

# **Newsletter**

# **Ski67**



**Voici le programme du Comité de Ski du Bas-Rhin sur les périodes de printemps/été**

## 1/ LA FIN DE SAISON

La finale des championnats de France U16 a eu lieu mi-avril afin de clôturer cette riche saison. Erwan s'y est rendu avec 3 mecs gonflés à bloc, 2 jours en avance pour profiter des conditions d'entraînement aux Menuires. Avec l'enchaînement des courses, les garçons ne s'étaient pas entraînés depuis longtemps. Ça leur a boosté la confiance et la motivation d'enchaîner des manches de slalom sans pression.

Blague à part, un slalom, un géant et un super Géant étaient au programme de cette finale. Yan Clément, Leo Hostetter et Theo Benichou étaient engagés sur ces courses, mais avec des dossards élevés. Et on le sait qu'au printemps, les conditions météo sont instables.

Ça n'a pas loupé ! Sur le super géant, la neige s'est réchauffée au fur et à mesure de l'avancée de la course, impossible donc pour nos boys de chercher les premières places.

Sur le Géant, la neige formaient des plaques cassantes donc beaucoup de trous sont apparus ce qui a donné une course spectaculaire mais peu équitable.

Enfin le slalom à Val Thorens a tenu ses promesses avec des conditions de neige dure. Leo Hostetter s'est classé 57<sup>ème</sup> et 22<sup>ème</sup> de son année d'âge, un résultat encourageant pour la saison d'après.

Cette dernière course nationale illustre bien l'influence des facteurs environnementaux sur la qualité de course et l'équité. Il est difficile d'assurer de bonnes conditions en fin de saison, alors la solution est de bosser pour avoir de bons dossards !

A l'issue de ces courses, tout le monde a eu le temps de se reposer, avant la reprise sur le vélo début mai..



## 2) LA PREPARATION PHYSIQUE

Au printemps, afin de développer les qualités d'endurance, l'accent est mis sur le VTT. C'est également une pratique sportive fun qui nous permet d'amuser petits et grands. Les contenus sont variés et adaptés au public que nous avons. Lors des séances de section sportive lycée, nous allons mettre une intensité supérieure et réaliser des entrainements plus longs. Avec les plus jeunes du collège l'accent est mis sur la progression du pilotage. Nous trouvons alors des lieux favorables pour travailler la technique comme des carrières, des zones avec des rochers ou même des petits circuits sur macadam. (Comme ci-joint à Heiligenstein)

En tout cas, petits et grands sont toujours heureux de se rendre au VTT et de rider les chemins du Champ du Feu, du Hohwald ou Barr...toujours avec l'esprit de compétition !

Enfin, le VTT est une pratique ancrée dans nos habitudes pour ses vertus physiques, mais aussi car nous préparons les sentiers pour les courses de la Champduf qui ont lieu début juillet. Les jeunes sont bénévoles durant cet évènement et c'est toujours une belle réussite car ils connaissent chaque recoin de la forêt du Champ du Feu.



De plus, comme à notre habitude, nous faisons varier les activités physiques pour perpétuellement motiver les jeunes ! Durant cette période, nous avons pratiqué : du foot, de la gym, du baseball, de l'ultimate, de la musculation et bien sûr pleins de petits jeux sportifs afin de développer des qualités physiques chez tous nos skieurs !

## 3/ LES STAGES PHYSIQUES

Durant l'été, nous avons réalisé plusieurs stages de préparation physique afin de poursuivre le développement sportif de nos jeunes et de palier à l'absence de ski.

Début juillet, pour la première fois, nous avons réalisé **un stage cyclo en itinérance**. Nous avons programmé 4 étapes longues d'environ 100km :

- Saverne/Strasbourg/Molsheim
- Molsheim/Colmar
- Colmar/Mulhouse
- Mulhouse/Marckolsheim

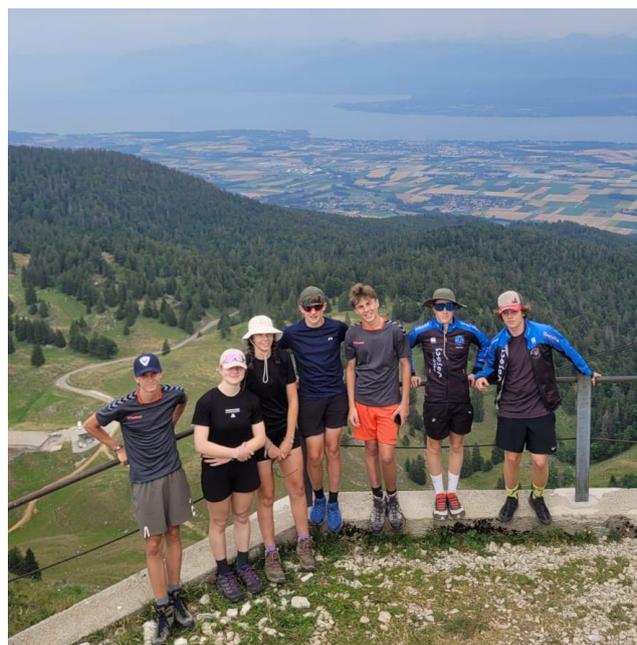
Le peloton, composé de 8 ados de 14 à 17 ans, a avalé tous ces kilomètres avec beaucoup d'intensité ! Certains étaient très inspirés par le tour de France, les attaques étaient nombreuses et fulgurantes. C'était une belle première sur ce format, le temps était favorable ce qui a permis de mettre nos beaux paysages alsaciens en exergue ! Ce stage a permis à Margaux, opérée aux ligaments croisés, de faire son retour parmi nous, et de nous montrer qu'elle n'est jamais là pour faire rire les mouettes !

Chaque soir, nous dormions en tente dans des campings, l'ambiance était au jeux de boules et de cartes, avec en prime, toujours de beaux fous rires !



**Le stage trek** a eu lieu du 20 au 22 juillet sur les hauts sommets du Jura. Nous avons laissé la camionnette à Divonnes les bains pour réaliser 70km et près de 3000m de dénivelé positif. Le parcours nous emmenait au sommet de la Dole à 1600m d'altitude, à la station de Lelex et au sommet du Crêt de la Neige à 1780m, plus haut sommet de la chaîne du Jura !

La difficulté de cette année, était de tout réaliser en autonomie totale. Chaque trekkeur portait sa nourriture lyophilisée, son package, et devait gérer son eau ! Ce format en mode « Mike Horn » a donné lieu



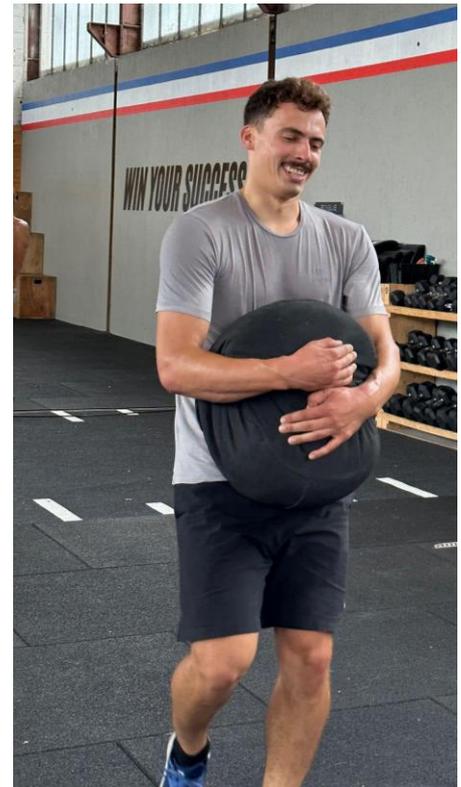
à des situations inédites comme se doucher dans un ruisseau à l'aide d'une casserole, devoir sonner aux portes pour trouver de l'eau, ou bien dormir dans la pente sur les pistes de ski ! En tout cas ces situations d'inconfort ont permis de souder le groupe et de favoriser leur autonomie !

Malgré cela, le parcours a dévoilé des paysages à couper le souffle, comme une vue imprenable depuis la Dole sur le Lac Lemman (ci-dessus), ou encore une dernière journée sous le regard du Mont-Blanc (Ci-dessous).



Cette année, nous avons intégré **un stage Crossfit** pour les plus grands lors de la première semaine d'août. L'été, nous n'avons pas accès à la salle de muscu du lycée, donc c'était le moment opportun pour se rendre à la salle « WYS Crossfit » à Châtenois. C'est une période où les plus grands doivent développer du volume musculaire. Le Crossfit est la pratique sportive idéale car elle est basée sur des mouvements de musculation, tout en ajoutant des déplacements pour favoriser la tonicité et le cardio. Par exemple, nous réalisons des enchainements composés de squats sautés sur une box, puis d'une course avec des gros sacs de 30 kilos. Ce stage s'est déroulé tous les matins pendant 4 jours et a révélé les lions qui sommeillent en nous !!!

PS : vous pouvez voir sur la photo que les coachs ont également dû se mettre au boulot !



Dans la foulée, nous avons également fait notre traditionnel **stage Surf** début août au Sable d'Olonne. Chaque année nous essayons de trouver une nouvelle destination pour dépayser nos jeunes !

Le programme était composé de Surf tous les matins sous le contrôle et les conseils de Erwan et Lio. Nous avons une liberté de mouvement qui nous a permis de changer de plages et donc de varier les spots de glisse ! Vous pouvez admirer le spot sauvage sur la photo ci-dessous, au milieu des bunkers ! Nous sommes fiers de nos jeunes qui ont su progresser et s'adapter à toutes les conditions de vagues. En fin de semaine, tout le monde était capable de faire un « take off » c'est-à-dire de monter sur la vague à sa formation et de tenir équilibré jusqu'au bout, avec même avec des virages pour certains 😊

Les après-midi étaient composées d'activités physiques ou d'activités ludiques comme du skate, du karting ou du paintball afin de favoriser la cohésion de groupe mais aussi la compétition ! Cette semaine a surtout été une réussite au niveau de l'ambiance du groupe. Les soirées étaient très animées par des jeux de rôles, des jeux de cartes, du karaoké.. une vraie ambiance camping !



## 4/ ET LE SKI ?

Bien sûr, le ski a pris une grosse part de notre préparation. Les stages de printemps sont toujours uniques car ils nous offrent des conditions d'entraînement de neiges dures avec des paysages à couper le souffle !

En effet, durant le mois de Mai, nous avons réalisé 2 blocs de 5 jours sur le glacier des 2 Alpes. Il faut savoir se lever tôt, 6h à la télécabine, mais les efforts payent toujours !

Cette année, le glacier était en meilleur état que la saison dernière. Les chutes de neiges au printemps, et la persistance du froid ont permis de conserver un manteau neigeux digne de l'hiver. Que ça fait plaisir de retrouver des glaciers immaculés de blanc !



Vous pouvez voir à travers cette photo le bel état du glacier au Stelvio début juillet !

Cela me permet de faire la transition sur notre stage au Stelvio du 9 au 14 juillet.

Nous avons réalisé 4 belles journées de ski, 2 en GS et 2 en SL. Nous avons subi la loi de la montagne à mi-stage, en effet des gros orages ont entraîné la fermeture de la station pendant 1

journée. Nous logeons à 3000m, de ce fait nous étions spectateur direct de cette tempête. Cela nous rappelle, qu'à haute altitude, l'homme n'est rien face à une nature qui se déchaîne.

Au niveau des contenus d'entraînement, les stages de printemps sont orientés sur l'apprentissage technique adapté à chacun. Nous partons d'une observation, visuelle ou vidéo, afin de prioriser un axe de travail, et enfin nous donnons des outils aux skieurs pour remplir ces objectifs. Et plus les skieurs sont grands, plus ils tendent vers l'auto-observation !

Concrètement, nous faisons plus de ski libre, c'est-à-dire du ski sur une piste sans tracé. L'objectif est vraiment de commencer en douceur avec des exercices à vitesse réduite pour que le skieur s'approprie un geste. Plus nous avançons et plus nous optimisons le travail dans les tracés de slalom ou géant, tout en prônant un thème de travail. Vous pouvez par exemple voir sur la photo ci-dessus que Paul s'engage dans un tracé avec des petits piquets afin de travailler la précision et la position du haut du corps.

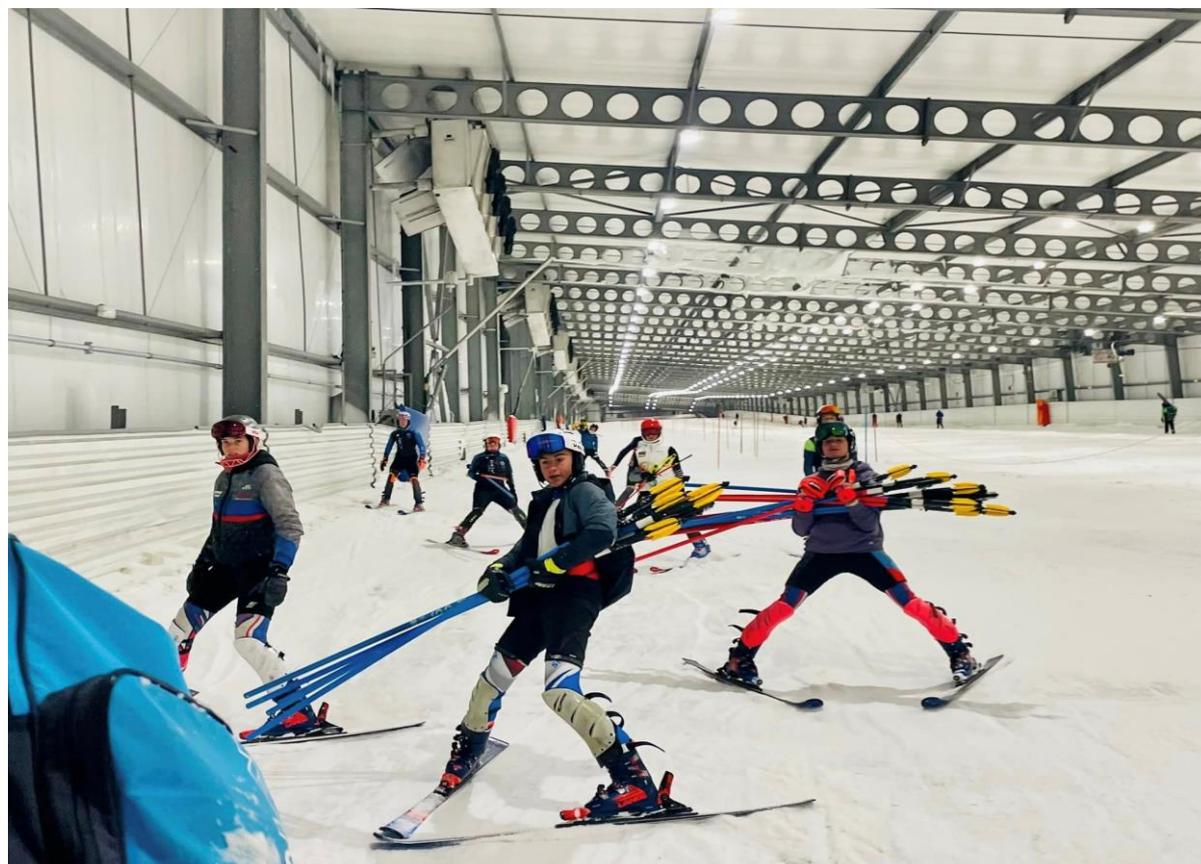
Ce sont des petits détails qui ont beaucoup d'importance pour la suite !

Nous trouvons également des moments ludiques pour nos jeunes skieurs. Nous leur lançons des défis techniques, nous créons des duels ou même nous allons sauter les bosses au snowpark des 2 Alpes. Ces moments ludiques sont importants pour la motivation du skieur et permettent également d'étendre son bagage technique.



Après la coupure estivale, nous avons repris le ski fin août dans le dôme d'Amnéville près de Metz. Le ski indoor comporte ses désavantages comme les chocs de température, le manque de luminosité, ou encore le manque de pente. Mais c'est un moment privilégié pour passer dans une phase plus intense de la préparation. Les skieurs enchainent près de 20 manches dans les tracés en 2h. Cette forte répétition permet une progression importante, ils n'ont pas le temps de respirer ! Et ça se traduit aussi en dehors des skis, car en attendant le 2<sup>ème</sup> créneau de la journée, il faut réaffûter les skis, les farter, faire un peu de sport et des étirements, se reposer, la liste est longue... Ce sont des stages très intenses, c'est pour cela qu'ils ne s'étendent pas au-delà de 3 jours. Mais au ski67 le sourire est toujours de sortie, comme vous pouvez le voir ci-dessous, sur Théo et Margaux !

A partir du mois de Septembre, nous allons intensifier notre préparation sur les skis. Au programme : un dernier tour en dôme, puis à nouveau les glaciers comme le Stelvio ou les 2 Alpes pour enfin retourner à Zinal en novembre, affaire à suivre..



Et voici l'intérieur du dôme d'Amnéville, où vous pouvez observer que les jeunes mettent la main à la pâte au moment de détracer !

## **5/ DES NOUVEAUX PROJETS !**

A l'aube de cette nouvelle saison, des groupes se sont reformés. En effet, par la présence de Pema, Chloé, Alban, Yan et Margaux en Fis, nous avons décidé d'élargir le groupe. Lio sera donc responsable d'un groupe d'une douzaine de coureurs, composé d'ados entre 16 et 18 ans afin de glaner des résultats sur les pistes Alpines cette saison. Des coureurs de tout le massif vosgien sont attirés par le Ski67 !

D'autre part, nous remarquons depuis quelques temps, le manque de jeunes recrues au sein de nos petites catégories U10 et U12. C'est pour cela que nous menons de plus en plus d'actions en faveur du recrutement de jeunes pousses. A titre d'exemple, nous allons lancer cette année, une équipe « pré-compétition » destinée aux skieurs du centre alsace, et âgés de U8 à U12. En espérant qu'il y ait de nombreux prétendants !

Le dialogue entre le comité et les clubs est essentiel à la progression du ski sur notre territoire. Les jeunes méritent une continuité de progression, mais il faut également savoir les attirer et leur donner envie !

Enfin, nous allons déployer sur l'automne un grand plan de formation pour permettre aux moniteurs de clubs de développer leurs compétences. Nous animerons des cours théoriques et des ateliers pratiques sur des sujets comme la pédagogie sur les skis, l'entretien du matériel, le déroulement de séances sportives ou encore du secourisme. Les entraîneurs se transforment en maître de conférence 😊

## **LA RUBRIQUE DU SKIEUR**

### **La prise de risque**

Lorsqu'on prend un départ, c'est une dualité corps/esprit qui compose notre performance. Il y a d'abord notre corps que l'on met à rude épreuve, qui est stimulé à forte intensité, et même qui peut être blessé. Et il y a notre esprit qui a conscience du danger et qui veut réguler notre activité physique. En ski c'est d'autant plus prégnant, car les facteurs de dangers sont importants. L'engagement doit alors être adapté aux conditions de neige, de météo mais aussi à la forme du skieur et à sa confiance.

J'ai interviewé quelques skieurs de notre groupe. Ces skieurs ce sont Margaux Seitz, Pema Soudier, Chloé Humbertclaude et Leo Hostetter, ils sont tous les 4 sportifs de haut niveau et c'est maintenant à eux de vous en parler...

Je me suis permis de sélectionner les réponses les plus pertinentes.

- 1) [Comment définis tu la prise de risque dans le ski alpin ? et quelle importance a-t-elle dans cette pratique ?](#)

**Margaux** : Pour moi, la prise de risque dans le ski alpin ça se définit par l'engagement qu'on y met dans nos virages, nos runs et même nos journées de ski. Cela passe par avoir le courage de mettre en place ce qu'on sait faire quand les conditions de pistes ou météorologiques sont moyennes mais aussi prendre la vitesse dans les endroits clés du tracé. Dans le ski alpin, je pense qu'elle a une grande importance. Malgré le côté technique qui compte, la prise de risque fait une grande différence entre les athlètes.

**Chloé** : Pour moi la prise de risque est liée à l'engagement. C'est par exemple le fait d'oser faire ses virages dans la pente. Je trouve qu'elle est importante car quand la plupart des choses sont acquises techniquement c'est la prise de risque qui fait la différence.

## 2) Quelle discipline est la plus sujette aux prises de risque ? Pourquoi ?

**Chloé** : Le super G : il y a plus de vitesse, on peut se « rattraper » moins facilement qu'en slalom ou en géant. Une petite erreur peut avoir plus de répercussion. On a besoin d'être plus fort/e mentalement.

**Leo** : Je pense que le Super g est la discipline la plus sujette aux prises de risque, c'est le moment où il faut s'engager le plus car chaque kilomètre par heure perdu fait perdre beaucoup de temps.

**Margaux** : Le Super-G est pour moi la discipline la plus sujette aux prises de risques car nous accumulons beaucoup de vitesses et la moindre erreur peut être fatale. De plus, il faut oser prendre la vitesse et donc prendre des risques dans cette discipline pour être dans les meilleurs. Il y a aussi les sauts qui peuvent être impressionnants. Il faut avoir le courage d'arriver vite sur les sauts et être en vol sur plusieurs mètres. C'est aussi une prise de risque où chaque faute sur un saut peut devenir dangereuse.

## 3) Ressens-tu parfois des craintes pour ton intégrité physique ?

**Leo** : Oui des fois j'ai peur en prenant trop de risques car la chute arrive vite et cela peut amener des blessures.

**Margaux** : Quand les conditions sont vraiment mauvaises, jour blanc avec des chutes de neige et qu'il y a des trous sur la piste, je peux parfois ressentir des craintes pour mon intégrité physique car je ne vois pas tout et donc contrôle moins les choses alors que quand les conditions sont parfaites ces craintes sont moins présentes.

#### 4) Comment gères tu la prise de risque lors des courses ?

**Pema** : Je me permets de prendre des risques différents par rapport à l'entraînement. Parfois il est plus facile pour moi de prendre des risques en courses.

**Margaux** : Lors des courses, la prise de risque est primordiale pour jouer avec les meilleurs. J'essaye de mettre tout en place, de me dire de faire comme à l'entraînement, faire ce que je sais faire même si ça ne marche pas toujours :) Je me dis aussi que pour gagner la course je n'ai pas d'autres choix que de prendre des risques car tout le monde va essayer d'en prendre et c'est celui qui en aura pris le plus en arrivant à les maîtriser qui sera probablement devant. Mais tout cela génère très souvent du stress.

**Chloé** : Pour gérer le stress, j'essaie avant tout de me concentrer sur mes objectifs techniques, c'est-à-dire les mouvements que je dois réaliser afin d'être aussi forte qu'à l'entraînement.

**Leo** : J'ai plus de mal à prendre des risques en courses car j'ai souvent l'envie de passer la ligne d'arrivée ce qui me met dans ma zone de confort, pour être sûr de la traversée.

#### 5) Quelles disciplines autres que le ski, te permettent de progresser dans la gestion des risques?

**Leo** : Je pense que les descentes en VTT me permettent de progresser là-dessus car les descentes sont aussi rapides et la notion de trajectoire est aussi importante.

**Margaux** : Le VTT est clairement une discipline qui me permet dans la gestion de prise de risque, avoir le courage de prendre la vitesse en descente, essayer de franchir les passages techniques avec des racines, des sauts, des virages étroits. L'ultimate peut aussi m'aider dans ce domaine. Il faut prendre des risques en envoyant le disque parfois loin en gérant sa trajectoire et les adversaires tout en faisant en sorte qu'il arrive à notre coéquipier. Pour cela, la prise de risque dans le lancer et les stratégies sont primordiales. Mais cela vaut aussi pour les sports collectifs en général.

**Merci à tous nos partenaires de leur soutien sans faille, permettant à nos jeunes skieurs d'évoluer physiquement et socialement, et ainsi d'entretenir leur rêve !**

