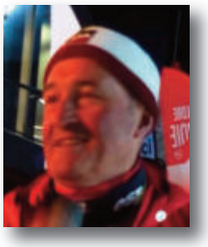
# Skier à sa vitesse maximale



Par Robert BURDIN

L'optimisation de la performance en ski alpin est une somme de facteurs. Le courage/prise de risque et la vitesse sont des outils que l'athlète doit acquérir dans son bagage technique pour performer au plus haut niveau.

Une réflexion sur ces éléments psychologiques a été réalisé par Jim Taylor. C'est une traduction de ses recherches qui sont livrées ci-dessous. Recherches qui valident que le ski alpin est un sport ou l'engagement de l'athlète est important soit pour la prise de décisions ou la gestion de la vitesse.

L'étude de Jim Taylor argumente qu'un skieur alpin qui manque de courage, de prise de risque et qui a du mal à accepter d'aller vite sera surement limité dans ses performances. Il note que ces éléments psychologiques peuvent s'acquérir dans la formation des jeunes skieurs. C'est pourquoi, il est primordial que dès le plus jeune âge, les enfants acquièrent la formation de la vitesse et qu'ils soient mis dans des situations d'engagement adaptées à leur niveau technique. L'entraîneur doit trouver les chemins pour construire des jeunes coureurs « courageux, engagés et à l'aise avec la vitesse ».

***Quelques renseignements sur le parcours intellectuel et sportif de l'auteur des sujets développés ci-dessous :***

Jim Taylor, Ph.D. Psychologie, est une autorité internationalement reconnue en psychologie de la performance, du sport et de la parentalité. Son expertise professionnelle englobe la psychologie de la performance et du sport, le développement de l'enfant et la parentalité, ainsi que la croissance personnelle. Il est également un athlète d'élite de longue date : ancien skieur alpin classé mondialement, ceinture noire 2e dan de karaté, marathonien en moins de 3 heures, triathlète Ironman et, depuis 2022, 5 fois champion national par catégorie d'âge et triathlète médaillé quatre fois au championnat du monde.

**Quand on pense à la vitesse en ski alpin, on imagine souvent les descendeurs dévalant la Streif à Kitzbühel ou le Lauberhorn à Wengen. Mais en réalité, la vitesse ne se limite pas aux épreuves de vitesse traditionnelles. Toutes les disciplines alpines, du slalom à la descente, exigent une vitesse maximale que l'on doit maîtriser. Et voici un aspect souvent négligé :**

La capacité de skier à sa vitesse maximale personnelle n'est pas innée. C'est une compétence qui doit être apprise, entraînée et maîtrisée.

Certains pilotes semblent naturellement à l'aise à grande vitesse, mais ils sont très rares. Même les meilleurs au monde ont dû apprendre à tolérer, à faire confiance et finalement à apprivoiser la vitesse.

La vitesse n'est pas automatique, même pour les meilleurs. On peut posséder une technique exceptionnelle, une tactique irréprochable et une excellente condition physique, et pourtant skier en deçà de son potentiel de vitesse. En effet, la vitesse s'acquiert avec le temps. La maîtrise technique seule ne garantit que rarement une vitesse de ski optimale. On peut enchaîner des virages parfaits et perdre malgré tout une course face à un adversaire capable et désireux de skier plus vite.

• Mikaela Shiffrin est la skieuse la plus techniquement précise de sa génération, mais son ascension au rang de championne multidisciplinaire s'est faite lorsqu'elle a développé la capacité de gérer des vitesses plus élevées en sla-

lom géant, puis en épreuves de vitesse. Elle a parlé ouvertement du processus d'apprentissage nécessaire pour se sentir à l'aise à ces vitesses accrues.

• Alexis Pinturault a fait son entrée en Coupe du monde reconnu pour sa technique irréprochable. Ce qui a fait de lui un skieur redoutable sur toutes les épreuves, c'est sa volonté de skier toujours plus près de sa vitesse maximale, même si cela impliquait d'accepter plus d'erreurs et de prendre plus de risques dans le cadre de sa progression.

• Marco Odermatt en est un autre exemple. Sa domination ne repose pas uniquement sur son talent et une technique supérieure. Il repousse ses limites plus que quiconque. Nombreux sont les skieurs qui suivent une trajectoire similaire, mais il la parcourt plus vite car il a développé la capacité de gérer des vitesses extrêmement élevées sous pression.

## Pourquoi la vitesse doit être apprise ?

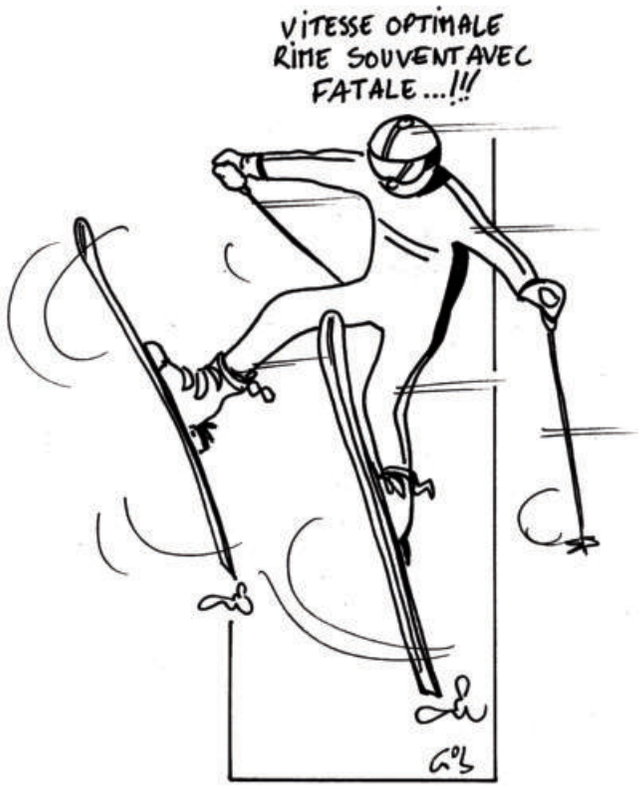
Skier à pleine vitesse est rarement agréable au début. Lorsque vous passez à une vitesse supérieure, vous ressentez :

• Une sensation d'instabilité ou de déséquilibre.

• Une impression de précipitation

• Des mouvements en retard par rapport aux forces en présence.

• L'impression que votre cerveau ne peut pas traiter l'information assez rapidement.



C'est normal. Lorsque vous augmentez votre vitesse, votre traitement visuel, votre temps de réaction, votre équilibre et votre régulation émotionnelle doivent s'adapter. De même que vous avez appris à négocier un virage précis, vous devez apprendre à rester calme, précis et confiant à des vitesses plus élevées. Il s'agit d'une adaptation physique et psychologique, et non d'un trait de personnalité.

## Comment acquérir la compétence de la vitesse

### 1. Comprendre ce qu'il faut pour skier vite.

Skier à pleine vitesse ne se résume pas à « faire plus d'efforts » ou à « prendre plus de risques ». Maintenir une vitesse soutenue sur une piste de compétition exige la coordination de plusieurs éléments :

- Maîtrise technique permettant de conserver son équilibre et de gérer la pression lors de fortes accélérations
- Décisions tactiques visant à générer et maintenir la vitesse plutôt qu'à la freiner
- Force et condition physique permettant de maintenir sa forme en fin de course
- Préparation mentale à s'engager pleinement lorsque le parcours s'accélère
- Équipement inspirant confiance et stabilité

Des athlètes comme Odermatt, Shiffrin, Kilde et Brignone ne se contentent pas de laisser leurs skis glisser. Ils possèdent la stabilité et la confiance nécessaires pour maîtriser la vitesse qu'ils génèrent.

### 2. Entraînez-vous à skier à votre limite ou presque

On ne peut pas apprendre à skier vite en skiant confortablement. Pour améliorer sa vitesse, il faut skier régulièrement à un rythme où l'on se sent légèrement sollicité et mis au défi.
Un entraînement productif comprend :

- Sections chronométrées ou courses complètes à pleine intensité
- Exercices conçus pour les laisser « courir » sur des portions spécifiques du parcours
- Environnements d'entraînement favorisant la compétition, comme les courses en duel ou la poursuite d'un coéquipier plus rapide.

### 3. Identifiez et augmentez votre seuil

Chaque coureur possède un seuil de vitesse : la vitesse maximale à laquelle il peut encore exécuter efficacement ses compétences.
Pour relever ce seuil, il faut parfois aller au-delà :
Cela signifie qu'il vous arrivera parfois d'être en retard, de perdre votre trajectoire, voire de sortir de la piste. Ce n'est pas un échec ; cela fait partie du processus d'adaptation. Aleksander Aamodt Kilde en est un parfait exemple. Observez ses entraînements : vous le verrez flirter délibérément avec les limites du contrôle. Cette propension à prendre des risques est l'une des raisons de sa progression constante.
L'essentiel n'est pas l'imprudence, mais l'exploration contrôlée et éclairée de ses limites afin d'élargir sa perception de la vitesse.
Qu'est-ce qui empêche les coureurs d'atteindre la vitesse ?
Même les coureurs les plus talentueux peinent à atteindre la vitesse nécessaire pour remporter une course, en raison de barrières mentales et non techniques.

- La peur de commettre des erreurs ou de s'écraser. La crainte des conséquences négatives engendre une tension physique, des choix de trajectoires prudents et une perte de fluidité.
- Manque de confiance. Si vous n'avez pas confiance en vos skis, en la surface, en votre préparation ou en vous-même, vous freinerez inconsciemment.
- Une pensée axée sur les résultats. Lorsque l'esprit se focalise sur les résultats ; terminer la course, se qualifier, intégrer l'équipe - il privilégie la sécurité à la vitesse.
- Trop réfléchir à sa technique. La vitesse exige de l'instinct. La piste n'est pas le lieu pour penser à la technique. Les réflexions techniques ont leur place à l'entraînement. Le jour de la course, trop réfléchir ralentit le corps.

### 4. Développer la capacité mentale de vitesse

La confiance est primordiale. Vous devez avoir confiance en votre entraînement, votre corps, votre instinct et votre équipement.
Avant les entraînements et les compétitions, visualisez mentalement vos descentes à grande vitesse. Cette visualisation doit inclure non seulement la trajectoire et le terrain, mais

aussi les sensations : accélération, vibrations, bruit, pression et la sensation d'atteindre une vitesse élevée.
Adoptez un état d'esprit de compétition qui favorise la vitesse. La respiration, l'activation et le dialogue intérieur sont essentiels. Sofia Goggia incarne parfaitement ce modèle mental d'engagement total dès le départ.
Acceptez que la vitesse vous paraisse inconfortable au début. L'objectif n'est pas d'éliminer cet inconfort, mais d'élargir votre zone de confort jusqu'à ce que la vitesse élevée vous semble normale.

## En conclusion.

Les meilleurs skieurs ne sont pas seulement les plus doués techniquement ou physiquement. Ce sont ceux qui s'engagent à skier à la vitesse maximale qu'ils peuvent contrôler. Ils développent cette maîtrise de la vitesse au fil du temps, grâce à la détermination, la répétition, la confiance et le courage.
La question que se pose chaque coureur est la suivante : Skiez-vous aussi vite que vous le pouvez, ou aussi vite que vous le souhaitez en skiant confortablement ?
La différence entre les deux détermine ce qui fait gagner et ce qui fait perdre les courses ! ■

# Courage et prise de risque

En ski alpin, la précision, la technique et la préparation sont essentielles, mais elles ne constituent que le fondement.
En réalité, pour gagner au plus haut niveau de notre sport, il faut bien plus : *le courage de prendre des risques.*
Les plus grands champions du monde ne triomphent pas en évitant les erreurs, mais en acceptant la possibilité d'échouer pour atteindre un objectif plus ambitieux.

## Le risque en tant que compétence psychologique :

Le risque n'est pas qu'une simple réalité physique ; c'est une compétence psychologique. Il exige acceptation, discernement et engagement. Les athlètes doivent apprendre à gérer l'incertitude, à accepter l'inconfort et à prendre des décisions sous pression qui repoussent les limites du contrôle.

Cela ne signifie pas de l'imprudence. Cela signifie un courage intelligent ; la capacité de choisir quand et comment agir, même lorsque l'issue est incertaine.

## Études de cas sur le courage :

Voici les meilleurs au monde :

**Marco Odermatt** : Il skie avec une précision quasi-économique, mais lorsque les conditions sont incertaines ou les trajectoires hasardeuses, il ne se retient pas. Il fonce, se fiant à son instinct plutôt qu'à la prudence. C'est pourquoi il redéfinit le slalom géant et le super-G.

**Mikaela Shiffrin** : Bien que reconnue pour sa maîtrise technique, ses performances les plus dominantes surviennent lorsqu'elle court avec une agressivité contrôlée, repoussant les limites de l'exécution parfaite pour atteindre une vitesse engagée, notamment dans les derniers virages d'une deuxième manche.

**Aleksander Aamodt Kilde** : Un mélange inégalé de puissance et d'audace – il dévale souvent la pente à toute vitesse, quitte à repousser les limites de son contrôle. Il sait que la victoire exige une confiance absolue en son corps et un abandon total de toute forme d'instinct de survie.

**Petra Vlhova et Clément Noël** : deux skieurs qui ont publiquement reconnu que vaincre l'hésitation est la clé de la victoire, surtout sous pression. Leurs meilleures descentes ne sont pas les plus propres, mais les plus affirmées.

## Le point de décision : ce que font différemment les gagnants :

- Chaque skieur est confronté à un moment, à l'entraînement ou en compétition au point de décision où il doit choisir entre skier en toute sécurité ou s'engager sur la trajectoire la plus rapide.
- Ce qui distingue les vainqueurs, c'est leur réaction à ce moment-là.
- Ils prennent des décisions guidées par le courage, non

par la peur. Ils savent que pour gagner, ils doivent sortir de leur zone de confort et accepter la possibilité de se tromper. Ils risquent peut-être de sortir de la piste, mais ils se donnent aussi les moyens de gagner.

## Pourquoi la plupart des pilotes ne prennent pas de risques :

Dans mon travail auprès des athlètes, je constate trois obstacles communs :

***La peur de l'échec :*** le besoin de jouer la sécurité pour éviter les accidents, décevoir les entraîneurs ou manquer des résultats.

***Perfectionnisme :*** croire qu'il faut toujours skier « proprement » au lieu de skier « vite ».

***Recherche du confort :*** Rester dans la zone de performance où ils se sentent en contrôle plutôt que dans celle où ils peuvent progresser.

## Comment les coureurs développent leur courage :

Le courage peut s'apprendre ; voici comment l'entraîneur peut le faire travailler :

***Pratiquez la prise de risques à l'entraînement :*** créez des environnements d'entraînement où perdre la trajectoire ou sortir de la piste est acceptable, voire encouragé.

***Normaliser l'échec :*** considérer les erreurs comme des données, et non comme des catastrophes.

***Entraînez la prise de décision :*** utilisez des scénarios tactiques qui obligent à prendre des décisions en début et en milieu de parcours.

***Développer la confiance dans les compétences :*** le courage exige de la confiance. Entraînez les athlètes à faire confiance à leurs bases techniques et à effectuer des ajustements avec assurance.

***Utilisez la répétition mentale :*** faîtes visualisez vos athlètes en train de skier à la limite sur la piste, en ressentant la vitesse, la pression et l'engagement.

## Le courage n'est pas de l'imprudence, c'est de la stratégie :

Le courage de foncer ne consiste pas à tout risquer aveuglément, mais à faire des choix judicieux sous pression. Il s'agit d'affiner sa perception du possible et d'agir en conséquence. Pour gagner, les athlètes doivent avoir le courage de lâcher prise, de faire confiance à leur entraînement et de skier avec une intensité qui dépasse légèrement leur zone de confort. La différence entre gagner et être « presque là » se résume souvent à une seule chose : le courage de se lancer à l'attaque. ■