

SKI > Science de la performance

Le ski freestyle soigne sa posture

Trois champions de l'équipe de France de freestyle ont passé, hier, des tests au CHRU de Nancy. Il s'agit pour la Fédération française de ski de travailler à l'amélioration de ses programmes d'entraînement en vue des JO de 2018.

Kévin Rolland monte sur la plateforme « Maastricht », s'équipe d'un harnais et se masque les yeux. Nous sommes au sein du Laboratoire d'analyse de la posture, de l'équilibration et de la motricité (LAPEM) du CHRU de Nancy, dirigé le Pr Philippe Perrin. Ce dernier lance les tests qui vont permettre d'évaluer la performance motrice du jeune homme, tout comme celle de deux autres membres de l'équipe de France de ski freestyle. A quelques pas en effet, Marie Martinod, vice-championne olympique et Benoît Valentin, effectuent un autre test. Son nom : « Equitests ».

En vue des Jeux Olympiques d'hiver 2018 à PyeongChang, la Fédération française de ski (FFS) travaille à l'amélioration de ses programmes d'entraînement. C'est dans ce cadre qu'elle a sollicité le LAPEM « qui est le seul en France à disposer de ces deux équipements combinés », explique Nicolas Coulmy, directeur du département sportif et scientifique de la FFS.

Pallier des déficits, renforcer des points forts

« L'équilibre intègre trois entrées : la vision, l'oreille, la sensibilité du corps », rappelle le Pr Philippe Perrin : « Il s'agit de déterminer le poids attribué à chacu-

ne de ces entrées sensorielles » et chez chaque sportif, « de voir comment on peut modifier l'entraînement pour essayer de pallier un éventuel déficit ».

« A la Fédération, nous avons entamé depuis plusieurs années des recherches sur la perception des athlètes en situation de ski, avec un certain nombre d'appareils - capteurs de force, capteurs de pression, oculomètres -, mais nous n'avons jamais pu évaluer de manière fine les entrées sensorielles », poursuit Nicolas Coulmy. « C'est pourquoi nous avons fait appel à Nancy, le meilleur endroit pour cela ». Et ce n'est pas la première fois. Des athlètes de l'équipe de France de combiné nordique et saut à ski ont déjà fait le déplacement. Et à l'automne, le laboratoire nancéen accueillera des membres de l'équipe de ski alpin et de l'équipe de ski cross.

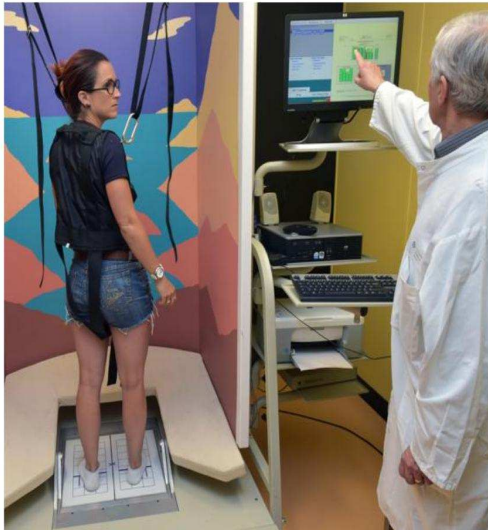
Si l'objectif de ces tests est de pallier d'éventuels déficits, tout relatifs, « connaître le poids de chacune des entrées sensorielles, c'est aussi connaître les points forts et continuer à faire passer de manière prioritaire des messages techniques par ces points forts », souligne Nicolas Coulmy tout en rappelant qu'à ces deux tests, la Fédération en ajoutera un troisième en interne. Car, dit-il, « le ski n'est pas qu'une gestion de l'équilibre. Pour être bon, il faut savoir se mettre en déséquilibre ». Ce 3^e test sera donc un test de gestion du déséquilibre.

Pour affiner toujours et encore davantage les entraînements et les spectaculaires capacités d'adaptation de ces sportifs de haut niveau.

Marie-Hélène VERNIER



Kévin Rolland, médaillé de bronze en ski freestyle aux derniers JO d'hiver, va débiter un test sur la plateforme « Maastricht » au LAPEM du CHRU de Nancy. Photos Pierre MATHIS



Marie Martinod, vice-championne olympique, s'apprête à faire le test « Equitests ». Photo Pierre MATHIS

LES TROIS CHAMPIONS DE SKI FREESTYLE EN BREF

Kévin Rolland

27 ans ; 1,78m, 65 kg
Palmarès : Half pipe : 3^e aux championnats du monde 2017 (Sierra Nevada) ; 3^e aux Jeux Olympiques 2014 (Sotchi) ; 7^e aux championnats du monde 2013 (Voss) ; 2^e aux championnats du monde 2011 (Deer Valley) ; 1^{er} aux championnats du monde 2009 (Inawashiro).

Benoît Valentin

24 ans ; 1,75m, 68 kg
Palmarès : Half pipe : 8^e aux championnats du monde 2017 (Sierra Nevada) ; 10^e aux Jeux Olympiques 2014 (Sotchi) ; 8^e aux championnats du monde 2011 (Deer Valley)

Marie Martinod

32 ans ; 1,58m, 48 kg
Palmarès : Half pipe : 2^e aux championnats du monde 2017 (Sierra Nevada) ; 2^e aux Jeux Olympiques 2014 (Sotchi) ; 5^e aux championnats du monde 2013 (Voss).



Les trois athlètes Kévin Rolland, Marie Martinod et Benoît Valentin.