

Programme GIRSA Printemps - Automne 2024:

Au travers de cette présentation, je souhaiterais vous expliquer la logique de la programmation GIRSA de l'intersaison 2024.

Stages de printemps :

18-20 mai : 3 jours aux Deux Alpes

31 mai au 2 juin : 3 jours aux Deux Alpes ou sur le glacier de la Girose (la Grave).

Ces deux stages de 3 jours nous permettront de travailler dans la continuité de l'hiver et ainsi profiter de la bonne dynamique des jeunes qui ont pris beaucoup de départs durant la fin de saison.

Le printemps nous offre toujours des conditions météorologiques et d'enneigement favorables afin de mettre en place de nouvelles situations d'entraînements.

Des groupes seront mis en place pour travailler sur les thématiques suivantes :

- maîtriser** « Apprendre à s'entraîner » et **découvrir** « s'entraîner à s'entraîner »
- maîtriser** « s'entraîner à s'entraîner » et **découvrir** « s'entraîner à performer »

Ces quatre phases sont primordiales dans la construction d'un athlète.

Pour progresser durant ces thématiques nous nous appuyerons sur l'utilisation de repères afin de développer les 3 piliers de la performance (Technique - Physique - Mental).

Exemples de repères Techniques : Langage technique commun - Critères de performances dans des tracés - utilisations des différents mécanismes pour m'adapter efficacement à une situation etc...

Exemples de repères Physiques : Que représente physiquement une séance de ski? - pourquoi et comment m'échauffer avant mes entraînements? - Critères de performances physiques en ski alpin - respirer correctement - utilité de la nutrition dans la performance etc...

Exemples de repères Mentaux : Motivation et/ou discipline - comprendre que le mental s'entraîne - l'importance d'imaginer une progression à court - moyen et long termes - sport individuel et en équipe - rapport à l'adversité - ma performance ne dépend que de moi - se détacher d'un résultat et de ses conséquences etc...

Pour synthétiser je terminerai en insistant sur l'importance dans la progression des jeunes de ne pas couper à la fin de la période de compétition jusqu'à l'automne suivant.

Le printemps grâce à ces conditions d'entraînement et météo nous permet:

- De plus travailler le GS.
- De s'initier et s'entraîner au SG (libre ou tracé)
- De skier sur des neiges beaucoup plus compactes (feedback ++++)
- De varier plus les mises en situations.
- De mettre en place un énorme volume de travail technique.
- De définir les protocoles d'entraînement de la pré et saison suivante.

-De gagner énormément en efficacité et donc du temps sur la reprise du ski à l'automne



Stages d'automne :

19-25 octobre : (5 jours de ski) à Hintertux (Autriche)

9-11 novembre : 3 jours à Amnéville (dôme)

28 novembre au 1er décembre : 4 jours à Tignes (Journées GIRSA)

Ce premier stage Autrichien a pour but d'assurer une reprise du ski durant les vacances de la Toussaint, en effet en France cela fait quelques années qu'en raison des fortes températures nos glaciers ne deviennent praticables qu'à partir de fin Novembre.

Durant l'automne 2022, nous avons pris la décision de ne reprendre le ski qu'à la tombée de la neige et de remplacer cette semaine de reprise par une semaine de préparation physique et de cohésion. Forcés de constater que les conséquences de retarder cette reprise a été néfaste aux performances et à la motivation des jeunes. Cette préparation amoindrie a eu deux impacts majeurs sur les premiers mois de la saisons : - des contres-performances et beaucoup d'absentéisme sur les courses notamment sur notre circuit (les athlètes se sentant moins bien préparés on subi une perte de motivation et de confiance en eux).

En 2023 nous avons donc décidé d'assurer cette cruciale reprise sur le glacier d'Hintertux. Le stage fut une réussite au delà de la distance (8h de route depuis Lyon) les jeunes ont pu skier quasiment tous les jours du stage, découvrir une autre culture et de nouveaux paysages.

Nous aurions pu choisir un autre glacier mais Hintertux profite d'un immense domaine skiable avec des terrains très variés, de plus les télécabines avec 2 câbles porteurs assurent pleinement l'ouverture du domaine.

Durant ce stage malgré une météo capricieuse nous avons, grâce à ces installations, pu skier 4 jours sur 5: le 5ème jour la station était fermée en raison de rafale de vent à plus de 100 km/h. Nous avons obtenu un avoir sur les forfaits pour le dernier jour, ce dernier amoindra le coût du futur stage. Nous pourrions penser que ce cout est forcément plus élevé qu'en France. En 2023 : il s'est élevé à 690 euros par coureur hors transport.

La réussite de ce stage fut en partie validée par les nombreuses performances de nos jeunes sur les tests techniques, préformations et eurotests de ce début de saison 2023. Les journées GIRSA réalisées début décembre 2023 ont pu également profiter de la dynamique positive de ce stage Autrichien avec environ 60 jeunes inscrits (record égalé de participants depuis la création des journées GIRSA).

Le deuxième stage est prévu en dôme à Amnéville durant le weekend du 11 novembre, donc nous profiterons de ce weekend de 3 jours (pas de déscolarisation) pour faire le lien et travailler dans la continuité du stage Autrichien (2 semaines plus tard).

En 2023 nous avons également fait un stage de préparation dans le dôme d'Amnéville. Je pense que le format de 3 jours est le plus adapté en dôme car au delà, la monotonie commence à se faire sentir. La répétabilité de chaque passage dans des conditions fermées et donc très stables nous permettra d'affiner le travail de gammes techniques de début de saison et de valider un très gros bloc de slalom avant les premières courses.

En terme de volume journalier je pense que nous pouvons tous accorder que nous avons effectué à minima un tiers de plus que sur un glacier à la même période. Les objectifs demeurent différents et le travail d'adaptation réalisé sur terrain extérieur restera toujours plus favorable à la progression d'un skieur, mais ponctuellement le travail de gammes techniques et de blocs spécifiques en slalom font sens dans la programmation à ce moment-là.

Troisième et dernier stage : les journée GIRSA. Cet événement depuis sa création rassemble environ 50 à 60 jeunes encadrés par une dizaine d'entraîneurs durant habituellement 4 jours. La mise en commun de moyens matériels et humains permettent d'encadrer qualitativement tous ces jeunes des catégories U10 à U21 avec parfois les masters qui s'entraînent en parallèle du groupe. Au delà de permettre des mises en situations très variées et adaptées à chaque niveau,



ce stage permet surtout de développer l'esprit GIRSA et l'émulation qui va de pair. Ce dernier rendez-vous avant la saison permet également d'évaluer les différents athlètes et d'avoir un suivi annuel.

Grâce à ces évaluations en collaboration avec tous les entraîneurs sur les 3 piliers de la performance, les jeunes retournent dans leurs comités avec des axes de travail ainsi que des progressions à mettre en place.

Je termine cette lettre en vous rappelant que les succès du groupe « FIS et Perf GIRSA » dans les différentes compétitions nationales ou sur les différentes épreuves du Diplôme d'Etat s'est créé grâce à un volume d'entraînement bien supérieur à celui proposé ces dernières années et dans cette programmation 2024. Il y a 4-5 ans les jeunes étaient déscolarisés une semaine entière au mois de juin, enchaînaient 5 à 10 jours de ski durant l'été et avaient environ 15 à 20 jours de préparation sur glacier à l'automne. Dans cette programmation j'ai essayé de coller aux nouvelles générations et contraintes. Les différents blocs sont pensés en fonction du moment de l'année, au sein de chaque bloc les stages ne sont éloignés que de quelques semaines afin d'optimiser les différentes progressions.

Je rappelle que ce programme GIRSA est un complément et non une concurrence avec le travail fourni par les différents clubs et comités: ensemble permettons à nos jeunes d'atteindre leurs objectifs.

Je vous remercie pour l'attention porté à ce document.

Paul AZEMA
Coordinateur FFS GIRSA