Les skieurs au tapis

Les équipes de France vont toutes chausser les skis sur le tapis infini de Passy (Haute-Savoie). Un nouvel outil économique et bien pratique.

MYRIAM ALIZON

Le ski sur tapis n'a pas le charme de l'inconnu, et c'est son atout. Pas de météo instable, pas de télécabine en panne, pas de manque de neige. Quand ils pénètrent dans l'ancienne métallerie reconvertie en structure de ski indoor à Passy, au pied du Mont-Blanc, les skieurs savent qu'ils vont avoir les jambes qui brûlent à force d'enchaîner les virages. Le complexe «4810» a ouvert en novembre dernier et abrite deux tapis, le plus grand du monde et l'autre équipé d'une technologie unique qui permet de projeter des tracés de slalom ou de géant. Le principe est le même qu'un tapis de course, l'inclinaison (de 10 à 20 degrés) et la vitesse sont réglables. Plus le skieur freine et plus il remonte le tapis.

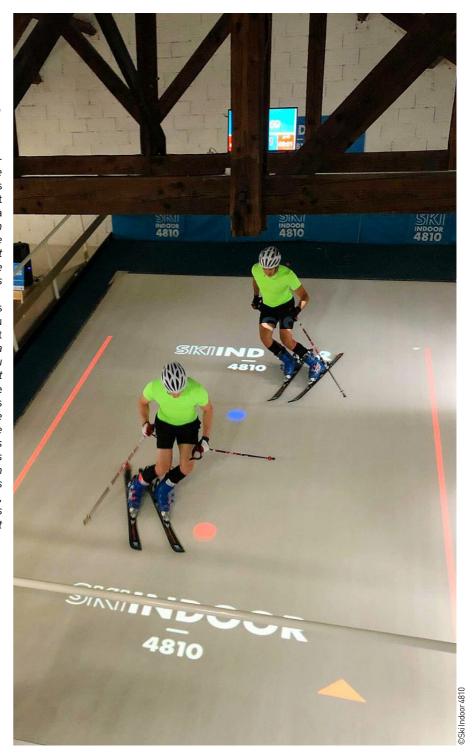
Le groupe de Simone Del Dio y a passé deux jours en fin de semaine dernière. «Ça permet de couper un peu la préparation physique et de rechausser les skis, explique le coach italien du groupe slalom, qui intègre pour la deuxième année seulement cette pratique à son programme. Le tapis permet de travailler l'équilibre et le placement sur les skis en entrée de courbe. Les gars peuvent travailler tous les quatre en même temps et il n'y a pas de temps mort.»

"Pour chausser les skis l'été, il faut aller à Ushuaïa ou faire trois heures de route et une heure de télécabine pour monter sur un glacier.
Là, on peut se garer sur le parking ###

En proposant une pente régulière et infinie, le tapis va permettre une répétition du même geste, impossible en extérieur. «En une heure sur un glacier, un skieur va faire quatre manches soit 200 virages sur la neige environ. Sur le tapis, il pourra en faire entre 2000 et 2500, juge Denis Dumax, ancien skieur, cogérant et directeur technique de la structure. On skie sur un terrain régulier, stable, on contrôle la pente et la vitesse, ça permet d'essayer des choses et de se concentrer sur les sensations kinesthésiques et visuelles.»

En plus d'être scrutés par trois caméras dont une vue du dessus, les skieurs évoluent devant un miroir. «J'ai souvent la main extérieure qui revient un peu trop vite et me fait enrouler le haut du corps, explique Jean-Baptiste Grange, qui a découvert le tapis cet été. Sur mes skis, j'essaie de corriger ça et j'ai l'impression de le faire bien. Là, sur le tapis, tu vois réellement ce que tu fais. Tu as l'impression de reculer ta main mais, en fait, ça peut être bien plus prononcé. Au niveau du coaching, les entraîneurs peuvent nous corriger d'un virage à l'autre, c'est





Le complexe « 4810 » abrite deux tapis, dont un équipé d'une technologie unique qui permet de projeter des tracés de slalom ou de géant.

vraiment intéressant.» Le double champion du monde de slalom (2011 et 2015) a été séduit par l'outil qu'il a mis une bonne heure à apprivoiser. «Évidemment, on ne va pas préparer une Coupe du monde sur tapis mais, en préparation physique, c'est précieux, juge le skieur de Valloire. C'est presque mieux qu'une piste parce que tu peux développer la musculature spécifique. On peut faire dix minutes d'exercice de suite et deux heures dans la demi-journée, alors qu'en une matinée d'entraînement, si on fait dix minutes de virages, c'est le maximum. Sur le tapis, les contraintes sont moindres, ça reste plus tranquille. Ça ressemble à toutes les gammes qu'on fait avant d'entrer dans le tracé le matin.»

Xavier Fournier, entraîneur de l'équipe de vitesse, découvrira la structure le 31 juillet avec son groupe. « Il paraît qu'on peut chausser des skis de descente (habituellement les skis fournis font 1,10-1,20 m) mais que c'est

un peu casse-gueule au début, avance-t-il. Pour le travail des jambes, ça peut être utile. On va bosser l'équilibre, les changements de position... On y va pour voir. Les gars sont contents de tester. » Ils répéteront l'expérience si elle est concluante. Un gain de temps et d'argent appréciables pendant cette période de crise sanitaire, qui rend le programme des skieurs encore flou. «Pour chausser les skis l'été, il faut aller à Ushuaïa ou faire trois heures de route et une heure de télécabine pour monter sur un glacier. Là, on peut se garer sur le parking», illustre Grange.

Cette nouvelle pratique peut également s'avérer utile pour les retours de blessure. «La pratique est moins contraignante et on peut varier la charge d'entraînement», détaille Dumax. Un bon moyen de tester son état de forme à une heure de route d'Albertville, où se situent le Centre national d'entraînement fédéral et la cellule réathlétisation.