



DOSSIER GLISSE



FREE

LES NICHIES QUI NOUS SPIRENT

ILS SONT JEUNES, TALENTUEUX, SYMPATHIQUES ET ILS S'ÉCLATENT DANS DES DISCIPLINES QU'ON RETROUVERA D'ICI QUELQUES SEMAINES AUX JEUX OLYMPIQUES DE SOTCHI. ALORS AVANT DE VIBRER DEVANT LE PETIT ÉCRAN GRÂCE À LEURS PERFORMANCES, ON SE LAISSE GUIDER POUR S'ESSAYER À LEUR SPÉCIALITÉ, LEURS BONS CONSEILS EN PRIME.

PAR MÉLANIE PONTET



KEVIN ROLLAND HALF-PIPE

C'EST QUI ?

Le pote qu'on aimerait tous avoir. Décontracté, drôle, décalé et stylé, et pour ne rien gâcher, bourré de talent. C'est simple, à 24 ans, il a tout gagné en half-pipe : Mondiaux, X Games (La Mecque des sports extrêmes aux États-Unis), rien ne lui a résisté... Il lui reste quand même un défi de taille : le sacre aux JO pour l'entrée de sa discipline dans le cercle fermé des sports olympiques.

SES OBJECTIFS À SOTCHI ?

« Ça fait peur ! Trente secondes parfaites ou j'attends quatre ans. Le mental me fait rarement défaut, donc je dois être techniquement prêt le jour J pour viser le graal ultime. » Un défi d'autant plus grand qu'il se bat pour redevenir le meilleur après une rupture des ligaments croisés d'un genou en "2012."

C'EST QUOI SA DISCIPLINE ?

Le concept du half-pipe : une structure de neige en forme de demi-lune – le pipe – qui permet aux riders de prendre de l'élan et d'enchaîner des figures. « C'est tripartite de se retrouver 6 mètres au-dessus du sol. Moment le plus intense, l'atterrissage. Tu te sens invincible. »

LES QUALITÉS D'UN PRO DU HALF-PIPE ?

« Il faut être bon skieur au départ. Et si on paraît cool, on est de gros bosseurs car il faut répéter et encore répéter les figures. »

SES CONSEILS POUR SE LANCER

« Commencer par des sauts sur des big airbags, ces immenses coussins que l'on trouve en station. On n'a rien à craindre à la réception. Ensuite, on teste les pipes classés, selon les niveaux, du vert au noir, comme les pistes. On y va crescendo : au départ, le seul fait de rentrer dans le pipe procure des sensations énormes. »

LE COUP DE POUCE DU CHAMPION

« Une fois qu'on arrive à faire quelques sauts, on ne cherche pas à amortir à la réception. On garde les jambes dures et on identifie l'endroit exact où l'on veut atterrir. »

LA CHOSE À NE PAS FAIRE

Avoir un excès de confiance. « Ne jamais se dire : je suis un dégingolo, je fonce et je verrai ce que ça donne. On peut risquer une petite gamelle mais aussi une blessure grave. Notre sport oblige à être humble. »

SON « SPOT » EN FRANCE

« J'adore le hors-piste, la poudreuse et tous les éléments naturels géniaux pour faire des figures. Pour ça, rien de mieux que La Plagne. Pour le pipe et le snowpark, direction Méribel. »

APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT

COMME L'AN PASSÉ, KEVIN ROLLAND CONVIE L'ÉLITE MONDIALE DU FREESKI SUR SES TERRES POUR 48 HEURES DE GLISSE SANS CONTRAINTE, DANS UNE AMBIANCE DÉCONTRACTÉE ET FESTIVE. « SHRED IT WITH KEVIN ROLLAND », OU L'OCCASION DE CROISER DU BEAU MONDE APRÈS LES JO, À LA PLAGNE, LES 24 ET 25 MARS PROCHAINS.

BIO EXPRESS

NOM
Rolland

PRÉNOM
Kevin

NÉ LE
10 août 1989

TAILLE
1,78 mètre

POIDS
65 kg

PALMARÈS
Champion du monde en 2009, à Inawashiro (Japon)

Quadruple vainqueur des X Games de half-pipe, champion du monde 2009.

GUILBAUT COLAS

BOSSES



C'EST QUI ?

Petit déjà, il n'aimait pas entrer dans le moule et a refusé pendant longtemps d'entrer à l'école de ski comme tous ses copains de Chamrousse... Lui, ce qu'il aime, c'est la «peuf», la poudreuse, les reliefs et les bosses en particulier. Champion du monde et vainqueur du classement général bosses et overall en 2011, Guilbaut est au sommet de son art... avant de connaître un long coup d'arrêt dû à de graves problèmes de dos. Deux ans loin du circuit, c'est beaucoup. Mais pas trop : « J'avais encore trop envie pour tout abandonner. »

SES OBJECTIFS À SOTCHI ?

« J'ai la fraîcheur d'un rookie », annonce le trentenaire qui a rongé son frein pendant tout ce temps. « L'histoire serait belle, non, de faire un podium olympique après toutes ces galères ? J'ai échoué à la 6^e place aux JO de Vancouver à cause d'un excès de confiance. Là, je sais ce que j'ai à faire et ma qualité de ski n'a jamais été aussi bonne. »

C'EST QUOI SA DISCIPLINE ?

Le ski de bosses est une discipline freestyle qui associe la technique du ski de bosses fluide et sobre à l'artistique, avec deux figures réalisées à mi-parcours où l'amplitude et la réception sont prises en compte.

LES QUALITÉS D'UN SPÉCIALISTE DES BOSSES ?

« Il est explosif (la course dure entre

20 et 25 secondes, ndlr), athlétique, souple, acrobate. Il faut une énorme caisse physique (gainage, renforcement musculaire, pliométrie...) »

SES CONSEILS POUR SE LANCER

« Échauffement complet indispensable car le ski de bosses est très physique ! Ensuite, on s'impose et on attaque les bosses. Plus on est en retrait, plus la piste va nous dominer. On regarde loin devant pour anticiper les virages et on respecte une vitesse linéaire pour ne pas s'emballer. »

LE COUP DE POUCE DU CHAMPION

Se faire aspirer par le bassin et pas par les épaules. Ce déséquilibre du corps via le bassin nous aide à être « grand », haut et fixe. Ce sont les jambes qui font le gros du travail et absorbent la bosse grâce à un énorme travail de flexion des genoux.

LA CHOSE À NE PAS FAIRE

Partir trop vite : « S'imposer un rythme ne veut pas dire se précipiter. Il faut être explosif, s'imposer dans le placement et le timing du virage mais ne pas envoyer trop de vitesse, ou on perd le contrôle. »

SON « SPOT » EN FRANCE

« Les stations françaises ne font pas encore assez d'efforts pour proposer de beaux champs de bosses, la meilleure en la matière est Val-d'Isère. »



BIO EXPRESS

NOM

Colas

PRÉNOM

Guilbaut

NÉ LE

18 juin 1983

TAILLE

1,76 mètre

POIDS

73 kg

PALMARÈS

Champion du monde en 2011, à Death Valley (États-Unis)

LE PLUS TENACE



PIERRE VAULTIER SNOWBOARD CROSS

C'EST QUI ?

Jeune papa de 26 ans, bricoleur minutieux... et l'un des meilleurs snowboarders de la planète grâce à son statut de triple vainqueur de la Coupe du monde (2008, 2010 et 2012) et sa quatrième place lors des derniers Mondiaux 2013. Passionné et diplômé de géographie, Pierre se nourrit des voyages que lui offre son sport : « Un bouquin interminable à étudier sur place. » Et suit de très près l'écologie.

SES OBJECTIFS À SOTCHI ?

« Je n'en ai qu'un : le titre ! » D'autant qu'il aborde ses troisièmes JO avec un autre regard. « À Turin, j'étais un challenger

avec l'envie de construire un immeuble sans les fondations. À Vancouver, j'étais l'homme à abattre, mais ce costume était trop oppressant. À Sotchi, je serai un challenger avisé avec plus de finesse dans mon approche de l'événement. Ma paternité m'aide aussi beaucoup à relativiser. »

C'EST QUOI SA DISCIPLINE ?

Le snowboard cross. Sur un terrain de jeu similaire à celui du motocross ou BMX, six concurrents s'élancent. Le but : être le plus rapide et franchir la ligne d'arrivée après avoir maîtrisé sauts, virages relevés, rollers (succession de vagues) et autres modules spéciaux.

Beaucoup d'actions donc, des confrontations... et des chutes.

LES QUALITÉS D'UN BON RIDER EN SNOWBOARD CROSS ?

Il est polyvalent. « Il faut autant d'aisance en l'air qu'en carving (virage), beaucoup de feeling pour faire accélérer la planche et une grosse faculté d'adaptation pour gérer les imprévus. »

SES CONSEILS POUR SE LANCER

« Toujours regarder où on veut aller et ne pas regarder ses pieds ! Autre chose : ne pas avoir peur de s'engager dans la pente. Comme à vélo, on a besoin de vitesse pour tourner. »

LE COUP DE POUCE DU CHAMPION

Intégrer le geste fondamental : « Se baisser

sur les jambes en entrée de virage et se relever une fois la ligne de pente passée. Un exercice pour progresser : attraper la carre frontside (côté arteil) avec la main arrière pendant un virage backside (sur les talons), et inversement pour exagérer le mouvement de flexion/extension. »

LA CHOSE À NE PAS FAIRE

Trop freiner pour passer une bosse : « On le fait par appréhension, mais on a besoin de vitesse pour aller chercher la réception en douceur. »

SON « SPOT » EN FRANCE

« Serre-Chevalier où je suis né et où j'ai grandi, un domaine très complet avec zones freeride, snowpark, forêts, boulevards "billard" et même boarder cross... »

BIO EXPRESS

NOM

Vaultier

PRÉNOM

Pierre

NÉ LE

24 juin 1987

TAILLE

1,86 mètre

POIDS

65 kg

PALMARÈS

Quatrième aux championnats du monde 2013 à Stoneham (Canada)

LE PLUS PERFECTIONNISTE



JEAN-FRÉDÉRIC CHAPUIS

SKICROSS

BIO EXPRESS

NOM

Chapuis

PRÉNOM

Jean-Frédéric

NÉ LE

2 mars 1989

TAILLE

1,72 mètre

POIDS

82 kg

PALMARÈS

Champion du monde de skicross 2013, à Voss (Norvège)

C'EST QUI ?

Jean-Fred, c'est tout simplement le premier champion du monde français de skicross (2013) « C'est chouette de se dire ça en se levant le matin ! »

Pas du genre à avoir les chevilles qui enflent – ça poserait problème dans les chaussures de ski –, JF se nourrit de cette consécration. « Psychologiquement, ça change tout » L'adrénaline, l'engagement, le casse-cou aime ça. Et comme il a un potentiel technique et un talent énorme, ça fait des étincelles sur le circuit.

SES OBJECTIFS À SOTCHI ?

« Oui, ça me botterait d'être le premier Français champion olympique de skicross... Mais il faut prendre du recul, ne pas se laisser "bouffer" par l'enjeu. Ce sont les Jeux les plus chers de l'histoire, on va en prendre plein les yeux. »

C'EST QUOI SA DISCIPLINE ?

Le skicross, c'est le même principe que le motocross mais avec des skis et de la pente. Les quatre adversaires en haut de la piste n'ont qu'un objectif : arriver le premier en bas. « C'est Mario Kart à la neige. Il y a une confrontation directe avec les

adversaires, donc du contact, un peu de baston et des chutes. » Autre atout : c'est simple à comprendre. « Pas de piquet, pas de chrono. Juste une ligne de départ et une ligne d'arrivée... »

LES QUALITÉS D'UN BON SKICROSSER ?

« Il faut être hyperinstinctif : tu n'as pas deux heures pour prendre une décision, sinon soit tu es par terre, soit tu es derrière. »

SES CONSEILS POUR SE LANCER

SÉ-CU-RI-TÉ ! Le skicross n'est pas un sport dangereux si on ne fait pas n'importe quoi. « Lors du premier

passage, on descend tranquille pour repérer les sauts et les virages. »

LE COUP DE POUCE DU CHAMPION

Apprendre à amortir les sauts. L'idée : « Couper la parabole du saut, autrement dit, éviter de prendre trop de hauteur et raser le plus possible le sol... C'est un bon moyen de gratter quelques mètres sur ses adversaires. »

LA CHOSE À NE PAS FAIRE

Doubler sans réfléchir : « On doit être certain de pouvoir terminer son dépassement, un peu comme en voiture ! Sinon, gare à la chute, voire au choc avec son adversaire. »

SON « SPOT » EN FRANCE

« À la maison, à Val-Thorens. C'est ici que j'ai découvert le skicross. La piste n'est pas trop difficile mais c'est top pour débiter. On peut se frayer avec les collègues et se doubler facilement. »

LE PLUS INSTINCTIF