7 conseils indispensables pour progresser en SKI !
7 conseils indispensables pour progresser en ski
Devenez un
Meilleur Skieur
Morgan Petitniot

A lire - Très important

Vous avez le droit de faire connaître ce guide à qui vous le souhaitez en partageant le lien suivant : https://acces.laboratoire-du-skieur.com/labo-du-skieur-guide-7-conseils

Vous êtes aussi autorisés à proposer le lien de téléchargement sur votre blog, sur votre site web, page Facebook ou autres réseaux sociaux mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Sommaire

INTRODUCTION ---------- 4

LES 4 ETAPES POUR PROGRESSER SUREMENT ---------- 5

1.LE CHOIX DES CHAUSSURES : CE QUI EST IMPORTANT ------ 5
2.LE CHOIX DES SKIS ---------- 10
3.TECHNIQUE : 3 CLES ESSENTIELLES ---------- 12
4.LA VIDEO : SE FILMER… ET SE VOIR ! ---------- 15

3 CONSEILS POUR PASSER AU NIVEAU SUPERIEUR ----- 16

1.INSPIREZ-VOUS : REGARDER DES VIDEOS DES MEILLEURS - 16
2.SKIEZ AVEC UN SKIEUR D'UN NIVEAU SUPERIEUR ---------- 17
3.UN COACH, DU SUIVI ET DES STAGES-SEJOURS DE SKI ----- 19

INTRODUCTION

Bonjour et bienvenue dans ce guide. Je vous remercie pour votre confiance et si vous êtes arrivés jusqu'ici c'est que vous êtes **intéressés** par votre progression, vous êtes **passionnés** de ski et vous voulez **comprendre**, ou vous êtes tout simplement **curieux**. Et bien, je suis très content car, dans tous les cas, cela nous fait déjà **un point en commun** ;)

NOTE : Les informations contenues dans ce guide sont le résultat de mes lectures et compréhensions, de mon expérience et de ma réflexion personnelle compte tenu de mon niveau de ski alpin. Elles sont en quelque sorte un éclaircissement et ont été très utiles pour moi.

QUI SUIS-JE ?

Pour ceux qui ne me connaissent pas encore, je suis Morgan Petitniot, j'ai 40 ans, je suis passionné par le ski et je me suis lancé comme défi en 2013 de réaliser un de mes rêves : **Progresser et me perfectionner** pour être moniteur de ski, avec 4 ans d'expérience et changer de vie. Je vis actuellement à FONT-ROMEU, une station de ski dans les Pyrénées Orientales (66) en France. Mon article sur le défi ici.

Vous découvrirez dans ce guide les points qui sont, selon moi, des bases importantes pour progresser et se perfectionner en ski. Il s'agit d'éléments qui peuvent créer des **déclics** assez rapidement.

J'ai vécu chacune de ces étapes et j'en garantie donc l'authenticité. J'utilise ces clés tout le temps dans ma pratique et elles font parties du processus d'amélioration. Je vous propose de visualiser une vidéo « avant/après » de ma progression entre 2013 et 2015 pour illustrer mes propos : Progression de skieur sur 3 saisons : de skieur MOYEN à TRES BON SKIEUR par le Labo du skieur

J'ai décomposé ces étapes de la manière suivante et dans l'ordre qui me semble le plus cohérent, peu importe le niveau de ski.

LES 4 ETAPES POUR PROGRESSER SUREMENT

1. LE CHOIX DES CHAUSSURES : CE QUI EST IMPORTANT

Le plus important dans le choix de d'une paire de chaussure de ski est qu'elle **respecte au maximum** la forme et la position de vos pieds et s'adapte précisément à la partie inferieure de votre jambe.

Elle est un **élément essentiel** du matériel. En effet, elle est le lien entre le ski et le skieur. Elle est rigide, bloquante et si mal choisie, peut faire vivre un vrai calvaire.

Voici une liste non exhaustive des conséquences du mauvais choix de chaussure :

- Douleurs aux pieds (malléoles, bords du pied, talon, coup de pied, tibia, endormissement)
- Position trop haute, trop droite
- Douleurs aux genoux
- Limitation de certaines flexions indispensables à la pratique du ski
- Non respect de la position naturelle du pied (pied pointant vers l'intérieur ou l'extérieur)
- Sensation d'être trop en arrière ou trop en avant
- Sensation d'être déséquilibré latéralement
- Difficulté à trouver l'équilibre sur un pied (excepté le manque de pratique)
- Mauvais positionnement naturel du bassin
- Incapacité à exécuter les mouvements techniques
- Sensation de ne pas maitriser ce que l'on veut faire (une fois dépassé le stade de la première fois)

MON HISTOIRE AVEC LES CHAUSSURES :

J'ai vécu tous les points cités ci-dessus et j'ai entendu beaucoup de skieurs s'en plaindre aussi. Cela a été et cela reste encore l'élément sur lequel je concentre le plus mon attention. J'ai tenté d'apprendre sérieusement le ski en pensant que **toutes les chaussures étaient identiques** et que seul le critère de taille et de confort devaient être pris en compte.

Malgré mon envie, ma détermination, ma passion, je n'arrivais tout simplement pas à réaliser les mouvements techniques. La posture n'était pas adaptée et les premières douleurs aux genoux ont commencé à apparaitre. Quand même, je commençais à avoir des sensations très intéressantes mais ma frustration grandissait à cause du manque de constance. Quand la neige changeait, qu'elle était dure ou très dense, j'avais la sensation de **repartir à zéro**.

C'est là que j'ai commencé à me poser des questions sur les chaussures. Je n'ai pas été déçu, le sujet est assez vaste et il existe beaucoup d'informations à ce sujet. De plus, les traces laissées par mes skis me laissaient comprendre que **mes pieds ne fonctionnaient pas de manière optimale.**

Aujourd'hui, c'est de l'histoire ancienne mais je continue toujours à chercher, comprendre et améliorer cette approche. Je ne vais pas rentrer dans les détails précis pour ne pas être ennuyeux. Je résumerai donc les **3 points essentiels accessibles** à tous et dans toutes les situations. Ce sera un bon point de départ pour optimiser ses capacités une fois sur piste.

Rappel : Il s'agit des résultats de mes propres recherches et de ce qui a fonctionné pour moi, pour des amis et des coureurs.

Voilà les points indispensables à considérer lors du choix d'une chaussure de ski :

LE CONFORT

Toujours essayer les chaussures pieds nus (en chaussette) en **retirant le chausson**. Cela va permettre instantanément de connaitre les points de contact qui pourraient être dissimulés en présence du chausson. Une **petite gêne** à ce moment là est multipliée par X une fois sur la piste et le chausson tassé.

Ressentez les contacts suivants :

- Longueur totale du pied
- Largeur de l'avant pied
- Importance des os de la cheville (malléoles)

Si, une fois le pied dans la chaussure en chaussette et sans le chausson un des éléments ci-dessus est en contact direct et créé une pression douloureuse au contact de la coque en plastique : FUYEZ !!! (Non ! essayer un autre modèle ou une autre taille)

COMMENT MESURER SES PIEDS RAPIDEMENT CHEZ SOI ?

- **La longueur du pied :** mesurer votre pied. Prenez une feuille de papier. Mettez vos talons contre un mur et sur la feuille de papier. Tracer un trait devant l'orteil du pied le plus loin. Ensuite, mesurer du bord de la feuille contre le mur jusqu'au trait. Il est possible de trouver 2 mesures différentes entre le pied droit et gauche. Donc choisir la mesure la plus grande pour la taille de la chaussure en modo point. Par exemple : 28 cm donnera en taille d'essai une chaussure en 28 ou 28.5 mondo point.

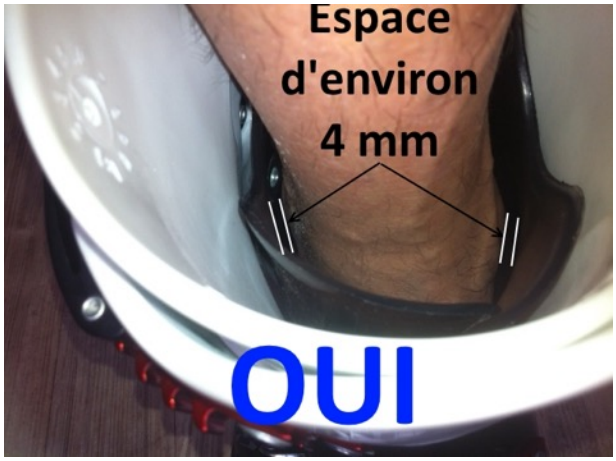
Il est **important** de savoir que certaines marques peuvent chausser plus petit de quelques millimètres, alors se fier à ses sensations (une fois que les orteils touchent

le bout avant de la chaussure et qu'il reste moins d'1 cm entre le talon et l'arrière c'est peut être trop petit)

- La largeur du pied : prenez un mètre ou une règle. Et posez le pied tout simplement dessus en positionnant le bord extérieur du pied et lire la mesure de l'autre côté. Les mesures peuvent varier de quelques millimètres (mon cas), prendre la plus grande.

  Une fois dans la coque de la chaussure, pied nu, l'idéal est que le pied **puisse bien s'étaler sans être contraint par les bords de la coque**.

- **Les malléoles :** à observer une fois dans la chaussure de ski pied nu (ou en chaussette), en équilibre sur 1 pied.



D'une manière générale, avoir un espace d'au moins 4 millimètres entre les malléoles et la coque est correct. **Si, après avoir essayé plusieurs marques** le résultat n'est toujours pas optimal. Il suffira simplement de choisir la meilleure configuration pied/chaussure et de faire modifier la coque par un boot-fitter (un spécialiste du travail sur la chaussure de ski).

LE POINTAGE DU GENOU-PIED

Nous avons tous des **différences anatomiques** quant à la position, plus précisément la direction vers laquelle pointe notre pied par rapport à notre axe du fémur- genou (vers l'intérieur, photo 1, devant ou vers l'extérieur, photo 3). **Position de référence :** une fois debout en équilibre sur un pied le genou pointant droit devant.

Chaque marque de chaussure et modèle propose des caractéristiques différentes notamment en ce qui concerne la direction du pied par rapport à l'axe de la chaussure.

TRES IMPORTANT : Il faudra veiller a ce que, une fois dans la chaussure de ski, les pieds parallèles, en équilibre sur un pied et en faisant de légères flexions de cheville (déplacer le tibia vers l'avant puis revenir) le genou pointe dans la même direction que votre pied (ou le plus possible).

UN EXEMPLE PARFAIT DE L'IMPACT DE LA CHAUSSURE DE SKI SUR LA POSITION DE LA JAMBE

On ne skie pas du tout de la même façon dans ces 2 configurations. Ces 2 chaussures sont d'excellente qualité mais la forme de l'emplacement du pied et le volume de la coque sont totalement différents. En l'occurrence, dans mon cas, ma morphologie est bien plus respectée dans la chaussure noire à droite.

Donc mon choix se porte sur celle-ci (après avoir essayé plusieurs marques : c'est le meilleur résultat que j'ai pu obtenir en pointage du genou) mais les tests ne sont pas terminés, d'autres paramètres peuvent rentrer en ligne de compte.

Ce test est un excellent point de départ pour optimiser l'efficacité des mouvements en ski.

VOILA LES CONSEQUENCES SUR L'ALIGNEMENT UNE FOIS SUR PISTE

LA FLEXION DE LA CHEVILLE

Il s'agit de l'angle formé par le pied et le tibia. Là aussi nous avons tous des différences anatomiques. Dans tous les cas la chaussure ne devra **pas restreindre** ou le **moins possible**, la capacité à fléchir sa cheville.

Une fois dans vos chaussures de ski en position debout avec les pieds parallèles et un écart naturel. Baissez vous doucement en fléchissant toutes les articulations (chevilles, genoux, hanches) comme si vous alliez faire un bond très haut. Vous ne devez pas vous sentir déséquilibré ni vers l'avant, ni vers l'arrière. **La pression sous les pieds doit être repartie** de manière égale (centrée) entre l'avant pied et le talon.

SUPERPOSITION D'IMAGES:

Conclusion :

L'idéal est d'essayer le **plus de marques possibles** que ce soit aussi bien dans un magasin que sur piste. Cela a été pour moi la plus **grande difficulté** car il n'existe pas ou peu de magasins qui proposent cette approche.

2. LE CHOIX DES SKIS

Je trouve que dans **l'apprentissage du ski**, les skis sont **sous-estimés**. Lorsqu'il en 2012 j'ai commencé sérieusement le ski, j'ai pris un cours avec un moniteur très sympa et très soucieux de m'aider à skier correctement. Mais malgré toute sa bonne volonté (et la mienne), après 1h30 de cours, je n'arrivais pas à faire ce qu'il me disait.

Très frustré et agacé, j'ai commencé à réfléchir aux différences qu'il y avait entre lui et moi (hormis le niveau de ski bien sûr). J'ai noté que nous n'avions pas du tout les mêmes skis. Avant la fin du cours, alors que nous retournions vers l'école de ski je lui demandais si je pouvais essayer ses skis. Après avoir vérifié nos pointures j'ai donc pu skier avec. Et là…**Eureka**, tout ce qu'il me disait de faire depuis 2 heures était réalisable, enfin. Quel soulagement, je n'étais pas si nul que ça ;)

Donc, quels étaient ces skis miraculeux… il s'agissait d'une paire de **ski de slalom**. Autrement dit les skis qu'utilisent les compétiteurs. Je me suis donc procuré une paire et j'ai fait un bon « quantique » immédiat. Je pouvais conclure que les skis m'ont « appris à skier » !

EXEMPLES DE SKI DE SLALOM :

- **Les skis de slalom homme sont de la même taille : 165 cm ; Femme : 158 cm**
- **Les lignes de côtes varient d'une marque à l'autre**

Quand même quelque chose m’intriguait, mon moniteur n’avait aucune difficulté à faire les mêmes mouvements avec mes skis. Mais, après 4 saisons de pratique, je peux vous dire qu’il est plus facile une fois qu’on a **compris et ressenti** les mouvements et les sensations d’un bon skieur de skier avec quasiment n’importe quelle paire de ski alors que l’inverse n’est pas forcement possible.

CONSEIL :

Je recommande, dans un objectif d'apprentissage, progression et perfectionnement, une paire de ski dérivé des skis de slalom.

Exemple de modèle et marque de skis dérivés de slalom (liste non exhaustive) :

Volkl : Racetiger SL 165 ou 150-155 pour les femmes

Atomic : Modèle Redster Edge 164 pour hommes et 150-155 pour femmes

Rossignol : Les modèles de la gamme Elite (exemple : ST Ti en 167 pour hommes et 157 pour femmes)

Dynastar : Modèle Speed zone 16 TI - 168 pour homme et 158 pour femmes

Elan : Modèle SLX FUSION en 165 cm pour les hommes et 155 cm pour les femmes

Pour les grands gabartits (à partir de 1m85) vous pouvez les prendre en 170 ;)

3. TECHNIQUE : 3 CLES ESSENTIELLES

Je parlerai de 3 clés techniques qui ont été très important dans ma progression, celle de mes amis et encore aujourd'hui pour moi et qui distingue vraiment les **très bons skieurs** :

1. LA CAPACITE A S'EQUILIBRER SUR 1 PIED

C'est ce qui va conditionner toute votre façon de skier. Cela en fait donc un point très **important** directement en lien avec un élément cité ci-dessus à propos du choix des chaussures de ski qui ont une grande influence sur l'équilibre général. Voici un des tests que vous pouvez effectuer une fois sur les pistes. Regardez la vidéo qui regroupe les 3 tests : COMMENT BIEN SKIER : 3 tests parmi les plus utiles au monde - l'alignement

En excluant le manque de pratique, si vous n'arrivez pas à réaliser ces 2 exercices votre progression sera très nettement ralentie voir à un certain point impossible.

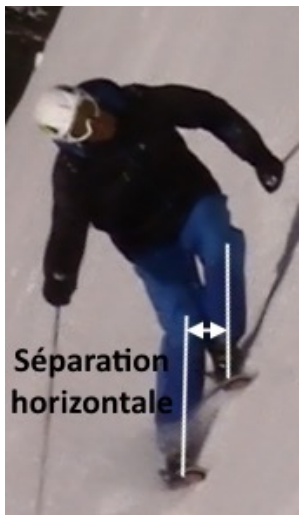
2. L'ECART DE PIEDS

La distance entre les pieds lors de la glisse est très souvent discutée. Je parlerai donc de bon sens. Il est préférable d'avoir une approche individuelle, de parler de notion d'équilibre et de contexte de la pratique :

- **De manière individuelle**, l'écart de pieds naturel est différent selon les individus et ne peut, à mon sens pas être généralisé.
- De manière **simple**, je considère le ski alpin comme un sport **d'équilibre** qui consiste à passer d'un point d'équilibre à l'autre. Un peu comme la marche. Il ne vous viendrait pas à l'idée de **marcher en changeant votre écart de pieds** volontairement. De manière instinctive, nous ne tombons pas entre chaque pas ;)
- **Le contexte de la pratique** : piste, hors piste, différence de neige, vitesse, course, nous oblige à adapter cet écart que l'on ait besoin de **stabilité ou d'équilibre**.

Je note que lorsque j'ai besoin de stabilité, mes pieds s'écartent naturellement (par exemple : en schuss tout droit) et se rapproche quand j'ai besoin d'équilibre et de rapidité d'exécution des mouvements.

Comme le font remarquer quelques très bons moniteurs dans le monde, la différence entre la **séparation verticale et horizontale** est souvent confondue.



En effet, sous un certain angle (vue du dessus et par derrière) lorsqu'un skieur descend la piste devant nous, on note que ses skis sont très séparés l'un de l'autre pendant la phase la plus forte du virage. Mais cette séparation est **verticale et non horizontale** photo ci-dessous du fait de la pente.

3. L'INDEPENDANCE DES JAMBES

Il s'agit tout simplement du fait que **les jambes fonctionnent de manières différentes**

pendant tout le virage. L'une est « quasiment » tendue alors que l'autre se fléchie au fur et à mesure du virage.

LA JAMBE DROITE SE FLECHIE AU FUR ET A MESURE

L'équilibre se faisant donc sur la jambe quasiment tendue. Par exemple, pour un virage vers la droite, l'équilibre est à trouver sur la jambe gauche. Puis pendant la suite du virage, la jambe droite se pliera au fur et à mesure que le skieur se dirige vers la droite. Tout en résistant sur la jambe gauche d'équilibre.

Le fait de ne pas permettre cette indépendance altère de manière importante la faculté de s'équilibrer et de se sentir en sécurité. **Le centre de gravité reste trop haut** et une certaine appréhension peut s'installer.

4. LA VIDEO : SE FILMER… ET SE VOIR

L'un des moyens les plus simple et permettant une progression rapide est de tout simplement **mesurer les résultats** :

1) Savoir d'où on part, 2) où l'on veut aller et 3) mesurer l'état d'avancement.
Ce principe est valable dans tous les domaines de la vie et le sport ne fait pas exception.

Le fait de se voir, une fois passée la déception du (très bon) skieur que l'on croyait être, va considérablement augmenter notre capacité à **corriger instantanément** notre manière de faire les mouvements et même **l'amplitude de ceux-ci**.

Plus tôt dans ma vie, en tant que danseur (rock acrobatique au niveau international), j'ai toujours été frappé par le décalage entre la **position ressentie** de notre corps dans l'espace et **la réalité** visible dans un miroir (qui tapissent les murs des salles de danse).

Le fait de se voir en vidéo va permettre ce recalage de manière quasi **instinctive** et rapide dans un premier temps. Et vous fera gagner un temps considérable et éviter de passer des heures à skier en pensant faire ce qu'il faut. Je considère aujourd'hui avoir **perdu environ 1/3 du temps** parce que je n'utilisais pas la vidéo.

Lorsque vous vous regardez skier :

- **Mettez en évidence** les acquis, ce que vous réalisez de bien (position globale, beau début de virage, belle transition, capacité à skier en coupé) même si c'est que sur une piste verte et sur 10% de la piste. **Si vous y arrivez** c'est que vous pouvez y arriver dans des conditions plus difficiles. Le potentiel est présent et vous pourrez **construire à partir de là**.

- **Ne cherchez pas** à ressembler (dans la gestuelle) aux skieurs top niveau. Chacun de nous a sa propre façon de se déplacer dans l'espace. Je pense qu'on doit plus chercher à découvrir le très bon skieur en nous ;)

- **Repérez plutôt** les mouvements que vous ne faites pas ou de manière timide, et exagérez-les (vous verrez, une fois le visionnage vous ne serez pas si ridicule). On a estimé qu'il fallait doser (avoir l'impression de faire) un mouvement à **200 %** pour voir le résultat à peu près à **80%**.

3 CONSEILS POUR PASSER AU NIVEAU SUPERIEUR

1. INSPIREZ-VOUS REGARDER DES VIDEOS DES MEILLEURS

C'est ce que j'ai le plus pratiqué en 4 ans de ski. **Regarder des vidéos** de ski libre (sur piste) hors piste, coupe du monde à la télé ou sur internet. Bon ok, vous aimez le ski mais peut être pas au point (comme moi) de passer des heures devant des vidéos à tenter de **comprendre** ce qu'il se passe.

Utilisez plutôt la vidéo comme une source **d'inspiration** et de **motivation**. En effet, quand on regarde une personne faire ce que l'on aimerait réaliser, on se sent inspiré, on a d'un coup envie de faire pareil. Je pense que cela ne devrait pas être compliqué.

Le hic, c'est que bien souvent à part regarder et dire : « waouh » on pense que parce qu'on est derrière un écran d'ordinateur, on est loin des pistes de ski on que l'on ne peut pas mettre en pratique, mais je pense que **l'on peut aller plus loin**.

Il y a un tas d'informations**, de trucs, d'astuces, de conseils, d'approches et de philosophies** dans les explications des personnes qui font des vidéos pour à la fois, partager leur moments de ski, partager leur progression et faire leur propre promotion en tant que moniteur…

J'ai découvert et appris énormément de choses en visionnant des vidéos sur YouTube en anglais car, malheureusement encore peu de Français ont cette approche.

C'est peut être un peu pour ça que, comme passionné (et français) est née l'idée et le désir de partager au plus grand nombre mon expérience de débutant et mon parcours pour devenir skieur expert.

En attendant voici en quelque sorte « **une boite à outils vidéos** » : une liste de skieurs d'excellence, source d'inspiration, sur youtube et qui partage beaucoup :

Liens vers chaines Youtube :

- Jf Beaulieu
- Paul Laurenz
- Harald Harb
- Jérémy Nadalutti - Labo du skieur
- Reilly MacGlashan
- Jonathan Ballou
- Sebastien Michel

2. SKIER AVEC UN SKIEUR D'UN NIVEAU SUPERIEUR (et PASSIONNE)

D'un point de vue réaliste, Il est utile de se rappeler que celui qui est devant nous, peut importe qu'il soit juste devant ou beaucoup plus loin sur le chemin est passé par l'étape par laquelle nous sommes en train de passer. **Il peut comprendre exactement** ce que nous ressentons et nous apporter les solutions qu'il a trouvées. Cela peut être très utile car souvent de simples **mots ou encouragements** peuvent faire toute la différence.

Laissez-moi vous raconter 2 anecdotes :

***1 - Hiver 2012**, Je viens de commencer le ski, je rêve (déjà) de skier dans la poudreuse mais j'arrive tout juste à descendre une piste rouge. Un ami moniteur de*

ski, Mike Labau, passionné de ski hors piste à qui j'ai demandé de me faire découvrir la poudreuse, m'emmène, après, une très belle chute de neige (30 cm) dans une station de ski (Formiguères 66), entre 2 pistes dans la forêt avec une pente très douce mais de la POUDREUSE, bref toutes les conditions pour être en sécurité.

*Sans conseil technique particulier et par le **simple** fait d'écouter ses recommandations, de respecter les directions qu'il m'indiquait et de le suivre, j'ai pu (dans un style très approximatif) skier dans la poudreuse (le rêve), en sécurité et prendre un plaisir indescriptible. Ce que j'ai appris dans cette matinée est que sans sa présence je n'aurai jamais vécu cet instant.*

C'est bien simple, je n'aurais même pas eu l'idée de faire seul ce que l'on a fait. C'est grâce à son expérience qu'il avait plus confiance en mes possibilités que moi-même ;)

***2 – Hiver 2013**, Je suis inscris dans un club de ski dans un groupe compétition. En effet, l'envie de passer dans un parcours de course (slalom) avec les protections et tout l'équipement me démangeait aussi. Notre entraîneur, Jeremy Nadalutti qui est maintenant un ami, nous prépare un tracé (autrement dit une suite de piquets rouge et bleu, décalés à droite et à gauche, bref comme à la télé) avec chronomètre.*

L'entrainement commence et rapidement le temps de descente se stabilise et plus aucune progression. Jusqu'au moment ou Jérémy quitte son poste d'entraineur et décide de faire quelques passages et nous donner un temps de référence.

*Et bien, le **simple** fait de l'avoir vu passer (vitesse, rythme, attitude, engagement) et d'avoir reçu un encouragement de sa part a suffit à tous les élèves et à moi-même, pour **améliorer notre temps de passage d'en moyenne 1,5 seconde (ce qui est très bon)***

LA MODELISATION

Le principe peut se résumer de la manière suivante : **Imiter, Assimiler, Innover**

Le simple fait d'être en présence de quelqu'un qui a déjà de l'expérience dans la pratique d'un sport permet une progression rapide car vous allez pratiquer la modélisation naturelle (imiter par « admiration »), dans le ski cela peut se traduire par le fait de **suivre ou d'imiter** son modèle (ami, moniteur, skieur). Toutefois, l'idéal est de modéliser un skieur du même gabarit que soi (taille et corpulence).

Crédit photo : Laboratoire du Skieur – un ami en pleine modélisation

Vous découvrirez des choses telles que : les moments de changement de direction, les amplitudes des mouvements, le rythme des virages, que vous n'auriez peut être pas imaginé possible parce que vous n'en n'aviez pas l'expérience à ce niveau.

Ensuite vous pourrez **partager ensemble les sensations** et les difficultés afin d'ajuster au fur et à mesure l'exécution des mouvements. Ainsi en discutant avec votre skieur de référence, ami ou autre, vous **progresserez** encore une fois de manière **spontanée et agréable**. Vous comprendrez donc bien mieux le **contexte émotionnel**, **visuel et sensationnel** du plus expérimenté et vous pourrez plus facilement **l'imiter.**

Crédit photo : Noel Abejo

Innover : le fait d'avoir imité et assimilé les mouvements servira de base pour construire votre propre manière de skier, d'être plus attentif à vos sensations et de vous **exprimer**. Parce qu'en fin de compte, au-delà du plaisir que procure ce sport, on y trouve aussi une façon de s'exprimer qui est propre à chacun : **Elégance, fluidité, puissance, joie, dynamisme** sont des exemples de formes d'expression qui se dégagent de chaque skieurs.

Est-ce qu'au final ce n'est pas ce que l'on recherche sans le savoir : se faire plaisir en **exprimant et partageant ce que l'on est**, dans un contexte naturel ? Pour ma part la réponse est oui ;)

3. UN COACH, DU SUIVI ET DES SEJOURS-STAGES DE SKI

Qu'est ce qu'un Coach :

Il s'agit de quelqu'un qui vous **conseille**, qui vous **guide**, qui vous **montre un chemin**. Il accompagne une personne dans la définition et la mise en œuvre d'actions lui permettant :

- d'actualiser son potentiel,
- de surmonter des obstacles
- de traiter des difficultés de progressions

Bien sur vous pouvez être votre **propre coach grâce à la vidéo** et pouvoir vous regarder vous fera comme je l'ai déjà dit plus haut, **énormément progresser**. Mais, pour aller plus loin, il faudra savoir :

- quoi regarder ? comment ? pourquoi ?
- comment corriger ? quels exercices ?
- quels tests je dois faire pour vérifier ?
- quels mouvements provoquent quels résultats ?
- pourquoi mon corps se comporte ainsi ?
- etc…

Un coach s'est déjà posé toutes ces questions et possède déjà la plupart des réponses. Le fait qu'il se questionne aussi lui permet de découvrir des astuces, des approches, des clés pour déverrouiller certaines situations. Les réponses apportées sont donc le fruit de son propre **raisonnement** entre **l'expérience et les résultats qu'il a obtenu**.

Il permet donc de part sa présence et son regard un raccourci important pour la progression. Bien entendu, les éléments indispensables sont et resteront toujours : **le désir profond de vouloir progresser et la pratique.**

LE SUIVI

Le suivi est à mon sens indispensable pour **consolider l'apprentissage**. Grace à la **technologie et internet**, même pour un sport saisonnier et praticable uniquement en montagne, cela devient tout à fait possible et facile à réaliser, même à distance. Cliquez ici pour découvrir le programme "Devenez un meilleur skieur"

LES SEJOURS STAGES DE SKI PROGRESSION !

C'est pour moi, pour l'avoir vécu l'un des moyens les plus agréable et efficace pour **progresser, partager et se faire plaisir**. Le principe est de passer des vacances en famille, entre ami ou autre, avec comme intention **d'apprendre encore plus sur ce que l'on aime**.

Dans un contexte où le séjour est consacré et organisé autour de ces 2 objectifs : **s'améliorer et se faire plaisir**. Tous les aspects énumérés ci-dessus sont intégrés : Matériel de ski et chaussures adaptés, Analyse vidéo, Technique, Inspiration, Enseignement, Coaching. Et tout le reste est géré : L'hôtellerie, la restauration, les forfaits, les activités. En gros c'est le pied ;)

Nous organisons depuis l'hiver 2015/2016 **des séjours** en France, Andorre, Espagne, Autriche, Suisse :

- Stages de ski progression en immersion

A BIENTOT SUR LES PISTES ;)

Voilà, je vous ai partagé avec passion, et à mon niveau actuel les moyens que j'utilise pour avoir les résultats que je souhaite et vivre les émotions que j'aime.

J'espère aussi que cela vous apportera autant que cela m'apporte.

Si vous avez des questions, contactez-moi par mail à morgan@laboratoire-du-skieur.com ou en utilisant le formulaire de contact sur le site.

Merci de m'avoir fait **confiance** et de m'avoir **suivi** jusque-là.

Morgan Petitniot
Le Labo du Skieur