, revenir à la synthèse et au geste par un défilé de la bande sans ralenti ni commentaire ou le coureur pourra se resituer.

Après ce travail de correction, il sera passé la bande modèle en vue du travail qui sera fait le lendemain. Même technique d'analyse et de synthèse et participation très active des coureurs.

Il est toutefois souhaitable que la séance ne dépasse pas 1 heure. Après cette séance, penser à mettre le matériel en charge pour une bonne utilisation le lendemain.

FORMATION

LE CENTRE DE FORMATION CONTINUE DE BOURG D'OISANS

Cette école de formation professionnelle a été créée il y a plus de dix ans sous l'impulsion principale de Roger Canac, personnage exceptionnel connu par tous les gens, professionnels ou amateurs, alpinistes ou skieurs (ou les deux) qui touchent de près la vie en montagne.

Elle a été créée à son origine, pour accueillir les jeunes de l'Oisans qui quittaient l'école (14 ans à l'époque) et refusaient d'aller à l'école de la "ville" (Vizille et Grenoble) par attachement au pays ou par désintéressement vis à vis des études traditionnelles.

Roger Canac avait alors pensé que ces jeunes montagnards bouillants disposaient de tous les atouts naturels pour rester au pays afin d'occuper plus tard leur vie aux métiers de moniteurs de ski, pisteurs, guides en plus de leur métier rural ou artisanal. Mais à cet état de fait cet instituteur réputé avait songé y ajouter la qualité : *pour lui un moniteur devait devenir autre chose qu'un "marchand de virages"*.

C'est ainsi que depuis plus de dix ans le programme d'enseignement de l'école outre les différentes formations techniques (ski surtout, montagne et nautisme accessoirement), comprend une formation intellectuelle pratique à savoir :

□ toutes les matières écrites et orales de l'examen du Tronc Commun aux métiers de la montagne ;

□ toutes les informations économiques juridiques et sociales relatives au statut particulier des moniteurs sportifs ;

□ la préparation à l'examen pédagogique du brevet d'état de moniteur de ski : l'école a devancé depuis longtemps la formule actuelle des 45 jours de stage pratique en plaçant officiellement ses stagiaires pendant six semaines dans les ESF ou centres UCPA ;

□ l'apprentissage ou le perfectionnement des langues (anglais surtout) en passe de devenir obligatoires pour les examens sportifs.

90 % du contenu de ce programme est dispensé par quatre enseignants et destiné à 40 stagiaires qui suivent ainsi les cours pendant deux années scolaires (période minimum à l'heure actuelle pour devenir moniteur).

Une condition impérative pour tout candidat : être âgé au moins de 16 ans et au plus de 18 ans le jour de la rentrée scolaire.

Les candidats ayant déposé un dossier en bonne et due forme sont conviés à subir des épreuves de sélection (ski, marche d'endurance, école d'escalade, entretien avec le candidat, sujet écrit, langues) pour lesquelles ils doivent obtenir au résultat d'ensemble satisfaisant.

Ensuite de quoi le jury d'examen choisit ses candidats (20 par an) à niveau équivalent en fonction d'un critère géographique qui est dans l'ordre décroissant d'importance :

- origine du canton
- origine des zones rurales de montagne du département
- origine des zones rurales de montagne d'autres départements
- origine grenobloise
- autres

Pour tous renseignements complémentaires écrire à l'adresse suivante :

Centre de Formation Continue
38520 Bourg d'Oisans
Tél. (76) 80.03.56

PROGRAMME ANNUEL D'EDUCATION SPORTIVE

**pour Poussins, Benjamins, Minimes
(9 à 14 ans)**



Bernard Charrière est entraîneur d'un club de ville, l'A.S. Grenoble, dont il s'occupe depuis 6 ans.

Il donne ici ce qu'est le programme d'entraînement qu'il a mis au point pour ses jeunes coureurs.

Ce qui vous est proposé dans l'article suivant a été rédigé dans le souci d'éviter de faire faire n'importe quoi, n'importe comment à de jeunes dont nous avons pour la plupart la responsabilité.

Le devoir d'être le plus rationnel et le plus "éducatif" possible doit devenir chez nous un souci permanent.

J'ai voulu faire ressortir globalement le travail quantitatif réalisable par des jeunes sur toute une année, ceci afin d'éviter le phénomène saturation, et l'importance que l'on accordera à la variété des types d'entraînement.

Auparavant, prenons conscience de l'importance que peut avoir l'intégration de l'enfant au sein du club.

Il apparaît démentiel de recruter des jeunes à la veille des vacances de Noël ou en pleine saison d'hiver. Des périodes comme le printemps (stage à Pâques, il fait généralement beau et pas trop froid) ou l'automne (activités gymniques, stage de la Toussaint) sont beaucoup plus souhaitables parce que généralement l'entraîneur est plus disponible pour accueillir les "nouveaux".

Donc, accordons une importance accrue à l'information faite par le club en ce qui concerne les inscriptions dans la section compétition.

1 - PÉRIODE AUTOMNE

*env. 20 septembre - 20 novembre
soit 8 semaines*

• Pour Poussins, Benjamins, Minimes

— 1 séance hebdomadaire d'éducation - entraînement physique soit 8 séances × 1 h 30.

— 1 stage de 4 ou 5 jours (Toussaint).
Activités physiques : E.P.S. sports collectifs.

• Pour Benjamins, Minimes

— 1 possibilité de sortie (montagne ou vélo) mise en place samedi après-midi ou dimanche.

2 - PÉRIODE HIVER

*env. 20 novembre - 20 avril
env. 20 semaines*

Préparation ski

env. 6-7 semaines

• Pour Poussins, Benjamins, Minimes

— 4 à 5 journées de ski avant les vacances de Noël :

possibilités : — mercredi
— dimanche

ski-foncier.

Eviter de faire skier les Poussins sur les glaciers à cette époque.

• Pour Benjamins, Minimes

— 1 stage de 6 jours durant les vacances axé sur la descente, le ski foncier, le ski libre technique.

• Entraînement-compétition

env. 13-14 semaines

• Pour les poussins, Benjamins Minimes

— 1 à 2 entraînements-ski hebdomadaires, mercredi ou samedi ou dimanche, soit 12 à 25 séances de janvier à fin avril.

— Entraînements :

Descente	Ski libre
Slalom géant	Ski libre technique
Slalom	Ski tout terrain
Saut	Ski poudre
Slalom parallèle	

• Pour certains Benjamins, Minimes

— 1 stage 5-6 jours en février. Descente S.G. SS



• Pour Poussins, Benjamins, Minimes

- 1 stage de 6 jours à Pâques
 - Slalom
 - Slalom parallèle
 - Petite ballade hors-piste
- 1 sortie fin de saison (style Vallée-Blanche, Voie lactée, etc...)

Compétitions

étalées sur 13 à 15 semaines de janvier à fin avril

• Poussins

- 2 Descentes (mini) 50'' à 60''
 - 1 Slalom géant
 - 1 Slalom parallèle
- Total courses : 4*

• Benjamins

- 2 Descentes (mini) 50'' à 60''
- 1 Descente un peu plus difficile
- 1 Slalom géant
- 1 Slalom spécial
- 1 Slalom parallèle

1 à 2 courses (slaloms) avec les Minimes.

Total courses : 6 à 9

• M 1

- 1 S.G. avec les Cadets
- 1 S.S. avec les Cadets
- 1 S.G. avec les Benjamins
- 1 S.S. avec les Benjamins
- 2 à 3 Descentes
- 4 S.G.
- 5 S.S.

avec C.J.S.

Total courses : 15 maximum

• M 2

- 1 S.G. avec les Benjamins
- 1 S.S. avec les Benjamins
- 1 S.G. avec les Cadets
- 1 S.S. avec les Cadets
- 3 à 4 descentes
- 5 S.G.
- 6 S.S.

avec les C.J.S.

Total courses : 19 maximum

3 - PÉRIODE PRINTEMPS

mai - juin

• Pour Poussins, Benjamins

- 1 séance hebdomadaire soit 8 séances 1 h 30

Contenu : — Sports collectifs
— Ballade vélo
— Séance diapo-film-vidéo

4 - PÉRIODE ÉTÉ

juillet - septembre

• Pour Poussins, Benjamins

- 1 stage 6 jours juillet
 - Technique
 - Tracés éducatifs

• Pour Minimes

- 1 stage 6 jours juillet
- 1 stage 6 jours septembre
 - Ski (pour les plus motivés et de niveau équipe comité).
 - Activités physiques variées.

RÉCAPITULATIF GLOBAL

• Poussins

Stages : Ski : 2

Prép. physique : 1

Entraînement ski :

env. 13 jours

14 1/2 journées

Entraînement physique : 16 séances

Courses : 6 à 9

Total journées ski : env. 35

• Benjamins

Stages : 4 à 5 = 24 à 30 jours de ski
1 prép. physique

Entraînement ski : 11 journées

15 à 20 1/2 journées

Entraînement physique : 16 séances

Courses : 6 à 9

Total journées ski : env. 50

• Minimes

Stages : 5 à 6 = 30 à 36 jours de ski
1 stage de prép. physique

Entraînement ski : 8 journées

20 à 25 1/2 journées

Entraînement physique : 16 séances

Courses : 15 à 19

Total journées ski : env. 70

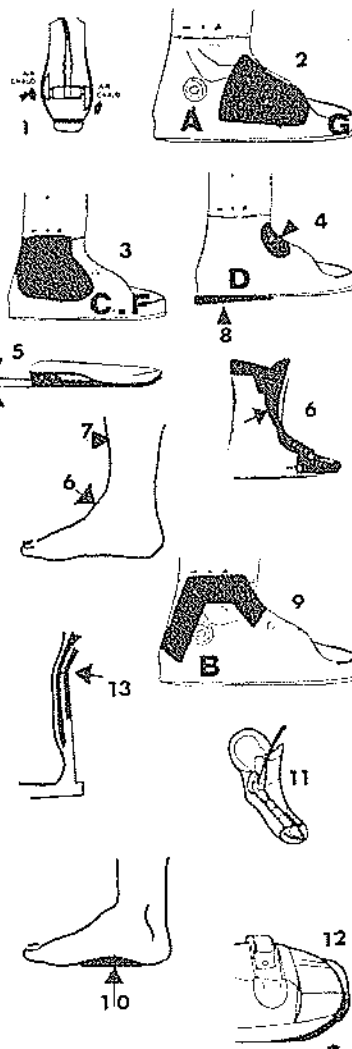
A titre de conclusion et pour information, ce programme est celui d'un club de ville (A.S. Grenoble) dont je m'occupe depuis 6 ans en tant qu'entraîneur professionnel. Je suis à l'origine de la politique sportive et mes dirigeants qui l'acceptent ont l'opiniâtreté et le dévouement qu'il faut pour me donner les moyens d'en réaliser les grandes lignes.

Bernard Charrière

DIFFÉRENTES MALFORMATIONS DES PIEDS

Comment "intervenir" sur les chaussures de ski lorsque les pieds d'un coureur présentent des défauts bien précis ? Nous vous donnons les réponses de "Garmont" qui pour la plupart sont applicables à d'autres modèles de chaussures.

Défauts	Constatations	Solutions Garmont
Pieds larges	Douleur à l'avant, serrage trop important, mauvaise circulation	Élargir l'avant (1)
Pieds étroits	Manque de tenue et de précision	Coller tabs avant pied, ajouter semelle texon sous le chausson (2)
Talon fin, absence de maléoles	Manque de tenue du talon	Coller tabs arrière (3) (9)
Coup de pied bas	Manque de tenue	Mettre cale sous le talon, coller tabs coup de pied (4)
Coup de pied fort	Douleur sur le dessus du pied, mauvaise circulation, froid	Descendre la semelle de fond de coque. Choisir modèle spécial (5)
Tendon avant saillant - releveur du gros orteil	Douleur vive à l'appui avant et à la plaie du pied	Creuser la languette (6)
Tibia saillant	Douleur à l'appui avant	Répartiteur d'appui avec mousse adhésive - creuser la langue (7) (6)
Déformations particulières - grosses maléoles, oignon, scafoïde saillant, etc...	Conséquence : douleurs d'appui diverses	Déformations partielles de la coque, isolation avec mousse adhésive
Anneau tibial	Chevilles douloureuses	Répartition de la pression autour de la cheville par apport de mousse adhésive
Pied creux	Crampes, douleurs plantaires sous l'effet du serrage de la chaussure	Soutenir la voûte plantaire soit par une voûte adhésive, soit par une semelle anatomique - (attention au collage) (10)
Pied plat	Crampes, insensibilité neige, fatigue rapide	Rectification des appuis plantaires. Modeler la semelle
(Femmes) cambrure excessive du pied (causes port des talons)	Inconfort général	Cales sous le talon (8)
Orteils en marteau	Douleur sur les orteils	Déformation de la coque, soulever l'avant (11)
Pied grec (le 2 ^e orteil est plus long que le gros)	Le pied bute en permanence en bout de la chaussure ce qui peut provoquer noircissement ou chute des ongles	Agrandir avec la superfit la chaussure en longueur. Localiser l'endroit exact du contact en frappant sur la coque avec un marteau (12)
Mollet bas	Appui important du mollet sur le stop tout du chausson et compression due au spoiler	Déformer à l'air chaud le spoiler vers l'arrière (13)
Tendon d'Achille - tête de Calcaneum	Pincement	Cas très rare chez Garmont diminuer le pincement des bananes
Avant du pied, compression	Crampes, brûlures	Vérifier serrage du cou de pied largeur avant du pied, suppression sur voûte méta





**Cette rubrique vous appartient.
Chacun peut s'y exprimer librement
comme le fait aujourd'hui François Delorme**

Vous avez souhaité ouvrir les colonnes des prochains numéros de la revue de l'AFESA à tous afin que chacun y puisse s'exprimer librement. Vous me permettez de vous prendre au mot à cette occasion pour vous faire part de mon opinion personnelle sur les fameux diplômes d'entraîneur.

J'ose espérer que vous aurez le courage de la publier intégralement car toute personne honnête avec elle-même et intéressée par le sujet y trouvera le reflet de ses propres réflexions.

Sachez que j'ai applaudi des deux mains à la nouvelle d'un brevet d'état d'entraîneur : il était bien temps que ces "marginaux" du ski soient enfin reconnus et puissent exercer désormais en toute plénitude.

Je n'entrerai pas dans les détails du long cheminement qui y amène - vous le connaissez tous - mais plus il prenait corps à nos yeux au gré d'informations que nous tirions ça et là, plus on découvrait son incohérence.

Il est une chose dont je m'étonnerai toujours en France, c'est celle qui consiste à faire germer des graines d'une idée fort louable sans se donner les moyens de la rendre réalisable.

Et c'est bien le cas.

Un diplôme, que je sache, sanctionne bien des études. Quelles études le diplôme d'entraîneur sanctionne-t-il ? Vous êtes comme moi : je me le demande !

Quelle formation reçoit-on ? Les autrichiens pourraient répondre eux (1), pas nos technocrates du sport. N'est-ce pas Monsieur le Ministre...

Passons sur cette contradiction fondamentale car il est un point que je voudrais traiter et qui me fait l'effet du mouchoir rouge agité devant le taureau.

A-t-on réfléchi au temps, aux sacrifices moral et financier, à la patience qu'il fallait aux futurs candidats à ces diplômes ?

Le temps : minimum six ans.

Le sacrifice moral : difficile à évaluer mais il est gros.

Le sacrifice financier : minimum 10 000 F.

La patience : savez-vous qu'il faut plus de temps à constituer un dossier (qui vous sera sûrement refusé pour une pièce manquante (2) qu'à passer les épreuves ?

Tout cela n'est pas très sérieux et découragera bien des candidats qui ont en eux cette dure vocation d'œuvrer au redressement du ski français. "S'il faut quinze ans pour devenir entraîneur titulaire, alors vous passerez de nous" pourrait être leur réponse. Il faut à la France des entraîneurs jeunes et dynamiques, dit-on. A ce train là on ira les chercher dans un asile de vieillards.

Comment ne pas dénoncer aussi par voie de conséquence de ce qui précède la main mise du Syndicat des Moniteurs sur

les futurs postes d'entraîneur ? Pourquoi exiger des futurs entraîneurs qu'ils soient moniteurs ? N'est-ce pas là le résultat de sombres tractations, de pressions occultes auxquelles certains ont dû céder ?

Les deux métiers sont complémentaires à la base mais leur finalité est différente : l'un apprend à skier, l'autre à faire de la compétition. Un bon moniteur ne sera pas forcément un bon entraîneur ou réciproquement. Avoir la formation des deux est certainement très souhaitable mais exiger unilatéralement l'une et l'autre relève de la mauvaise foi.

En guise de conclusion je me permettrai de rappeler aux uns que l'opinion exprimée ici n'engage que moi dans ces colonnes et que chacun est libre d'en penser ce qu'il veut.

Je dirai aux autres qui m'ont compris à demi-mot qu'ils ne doivent pas se décourager. Qu'ils doivent d'une manière ou d'une autre continuer à travailler avec ou sans diplôme à construire l'avenir plus ou moins proche où nous reverrons d'autres Killy.

Qu'ils doivent enfin continuer à faire confiance à l'AFESA comme celle-ci nous fait confiance.

François Delorme
Membre de l'AFESA

(1) Voir votre premier numéro sur la formation reçue par les futurs entraîneurs autrichiens.

(2) J'ai personnellement perdu un an en raison d'un dossier refusé par la Jeunesse et les Sports. Il me manquait une pièce qui devait être datée de moins de trois mois et qui a mis plus de trois mois à me parvenir. Il faut aussi se battre contre l'incompétence de l'administration...

PROGRAMME DE CALCUL DES POINTS F.I.S. AVEC CALCULATRICES TEXAS INSTRUMENT T.I. 57 (et églament T.I. 56, T.I. 58).

Nous vous proposons 3 programmes différents :

- 1 - Programme permettant le calcul des points de la table uniquement.
- 2 - Programme calculant les points de la course (différence du 1^{er} par rapport aux suivants).
- 3 - Programme donnant la pénalité plus les points de la course (il est nécessaire de connaître la pénalité avant ce calcul) donc la note obtenue.

PROGRAMME 1

— Mettre en marche la calculatrice, la mettre en position Programmation en appuyant sur **[LRN]** puis taper sur les touches suivantes :

[2nd] [Fix] [2] [3] [0] [=] [Lnx] [x] [7] [7] [9] [.] [6] [1] [5] [2] [3] [-] [R/S] [RST] [LRN] [RST]

— Puis taper le temps en secondes.

Exemple : pour 40 sec taper **[4] [0]**
pour 40 sec et 7/100 **[4] [0] [.] [0] [7]**

— Ensuite taper sur **[R/S]**

Exemple : pour 40 sec **[R/S]** donne comme résultat 224,28
pour 40 sec 7/100 **[R/S]** donne 225,64

Ainsi vous obtenez avec ce programme les points de la table F.I.S. correspondant à l'équation :

$$N = \left\lfloor \frac{N_r}{\log e \cdot C_m} \right\rfloor \cdot \log e \cdot \left\lfloor \frac{T}{T_K} \right\rfloor$$

ou $\frac{N_r}{\log e \cdot C_m} = 779,61523$ (c'est une constante !)

PROGRAMME 2

— Mettre en marche la calculatrice, la mettre en position programmation en appuyant sur **[LRN]** puis taper sur les touches suivantes :

[2nd] [Fix] [2] [3] [0] [=] [Lnx] [x] [7] [7] [9] [.] [6] [1] [5] [2] [3] [-] [R/S] [-] [RCL] [1] [-] [R/S] [RST] [LRN] [RST]

► Taper le temps du 1^{er} de la course par exemple 40 sec puis taper **[R/S]** ce qui donne 224,28 ensuite taper **[STO] [1]** puis **[R/S]** on obtient 0,00 ce qui est le total des points de la course du 1^{er}.

Le 2^e a mis 40 sec 13/100 taper **[R/S]** vous obtenez 226,81 (points de la table) puis taper de nouveau **[R/S]** ce qui donne 2,53 (différence points du 1^{er} et du 2^e) (226,81 - 224,28 = 2,53).

Avec ce programme dès que l'on connaît le 1^{er} de la course on a immédiatement les points de la course.

PROGRAMME 3

Mettre la calculatrice en marche, appuyer sur **[LRN]** puis taper

[2nd] [Fix] [2] [3] [0] [=] [Lnx] [x] [7] [7] [9] [.] [6] [1] [5] [2] [3] [-] [R/S] [-] [RCL] [1] [-] [R/S] [+]

pénalités de la course ► **[6] [0] [-] [R/S] [RST] [LRN] [RST]**

Ex : 6 0

— Comme le programme 2 taper le temps du 1^{er} (exemple : 40 sec, taper **[R/S]** ce qui donne 224,28 ensuite taper **[STO] [1]** puis **[R/S]** on obtient 0,00 puis de nouveau **[R/S]** si vous aviez rentré comme pénalité 60 on obtient 60 (points de la course du 1^{er} : 0,00 + 60). Le 2^e a mis 40 sec 13/100 taper **[R/S]** vous obtenez 226,81 (points de la table) puis taper de nouveau **[R/S]** ce qui donne 2,53 (différence 2^e - 1^{er}) puis encore **[R/S]** vous obtenez la note du coureur 62,53 (= pénalité + points de la course).

CONSEILS

— Entraînez-vous plusieurs fois à faire ces différents exemples. Vérifiez l'exactitude des résultats, ensuite essayez de comprendre le principe de la programmation (ce n'est pas si difficile que ça !) le petit livret joint avec les machines est très bien fait. Vous découvrirez les innombrables possibilités de ces calculatrices.

Quand vous serez plus à l'aise vous pourrez découvrir d'autres programmes plus élaborés pour le calcul des points (faites nous en part !).

— Je n'ai fait ici que vous donner 3 "recettes" facilement utilisables.

Bon courage et bonnes courses

Jean DAUDIGNON

«Domptez la neige»

DYNAMIC

SKIS

Nous voulons remédier à tous ces problèmes, pour cela il convient déjà de préparer la prochaine saison. Pour répondre aux besoins des Entraîneurs en activité, nous lançons cette petite enquête qui nous permettra de nous servir mieux et plus vite.

Merci d'avance !

1 – A votre avis une tenue personnalisée AFESA est-elle nécessaire ?

Si oui, celle proposée en 80/81 répond-elle à vos désirs ? (vous reporter à la photo)

.. Quelles modifications peut-on y apporter (forme, couleurs, etc...) ?

- *Veste:*

- *Fuseau salopette :*

- *Pantalón chaud :*

- *Phil:*

— *Doit-on garder cette tenue plusieurs saisons ? Si oui combien ?*

2. ... Quel autre matériel spécifique (ou non) à l'entraîneur souhaiteriez-vous trouver à l'AFESA ?

3 Parmi ces articles quels sont ceux que l'on doit continuer à proposer / biffer les autres ?

Tenue : ... Veste

— Fusion

– Pantalon chaud

$$-P_{\text{eff}}$$

Autre : .. Chronométrés

— Survey

.. Calcularice

4 – Au niveau du sigle et de l'écusson AFESA ces modèles vous conviennent-ils ? Si non comment les améliorer (au besoin faire un schéma) ?

5 ... Pour ceux qui utilisent la carte matériel et les bons AFESA ce service se justifie-t-il ? Peut-on l'améliorer ?

Place réservée à vos observations :

(Renseignements facultatifs)

Answer :

Prénom:

Club :

Adressa

Enquête à renvoyer avant le 15 juillet : Jean DAUDIGNON

11, avenue du Grésivaudan / 38130 Echirolles

OBSERVATIONS

Si vous avez des commentaires à faire, cette page est pour vous.
Remplissez-la et envoyez-la au secrétariat de l'A.F.E.S.A.

Merci !



Notre avance vous aide à gagner



1978/79

- Descente : Peter Mueller (Suisse)
- Slalom géant dames : Christa Kinshofer (RFA)
- Classement général hommes : Peter Luescher (Suisse)

1979/80

- Slalom dames : Perrine Pelen (France)
- Descente hommes : Peter Mueller (Suisse)

1980/81

- Slalom dames : Erika Hess (Suisse)
- Slalom géant dames : Tamara Mac Kinney (USA)

Erika Hess (Suisse)
Photo Pierre Démarchez / FOC

De grandes victoires en Coupe du Monde

 **SKIS
ROSSIGNOL**

OMEGLOSS II DÉBUTANTS, S'ABSTENIR.

Débutants, s'abstenir... oui, mais si par contre, vous êtes un assidu des "noires" bien gelées, si pour vous, le "spécial" n'est qu'une promenade de santé, alors l'OMEGLOSS II est fait pour vous.

Toute la technique de l'OMEGLOSS II est résolument orientée vers la haute performance et la compétition.

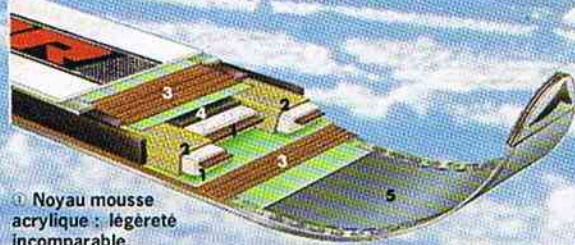
Précision dans les courbes avec une ligne de cote parfaite, une accroche exceptionnelle sur la glace grâce à sa structure interne en forme d'oméga associée au caisson de fibre de verre.

Nervosité et légèreté en neige lourde grâce au noyau acrylique associé à plusieurs couches de fibre de verre.

L'OMEGLOSS II, l'expression de toute l'avance technique Dynastar.

Skieurs de haut niveau, l'OMEGLOSS II est vraiment fait pour vous... Débutants, patientez un peu!

OMEGLOSS II, le ski de compétition!



- ① Noyau mousse acrylique : légèreté incomparable.
- ② Double caisson externe réalisé en fibre de verre tissé à 45° : extraordinaire maniabilité.
- ③ Huit couches stratifiées de fibre de verre : rapidité des réactions.
- ④ Amortisseur de vibrations.
- ⑤ Semelle compétition.

**SKIS
DYNASTAR**

Avenue de Genève, B.P. 3 / 74700 Sallanches - France.

