

## SPORTS



avec BANQUE POPULAIRE +X AUVERGNE RHÔNE ALPES

## L'INFO

## La Thuile : décision mercredi pour la Coupe du monde

La propagation du Coronavirus inquiète de nouveau le circuit de la Coupe du monde de ski alpin. Après l'annulation de l'étape de vitesse hommes en Chine, c'est celle des femmes qui est menacée ce week-end en Italie, à La Thuile. « S'il doit y avoir un changement de plan, la décision sera annoncée avant mercredi après-midi », a indiqué la Fédération internationale de ski en contact avec les autorités locales. Les finales de la Coupe du monde, du 16 au 22 mars, prévues dans le nord de l'Italie où le virus a été détecté, sont également menacées. Une décision pourrait être prise dès dimanche.

Federica Brignone au repos forcé ce week-end ? Agence Zoom/C.PALLOT



## LE CHIFFRE

12

Les slalomeurs vont-ils être privés d'une 12<sup>e</sup> étape de Coupe du monde ? La reprise de l'épreuve annulée de Naeba (Japon), dimanche, est incertaine. La solution de Kranjska Gora (Slovénie) n'est pas soutenue par la Fis, soucieuse de préserver la piste pour le géant et le slalom déjà programmés. Reste une possibilité : qu'une fédération se positionne rapidement.

La piste de Naeba. AFP/C. T.



SKI ALPIN Coup de projecteur sur une nouvelle méthode de préparation

# Pourquoi ils ont adopté le ski sur tapis

**Le ski d'intérieur, démocratisé par les Suisses et le vice-champion olympique de slalom 2018 Ramon Zenhäusern, se développe en France au point de constituer une alternative de plus en plus prisée pour l'entraînement. Explications.**

Du ski au cœur de la ville, en pleine zone industrielle. C'est le pari un peu fou tenté par Marie Cottet et Fabien Tissot l'été dernier à Cluses, capitale du décollage. C'est ici, au pied des stations, que le jeune couple a fondé TDVC. Comprenez "Tire Droit, Vire Court". Une philosophie développée à la fin des années 80 qui consistait à fonder droit sur la porte et tourner le plus court possible. Un nom loin d'être innocent pour une structure conçue pour bûcher la technique sur tapis roulant.

Une idée empruntée à la Suisse voisine. Fabien Tissot, skieur FIS à l'époque, se souvient. « L'été 2012, je croise (Daniel) Yule qui venait de monter sur le groupe Coupe d'Europe. Il m'explique alors que leur entraîneur (Didier Plaschy) est un grand malade qui les fait skier sur un tapis à Interlaken. Il me montre des vidéos, j'ai trouvé ça incroyable. »

## L'équivalent du practice au golf et du mur au tennis

Il n'en faut pas plus pour attiser la curiosité du Haut-Savoie. Six ans plus tard, le voilà coach dans le Valais comme responsable des U14 et U16. Un rôle au chevet de la relève suisse avec, pour grand chef, un certain Didier Plaschy. Le genre d'opportunité en or pour approfondir le sujet. « J'ai passé deux jours avec lui sur le tapis de Saas Fee. Il a huit ans de recul dans le domaine et m'a fourni l'ensemble de son travail. »

Une expertise partagée depuis juin dernier à Cluses. « C'est très pédagogique pour les jeunes qui ont la possibilité de s'entraîner ici à l'année, en complément de leur club. » Un travail en profondeur, plus qualitatif que quantitatif. « Le tapis amène l'exigence technique car il est

beaucoup plus exigeant que la neige. Beaucoup d'excellents skieurs en ont d'ailleurs pris pour leur ego (rires). Cela demande de la concentration car l'erreur ne pardonne pas. Le tapis permet de travailler la base, le placement et la décomposition des gestes à très faible vitesse grâce au miroir correcteur situé face à vous. Pouvoir disposer de la vision et de la sensation en même temps, il n'y a rien de plus efficace pour progresser. »

**« À part la vitesse, tous les groupes Coupe du monde sont venus approfondir leurs axes techniques »**

Un travail d'orfèvre résumé par Marie Cottet : « Au golf, ils ont le practice. Au tennis, le mur. Le skieur n'avait pas d'équivalent jusque-là... » C'était avant TDVC. Un lieu chaleureux avec son espace vidéo pour accueillir des conférences, son espace "chill" avec PlayStation, baby-foot et petit coin bar/snack.

Une cellule de perfectionnement ouverte au grand public comme aux champions de l'équipe de France (lire ci-contre). « À part la vitesse, tous les groupes Coupe du monde, hommes et femmes, sont venus approfondir leurs axes techniques » confesse Fabien Tissot, heureux de voir les Bleus explorer d'autres pistes. « C'est dur de casser les codes et les mentalités. Certains cherchent tout de suite la baguette magique. Le tapis reste un outil complémentaire qu'il convient de lier à son environnement principal (la neige). » Un concept venu des Pays-Bas. « On peut jouer sur la vitesse (jusqu'à 35 km/h) et l'inclinaison (20 degrés soit 36% de pente). Moins il y a de pente, plus c'est exigeant sur un revêtement très agressif destiné à travailler la gestuelle. » La structure présente un autre avantage : soigner le retour de blessure. Une approche privilégiée par Lola Martin (18 ans), skieuse de Morillon, en piste le jour de notre visite. « Je me suis blessée en avril 2018 (fracture tibia péroné). Lors de ma reprise, le tapis m'a permis de retrouver des sen-



La structure montée par Marie Cottet et Fabien Tissot (ci-dessus), inaugurée le 12 juin 2019, souhaite proposer dans le futur des stages jeunes à la semaine pour combiner préparation physique et travail technique sur tapis. La skieuse de Morillon Lola Martin (à gauche), de retour de blessure, effectue trois séances sur tapis par semaine. Le DL/Gregory YETCHMENIZA

## REPÈRES

## ■ COMBIEN ÇA COÛTE ?

Il faut compter 30 € la demi-heure. Plus d'infos sur [www.tdvc.ski](http://www.tdvc.ski)

## ■ OÙ PEUT-ON EN FAIRE ?

Deux structures ont vu le jour en Haute-Savoie en 2019. La première à Cluses (TDVC), la seconde à Passy (Ski indoor 4810).

sations avant de retourner sur la neige. » Thibaut Favrot, touché à la cheville cet hiver, a opté pour la même stratégie. « Il est venu essayer les chaussures injectées avant d'enchaîner les virages », dévoile Fabien Tissot. « C'était un test qui lui évite de pousser jusqu'à Val Thorens avec le risque de se rendre compte que ça ne va pas... Cela demande moins de logistique, moins de fatigue avec la route, et moins de frais (hébergement, forfait) avec le risque d'une météo aléatoire... » Chez TDVC, la question ne se pose pas. Qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, on skie toute l'année.

Julien TRIVERO

## TÉMOIN Victor Muffat-Jeandet : « Un outil complémentaire pour travailler les fondamentaux »

Le médaillé de bronze olympique 2018 du combiné s'est montré le plus assidu sur tapis du groupe France. Il en explique les raisons. Comment avez-vous découvert le ski indoor ?

« J'ai connu une première expérience l'été dernier avec le groupe. Deux séances organisées par nos entraîneurs, détonateurs en la matière. Je suis ensuite revenu à trois reprises de mon côté. Le ski sur tapis, ça nous titillait depuis un petit moment. Nous l'évoquions entre nous car nous savions que Ramon (Zenhäusern) l'utilise avec la Suisse. On n'est pas là pour copier. Ramon fait aussi des choses très excentriques, mais on se doit de rester en éveil sur ce qui se fait. Jeromine (Geroudet, championne du monde juniors de descente 2010 à Megève) possède une salle de sport juste à côté. Cela nous permet de coupler préparation physique et travail technique sur tapis. C'est hyper complémentaire avec le CNE d'Albertville pour travailler les fondamentaux. »

### Quelles ont été vos premières impressions ?

« Il faut prendre ses marques. Cela demande d'être plus rigoureux techniquement que sur la neige avec un travail d'appuis très exigeant. Tu as beau courir en Coupe du monde, ça fait bizarre au départ. Tu te retrouves à 15 ou 20 km/heure avec le casque sur la tête. On ne faisait pas les malins (rires). C'est comme si on te mettait sur des rollers dans une descente. C'est un peu déstabilisant puis tu finis par trouver du plaisir. Après, il faut être honnête, cela ne remplacera jamais la neige. C'est un outil complémentaire qui permet de travailler les sensations, la technique et le physique. Cette expérience offre aussi une alternative à la problématique liée au climat. Dans notre sport malheureusement, on passe parfois trois heures dans les remontées pour seulement deux minutes de ski. Le tapis permet de faire du volume et d'enchaîner les vira-



Avant de briller sur la neige comme ici lors du récent géant de Naeba (Japon), Victor Muffat-Jeandet n'hésite pas à se préparer en indoor. Agence ZOOM/Francis BOMPARD

ges pendant quinze ou trente minutes. Entre le réchauffement climatique et le coût des stages sur glaciers, cette structure propose une alternative. »

### Cela offre aussi une nouvelle approche de la préparation...

« C'est ça. On essaye de varier les gammes pour garder la fraîcheur et apporter de la nouveauté de manière à éviter la lassitude avec les années. Aujourd'hui, 70 slalomeurs de la Coupe du monde sont capables de se classer dans la même seconde. Il est donc important de chercher ces petits détails qui font la différence. Cela passe par la nutrition, une préparation physique plus poussée, le matériel... »

Propos recueillis par J.T.



BANQUE POPULAIRE +X AUVERGNE RHÔNE ALPES

la réussite est en vous

BPAURA, Partenaire majeur du monde de la neige et de la montagne