

4 astuces INCONTOURNABLES pour devenir un meilleur skieur



Ce guide vous est proposé par :

Ski Coach

***Stages Ski Progression
Coaching vidéo EN LIGNE
Coaching Mental et Physique***

Jérémy Nadalutti

À lire – Très important

Le simple fait de lire le présent guide vous donne le droit de ***l'offrir en cadeau*** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions, commercialement, c'est-à-dire l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Jérémy Nadalutti comme l'auteur de ce guide, et d'inclure un lien vers Ski Coach :

<http://ski-coach.com/>

Sommaire

Introduction : Arrêter de stagner, faire les bons choix pour progresser rapidement	4
Mon Histoire :	4
LES 4 ASTUCES POUR PROGRESSER INSTANTANÉMENT	5
1 – COMMENT CHOISIR SES CHAUSSURES DE SKI.....	5
Quels sont les critères INDISPENSABLES à vérifier lorsque vous choisissez vos chaussures de ski	5
Observez l’alignement naturel de vos tibias lorsque vous êtes en équilibre sur 1 pied et que vous fléchissez votre genou.	5
Choisir des chaussures qui ne BLOQUENT pas vos chevilles (idées reçues sur le flex) ...	7
Respecter la largeur de vos pieds	8
Respecter la forme de vos pieds	9
ET MAINTENANT, QUELLES CHAUSSURES CHOISIR ?.....	10
Les chaussures compétitions ou « race »	10
Les chaussures « freerando »	11
2 – COMMENT CHOISIR SES SKIS	13
Les skis de piste.....	13
Les skis hors-piste.....	15
3 – OBSERVEZ LES BONS SKIEURS	17
YOUTUBE	18
4 – SE VOIR EN VIDÉO	19
LA REPRÉSENTATION MENTALE	19
CONCLUSION	20
VOUDRIEZ-VOUS QUE JE VOUS COACHE ?.....	20

Introduction : Arrêter de stagner, faire les bons choix pour progresser rapidement

Avez-vous l'impression que vos efforts pour devenir un meilleur skieur ne portent pas vraiment leurs fruits ? Vous êtes passionné, vous désirez fortement progresser afin de prendre plus de plaisir, pouvoir repousser vos limites en allant sur des pistes plus dures, vous sentir enfin capable d'aller en hors-piste en sécurité... Mais malgré tout cela quelque chose coince, quelque chose vous empêche de devenir le skieur que vous rêvez de devenir...

J'ai une bonne nouvelle pour vous ! Après plusieurs années de travail et de recherche sur les causes majeures responsables, de la stagnation, des blocages mécaniques et par conséquent techniques que la grande majorité des skieurs rencontrent, je vous dévoile ici 4 étapes INDISPENSABLES pour stopper votre STAGNATION et enfin prendre le chemin de la PROGRESSION !

Mon Histoire :

Comment j'ai arrêté d'être un moniteur de ski lambda

Qui suis-je ?

Et en quoi ai-je la légitimité de vous parler de la progression d'un skieur ?

Je suis Jérémy Nadalutti et vous me connaissez peut-être déjà grâce à l'ancien blog Progress Ski Center. Mon parcours en tant que moniteur de ski est atypique, j'explique pourquoi dans le défi que je me suis lancé : [Changer la mentalité du ski en France, il n'y a pas que les écoles de ski pour apprendre à skier !](#)



LES 4 ASTUCES POUR PROGRESSER INSTANTANÉMENT

1 – COMMENT CHOISIR SES CHAUSSURES DE SKI

Quels sont les critères INDISPENSABLES à vérifier lorsque vous choisissez vos chaussures de ski

Il existe plusieurs points critiques à contrôler lors de l'essai de nouvelles chaussures, souvent oubliés ou méconnus des revendeurs de matériel de ski :

Observez l'alignement naturel de vos tibias lorsque vous êtes en équilibre sur 1 pied et que vous fléchissez votre genou.

En effet nous sommes tous asymétriques et différents. Quand certains ont la chance d'avoir leurs tibias « dans l'axe » lorsqu'ils fléchissent les genoux, la grande majorité d'entre nous ont leurs tibias qui rentrent plus ou moins « en dedans », c'est-à-dire qu'ils se rapprochent (forme en X). Il existe des personnes (plus rares) qui à l'inverse ont leurs tibias qui vont vers l'extérieur lorsqu'ils fléchissent leurs genoux.

En fonction de l'alignement naturel de vos tibias, votre chaussure « idéale » ne sera pas la même !

Il existe des chaussures « droites » sur le plan latéral, c'est-à-dire que la coque de la chaussure (partie basse) et le collier (partie haute) sont parfaitement alignées. Ces chaussures sont idéales pour ceux qui ont un alignement naturel des tibias dans l'axe. Les chaussures représentant le mieux ce type de chaussures sont chez Rossignol et Lange.



Note : on observe le collier de cette chaussure totalement aligné à la verticale

Fischer a innové depuis plusieurs années déjà en intégrant un nouveau concept, le « somatec », qui consiste à respecter l'ouverture naturelle des pieds vers l'extérieur que nous avons lorsque nous marchons. Les chaussures équipées de ce système sont **particulièrement adaptées** aux personnes ayant les tibias qui plongent vers l'intérieur. [Vous trouverez plus d'infos sur le somatec ici.](#)



Note : on observe que le collier de la chaussure est déjà orienté vers l'extérieur (vu de dos le collier de la chaussure gauche est incliné légèrement vers la gauche)

À l'inverse, ceux dont leurs tibias vont vers l'extérieur, l'idéal est de partir sur une chaussure « droite » et de faire régler ensuite correctement le canting du collier afin qu'il empêche votre tibia de trop partir vers l'extérieur.

Choisir des chaussures qui ne BLOQUENT pas vos chevilles (idées reçues sur le flex)

Voici une notion très **IMPORTANTE** bien souvent négligée ! Fléchir les chevilles est le seul moyen nous permettant de déplacer notre centre de gravité vers l'avant lorsque nous skions, c'est donc grâce à nos chevilles que nous gérons notre équilibre sur le plan avant-arrière. Si vous avez par exemple régulièrement mal aux tibias lorsque vous skiez, vous avez à coup sûr des chaussures qui vous empêchent de fléchir vos chevilles comme vous le souhaiteriez naturellement.

Lors de l'essai en magasin, **retirez** le chausson de la coque. Une fois le pied dans la coque, tenez-vous en équilibre sur **un pied** puis, fléchissez jusqu'à ce que l'angle entre votre fémur et votre tibia soit proche de 90°, vous fléchirez alors sans vous en rendre compte votre cheville afin de ne pas **tomber en arrière** ! Observez si vous touchez le haut du collier avec votre tibia et si oui à quel point le contact est important. Plus vous touchez **rapidement** le collier et vous sentez que vous avez besoin de **l'écraser** pour vous équilibrer, moins la chaussure, une fois le chausson réintégré et les crochets serrés, **ne vous permettra de fléchir votre cheville**.

L'idéal est donc de trouver une chaussure où vous arrivez à vous équilibrer en flexion sur un pied **sans toucher le collier**. L'anatomie de chacun jouant un rôle majeur, il est possible **qu'aucune chaussure** ne convienne (c'est mon cas !), privilégiez alors la chaussure avec laquelle le contact contre le collier est le moins important et choisissez un flex relativement **souple** (entre 100 et 110 max). Avec un **serrage léger** le flex souple permettra de compenser le léger manque de flexion de cheville.

Si au contraire vous trouvez une chaussure avec laquelle votre tibia ne touche pas le collier, vous pouvez alors prendre un flex plus **rigide** (120 -130) qui augmentera les performances générales de la chaussure (je les détaille plus bas).

Enfin sachez que tous ces efforts sont réduits à **néant** lorsque vous serrez **trop fort** les crochets du collier de la chaussure, car cela réduit l'amplitude de mouvement disponible pour votre cheville ! Serrez donc le **plus faiblement possible** ces crochets.

Respecter la largeur de vos pieds

Vous devez connaître la distance entre le premier et le cinquième métatarse de vos pieds, autrement dit la distance la plus importante entre les **deux extrémités latérales de votre pied**.



Note : La distance en mm entre le point A et le point B correspond à la largeur que vous devez respecter en choisissant vos chaussures de ski

Cette valeur va vous permettre **d'ajuster** le choix de votre chaussure de ski, en effet dans les caractéristiques techniques des différents modèles vous trouverez toujours la largeur de la chaussure en **millimètres (mm)**.

Il est très important que votre pied puisse s'étaler sur toute sa largeur, c'est pour cela que si votre largeur métatarsienne est par exemple de 102mm, une chaussure avec une largeur de 98mm ne permettra pas à votre pied de s'étaler complètement à plat.

Dans ce cas vous avez 2 solutions, soit choisir une chaussure avec une largeur adéquate à votre largeur de pied, soit prendre la chaussure de 98mm parce qu'elle correspond parfaitement aux autres critères mentionnés ci-dessus et faire appel à un bootfitter pour déformer la coque et lui permettre d'atteindre la largeur souhaitée. Dans ce dernier cas l'objectif est d'optimiser le rendement que vous procurera la chaussure car un volume chaussant de 98mm sera plus performant qu'un volume de 105mm par exemple.

Respecter la forme de vos pieds

De manière plus générale, chacun possède une **forme de pied unique**. Certains ont des pieds qui s'accommodent assez bien avec les formes des chaussures de ski, tandis que certains ont en **permanence des douleurs** à des endroits précis peu importe la chaussure de ski qu'ils utilisent.

Pour ces personnes il est important de **modeler la chaussure à votre pied**. Pour se faire il existe deux solutions, aller prendre une prestation chez un bootfitter, ou bien choisir une chaussure équipé du système Vacuum, autrement dit une chaussure Fischer (et oui encore eux !). [Vous trouverez plus d'infos sur le Vacuum ici.](#)



ET MAINTENANT, QUELLES CHAUSSURES CHOISIR ?

Il existe différents types de chaussures de ski, déclinées en une multitude de gammes. Il est possible de se perdre parmi ce très grand nombre de chaussures disponibles, au sein de la même marque. Alors imaginez quand vous commencez à comparer les différentes marques !

Comme vous faites parti des personnes qui **veulent skier mieux et bien**, je vais vous parler ici des deux catégories de chaussures qui sont pour moi les plus indiquées ;)

Les chaussures compétitions ou « race »

Attention ne partez pas en courant devant le mot compétition ! Il ne s'agit pas ici d'acheter les mêmes chaussures que les skieurs de coupe du monde (en général trop étroites et inconfortables pour les non-initiés), il s'agit seulement de parler des chaussures **dérivées** des modèles de course. Ces chaussures se trouvent aussi dans la catégorie « compétition » ou « race » de la marque, souvent en dessous des modèles « coupe du monde » ou « world cup ».



Note : Voici un exemple de chaussure « compétition » adaptée au grand public

Pourquoi choisir cette catégorie de chaussures ?

Parce que ces chaussures présentent les caractéristiques dont vous avez besoin pour être performant sur piste, c'est-à-dire :

- Un volume chaussant **plus étroit** que les chaussures de « piste » classique **ce qui permet** une meilleure transmission des changements de direction. Le but est d'être dans une chaussure précise où vous allez pouvoir serrer les crochets faiblement (cran 1-2 max) au lieu de prendre une chaussure large et devoir serrer les crochets aux crans 4 ou 5 et par conséquent verrouiller les chevilles.
- Un collier **plus incliné** vers l'avant **ce qui permet** la facilitation de la **flexion des chevilles**
- Un plastique plus rigide qui se déforme moins et restitue **donc mieux** l'énergie

À qui sont destinées ces chaussures ?

TOUS les skieurs en quête de progression et de sensations, du fameux St Graal le virage carving, à la recherche de précision dans les champs de bosses etc...

Les chaussures « freerando » : Pour ceux qui ne peuvent pas résister à l'appel de la forêt et des sommets

Ces dernières années un nouveau marché très attractif s'est développé, le freerando ! Comme son nom l'indique le but est d'y associer le ski de randonnée au freeride, le tout-en-un !



Quel est l'intérêt du matériel freerando ?

Le matériel classique de ski de randonnée est optimisé pour faciliter et augmenter la performance en montée lors d'une sortie, il est en contre-parti peu adapté à la descente en hors-piste (les skis ayant une largeur étroite au patin et les chaussures procurant un maintien du pied largement perfectible), il est alors plus difficile de se faire plaisir avec ce matériel !

Le matériel de freeride quant à lui nous restreint à profiter des secteurs hors-pistes accessibles **uniquement** par les remontées mécaniques, ou bien à devoir faire des marches d'approche pour accéder à un secteur éloigné, ce qui peut vite devenir contraignant.

Vous l'avez compris le matériel de freerando permet d'associer la pratique du ski de randonnée au plaisir de la descente en freeride !!

Quels sont les avantages des chaussures « freerando » ?

- Leur poids plus léger
- Leur plus grande maniabilité
- Vous permet d'avoir une seule paire de chaussures pour le freeride et la rando !

À qui sont destinées ces chaussures ?

Aux skieurs souhaitant ou qui aiment sortir d'entre les jalons des pistes sans se restreindre uniquement aux accès par remontées mécaniques, et qui ne souhaitent pas multiplier l'achat de matériel.

2 – COMMENT CHOISIR SES SKIS

Pour choisir votre ou vos paire(s) de skis, quelques critères essentiels vont être à prendre en compte, mais ce choix fait aussi appel selon moi à une part d'intuition propre aux sensations de chacun avec telle ou telle paire de skis. Je veux dire par là qu'une fois que la gamme et le type de skis que l'on souhaite acquérir sont déterminés, le choix entre deux modèles de la même gamme mais de deux marques différentes par exemple, se déterminera par les sensations personnelles que vous aurez lors de vos différents tests (un ski peut être très apprécié par quelqu'un et laisser indifférent un autre).

Les skis de piste

Dans le même esprit que pour les chaussures, si vous souhaitez obtenir un ski réellement performant qui vous permette de « tailler des courbes » dans n'importe quelle condition (piste bleue ou noire, neige molle ou dure), je vous conseille vivement de vous orienter vers les gammes compétitions et leurs dérivés.

Le sommet de la pyramide est gouverné par les skis de slalom et de géant. Les skis de géants étant longs avec un rayon long, leur exploitation n'est pas ou très peu adaptée à une pratique sur piste, mais bel et bien aux stades de slalom géant.



WWW.SKIPASS.COM

Note : Un exemple de skis de géant

Les skis de slaloms représentent l'option **la plus efficace** et radicale pour devenir une terreur du carving sur **n'importe** quelle piste. En effet leur structure plus rigide les rendent plus stables, plus réactifs et permettent une meilleure accroche que **tous** les autres skis des gammes inférieures. De plus leur taille (165cm) et leur rayon (13m) permettent aisément d'alterner virages longs et courts, taillés ou dérapés, godilles, champs de bosses etc... Les marques proposent en général la gamme compétition « World Cup », ce sont les skis les plus performants, et une deuxième gamme plus souple se rapprochant en termes de design et de côtes des world cup (WC).



Note : Un exemple de skis de slalom

ATTENTION : Je tiens à mettre l'accent sur un aspect **très important** pour votre **progression**, il ne faut pas croire qu'il faille **attendre** de savoir-faire un virage carving pour se permettre de chausser ce type de skis. **Au contraire**, c'est en ayant ce type de skis aux pieds que vous pourrez **apprendre bien plus vite** à réaliser un virage carving ! C'est là où le message véhiculé par les marques et les revendeurs de ski est totalement différent, vu que leur but est de vous vendre leurs skis de gammes inférieures, bien plus souples et bien moins performants, qui vous amèneront vite à stagner et à avoir l'impression de ne pas pouvoir tailler un virage dès que la neige est dure !

En fonction du niveau que vous estimez avoir ([je peux vous aider à déterminer votre niveau, il vous suffit de m'envoyer une vidéo](#)) vous pouvez vous orienter vers la gamme slalom World Cup tout en prêtant attention aux différences entre les modèles des différentes marques ([vous pouvez retrouver mes tests en vidéo ici](#)) ou bien opter pour la gamme dérivée des skis de slalom WC moins onéreux, un peu moins performants mais pouvant faire l'affaire selon votre ressenti.

Les skis hors-piste

Tout skieur souhaitant pouvoir sortir d'entre les jalons se confronte au choix de la paire de ski qui l'accompagnera. Gros fat, ski polyvalent...le choix dans chaque marque ne manque pas ! De plus qu'aujourd'hui, avec le marché de la freerando, on trouve facilement des skis très **performants en condition hors-piste** et qui permettent de partir en randonnée !

Les skis polyvalents, de 85 à 100 mm environ en largeur de patin, sont un très bon choix lorsque l'on souhaite pouvoir skier aisément dans toutes les conditions.



Note : Un exemple de skis freerando

Les skis « fat », supérieur à 105 mm en largeur de patin, sont eux réservés à une pratique exclusivement poudreuse. En effet en dehors des conditions de neige fraîche ce type de ski devient lourd et plus compliqué techniquement et physiquement à exploiter.



ATTENTION : Si comme certains skieurs vous pensez qu'il vous **suffit** d'acheter une paire de fat pour pouvoir sortir n'importe quand des pistes et en même temps faire du carving sur piste en étant efficace, **vous faites fausse route !!** Les skis de poudreuse, avec leur grande largeur au patin, rendent difficile et contraignante la pratique du carving pour un bon skieur et peuvent la rendre quasiment impossible pour un skieur de niveau moyen. **Je ne saurai que trop vous conseiller d'avoir une paire adaptée à la pratique sur piste et une autre adaptée à la pratique du hors-piste.** Vos genoux vous remercieront.

3 – OBSERVEZ LES BONS SKIEURS

Dans n'importe quelle activité, quel que soit notre niveau, lorsque l'on souhaite progresser un des moyens les plus naturel et efficace est tout simplement **d'observer les autres**. Pourquoi ? Simplement parce que les autres nous servent de point de repère, ils nous permettent de nous **situer** : « Je vois et je sens que ce moniteur skie plus vite que moi, en sécurité, ce que je n'arrive pas à faire, je vois aussi que je skie mieux que mon copain qui a débuté le ski la semaine dernière et qui n'ose pas venir avec moi sur les pistes rouges ». Ces comparaisons, nous les faisons naturellement, sans effort.

Pour progresser, il va être très intéressant **d'observer de plus près** ce que font les personnes qui skient mieux que soi, d'analyser, de chercher à **comprendre**. Il est important de ne pas se contenter de regarder un bon skieur et de l'admirer en se disant « qu'est-ce que j'aimerais pouvoir skier comme lui... ».

Posez-vous ces questions :

- Pourquoi est-il un meilleur skieur que moi ?
- Que fait-il de plus que moi ?
- Qu'est-ce qui me saute aux yeux quand je le regarde skier ?

Rentrez dans ce processus va automatiquement vous encourager à vous remettre en question et à enclencher le grand mécanisme de la progression, c'est-à-dire **LE CHANGEMENT**. En effet il n'y a pas de progression possible sans changement de votre part. La progression se résume en permanence à partir d'un point A pour atteindre un point B, puis repartir du point B pour aller au point C... et cela de manière infinie.

YOUTUBE

Afin de continuer à observer les bons skieurs depuis son canapé, rien de mieux que de consulter les très nombreuses vidéos présentes sur Youtube, vous pourrez alors les regarder en long, en large et en travers, et probablement voir des détails que vous n'aurez pas vu à « l'œil nu » à vitesse réelle en direct. Le seul problème est que la grande majorité des vidéos explicatives sur le ski sont en anglais, mais pas de panique ! Nous sommes maintenant deux **en France à vouloir vous faire profiter** de contenu de qualité sur la progression en ski, Morgan du Labo du skieur et moi-même.

Les liens vers nos vidéos :

[Ski Coach](#)

[Labo du skieur](#)

Pour le plaisir des yeux et pour m'inspirer techniquement, voici la liste des chaînes Youtube que j'apprécie consulter :

[Reilly Mcglashan](#)

[Sebastien Michel](#)

[Jf Beaulieu](#)

[Ted Ligety](#)

[Paul Lorenz](#)

[3CACONCEPT](#)

4 – SE VOIR EN VIDÉO

Voici un des points qui sera très **déterminant** dans votre progression ! Se voir en vidéo va vous permettre de faire fructifier l'observation que vous faites des bons skieurs, car vous aurez grâce à la vidéo un nouveau **point de repère**, le vôtre !

En effet, une fois que vous avez analysé et déterminé quelles sont les caractéristiques d'un bon skieur, vous voir en vidéo va vous permettre de vous **comparer** à ces bons skieurs. Se voir va vous permettre de **prendre réellement conscience** de votre niveau, car oui souvent on se sent et on se croit meilleur que ce que la réalité de l'image nous montre. C'est souvent cet électro choc qui va vous permettre d'enclencher à 100% les mécanismes de votre progression.

Se voir en vidéo a plusieurs intérêts majeurs :

- Elle permet d'avoir un retour concret de ce que nous mettons en place sur les skis, et de s'en faire sa propre idée
- Elle représente un gain de temps énorme
- Elle vous permet de vous comparer en direct avec le skieur ou les skieurs de votre choix (en utilisant l'option « écran partagé » avec le logiciel kinovea par exemple)

LA REPRÉSENTATION MENTALE

La représentation ou visualisation mentale est un concept **très puissant, très utilisé** par les sportifs de haut-niveau.

L'appliquer est pourtant très **simple**, le principe est de vous imaginer en train de skier en corrigeant les défauts que vous **avez ciblés**. Vous pouvez vous imaginer vivre le moment, c'est-à-dire directement depuis votre point de vue, dans votre propre corps et avec vos propres sensations, ou bien vous pouvez vous observer depuis l'extérieur, vous regarder skier comme n'importe quel spectateur.

Afin de faciliter la visualisation, installez-vous confortablement dans un endroit calme, fermez les yeux puis faites le vide dans votre tête à l'aide de plusieurs expirations prononcées, vous êtes alors prêt à vous **imaginer tel que le skieur que vous souhaitez être**. Vous verrez c'est très plaisant ! Plus vous prendrez quelques minutes pour faire de la visualisation plus vous serez à l'aise, plus il vous sera facile de créer les moindres détails et de ressentir les sensations des skis sur la neige, il sera même possible pour les plus téméraires de ressentir quelques picotements dans les jambes !

CONCLUSION

Merci et félicitations d'avoir lu ce livre en entier, vous disposez maintenant des outils INDISPENSABLES à votre progression en tant que skieur. Maintenant testez par vous-même tous ces éléments, afin de vous faire votre propre idée. Vous avez les moyens d'être acteur et de prendre en main votre progression !

VOUDRIEZ-VOUS QUE JE VOUS COACHE ?

Si tout ce que vous venez de lire vous emballa et a réveillé ou fait naître en vous l'envie de devenir un meilleur skieur, j'ai une solution pour vous.

Il s'agit de stages privés dans lesquels je m'engage à mettre tout mon savoir-faire et mes connaissances à votre disposition.

C'est une formule que j'ai conçue spécifiquement pour vous accompagner et vous aider à devenir le skieur que vous souhaitez être.

Ces stages sont accessibles à seulement quelques personnes motivées qui souhaitent progresser avec moi. Je vais vous emmener dans les coulisses du ski, vous allez connaître exactement tous les outils que j'utilise, ma méthode, ma façon de penser.

Si vous avez aimé ce livre je sais que vous aimerez venir en stage avec moi.

[Cliquez ici pour découvrir les stages](#)

