

L'ENTRAINEUR DE SKI ALPIN



J.B. Grange
T. Fanara
S. Missillier
J. Lizeroux



■ ÉTUDE

LES FRÈRES ENNEMIS DU SKI ALPIN par Alain LAZARD

■ TECHNIQUE

LE SKI, UN OBJET TECHNIQUE par Gérard GAUTIER

N° 91 - SEPTEMBRE 2014 - prix : 6 €

revue de l'association française des entraîneurs de ski alpin



Du nouveau pour les pieds chez TOTAL FEET



La compétition, un monde à part... prise de carres au millième de seconde, pouvoir anticiper un passage délicat, mettre son ski dans la bonne trajectoire, tout se joue au niveau du contact et transmission des appuis.

Les besoins et exigences de chacun sont bien particuliers en fonction de leur discipline, leur morphologie, puissance physique et... sensation de glisse.

Adapter une chaussure de ski de compétition, cela prend du temps, plusieurs adaptations seront nécessaires en fonction de l'évolution physique et sportive durant la saison. Bon nombres de skieurs coupe d'Europe ou élite mondiale ont bien compris l'importance de cette "science" et n'hésitent pas à consacrer une partie de leur temps d'entraînement d'été à peaufiner le "fitting" de leurs chaussures de ski pour qu'elles puissent leur aller comme un gant.

Depuis 1994, Mark FESTOR a travaillé en étroite collaboration avec bon nombre d'athlètes : LANGE Suisse et CONFORTABLE Suisse (1994-1999) dont : Corinne REY-BELLET, Steve LOCHER, Catherine BORGHI, les frères DEFAGO, William BESSE, Mike VON GRUNIGEN.

En tant que responsable du service Course ROSSIGNOL 2000-2001, le top mondial sous contrat Rossignol Chaussures avec l'introduction de la R 2000. Hans Peter BURRAS, Carole MONTILLET, Pierrick BOURGEAT, Tania POUTIAINEN, etc... la liste est trop longue.

Entretien avec Mark FESTOR de TOTAL FEET

Jacques Besse : Mark peux-tu nous parler des nouveautés de Total Feet pour la saison 2014-2015 ?

Mark Festor : Voici un synopsis des différentes nouveautés de l'atelier RACING de TOTAL FEET. J'ai tout changé et optimisé dans ce lieu pour être encore plus performant avec du matériel de pointe dans le domaine de l'adaptation de la chaussure de ski de compétition pour les coureurs et en particulier pour les jeunes.

Ce service est un pilier stratégique depuis la création de TOTAL FEET en 2007 : pouvoir offrir aux jeunes coureurs un service de qualité digne du meilleur service course d'usine, mais fait à ARCHAMPS.

Chaque année plus de 80 jeunes viennent acheter, et faire adapter leurs chaussures à l'automne afin de ne pas être pénalisés par des problèmes de blessures aux pieds en cours de saison. Les chaussures sont vendues ici au prix "licencié" et un forfait complet est proposé (semelle + adaptation de la coque ou du chausson + suivi en cours de saison).

Le bilan final est excellent grâce à un suivi des coureurs en fin de saison, ils doivent me faire un compte rendu de leurs résultats + impressions chaussures afin que je puisse le mettre dans leur dossier personnel.

Ceci me permettra de mieux cibler le choix de la chaussure pour la saison suivante et d'encre mieux adapter leurs chaussures.



J.B. : Pour ces changements une modernisation de tes locaux a été nécessaire ?

M.F. : Oui bien sur, dès juin 2014 j'ai réorganisé complètement l'atelier chaussure BOOTLAB avec acquisition d'un outillage encore plus performant dans le domaine de la préparation et adaptation des chaussures racing :
1- Chambre froide pour améliorer la mise en forme des coques après déformation à chaud
2- Fraiseuse à plat pour une



mise à plat ou angulation des sabots course de 0,25° à 3,5°
 Fraisage des coques afin de profiler la coque au millimètre par rapport à la morphologie des coureurs pour les skieurs et compétiteurs souffrant de jambes en X (Genu Valgum) ou en O (Genu Varum)
 3- Contrôle du calage de la tige des colliers et axe des jambes par laser.

Ce travail ultra précis sur le bas du sabot sur le ski, permet d'augmenter l'assise du pied, éviter d'être trop sur la carre.

J.B. : Lorsqu'un jeune vient te voir, qu'est ce qui est primordial pour toi ?

M.F. : Il y a toujours 3 phases indispensables :

- Examen complet podométrique et postural. Selon la discipline et le gabarit du coureur on définit ensemble le modèle, la pointure, dureté flex.
- Adaptation de la chaussure : un service « Coupe du monde » pour les jeunes coureurs avec façonnage de la coque à la morphologie du pied, adaptation du flex à la taille et puissance du jeune coureur.
- Enfin confection de semelles ski stabilisées moulées aux pieds et réglage du canting sur plateau postural.

Enfin le "peaufinage" car durant les sessions d'entraînement, les coureurs découvrent de nouveaux appuis, une plus grande précision dans la conduite des skis.

Les pieds s'adaptent, les chaussures deviennent un prolongement des pieds; des retouches sont souvent nécessaires afin d'éviter des points de pression ou d'inconfort qui peuvent handicaper les performances en cours de saison. Voilà le programme pour avoir des pieds prêts à "performer" de manière optimale. ■

Des chaussures qui vous vont comme un gant !

Depuis 2007, Total Feet - l'artisan de la chaussure de ski - conçoit, adapte et personnalise les chaussures de ski en fonction des critères morphologiques et techniques du coureur.

Pour un coureur, le matériel reste un élément essentiel à la victoire. Une paire de chaussures ajustée lui permet de gagner en précision, de mieux sentir ses appuis et par conséquent, d'améliorer ses trajectoires et son temps.

- Vente chaussures course (prix licenciés)
- Bilan complet : morphologique et podologique
- Conseils sur le choix de la chaussure : taille, indice flex, etc.
- Confection de semelles ski « sur mesure » stabilisées
- Adaptation de la chaussure : chaussons personnalisés
- Suivi et modifications au cours de la saison

Sur rendez-vous uniquement



04 50 31 74 74 - 74160 Archamps
www.total-feet.com

