



Rapport Interski 2023

Rédigé par JF Beaulieu

En 2007, j'ai été sélectionné pour mon premier congrès Interski en Corée. Honnêtement, j'ai l'impression que c'était hier. Je me sens très privilégié que l'AMSC m'ait permis de faire partie de l'équipe pour la quatrième fois à l'occasion de cette édition du congrès Interski en Finlande. Interski vous pousse à vous dépasser. Cela commence par la préparation au processus de sélection. J'aime me fixer un objectif et m'entraîner de toutes mes forces pour donner le meilleur de moi-même. Une fois que vous avez entamé le processus, vous devez donner le meilleur de vous-même, chaque jour. Et, je ne parle pas seulement lorsque vous êtes sur la neige. Votre entraînement physique et mental, ce que vous mangez, votre dévouement à la recherche, votre équipement, votre plan de match, votre condition physique; vous devez donner le meilleur de vous sur la neige tous les jours. La recherche de l'excellence est si gratifiante!

Nouveau rôle

Cette fois, mon rôle était différent. Mes coéquipiers et coéquipières m'ont élu capitaine d'équipe pour cette édition d'Interski. J'ai adoré aider l'équipe à s'améliorer et être exposé à ce niveau de performance. Glisser individuellement est une chose, glisser en équipe en est une autre. J'ai beaucoup appris et j'ai aimé travailler avec notre équipe d'entraîneurs pour faire de cette édition du congrès Interski un succès.

Notre équipe

Nous avons une jeune équipe de personnes inspirantes et qui travaillent d'arrache-pied. Elles ont toutes une autre carrière en dehors du ski et concilier une année Interski avec leur travail est un véritable défi. Elles m'impressionnent toutes! Leur dévouement, leur désir de donner le meilleur d'elles-mêmes et leur travail acharné sont une source d'inspiration.

Interski

Nous pouvons être fiers de ce que nous avons réalisé à Interski. Tout d'abord, nous avons reçu de nombreux commentaires élogieux de la part des autres équipes sur notre performance de ski et notre enseignement et, plus important encore, sur l'attitude positive de notre délégation. Je suis également très impressionné par le contenu en salle fourni par notre entraîneur, Jeff Marks, et notre directeur général, Perry Schmunk. Nous avons reçu de nombreux commentaires positifs sur ce contenu. Jeff et Perry ont participé aux commentaires des performances de soir et ont fait un travail incroyable.

Descentes de comparaison technique

Toutes nos descentes de démonstration sont importantes. Pour moi, la descente la plus mémorable était sans aucun doute la descente de comparaison technique que nous avons

organisée le dernier après-midi. Nous avons invité quelques pays sur la piste de la Coupe du monde SL pour quelques petits virages. La pente était raide, les conditions difficiles, et il fallait faire honneur au Canada. Ces moments sont très spéciaux.

Les échanges

Ce que j'aime le plus à Interski, ce sont toutes les discussions que nous avons eues avec d'autres pays sur la neige, lors des conférences en salle, à l'heure du dîner, etc. C'est très précieux. C'est formidable d'avoir la possibilité de présenter ce que nous faisons, de recevoir une rétroaction et d'apprendre de ce que font les meilleurs. C'est la recette pour faire croître notre organisation et nous comparer aux meilleurs du monde!

Comparaison avec les meilleurs - Interski 2023

Le relâchement des carres

Lorsque j'étais plus jeune, je pensais beaucoup à bien mordre la neige pendant les virages et à augmenter l'angle autant que possible. Au fil des ans, je me suis rendu compte que les meilleurs skieurs et les meilleures skieuses ont une chose en commun : ils relâchent les carres avec une grande précision.

La physique nous dit que pour être efficace, il faut augmenter l'angle des carres avant l'apex du virage, et le diminuer après l'apex. Cela permet d'éviter toute interruption du virage. Pour y parvenir, les meilleurs skieurs et skieuses du monde contrôlent très précisément le relâchement de leurs carres. Voici ce que l'on observe chez les meilleur·e·s:

- Une flexion de l'ancienne jambe extérieure pour effectuer le relâchement des carres. (Canada, Australie, Nouvelle-Zélande, Japon, États-Unis, Suisse, Danemark, Chili, Argentine)
- Cette flexion est très progressive et permet au skieur ou à la skieuse de continuer à tourner même si l'angle des carres diminue. Plus le skieur ou la skieuse est fort·e, plus le relâchement des carres est précis.
- La jambe extérieure est plus courte au changement de carres et plus longue à l'apex.
- Le futur ski intérieur est incliné vers la carre du petit orteil avant le ski extérieur, ce qui permet au skieur ou à la skieuse d'effectuer un changement de carres sous son corps plutôt que lorsque les skis s'éloignent de lui.
- Pendant le changement de carres, nous voyons que les meilleurs skieurs ou skieuses sont actif·ve·s sur le plan avant et arrière (tangage) pour engager la spatule du ski au début du virage. (Aux États-Unis, ils ont intégré ce sujet dans leurs concepts fondamentaux.) Les skieurs et skieuses les plus fort·e·s ralentissent leur base de support (ils tirent les pieds vers l'arrière) en transition afin de se recentrer plus efficacement au lieu de déplacer leur centre de masse. (Australie, Canada, États-Unis)

– En conséquence de ces mouvements, le centre de masse a très peu de mouvement vers le haut dans la transition, et nous voyons un mouvement latéral de la base de support par rapport au centre de masse de la part des meilleurs skieurs et skieuses. Ainsi, les skieurs et skieuses les plus fort-e-s guident leur base de support pour qu'elle passe sous leur centre de masse lors de la transition.

En résumé, si le skieur ou la skieuse relâche les carres rapidement et tard dans le virage, le centre de masse sera poussé vers le haut et l'intérieur du virage suivant, ce qui se traduira par un manque d'adhérence et de forme au début du virage suivant.

Nous voyons que les skieurs et skieuses de haut niveau exécutent des mouvements très précis pour contrôler la partie de relâchement du virage, ce qui leur permet d'être plus performant-e-s dans la première moitié du virage suivant.

L'augmentation de l'angle des carres

– Si nous examinons l'enchaînement des mouvements des meilleurs skieurs et skieuses, nous constatons un élément clé chez chacun-e d'entre eux/ elles : ils ou elles effectuent un changement de carres avant de changer de direction.

– Pour ce faire, le ski intérieur est basculé vers la carre du petit orteil avant le ski extérieur. Il y a là un jeu de perception et de réalité. Dans son esprit, le skieur ou la skieuse se concentre sur le changement de la carre intérieure avant la carre extérieure, mais en réalité, ce que vous voyez en tant qu'observateur-trice, ce sont les deux carres qui changent en même temps.

– Les pieds sont la base de la chaîne cinétique. Elle part du bas vers le haut. (Canada)

– (Les Japonais) étaient très pointilleux sur la position de base et passaient beaucoup de temps sur les détails :

– Flexion proportionnelle des chevilles, des genoux et des hanches.

– Point de pivot au niveau des hanches afin d'avoir une colonne vertébrale neutre.

– Cela permet de maximiser les mouvements latéraux et rotatifs des jambes qui tournent à l'articulation de la hanche.



Mention de source : Tom Gellie

– Une fois que vous avez trouvé cet alignement, vous ne déliez pas trop les articulations afin de maintenir votre centre de masse en mouvement vers l'avant sur toute la longueur du ski. (Canada, États-Unis, Saint-Marin)

– En réalité, quelle que soit la région du monde d'où vous venez, tout le monde s'aligne de la même manière à l'approche de l'apex du virage. Il n'y a pas plusieurs façons d'obtenir un alignement correct lorsque les skis sont à angle maximum. L'alignement décrit ci-dessus constitue une bonne base pour acquérir de la puissance et de la précision et pour skier sans se blesser.

– Une fois que nous avons un skieur ou une skieuse qui maintient un bon alignement, dans la partie de l'augmentation de l'angle des carres du virage, nous constatons également que la plupart des skieurs et skieuses des pays les plus performants sont actifs sur les plans avant et arrière, et nous avons des données pour le prouver :

– (En Allemagne), une étude a été réalisée pour comparer les skieurs et skieuses juniors et ceux de la coupe du monde. Ils ont mesuré l'équilibre sous le pied sur les plans avant et arrière pendant le virage. Le résultat montre que les skieurs et skieuses de la coupe du monde se servent beaucoup plus de l'équilibre des plans avant et arrière pendant le virage que les skieurs et skieuses juniors. Ces derniers entrent dans le virage plus sur l'avant du pied, et sont sur le talon une fois à l'apex.

– Ce qu'il faut en retenir : en manipulant l'emplacement de votre poids sur le ski, vous pouvez faire tourner le ski sur la surface de la neige. Ainsi, si le skieur ou la skieuse déplace son centre de gravité vers la spatule du ski au début du virage, le talon du ski devient plus léger et tourne. (Corée, Japon, Canada, États-Unis, Nouvelle-Zélande, Australie)

– La prise de carres des skis dans la neige ralentit la vitesse de vos pieds; vous devez accélérer votre base de support pour rester en équilibre. (Canada)

– Afin de rester en équilibre lorsqu'il est actif sur les plans avant et arrière, le skieur active le muscle jambier antérieur (tibia antérieur). Pour ce faire, il doit soulever les orteils. Cela offrira plus de stabilité afin de maintenir la flexion de la cheville, tout en gardant l'équilibre sur l'avant du pied au début du virage et vers l'arrière du pied à l'apex. (États-Unis, Saint-Marin)

– Les skieurs et skieuses des pays les plus performants utilisent moins de séparation au niveau des hanches dans la première moitié du virage pour permettre une plus grande amplitude de mouvement de la cheville et du genou sur le plan latéral. Une position plus carrée permet également au skieur ou à la skieuse d'être plus actif-ve sur le plan avant-arrière. (Suisse, Japon, Danemark, Saint-Marin, États-Unis)

– La séparation apparaîtra dans la seconde moitié du virage et sera créée par les skis qui tournent sous le skieur ou la skieuse.

– L'équilibre sur le ski extérieur est un résultat. Lorsque vous conduisez votre voiture, vous tournez à gauche et la boîte de mouchoirs sur le tableau de bord glisse vers la droite. On observe le même effet en ski : vous ne changez pas physiquement votre équilibre, mais les skis qui tournent sous vous déplacent votre centre de masse vers l'extérieur. (Saint-Marin, Canada)

– Le degré d'angulation que vous avez en parallèle intermédiaire est le même qu'en parallèle expert. Le degré d'inclinaison change lorsque la vitesse augmente, mais l'angulation reste la même. (Australie)

– L'important est d'effectuer une angulation progressive plutôt qu'une angulation bloquée. La première option est un mouvement progressif et est liée à la taille du virage que vous effectuez.

La seconde option est un placement des articulations qui privilégie la forme à la fonction. (Canada)

– L'angulation à partir des articulations inférieures vous permettra de garder votre colonne vertébrale neutre, ce qui protégera votre dos lorsque vos skis sont à angle maximum. Les skieurs et skieuses qui se déplacent trop à l'intérieur de l'arc avec le haut du corps ne peuvent pas utiliser les articulations inférieures pour effectuer une angulation, alors ils ou elles forcent le haut du corps à se plier latéralement pour créer cette forme de C en pensant que c'est de l'angulation... Ce mouvement est très dangereux pour votre dos. (Canada)

– Les meilleurs skieurs et skieuses montrent qu'ils ou elles contrôlent leur vitesse avant l'apex du virage en utilisant le concept de la prise de carres douce.

– En entrant dans le virage sur l'avant du ski, le talon du ski bascule vers l'extérieur et dérape un peu avant de couper le virage. C'est ainsi que la vitesse est gérée en début de virage. Cela laissera une trace en demi-lune sur la neige. Les meilleurs skieurs et skieuses peuvent contrôler la largeur de la trace pour en faire un quart de lune, une demi-lune, etc. en fonction de la réduction de leur vitesse avant l'apex. (Canada, Japon)

Concepts d'enseignement

(Aux États-Unis et en Nouvelle-Zélande), ils utilisent le concept DIRRT (*Duration, Intensity, Range, Rate, Timing*) afin d'offrir des résultats plus mesurables lorsqu'ils enseignent un mouvement.

- Durée
- Intensité
- Étendue
- Fréquence
- Moment

Il s'agit d'une bonne occasion pour normaliser notre approche lorsque nous intégrons une tâche dans notre système. L'utilisation systématique d'un concept similaire clarifierait la configuration de nos tâches.

(Aux États-Unis), ils ont travaillé avec leurs cinq concepts fondamentaux pour décrire les principaux mouvements avec leurs skieurs et skieuses. Nous cherchons à intégrer une **référence technique** à notre **Cadre de développement des habiletés** afin de clarifier les principaux mouvements que nous cherchons à développer chez les skieurs et les skieuses au Canada.

Nous envisageons également de combiner nos trois habiletés au sein de notre Cadre de développement des habiletés afin d'améliorer l'intégration dans notre matériel.