

L'arme secrète des slalomeurs suisses ?

Après la retraite de Marcel Hirscher, beaucoup d'observateurs s'attendaient à un duel entre le Norvégien Henrik Kristoffersen et le Français Clément Noël pour la Coupe du monde de slalom. Mais voilà que deux skieurs suisses viennent perturber ces pronostics. Un jeune entraîneur français connaît la méthode qui leur a permis de peaufiner leur technique lorsqu'ils étaient plus jeunes : le ski sur tapis roulant. Et il a ouvert une salle à Cluses.



Skier sur tapis est techniquement plus exigeant que skier sur de la neige.

En gagnant à Adelboden le 12 janvier, Daniel Yule est devenu le premier Suisse de l'histoire à remporter trois slaloms en Coupe du monde, à la plus grande joie du public local. Pour l'instant, son compatriote Ramon Zenhäusern n'en a remporté qu'un (la saison dernière), même s'il flirte avec le podium à chaque course et qu'il est vice-champion olympique de la spécialité. En France, un homme n'est pas étonné de leurs exploits. Aujourd'hui entraîneur dans le Valais, Fabien Tissot a été le compagnon d'entraînement des deux champions helvétiques à l'époque où il était encore un espoir du comité Mont-Blanc (c'est-à-dire il n'y a pas si longtemps !). C'est ainsi qu'il a découvert, en 2012, l'entraînement indoor sur tapis roulant. C'était la méthode privilégiée du « sorcier » suisse Didier Plaschy, lui-même ancien champion de slalom (2 victoires en Coupe du monde, en 2000) et qui reste, aujourd'hui encore, l'entraîneur particulier de Ramon Zenhäusern.

Répéter les gestes techniques

« Skier sur tapis roulant est techniquement plus exigeant que sur neige », explique Fabien Tissot. « Mais l'intérêt est surtout de pouvoir répéter encore et encore les gestes techniques,

dans des conditions qui restent totalement stables. On peut donc mesurer objectivement les améliorations. » Le fait de pouvoir régler l'inclinaison et la vitesse du tapis permet également de skier correctement à basse vitesse, de façon à bien pouvoir décomposer ses mouvements et les débarrasser d'éventuels gestes parasites. Et c'est donc en grande partie de cette façon que les deux Suisses ont épuré et optimisé leur technique du slalom.

« Souvent, je vois des entraîneurs qui sont contents parce que leurs skieurs ont réussi à s'entraîner sur la vitesse maximale. Ils n'ont rien compris », soupire Fabien Tissot, qui a ouvert sa propre salle de ski sur tapis roulant à Cluses (74), le 15 juin dernier. Certains ont pu croire qu'il s'agissait de créer une attraction pour proposer du ski même quand la neige vient à manquer. Pas du tout : l'« Indoor Ski Lab » est, en fait, un véritable outil destiné à l'entraînement en vue de la compétition. Plusieurs clubs de la région l'ont d'ailleurs déjà adopté.

« Bien aussi pour apprendre à skier »

« Mais c'est aussi très bien pour apprendre à skier », précise Marie Cottet, la compagne de Fabien Tissot, qui cogère l'éta-

