

Le ski sans combat

Eric Aymard

02/02/2026

Table des matières

Introduction	6
Chapitre 1 : Changer de regard sur le ski	15
1.1- Pourquoi tu te bats quand tu skies	15
1.2- Les réflexes du skieur en mode combat	15
1.3- Les croyances cachées qui te mettent en tension . .	17
1.4- Ce que tu payes sans t'en rendre compte	18
1.5- Imaginer le ski comme un dialogue	19
1.6- Coopération plutôt que contrôle	21
1.7- Écoute plutôt que domination	22
1.8- Économie plutôt que dépense	23
1.9- Jeu plutôt que combat	24
1.10- « Moins de force » ne veut pas dire « moins de progression »	25
1.11- Ce que tu vas trouver dans la suite du livre	26
Chapitre 2 : Comprendre le terrain, la gravité et les forces en jeu	27
2.2- La gravité : ce qui te tire... et ce qui te porte	27
2.3- Vitesse : d'où elle vient et comment l'utiliser	27
2.4- La friction : l'alliée discrète qui te freine déjà	27
2.5- Les appuis : parler à la neige au lieu de la cogner .	28
2.6- Résister à la gravité : ce qui te coûte vraiment cher	28
2.7- Coopérer avec la gravité : accepter de glisser pour mieux contrôler	28
2.8- Lire les types de terrain : s'adapter plutôt que subir	28
2.9- Trajectoire intelligente : laisser la ligne faire le tra- vail	28
2.10- Quand le terrain devient ton professeur	28

Chapitre 3 : Posture de coopération : trouver l'alignement juste	28
3.2- L'axe tête-bassin-pieds : ta colonne de stabilité . . .	28
3.3- Chevilles, genoux, hanches : articulations clés au service de la fluidité	28
3.4- La micro-flexion juste : travailler moins, bouger mieux	29
3.5- Trois images simples pour sentir ta posture	29
3.6- Installer une posture qui « surfe » la pente	29
Chapitre 4 : Les appuis intelligents : laisser les skis travailler	29
4.2- Où se placent tes appuis sous les pieds	29
4.3- Avant, milieu, arrière du ski : trouver la zone utile .	29
4.4- Le vrai rôle des skis intérieur et extérieur	29
4.5- Les erreurs d'appuis qui t'épuisent	29
4.6- Moduler plutôt que écraser	29
4.7- Le transfert progressif d'un ski à l'autre	29
4.8- La bonne pression au bon moment : le timing . . .	30
4.9- Laisser les carres et la forme du ski guider la trajectoire	30
4.10- Des images concrètes pour sentir différemment tes appuis	30
4.11- S'exercer en douceur à sentir des appuis plus fins	30
Chapitre 5 : Respiration et détente : sortir du mode combat	30
5.2- Ce qui se passe dans ton corps quand tu bloques ta respiration	30
5.3- Tonus utile, tension parasite : faire la différence . .	30
5.4- Mettre la respiration dans les virages	30
5.5- Allonger l'expiration pour sortir du mode combat .	30
5.6- Scanner ton corps : un rituel simple sur le télésiège	31
5.7- Installer des micro-rituels pendant la descente . . .	31
5.8- Gérer la peur sans se contracter contre elle	31
5.9- Adapter la respiration à ton niveau et au terrain . .	31
5.10- Faire de la respiration un réflexe de coopération .	31
Chapitre 6 : L'intention juste : guider sans forcer	31
6.2- Le rôle du regard : là où tu regardes, ton corps veut aller	31
6.3- La trajectoire : choisir une ligne au lieu de subir la pente	31

6.4- Glisser plutôt que freiner : changer l'intention de base	31
6.5- Dessiner des courbes, pas casser la vitesse	32
6.6- Suivre le relief au lieu de l'ignorer	32
6.7- Des images simples pour guider ton corps	32
6.8- Quand l'intention est claire, le corps suit	32
6.9- Une attitude intérieure différente : curiosité et exploration	32

Chapitre 7 : Ralentir sans se battre : la gestion apaisée de la vitesse **32**

7.2- Pourquoi ces réflexes épuisent et entretiennent la peur	32
7.3- Changer de logique : ralentir tôt et peu, au lieu de freiner tard et fort	32
7.4- Le dérapage : ennemi ou allié ?	32
7.5- Concrètement : comment ralentir tôt et peu dans un virage	33
7.6- Regarder différemment pour calmer la vitesse . . .	33
7.7- Gérer la vitesse dans une pente qui t'impressionne	33
7.8- Construire une relation plus calme à la vitesse . . .	33
7.9- Ce que tu peux retenir pour ta prochaine sortie . .	33

Chapitre 8 : Tourner avec la montagne : le virage comme danse **33**

8.2- Le cycle d'un virage, simplement	33
8.3- Replacer la posture et les appuis dans ce cycle . . .	33
8.4- Donner un rythme à tes virages	33
8.5- Le moment clé : la transition entre deux virages . .	34
8.6- Virages enchaînés : passer du coup de frein au flux continu	34
8.7- Relier ton regard, ton corps et la pente	34
8.8- Exercices simples pour sentir la fluidité des virages	34
8.9- Associer le virage à la fluidité plutôt qu'au danger .	34

Chapitre 9 : Adapter son ski au relief plutôt que le subir **34**

9.2- Gérer les petites bosses et irrégularités sans lutter	34
9.3- Approcher les passages raides sans tourner au drame	34
9.4- Utiliser le relief comme un partenaire plutôt qu'un ennemi	34

Chapitre 10 : Gérer la peur et le mental sans se violenter **35**

10.2- D'où vient ta peur, vraiment ?	35
10.3- Peur utile ou scénario catastrophiste ?	35
10.4- Choisir son terrain : un cran en dessous, pas deux crans au-dessus	35
10.5- Fractionner la difficulté : descendre par morceaux	35
10.6- Se donner le droit de s'arrêter, sans honte	35
10.7- Mettre au jour ton dialogue intérieur	35
10.8- Utiliser la respiration comme frein mental	35
10.9- Le regard : sortir du tunnel	35
10.10- Installer une progression mentale, pas une guerre intérieure	35

Chapitre 11 : Construire ses journées de ski sans s'épuiser 36

11.2- Le piège de la "journée rentabilisée"	36
11.3- Commencer la journée : arrêter de partir à froid au combat	36
11.4- Monter en intensité sans se brûler	36
11.5- Faire de vraies pauses : se reposer, observer, in- tégrer	36
11.6- Gérer son énergie : apprendre à écouter les signaux	36
11.7- Dosage : mieux vaut moins de descentes bien vécues	36
11.8- La fin de journée : apprendre à redescendre en intensité	36
11.9- Exemple de journée construite sans combat	36
11.10- Composer avec la météo, les amis, la famille	37
11.11- En faire une habitude : ton rythme, pas celui des autres	37

Chapitre 12 : Préparer son corps et son esprit en de- hors des pistes 37

12.2- Clarifier le but : un corps disponible, pas un corps "performant"	37
12.3- Le principe clé : souvent, un peu, sans s'arracher	37
12.4- Préparer l'équilibre : apprivoiser l'instabilité à la maison	37
12.5- Libérer chevilles et hanches : les charnières es- sentiels	37
12.6- Renforcer sans brutaliser : jambes et centre du corps	37
12.7- La respiration comme entraînement discret	38
12.8- Visualiser sans se raconter des histoires	38

12.9- Relier corps et esprit : des rituels simples autour des journées de ski	38
12.10- Organiser ces pratiques dans ta vie réelle	38
12.11- Un terrain intérieur prêt à rencontrer la montagne	38

Chapitre 13 : Créer sa propre manière de skier en coopération 38

13.2- Faire le point : comment tu skies vraiment au- jourd'hui	38
13.3- Revenir aux fondamentaux : les axes majeurs à personnaliser	38
13.4- Il n'y a pas un bon ski, il y a ton ski	38
13.5- Organiser ta progression : un thème par journée .	39
13.6- Prendre des notes : construire ta mémoire de sen- sations	39
13.7- Repérer où tu coopères déjà (et où tu luttas encore)	39
13.8- Accepter que la progression ne soit pas linéaire .	39
13.9- Construire des saisons plutôt que des journées isolées	39
13.10- Adapter ton ski à ton âge, ta condition, ton histoire	39
13.11- La coopération continue : en dehors des pistes .	39
13.12- Te faire confiance : ajuster, expérimenter, garder ce qui fonctionne	39

Introduction

Je vais commencer par quelque chose de très simple : si tu ouvres ce livre, c'est que tu aimes le ski... mais que tu sens bien qu'il y a un truc qui cloche.

Tu passes peut-être de bonnes journées, tu prends du plaisir, mais tu rentres rincé. Les cuisses en feu, les épaules dures, la mâchoire serrée. Ou alors tu skies depuis des années, tu descends presque partout, mais tu as l'impression d'atteindre un plafond. Tu te dis : "Si je veux aller plus loin, il va falloir que je force, que je muscle, que je serre les dents."

Ce livre part d'une idée très simple : et si c'était l'inverse ? Et si, pour mieux skier, il fallait arrêter de se battre ?

Pas au sens "abandonner", mais au sens "arrêter la lutte inutile". Arrêter d'être en opposition avec la pente, avec les skis, avec ton propre corps. Passer d'un ski où tu domines, contrôles, serres, résistes... à un ski où tu dialogues, ajustes, laisses faire plus souvent, et tu choisis mieux quand agir.

Ce n'est pas une idée théorique. C'est ce que j'ai appris d'abord dans mon propre corps, puis avec des centaines de skieurs très différents : du débutant qui se crispe sur une piste verte au bon skieur qui "passe partout" mais finit cuit à 14h.

Dans ces pages, je ne vais pas t'expliquer comment "être le meilleur", ni comment exploser ton chrono en géant. Ce n'est pas un livre de performance brute. C'est un livre pour que tu skies mieux, plus longtemps, avec moins de fatigue et moins de tension, en comprenant ce que tu fais et pourquoi tu le fais.

Je vais te proposer une autre façon de regarder le ski : non plus comme une bataille à gagner contre la pente, mais comme une coopération avec la gravité, le terrain et ton corps.

Pourquoi ce livre existe

Pendant des années, j'ai vu la même scène se répéter.

Un skieur ou une skieuse arrive au rendez-vous. Le niveau est "correct" : ça descend, parfois vite, parfois un peu en vrac, mais ça passe. Sur le papier, tout va bien. Dans le corps, c'est une autre histoire.

Les indices sont faciles à repérer :
les épaules qui montent, les mains qui se crispent, le souffle coupé en fin de virage, les cuisses qui brûlent au bout de quelques pistes, le regard qui se fige dès que la pente augmente ou que la neige devient irrégulière.

Quand je demande comment ça va, j'entends souvent :

"Ça va, mais je me crame."

"J'adore le ski, mais je suis cuit trop vite."

"Je me bats tout le temps, surtout dans la pente."

"Je sais que je suis tendu, mais je ne sais pas comment faire autrement."

Ce livre part exactement de là.

De cette fatigue qui n'est pas seulement physique, mais aussi mentale. De ce sentiment d'être en bataille permanente avec la montagne : tu veux garder le contrôle, sécuriser, "assurer", et pour ça tu rajoutes de la force, de la tension, de la pression.

À court terme, ça fonctionne parfois. À long terme, ça te limite.

Ce que j'ai observé, c'est que beaucoup de skieurs loisirs progressent jusqu'à un certain point grâce à la force, à la volonté, au courage. Puis ils stagnent. Non pas parce qu'ils manquent de technique pure, mais parce qu'ils ne savent faire qu'une chose pour "gérer" : contracter et lutter.

Ce livre existe pour t'offrir une alternative très concrète à ça. Pas une philosophie abstraite, mais une autre manière de poser ton corps sur les skis, de respirer, de poser ton regard, d'utiliser la gravité au lieu de la subir.

Le ski : un sport où l'on apprend vite à se crispier

Si tu réfléchis à la façon dont on t'a peut-être appris à skier, tu retrouveras souvent une idée centrale : "se protéger".

On te dit de se mettre en arrière pour ne pas tomber en avant, de serrer les cuisses, de planter agressivement le bâton, de "tenir" dans la pente, de "résister" à la vitesse. Tout ça part d'une bonne intention : rassurer, sécuriser, éviter les grosses erreurs.

Le problème, c'est qu'à force, beaucoup de skieurs construisent leur technique autour de la contraction et de la résistance. Ils confondent contrôle et tension.

Ça donne des gestes comme :

- forcer sur les cuisses pour freiner au lieu de laisser les skis tourner pleinement,
- sur-planter le bâton comme un coup de poing dans la neige,
- figer le haut du corps “pour faire propre” mais perdre toute respiration et toute adaptation,
- s’asseoir un peu en arrière dans le doute, “au cas où”.

Tu en as peut-être déjà fait l’expérience : tu sors d’une piste rouge un peu raide, tu n’as pas chuté, tu as gardé le cap, mais tu sens dans ton corps que tu t’es battu tout le long. Tu as gagné la manche, mais tu as laissé beaucoup de cartouches.

Au passage, cette manière de faire augmente souvent la peur : quand tu skies en tension, tout imprévu devient une menace. Une plaque de glace, une bosse, un changement de neige, un autre skieur qui coupe la trajectoire... et tu sens que tu peux “perdre” la lutte à tout moment.

Mon point de départ, c’est celui-ci : le ski ne t’oblige pas à te battre.

Tu peux continuer à skier comme ça. Ou tu peux commencer à explorer autre chose.

Coopérer avec la montagne : ce que ça veut dire vraiment

“Skier en coopération avec la montagne”, ça peut sonner un peu flou si on s’arrête à la phrase. Alors je vais poser les choses très simplement.

Coopérer avec la montagne, c’est accepter que certaines forces seront toujours plus fortes que toi : la gravité, la pente, l’inertie, l’état de la neige. Au lieu d’essayer de les bloquer, tu les intègres dans ta manière de skier.

Concrètement, ça veut dire par exemple :

- arrêter d’essayer de “casser” la vitesse en force,
- arrêter de lutter contre la pente comme si elle voulait te punir,
- cesser de te raidir à chaque changement de neige,
- cesser de penser que tu dois tout porter sur tes muscles.

À la place, tu apprends à :

- te placer différemment par rapport à la pente,
- utiliser les skis pour qu'ils te rendent du travail au lieu de tout leur prendre,
- doser finement ta pression au sol plutôt que de l'imposer partout tout le temps,
- respirer d'une manière qui te permette de garder la tête claire dans la pente,
- ajuster ton intention : comment tu engages un virage, où tu regardes, ce que tu laisses faire.

Tu ne renonces pas au contrôle. Tu le déplaces.

Tu passes d'un contrôle "musculaire et crispé" à un contrôle plus fin, plus calme, plus précis.

Et surtout, tu découvres qu'en en faisant un peu moins, tu obtiens souvent plus : plus de fluidité, plus de marge, plus de plaisir, plus de sécurité.

Le ski n'est pas qu'une affaire de technique

Pendant longtemps, on a surtout présenté le ski comme une affaire de gestes techniques : angles, positions, séquences de virage. Tout ça a son importance, et je ne le nie pas. Mais dans la réalité, sur la neige, il y a au moins quatre dimensions qui se mélangent en permanence :

- ta posture globale,
- tes appuis sur les skis,
- ta respiration et ton niveau de détente,
- ton intention, ce que tu cherches à faire dans chaque instant.

Tu peux connaître "la bonne technique" en théorie et continuer à te battre si tu n'as pas ajusté ces quatre éléments.

Par exemple :

Tu peux savoir qu'il faut avancer légèrement sur ses skis, mais si ton réflexe dès que la pente augmente est de retenir ton souffle et de serrer les fessiers, tu vas reculer sans même t'en rendre compte. Tu "sais" quoi faire, mais ton corps applique autre chose.

Tu peux avoir appris à faire des beaux virages coupés sur une piste damée, mais si tu bloques ta respiration dès que la neige est trafollée, tu perds ta mobilité, tu sur-réagis à chaque bosse, et tu te remets à lutter.

Tu peux répéter en boucle : "pose tes appuis, pivote, enchaîne", mais si ton intention intérieure, c'est "surtout ne pas prendre de vitesse", tu vas inconsciemment freiner partout, casser tes courbes, et rajouter une tonne de fatigue.

Ce livre va donc parler de technique, oui, mais toujours reliée à quelque chose de très concret en toi : tes sensations, ton tonus musculaire, ton souffle, ta façon d'aborder la pente.

Mon but est que tu comprennes ce que tu fais sur les skis, que tu sentes ce qui change dans ton corps, et que tu puisses corriger par toi-même, sans dépendre d'un regard extérieur à chaque fois.

À qui je parle dans ce livre

Je m'adresse à toi si :

- tu skies déjà, même depuis longtemps, mais tu sens que tu pourrais être plus à l'aise et moins fatigué,
- tu as envie de progresser sans pour autant devenir obsédé par la performance,
- tu aimes le ski pour ce que tu vis là-haut, pas pour afficher un niveau sur les réseaux,
- tu en as un peu marre d'entendre toujours les mêmes conseils techniques sans sentir un vrai changement durable dans ton corps.

Je m'adresse à toi que tu sois :

- skieur loisir qui veut simplement se sentir mieux sur les bleues et les rouges sans stresser,
- skieur régulier qui passe déjà dans pas mal de terrains mais qui sent bien qu'il compense beaucoup par la force,

- ancien bon skieur qui revient après une pause et découvre que le corps ne suit plus comme avant,
- ou même parent ou ami qui accompagne d'autres skieurs et veut leur transmettre autre chose que "fais comme moi et serre les dents".

Tu n'as pas besoin d'être "doué", ni "sportif de haut niveau". Tu as juste besoin d'une chose : accepter l'idée que tu peux faire différemment de ce que tu as toujours fait.

Ici, je ne vais pas te demander de te transformer en athlète. Je vais t'inviter à être plus fin, plus curieux, plus à l'écoute. Et à expérimenter concrètement tout ce que tu vas lire, sur la neige.

D'où je te parle

Je ne t'écris pas depuis un bureau déconnecté des pistes. Je t'écris après des années passées à enseigner à des skieurs très variés, dans des conditions très différentes : neige parfaite du matin, crud de l'après-midi, mauvaise visibilité, vent, fatigue de fin de journée, petites peurs et grands blocages.

J'ai vu des personnes :

- qui passaient leur vie à skier en tension,
- qui confondaient "engagement" et "combat permanent",
- qui essayaient de copier un style sans comprendre ce qui se passait vraiment dans leur corps.

Et j'ai vu la même chose se répéter : à partir du moment où elles changeaient leur posture globale, la qualité de leurs appuis, leur façon de respirer et leur intention, leur ski devenait plus simple.

Pas spectaculaire au sens "vidéo de compétition", mais plus posé, plus serein, plus économique.

Je ne vais pas te proposer une méthode magique. Je n'y crois pas.

Je vais te proposer des leviers concrets à explorer.

Tu verras assez vite si ça marche pour toi : ce n'est pas une question de croire ou non, c'est une question de sentir ce qui change sur la neige.

Ce que tu vas trouver dans ce livre

Ce livre est construit comme un chemin logique. On va partir de la façon dont tu regardes le ski, puis on va descendre progressivement dans le concret : ton corps, tes skis, ta respiration, ton mental, ta journée sur les pistes.

Je te donne un aperçu pour que tu saches où tu mets les pieds :

D'abord, je t'invite à changer de regard sur le ski. Tant que tu restes dans l'idée que "il faut être fort, dominer, tenir", tu vas rester coincé dans les mêmes réflexes. On va donc poser ensemble une autre base : le ski comme jeu d'équilibres avec la montagne, pas comme duel permanent.

Ensuite, tu vas comprendre ce qui se passe vraiment quand tu glisses : le terrain, la gravité, les forces qui circulent entre toi, tes skis et la neige. Pas avec des équations, mais avec des images simples que tu peux ressentir dans ton corps.

À partir de là, on rentre dans le concret de ton corps :

- ta posture : comment trouver un alignement qui te permette de coopérer avec la pente au lieu de te défendre tout le temps,
- tes appuis : comment laisser les skis travailler, au lieu de les empêcher de faire ce pour quoi ils sont conçus,
- ta respiration et ta détente : comment sortir du mode combat et retrouver du choix même dans un passage difficile,
- ton intention : comment guider ton ski sans forcer, en choisissant ce que tu veux faire plutôt que de subir ce que tu crains.

On abordera aussi des situations très précises : comment ralentir sans se détruire les cuisses, comment tourner en s'appuyant sur la pente plutôt qu'en la fuyant, comment adapter ton ski à un relief changeant plutôt que d'espérer une piste parfaite.

On parlera de la peur, non pas pour la nier, mais pour la travailler sans violence intérieure.

On verra comment organiser tes journées de ski pour ne pas finir lessivé systématiquement.

Et on parlera aussi de ce que tu peux faire en dehors des pistes

pour que ton corps et ton esprit soient plus disponibles quand tu skies.

Enfin, je t'inviterai à créer ta propre manière de skier en coopération. Il ne s'agit pas que tu me copies. L'objectif, c'est que tu comprennes suffisamment ce que tu fais pour l'adapter à toi, à ton âge, à ta forme, à ta manière d'aimer la montagne.

Ce que ce livre n'est pas

Pour que les choses soient claires, je préfère te dire aussi ce que tu ne trouveras pas ici.

Tu ne trouveras pas un catalogue de "trucs et astuces" déconnectés les uns des autres.

Chaque chapitre est relié aux autres, parce que tout se tient : ta posture, tes appuis, ton souffle, ton mental.

Tu ne trouveras pas de discours culpabilisant.

Je ne vais pas te dire "tu skies mal, tu dois tout changer". Tu skies comme tu peux avec ce que tu as appris, ce que tu as compris, tes peurs et tes habitudes. L'idée n'est pas de te juger, mais de t'offrir d'autres options.

Tu ne trouveras pas non plus de promesse du type "en trois jours, tu skies comme un pro".

Le ski reste une activité technique, exigeante, qui demande de la répétition. Mais ce que tu peux changer assez vite, c'est la qualité de ta relation à la pente, à tes skis et à ton corps.

Comment lire ce livre

Tu peux lire ce livre comme un récit ponctué d'exemples concrets, ou comme un manuel à expérimenter sur la neige. Tu peux le suivre dans l'ordre ou picorer des chapitres qui te parlent plus, mais je te conseille quand même de le lire une première fois du début à la fin.

Pourquoi ?

Parce que beaucoup de choses que je décris dans les chapitres plus avancés reposent sur des ajustements que tu auras découverts au départ. Par exemple, travailler ta gestion de la vitesse

sans avoir touché à ta posture et à ta respiration, c'est possible, mais tu te privas de leviers très efficaces.

L'idéal, c'est de lire un chapitre, puis de garder une ou deux idées en tête lors de ta prochaine sortie. Pas plus. Sinon tu vas te surcharger et revenir dans le mental, là où le ski se joue d'abord dans le corps.

Lis, teste, observe, ajuste.

Et surtout, sois honnête avec ce que tu ressens, même si ça ne colle pas exactement à ce que je décris. Ce qui compte, ce n'est pas de "réussir l'exercice", c'est d'apprendre quelque chose sur ta manière de skier.

Tu n'as rien à prouver

Je vais terminer cette introduction avec un point qui me tient à cœur.

Le ski est un terrain où beaucoup de personnes se sentent jugées : par leurs amis, par leur famille, par les autres skieurs sur la piste, parfois même par le moniteur. On montre, on commente, on compare.

Dans ce climat, il est facile d'entrer en mode démonstration : "je dois montrer que je sais faire, que je ne suis pas nul, que je gère". Et dans ce mode-là, on force. On serre. On cache ses peurs. On s'épuise.

Ce livre est écrit comme si tu n'avais rien à prouver.

C'est le cadre que je te propose : tu n'as pas besoin de te défendre, ni de t'excuser, ni de te justifier. Tu as juste besoin d'être curieux de ce que tu fais déjà, et ouvert à l'idée de faire un peu différemment.

Si, au fil des pages, tu te surprends à lâcher un peu de tension, à accepter que tu n'es pas obligé de tout contrôler en permanence, et à sentir que ton ski devient plus simple et plus doux, alors ce livre aura servi à quelque chose.

On va commencer par là où tout change vraiment : ta façon de regarder le ski, la montagne... et ta place dedans.

Chapitre 1 : Changer de regard sur le ski

1.1- Pourquoi tu te bats quand tu skies

Si tu as ce livre entre les mains, il y a de grandes chances que tu aies déjà senti ça au moins une fois sur les skis : la sensation d'être en lutte.

Tu pars le matin motivé, les jambes fraîches, l'envie d'en profiter. Et puis, assez vite, tu te retrouves avec les cuisses qui brûlent, les épaules tendues, le souffle court, le regard qui fixe la pente en espérant « tenir » jusqu'en bas. Tu arrives au télésiège soulagé d'avoir survécu à la descente plus que content de l'avoir vécue.

Je vais te dire quelque chose d'important dès le début : ce n'est pas toi le problème.

Tu es probablement dans ce que j'appelle le schéma classique du skieur loisir ou régulier. Tu skies comme on t'a montré, comme tu as vu faire, comme on parle du ski dans les discussions de café ou dans les pubs : il faut attaquer, tenir, pousser, encaisser, dominer la pente.

Ce chapitre est là pour ça : te montrer que ce schéma est logique, qu'il est répandu, mais qu'il est surtout épuisant et inutile. Et surtout, te montrer qu'il existe une autre façon de voir le ski, qui transforme complètement ton expérience, sans te demander d'être plus fort ou plus courageux.

On va poser les choses simplement, concrètement, sans grandes théories. Je veux que tu puisses te reconnaître dans ce que je décris, te dire « oui, c'est exactement ça ». Parce que c'est à partir de ce constat honnête que tu pourras vraiment changer de regard sur ta façon de skier.

1.2- Les réflexes du skieur en mode combat

Quand tu skies « en lutte », il y a des signes qui ne trompent pas. Même si tu skies depuis longtemps, même si tu descends des pistes rouges ou noires, tu peux te reconnaître dans plusieurs de ces réflexes.

Je vais te les décrire comme si j'étais à côté de toi sur la piste, en train de t'observer.

Tu arrives en haut de la pente, tu regardes en bas. Tu sens que ça descend quand même pas mal. Ton premier réflexe, souvent sans t'en rendre compte, c'est de te contracter un peu. Tu serres la mâchoire, tu bloques le ventre, tu mets du poids sur les talons, comme si tu voulais te reculer de la pente. Tes mains viennent parfois se coller vers ton corps, tes épaules se crispent. Tu n'es pas détendu, tu es sur tes gardes.

Tu te lances. Au début ça va, tu te dis « ça passe ». Puis la vitesse monte, ou la neige est un peu dure, ou un peu bosselée, et tu entres dans ce que j'appelle le mode « tenir ». Tu te mets à forcer sur les cuisses pour contrôler les skis, tu bloques presque tes jambes pour que ça ne bouge pas trop. Tu freines beaucoup en fin de virage pour casser la vitesse, tu fais de gros dérapages. À chaque virage, tu « arraches » le ski pour qu'il tourne.

Au lieu de sentir les skis qui glissent, tu as l'impression de les traîner, de les retenir, de les tordre. Tu sens la pression surtout dans les cuisses, parfois dans les genoux, dans les lombaires. Tu as l'impression qu'il faut tout faire toi-même, comme si la pente te voulait du mal et que tu devais la combattre.

Souvent, dans ces moments-là, tu respires mal. Tu fais quelques inspirations rapides en haut de la pente, puis tu pars, et tu te retrouves à skier quasiment en apnée. Tu serres les dents, tu te focalises sur « ne pas tomber », « tenir », « s'en sortir ». Tu souffles quand tu t'arrêtes, ou quand tu arrives en bas.

Il y a aussi une autre chose qui se joue en parallèle, plus intérieure : tu te juges. Tu observes ton ski, ou tu imagines ce que les autres voient, et tu essaies de faire « bien ». Tu te compares aux skieurs que tu croises. Tu te dis que tu dois tourner plus vite, plus fort, aller plus vite, ou au contraire « mieux contrôler ». Tu n'es pas seulement en lutte avec la piste, tu es aussi en lutte avec l'image que tu as de toi sur les skis.

Tu peux te retrouver à la fin de la descente fatigué physiquement, mais aussi un peu vidé mentalement. Tu as passé le run à contrôler, à résister, à vouloir réussir. Tu as peu de moments où tu as juste glissé sans penser.

Ce mode-là, je l'appelle le mode combat. Il n'est pas ridicule, il n'est pas honteux. Il est même cohérent avec ce que beaucoup de gens pensent du ski. Le problème, c'est qu'il t'épuise, qu'il

limite ta progression, et qu'il finit souvent par te faire douter de toi.

1.3- Les croyances cachées qui te mettent en tension

Derrière ce mode combat, il y a toute une série de croyances implicites. Tu ne les as pas choisies, tu ne t'es probablement jamais dit « je crois ça ». Elles se sont installées au fil du temps, via les moniteurs que tu as croisés, les amis avec qui tu skies, les vidéos que tu as vues, l'ambiance générale autour du ski.

Je vais en mettre quelques-unes sur la table, parce que le simple fait de les voir clairement aide déjà à les remettre en question.

Il y a d'abord l'idée qu'il faut être fort. Fort dans les cuisses, fort dans les bras, fort dans la tête. Comme si le ski était d'abord un test de résistance. On entend souvent des phrases du genre « ça chauffe les cuisses, c'est normal », « faut en vouloir », « faut envoyer ». Tu finis par te dire que si tu es fatigué ou que tu n'oses pas trop, c'est que tu manques de force ou de courage.

Ensuite, il y a l'idée qu'il faut serrer les dents. Que pour bien skier, il faut accepter de souffrir un peu, se crispier, encaisser. Si tu as appris adulte, on t'a peut-être dit « lâche-toi », « ne pense pas trop », ce qui est une façon de dire : fais-le même si tu n'es pas à l'aise. Tu peux te retrouver à considérer comme normal de serrer les mâchoires, de contracter le ventre, de tenir sur la peur.

Il y a aussi la croyance qu'il faut attaquer la pente. Que dominer, c'est ce qui prouve que tu skies bien. On valorise les skieurs qui descendent vite, qui tracent tout droit, qui « bourrinent » dans les bosses, qui coupent la piste de haut en bas. L'idée sous-jacente, c'est que si tu es « trop doux », si tu cherches trop le confort, tu skies « petit joueur ».

Une autre croyance très répandue, c'est que pour contrôler les skis, tu dois les tenir fermement, les charger, les forcer à faire ce que tu veux. Comme si la neige et les skis étaient des éléments capricieux que tu dois dompter. Tu pousses sur les chaussures, tu verrouilles les jambes, tu essayes de tout maîtriser par la force.

Enfin, il y a une croyance plus subtile : si tu n'en fais pas beaucoup, tu ne progresses pas. Que si tu ne sors pas un peu rincé, si tu ne te mets pas en difficulté, tu ne t'améliores pas vraiment. Alors tu allonges les journées, tu enchaînes les pistes même quand la fatigue arrive, tu t'obliges à continuer même quand tu sens que ton corps commence à se crisper.

Toutes ces croyances ont un point commun : elles te mettent en tension. Elles te poussent à voir la montagne comme un test, la pente comme un adversaire, et ton corps comme un outil que tu dois pousser au maximum.

Je ne suis pas en train de dire que tu as tort de vouloir t'engager, de progresser, de goûter à la vitesse. Ce que je veux te montrer, c'est que cette façon de concevoir le ski te place d'emblée dans une logique de combat. Et tant que tu restes dans cette logique, tu vas continuer à te fatiguer beaucoup plus que nécessaire.

1.4- Ce que tu payes sans t'en rendre compte

On va être concret. Qu'est-ce que tu payes, exactement, quand tu skies dans ce mode combat ?

Tu payes déjà en fatigue physique. Quand tu skies en force, tu sur-utilises certaines parties de ton corps, en particulier les cuisses. Au lieu de répartir le travail sur tout l'axe du corps et de laisser les skis glisser, tu bloques, tu freines, tu retiens. C'est comme si tu faisais une série de squats continus sur la piste. Forcément, ça brûle, et assez vite.

Tu payes aussi en douleurs. Si tu as régulièrement mal aux genoux, au bas du dos, au cou, ce n'est pas forcément parce que « tu n'as pas de chance » ou parce que « tu n'as plus 20 ans ». C'est souvent parce que tu passes ton temps à résister aux forces qui s'exercent sur toi, au lieu de les accompagner. Chaque virage devient une petite lutte contre la gravité, contre la vitesse, contre les irrégularités de la neige.

Tu payes en plaisir perdu. Tu skies parfois sur des pistes magnifiques, avec des paysages incroyables, une neige agréable, et pourtant, à la fin de la descente, tu n'as pas vraiment le souvenir de tout ça. Tu te rappelles surtout les moments où tu as eu peur, où tu as failli partir trop vite, où tes cuisses brûlaient. Tu étais trop occupé à tenir pour savourer.

Tu payes en confiance. À force de te battre, tu te convaincs que le ski est difficile, que tu es « limité », que tu n'es pas fait pour telle ou telle piste. Ton cerveau enregistre que chaque fois que la pente augmente ou que la neige se complique, tu te tends, tu souffres, tu es à la limite. Logiquement, la prochaine fois, la peur arrive plus tôt, plus fort.

Tu payes aussi en progression technique. Quand ton corps est crispé, il a beaucoup plus de mal à intégrer de nouveaux mouvements. Tu peux prendre des cours, entendre des conseils, mais tant que tu skies dans cette tension, ton système nerveux est occupé à gérer la survie et la peur, pas à apprendre finement. Tu répètes les mêmes schémas de défense, encore et encore.

Et puis il y a l'usure mentale. Cette sensation, au bout de quelques années, d'être un peu au plafond. Tu skies « moyen plus », tu tiens sur des pistes rouges, parfois noires, mais tu as la sensation de ne pas vraiment évoluer. Tu te demandes ce qu'il faudrait encore faire, ou tu te résignes : « c'est bon, je me débrouille, j'irai pas plus loin ». En réalité, ce n'est pas ton potentiel qui est en cause, c'est le cadre dans lequel tu skies.

Je ne dramatise pas tout ça. Le ski reste un loisir, tu peux continuer longtemps à skier de cette manière et y prendre du plaisir par moments. Mais tu passes à côté d'un niveau de confort, de fluidité et de satisfaction qui est accessible, sans avoir besoin de « forcer plus ».

Ce que je te propose dans ce livre, ce n'est pas d'en faire plus. C'est de changer complètement la façon dont tu engages ton corps et ton attention sur les skis. Et ça commence ici, par ce changement de regard.

1.5- Imaginer le ski comme un dialogue

Pour sortir du mode combat, il faut changer le cadre mental. Tant que tu vois la montagne comme quelque chose à dominer, tu vas naturellement te contracter, vouloir contrôler, attaquer. Si tu changes ce cadre, tout le reste devient plus simple.

Je vais te proposer une autre image intérieure du ski : le ski comme un dialogue.

Quand tu es dans un vrai dialogue avec quelqu'un, tu n'essaies pas de le dominer, ni de te soumettre. Tu écoutes, tu réponds, tu

ajustes ce que tu dis en fonction de ce qui se passe en face. Tu ne répètes pas ton texte en force, tu t'adaptes en permanence.

Sur les skis, c'est exactement la même chose que je te propose de faire avec la montagne, la neige et la gravité. Au lieu de décider à l'avance de ce que tu vas faire et de l'imposer coûte que coûte, tu apprends à sentir ce que te renvoie le terrain, à écouter ce que ton corps te dit, et à ajuster ton ski en continu.

Concrètement, ça veut dire plusieurs choses.

D'abord, accepter que la pente n'est pas ton ennemie. Elle ne cherche pas à te faire tomber. Elle est simplement là, avec sa gravité. Si tu te laisses un peu faire dans les bons moments, elle te donne de la vitesse gratuitement. Et si tu organises tes virages intelligemment, elle t'aide aussi à tourner. Tu peux t'appuyer sur elle au lieu de la combattre.

Ensuite, considérer la neige comme une information plutôt que comme un obstacle. Quand c'est dur, ça glisse plus, ça vibre plus. Quand c'est mou, ça freine, ça accroche. Quand c'est bosselé, ça renvoie, ça bouge sous les pieds. Si tu acceptes de sentir ça au lieu d'essayer de tout lisser de force, tu découvres que beaucoup de choses se passent toutes seules si tu laisses tes skis travailler.

Enfin, te relier à ton corps comme à un partenaire, pas comme à une machine qu'il faut pousser. Ton corps te parle en permanence : tension dans les épaules, respiration bloquée, mâchoire serrée, cuisses en feu. Ce ne sont pas des « faiblesses », ce sont des signaux. Si tu les écoutes, tu peux adapter ta posture, ton rythme, ta façon d'engager les virages. Si tu les ignores, la seule stratégie qui reste, c'est de forcer.

Cette idée du ski comme dialogue peut te sembler un peu abstraite pour l'instant. Ce n'est pas grave. Garde-la comme une direction générale. Dans tout le reste du livre, je vais la rendre très concrète : comment se placer dans le corps, comment poser ses appuis, comment respirer, comment ajuster son intention. Tout ça va dans le même sens : transformer le combat en échange.

1.6- Coopération plutôt que contrôle

On utilise souvent le mot « contrôle » en ski. On parle de contrôler la vitesse, contrôler les skis, contrôler la trajectoire. C'est un mot rassurant, mais il cache souvent une intention de domination.

Quand tu veux tout contrôler, tu pars du principe que si tu relâches un peu, tout va partir en vrille. Tu te méfies de la pente, tu te méfies de tes skis, tu te méfies même un peu de toi. Tu te dis que la seule façon d'être en sécurité, c'est de tenir fort, de verrouiller, de décider de tout.

Le problème, c'est que les forces en jeu sur les skis sont plus grandes que toi. La gravité est plus forte que tes cuisses. La neige n'obéit pas à tes ordres. Les skis ont leur propre logique de fonctionnement. À chaque fois que tu essaies de t'imposer frontalement, tu finis par dépenser beaucoup d'énergie pour un résultat moyen.

Je te propose de remplacer dans ta tête le mot « contrôle » par le mot « coopération ». C'est un changement de vocabulaire qui cache un changement de posture intérieur.

Coopérer avec la pente, ça veut dire accepter que parfois tu laisses un peu accélérer, au bon moment, pour ensuite utiliser cette vitesse dans le virage, au lieu de freiner tout le temps. Ça veut dire utiliser la fin de la pente pour ralentir naturellement, au lieu de t'épuiser à freiner sur les parties les plus raides.

Coopérer avec les skis, c'est accepter qu'ils sont faits pour tourner si tu les places correctement, au lieu de penser que tu dois les forcer. C'est sentir dans quel sens ils veulent glisser, comment ils accrochent, et jouer avec ça, au lieu de les tordre à contre-sens.

Coopérer avec ton corps, c'est chercher la position où il travaille dans l'axe, où les articulations sont bien utilisées, où tu peux rester longtemps sans te cramer. C'est arrêter de lui demander des efforts qu'il ne peut pas fournir longtemps, et qui finissent en douleur.

Ce n'est pas une posture de laisser-aller. Tu es actif, mais autrement. Tu intervies au bon moment, à la bonne dose, en t'appuyant sur les forces déjà présentes au lieu de lutter contre elles.

Dans les chapitres suivants, je vais te montrer très concrète-

ment comment on fait ça dans la posture, dans les appuis, dans la respiration, dans la façon de ralentir et de tourner. Mais dès maintenant, tu peux te poser une question simple : dans ma façon actuelle de skier, où est-ce que je coopère, et où est-ce que je veux tout contrôler ?

1.7- Écoute plutôt que domination

Quand tu skies en mode domination, ton attention est tournée vers l'extérieur, mais d'une manière particulière. Tu regardes la pente en te demandant comment l'attaquer. Tu regardes les autres en te comparant. Tu regardes les obstacles en essayant de les éviter par la force. Mais tu écoutes très peu ce que tout ça te fait à l'intérieur.

Changer de regard sur le ski, c'est aussi changer la direction de ton attention.

Je t'invite à imaginer ta prochaine descente comme une sorte d'enquête. Au lieu de te dire « je dois bien skier », tu te dis « je vais voir ce qui se passe vraiment ». Tu observes comment tu te sens quand tu arrives en haut, ce qui se passe dans ton ventre, dans tes épaules, dans ta respiration. Tu remarques à quel moment exact tu te crispes, à quel moment tu bloques ton souffle.

Tu écoutes aussi ce que te renvoie le terrain. Quand tu passes sur un passage plus dur, est-ce que tu sens que ça glisse d'un coup ? Quand la pente se radoucit, est-ce que tu profites pour relâcher un peu, ou bien est-ce que tu restes tendu comme si c'était encore raide ? Quand la neige est douce, est-ce que tu continues à forcer comme si elle était béton ?

Cette écoute n'a rien de mystique. C'est simplement accepter de prendre en compte les informations réelles au lieu de rester coincé dans ton scénario intérieur du type « ici c'est dur, là c'est dangereux, là il faut attaquer ». Souvent, la réalité est moins extrême que ce que ton cerveau projette.

Écouter plutôt que dominer, c'est aussi accepter de moduler. Certains jours, tu es en forme, mentalement disponible, tu peux aller chercher un peu plus de vitesse, un peu plus de pente, explorer. D'autres jours, tu es fatigué, tendu, préoccupé, tu peux décider de skier plus tranquille, de travailler plus la fluidité que l'engagement.

Tu n'es pas obligé d'être le même skieur tous les jours. Au contraire, si tu acceptes de t'ajuster, tu progresses plus vite, parce que tu n'es plus en train de forcer un état qui n'est pas celui du moment.

Dans tout le livre, je vais souvent te ramener à cette idée : qu'est-ce que tu ressens, là, tout de suite, sur cette pente, avec cette neige, dans cet état intérieur ? Et comment peux-tu adapter ton ski à ça, plutôt que d'essayer de forcer ton corps et la montagne à rentrer dans ton idée du moment ?

1.8- Économie plutôt que dépense

On a souvent une vision très sacrificielle de l'effort. Si quelque chose est difficile, on pense que la seule solution est de mettre plus de force, plus de volonté, plus de courage. En ski, ça se traduit par des journées où tu finis rincé, avec l'impression d'avoir « donné ». Tu peux en être fier, mais ce n'est pas forcément ce qu'il y a de plus intelligent pour progresser.

Je te propose de considérer le ski comme un art de l'économie. Non pas dans le sens de faire le minimum, mais dans le sens d'utiliser au mieux ce qui est déjà là.

Il y a déjà la gravité, qui te donne de la vitesse sans que tu aies besoin de pousser. Il y a déjà la forme de la pente, qui peut t'aider à ralentir ou à accélérer. Il y a déjà le dessin des skis, leur capacité à tourner si tu les mets dans la bonne inclinaison. Il y a déjà ton squelette, qui peut porter beaucoup de choses si tu t'alignes correctement.

Si tu acceptes de te dire : « mon travail, ce n'est pas de tout faire, c'est d'utiliser ce qui existe », tu changes complètement ta façon de bouger.

Par exemple, au lieu de freiner en permanence pour réduire la vitesse, tu apprends à créer des trajectoires qui transforment naturellement la vitesse en virage. Au lieu de t'asseoir à moitié sur tes cuisses, tu cherches une posture où ton poids passe mieux par l'axe du corps. Au lieu de raidir tes chevilles et tes genoux, tu les laisses jouer leur rôle d'amortisseurs.

Résultat : tu peux enchaîner plus de descentes sans t'écrouler, tu gardes plus de lucidité mentale, tu restes plus disponible pour sentir, ajuster, apprendre.

Cette économie n'est pas réservée aux champions. Elle est même plus utile encore pour un skieur loisir ou régulier qui veut profiter de ses journées, surtout si tu skies quelques semaines par an et que tu veux les vivre pleinement sans te griller dès le premier jour.

Tu verras dans les chapitres sur la posture, les appuis et la respiration que l'économie, c'est très concret. C'est une façon de placer tes pieds, tes genoux, ton bassin, ta cage thoracique. C'est une façon d'utiliser le souffle au lieu de le bloquer. Ce n'est pas magique, c'est juste plus logique pour le corps.

1.9- Jeu plutôt que combat

Si tu repenses à ce qui t'a attiré vers le ski au départ, il y a des chances que ce ne soit pas « la souffrance des cuisses » ou « la domination de la pente ». Tu étais probablement attiré par l'idée de glisse, de liberté, de sensation, de vitesse maîtrisée, de plaisir dehors.

Autrement dit, à l'origine, il y a l'envie de jouer. De jouer avec la pente, avec la neige, avec ton corps qui bouge différemment du quotidien. Le problème, c'est qu'en cours de route, ce jeu s'est parfois transformé en épreuve. Tu as mis la performance, le regard des autres, la peur de mal faire, devant ton envie de jouer.

Revenir au jeu, ça ne veut pas dire redevenir inconscient ou enfant. Ça veut dire remettre au centre la curiosité, l'exploration, l'essai-erreur sans drame.

Par exemple, au lieu de te dire « je dois réussir tous mes virages sur cette rouge », tu peux te dire « sur cette descente, je vais voir ce que ça change si je respire exprès en début de virage ». Au lieu de vouloir « tenir » jusqu'en bas, tu peux utiliser un arrêt au milieu comme un moment d'observation : « qu'est-ce que j'ai senti ? où je me suis crispé ? qu'est-ce qui était plus fluide ? ».

J'ai accompagné beaucoup de skieurs qui avaient perdu ce côté jeu. Ils faisaient tout « sérieusement », comme si chaque descente était un examen. Le simple fait de les autoriser à expérimenter, à rater sans se juger, à remettre un peu de légèreté dans leur pratique a débloqué énormément de choses, y compris techniquement.

Je ne te demande pas de devenir un clown sur les pistes. Je t'invite simplement à te rappeler que le ski est un terrain d'expériences, pas un tribunal. Que chaque descente peut être l'occasion de tester une petite chose différente : un appui, une respiration, une trajectoire. Tu verras que cette attitude de jeu rend l'apprentissage beaucoup plus rapide et beaucoup moins fatigant.

Dans tout le livre, je te proposerai des petites explorations à faire en skiant, dans cet esprit-là. Pas des exercices scolaires, mais des façons de jouer différemment avec la pente et ton corps.

1.10- « Moins de force » ne veut pas dire « moins de progression »

Tu pourrais te dire : « tout ça est sympa, mais si je suis trop dans l'écoute, la fluidité, le jeu, je ne vais pas vraiment progresser. Pour s'améliorer, il faut se pousser un peu, non ? ».

C'est une inquiétude normale. On a tellement associé progrès et effort intense qu'on se méfie des approches plus douces. On a peur que ce soit un prétexte pour rester dans sa zone de confort, pour ne pas vraiment se confronter à la pente.

Je veux être très clair sur ce point : l'approche que je te propose n'est pas une fuite. Elle ne consiste pas à éviter les pentes, à rester sur les bleues tranquilles, à ne jamais sortir de ta bulle. Elle consiste à aborder les mêmes pentes, les mêmes vitesses, avec un autre mode de fonctionnement interne.

Tu vas continuer à te confronter à des situations nouvelles. Tu vas explorer des terrains un peu plus raides, des neiges un peu plus chaotiques, des vitesses un peu plus élevées. Mais tu vas le faire avec un corps plus disponible, un mental moins tendu, des outils plus précis.

Il y a une différence énorme entre sortir de ta zone de confort en t'arrachant et sortir de ta zone de confort en augmentant légèrement la difficulté, tout en gardant une base de calme et de respiration. Dans le premier cas, tu progresses par à-coups, avec des frayeurs qui laissent des traces. Dans le second, tu construis une progression continue, où ton corps et ton système nerveux ont le temps d'intégrer.

Dans ma manière de skier et d'enseigner, je vois sans arrêt des skieurs qui, en réduisant la force brute, débloquent enfin des gestes techniques qu'ils n'arrivaient pas à mettre en place depuis des années. Tout simplement parce que leur corps n'est plus accaparé par la lutte. Il a de la place pour affiner, pour ressentir les moments importants du virage, pour reconnaître ce qui marche et ce qui ne marche pas.

Moins de force, ici, veut dire moins de gaspillage. Et qui dit moins de gaspillage dit plus d'énergie disponible pour apprendre, pour explorer, pour répéter sans se brûler.

Si tu acceptes cette idée, même sans y croire complètement au début, tu verras au fil du livre que chaque élément que je te propose va dans ce sens : te donner plus de marge de manœuvre tout en te demandant moins d'effort inutile.

1.11- Ce que tu vas trouver dans la suite du livre

Maintenant que le cadre est posé, je veux te dire en quelques mots où on va aller ensemble dans les chapitres suivants.

On va commencer par regarder de près le terrain, la gravité et les forces qui agissent sur toi. Non pas pour faire de la physique théorique, mais pour que tu comprennes mieux ce qui se joue réellement quand tu skies. Plus tu comprends ces forces, plus tu peux coopérer avec elles au lieu de lutter.

On plongera ensuite dans la posture. Pas la posture « jolie » pour la photo, mais la posture qui te place dans l'axe, qui te donne de la stabilité sans rigidité. On verra comment se tenir pour que ton squelette prenne sa part de travail et que tes muscles ne fassent pas tout.

On parlera des appuis, de cette manière si fréquente de « tenir » les skis au lieu de les laisser travailler. Tu verras comment tu peux poser tes pieds dans les chaussures, gérer la pression sur les skis, pour que ce soit eux qui fassent une grande partie du job.

On passera aussi par la respiration et la détente, pour sortir du ski en apnée. Tu verras que quelques ajustements simples de respiration peuvent changer ta façon de tourner et ta relation à la peur.

On explorera l'intention, la façon dont tu « lances » tes virages. Pas en termes de consigne technique compliquée, mais en termes de direction intérieure : qu'est-ce que tu cherches réellement à chaque virage, contrôler ou accompagner ?

On ira voir ensuite comment ralentir sans se battre, comment tourner avec la montagne plutôt que contre elle, comment adapter ton ski au relief, comment gérer ton mental sans violence, comment organiser tes journées de ski pour ne pas finir explosé, et même comment te préparer en dehors des pistes pour que ton corps et ton esprit soient prêts à ce ski de coopération.

Tout ce chemin, on va le parcourir ensemble, pas à pas. Tu n'as pas besoin de tout transformer du jour au lendemain. Si tu commences déjà à te dire, sur tes prochaines descentes : « et si je skiais un peu moins en combat, un peu plus en écoute ? », tu auras déjà enclenché le changement de regard dont ce premier chapitre parle.

Dans les pages qui suivent, je te donnerai des moyens très concrets de le faire.

Chapitre 2 : Comprendre le terrain, la gravité et les forces en jeu

2.2- La gravité : ce qui te tire... et ce qui te porte

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- Vitesse : d'où elle vient et comment l'utiliser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- La friction : l'alliée discrète qui te freine déjà

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Les appuis : parler à la neige au lieu de la cogner

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Résister à la gravité : ce qui te coûte vraiment cher

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.7- Coopérer avec la gravité : accepter de glisser pour mieux contrôler

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.8- Lire les types de terrain : s'adapter plutôt que subir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.9- Trajectoire intelligente : laisser la ligne faire le travail

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.10- Quand le terrain devient ton professeur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : Posture de coopération : trouver l'alignement juste

3.2- L'axe tête-bassin-pieds : ta colonne de stabilité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- Chevilles, genoux, hanches : articulations clés au service de la fluidité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- La micro-flexion juste : travailler moins, bouger mieux

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Trois images simples pour sentir ta posture

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- Installer une posture qui « surfe » la pente

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : Les appuis intelligents : laisser les skis travailler

4.2- Où se placent tes appuis sous les pieds

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3- Avant, milieu, arrière du ski: trouver la zone utile

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4- Le vrai rôle des skis intérieur et extérieur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- Les erreurs d'appuis qui t'épuisent

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6- Moduler plutôt que écraser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7- Le transfert progressif d'un ski à l'autre

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8- La bonne pression au bon moment : le timing

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9- Laisser les carres et la forme du ski guider la trajectoire

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.10- Des images concrètes pour sentir différemment tes appuis

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.11- S'exercer en douceur à sentir des appuis plus fins

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : Respiration et détente : sortir du mode combat

5.2- Ce qui se passe dans ton corps quand tu bloques ta respiration

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.3- Tonus utile, tension parasite : faire la différence

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.4- Mettre la respiration dans les virages

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Allonger l'expiration pour sortir du mode combat

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.6- Scanner ton corps : un rituel simple sur le télésiège

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.7- Installer des micro-rituels pendant la descente

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.8- Gérer la peur sans se contracter contre elle

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Adapter la respiration à ton niveau et au terrain

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.10- Faire de la respiration un réflexe de coopération

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : L'intention juste : guider sans forcer

6.2- Le rôle du regard : là où tu regardes, ton corps veut aller

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- La trajectoire : choisir une ligne au lieu de subir la pente

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- Glisser plutôt que freiner : changer l'intention de base

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Dessiner des courbes, pas casser la vitesse

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- Suivre le relief au lieu de l'ignorer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.7- Des images simples pour guider ton corps

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.8- Quand l'intention est claire, le corps suit

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.9- Une attitude intérieure différente : curiosité et exploration

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Ralentir sans se battre : la gestion apaisée de la vitesse

7.2- Pourquoi ces réflexes épuisent et entretiennent la peur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3- Changer de logique : ralentir tôt et peu, au lieu de freiner tard et fort

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4- Le dérapage : ennemi ou allié ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Concrètement : comment ralentir tôt et peu dans un virage

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6- Regarder différemment pour calmer la vitesse

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.7- Gérer la vitesse dans une pente qui t'impressionne

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.8- Construire une relation plus calme à la vitesse

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.9- Ce que tu peux retenir pour ta prochaine sortie

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : Tourner avec la montagne : le virage comme danse

8.2- Le cycle d'un virage, simplement

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- Replacer la posture et les appuis dans ce cycle

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- Donner un rythme à tes virages

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Le moment clé : la transition entre deux virages

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- Virages enchaînés : passer du coup de frein au flux continu

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.7- Relier ton regard, ton corps et la pente

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.8- Exercices simples pour sentir la fluidité des virages

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.9- Associer le virage à la fluidité plutôt qu'au danger

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Adapter son ski au relief plutôt que le subir

9.2- Gérer les petites bosses et irrégularités sans lutter

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.3- Approcher les passages raides sans tourner au drame

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.4- Utiliser le relief comme un partenaire plutôt qu'un ennemi

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : Gérer la peur et le mental sans se violenter

10.2- D'où vient ta peur, vraiment ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- Peur utile ou scénario catastrophiste ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- Choisir son terrain : un cran en dessous, pas deux crans au-dessus

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Fractionner la difficulté : descendre par morceaux

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- Se donner le droit de s'arrêter, sans honte

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- Mettre au jour ton dialogue intérieur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Utiliser la respiration comme frein mental

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Le regard : sortir du tunnel

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.10- Installer une progression mentale, pas une guerre intérieure

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : Construire ses journées de ski sans s'épuiser

11.2- Le piège de la “journée rentabilisée”

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3- Commencer la journée : arrêter de partir à froid au combat

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4- Monter en intensité sans se brûler

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5- Faire de vraies pauses : se reposer, observer, intégrer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6- Gérer son énergie : apprendre à écouter les signaux

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7- Dosage : mieux vaut moins de descentes bien vécues

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8- La fin de journée : apprendre à redescendre en intensité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.9- Exemple de journée construite sans combat

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.10- Composer avec la météo, les amis, la famille

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.11- En faire une habitude : ton rythme, pas celui des autres

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : Préparer son corps et son esprit en dehors des pistes

12.2- Clarifier le but : un corps disponible, pas un corps “performant”

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- Le principe clé : souvent, un peu, sans s’arracher

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- Préparer l’équilibre : apprivoiser l’instabilité à la maison

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- Libérer chevilles et hanches : les charnières essentielles

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- Renforcer sans brutaliser : jambes et centre du corps

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- La respiration comme entraînement discret

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.8- Visualiser sans se raconter des histoires

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.9- Relier corps et esprit : des rituels simples autour des journées de ski

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.10- Organiser ces pratiques dans ta vie réelle

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.11- Un terrain intérieur prêt à rencontrer la montagne

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : Créer sa propre manière de skier en coopération

13.2- Faire le point : comment tu skies vraiment aujourd'hui

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- Revenir aux fondamentaux : les axes majeurs à personnaliser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- Il n'y a pas un bon ski, il y a ton ski

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Organiser ta progression : un thème par journée

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- Prendre des notes : construire ta mémoire de sensations

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.7- Repérer où tu coopères déjà (et où tu luttas encore)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.8- Accepter que la progression ne soit pas linéaire

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.9- Construire des saisons plutôt que des journées isolées

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.10- Adapter ton ski à ton âge, ta condition, ton histoire

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.11- La coopération continue : en dehors des pistes

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.12- Te faire confiance : ajuster, expérimenter, garder ce qui fonctionne

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.