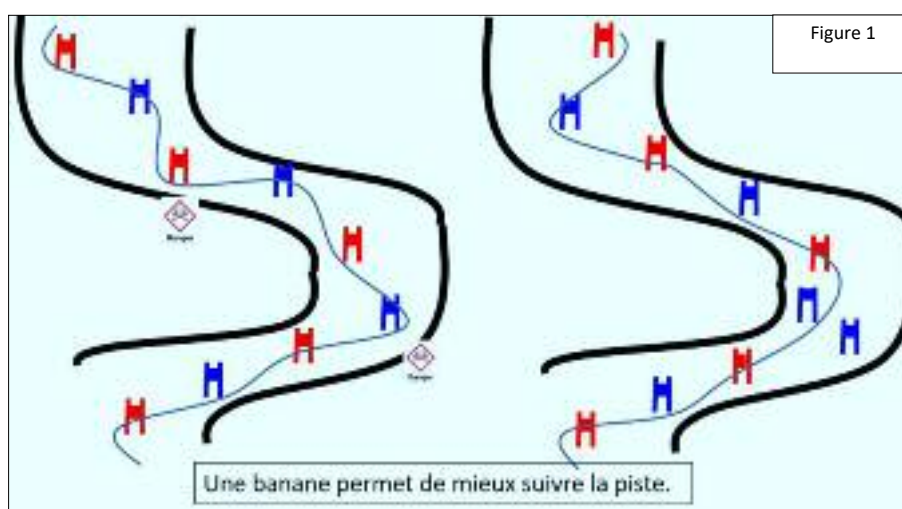


Traçage d'une banane



Par Loïc LE QUELLEC

Même sur le PGS des Championnats du monde... il y avait une banane !



Quelques rappels sur cette figure, de manière à l'utiliser à bon escient et de sorte qu'elle soit bien tracée.

La dénomination du RIS est « porte retardée » ou « delay gate combination » en anglais dans le texte, dans tous les cas c'est une figure obligatoire en SL et qui s'emploie également en GS.

A quoi sert-elle ?

- A allonger la courbe (exemple en SL, on peut éloigner 2 piquets pivots de 13 m maximum, mais grâce à la banane on peut les éloigner jusqu'à 18 m ;
- A apporter des changements de rythme, donc de la difficulté : le coureur devra modifier la régularité de son timing ;
- A se décaler sur la piste pour mieux la suivre (sécurité

figure 1) ou éviter une zone (obstacle, neige molle...) ;

- A augmenter le rayon de courbe : de ce fait il est judicieux d'en placer sur les raccords de pente afin d'atténuer les surpressions et par là même de réduire les chutes et les blessures ;
- De laisser de la place à la fin d'un bloc pour que le coureur en retard puisse éventuellement reprendre une meilleure ligne.

Elle permet de réduire le nombre de changement de direction : un tracé de 55 portes avec 2 bananes aura 53 changements de direction.

Sa combinaison avec d'autres figures en SL augmente la difficulté du tracé, c'est un moyen pour certains coureurs de faire la différence.

En revanche, on ne peut pas dire qu'une banane fasse accélérer

L'art et la technique de son traçage

Le règlement :

En SL, le RIS indique que « les portes retardées doivent avoir une distance minimum de 12 m et maximum de 18 m entre piquets pivots (15 m maximum chez les enfants) » et que la porte verticale soit tracée avec son piquet extérieur.



Règlement FIS et >U18 FFS en SL

| Nombre de figure par manche de SL en FFS jeunes | | | | |
|---|---|-----|--|--|
| U8 | U10 | U12 | FFS et FIS U14 | FFS et FIS U16 |
| Au moins 1 changement de rythme | 1 à 2 doubles 1 triple 1 banane (15m max) | | 2 à 4 doubles 1 à 2 triples 1 banane mini 3 bananes max (15m max) | 3 à 6 doubles max 1 à 3 chicanes max (3/4 portes) 1 banane mini 3 bananes max (15m max) |

En GS, le RIS indique que « l'écart entre les piquets tournants les plus rapprochés de deux portes successives ne devra pas être inférieur à 10 m », et que la porte extérieure soit placée entre 4 et 8 m de la porte pivot.

On peut ajouter que la banderole doit être orientée afin que le coureur l'ait en visuel au moment du déclenchement : ce sera le plus souvent perpendiculaire à la pente comme sur la figure 2.

Il est donc possible de tracer plusieurs variétés de bananes, surtout en GS, où l'on pourra complexifier le passage en laissant le choix au coureur de serrer ou non les deux portes. On entendra alors à la reconnaissance pour les choix de ligne : « tu ouvres d'un mètre la première... », etc...

Voici quelques astuces dans les figures suivantes afin de piqueter des bananes et leurs sorties de manière fluide et le plus simplement possible pour simplifier les choix de trajectoire du coureur. A partir de cette base, toutes les variations et adaptations au terrain, neige, niveau sont possibles pour le traceur s'il en maîtrise et régule les conséquences pour le coureur.

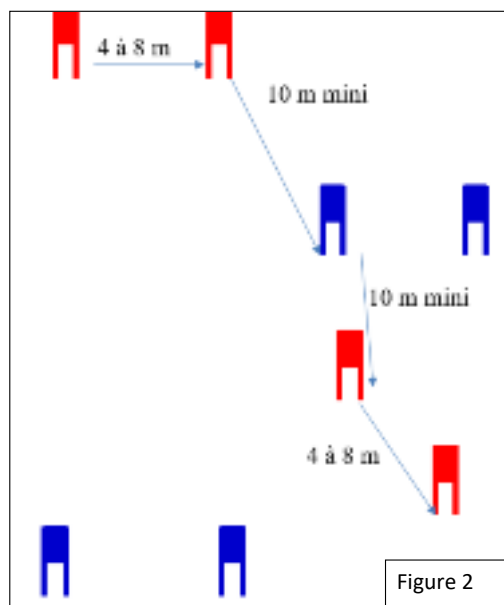


Figure 2

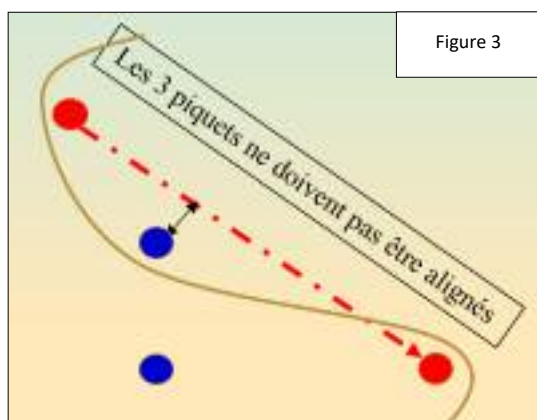


Figure 3

La base de traçage d'une banane (figure 3)

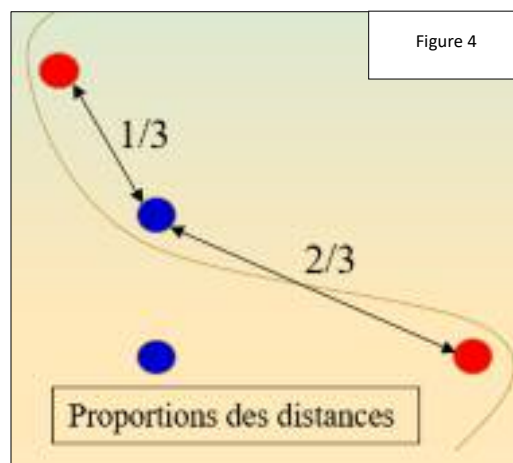


Figure 4

Les proportions des distances que l'on rencontre le plus souvent (figure 4)

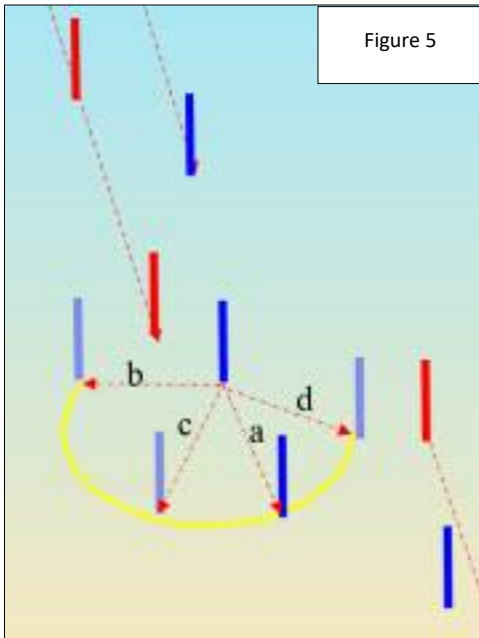


Figure 5

La banane en SL est normalement constituée par deux horizontales et d'une verticale (cas « a » sur la figure 5). C'est l'idée de la figure réglementaire.

A l'heure actuelle en CM, on peut voir des piquets extérieurs se décaler comme dans les cas « b » et « c » : cela ne change que le visuel.

Par contre, le cas « d » implique une contrainte supplémentaire de passage étroit pour le coureur. C'est une transformation du vertical en oblique...

Dans la notion de porte retardée, le règlement et a fortiori le jury semble permissif ; pourvu que $d+d'$ soit compris entre 12 et 18 m (figure 6), pour le reste « d » pourrait bien faire 0,75 m ! Mais l'idée de porte retardée serait alors usurpée.

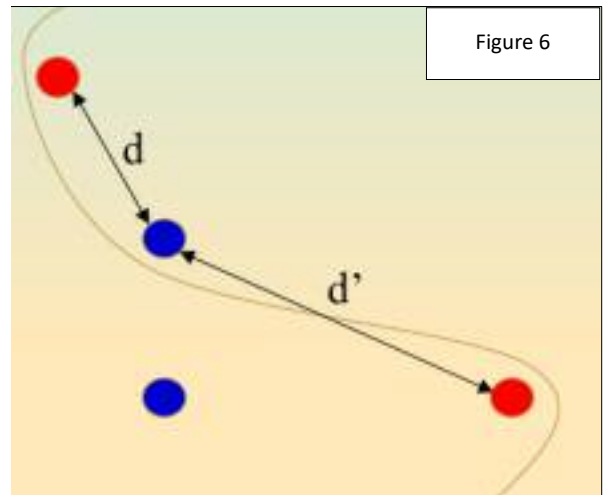


Figure 6

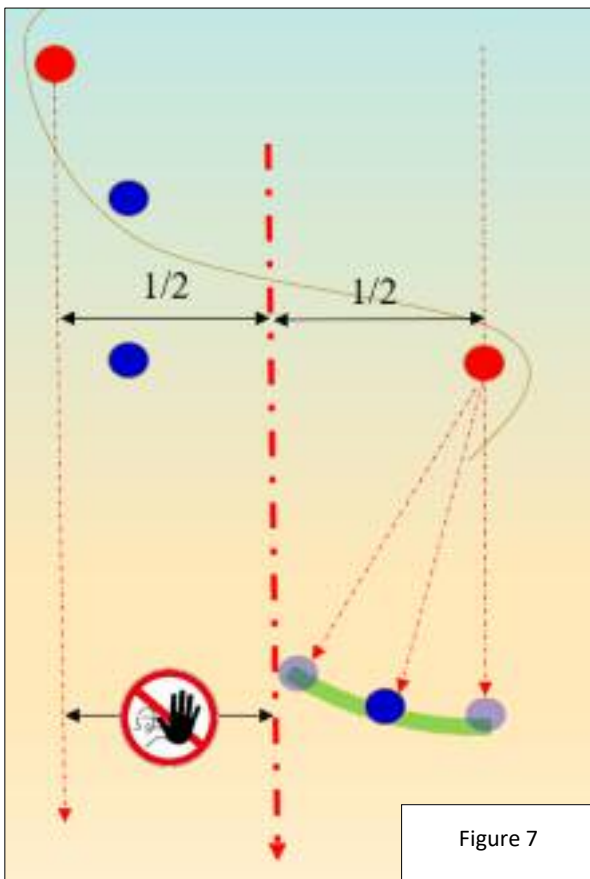


Figure 7

L'entraîneur-traceur le sait, mais la plus grande difficulté est de ne pas mettre trop de déviation (donc un angle qui « coince ») en sortie de banane et reprise de bloc. Dans la figure 7, la zone de piquetage de la reprise (porte bleue) est définie par rapport à la moitié de la distance développée de la banane. En fonction de la pente qui suivra on plantera dans la zone verte si on recherche de la fluidité.

Finalement, la banane permet un allongement de l'appui glissé qui contraste avec la brièveté des appuis sur des revêtements de plus en plus durs, c'est une compétence à développer. La fluidité dans une porte retardée est un point à travailler à l'entraînement.

Tracer pour entraîner veut donc dire varier son style de traçage et donc être capable de proposer différentes variétés de bananes à ses coureurs. ■