Compte rendu du stage « GLISSE INTERIEURE »
11-12 janvier 2020

Les conditions météo étaient parfaites et le groupe enthousiaste !
La neige excellente sur les pistes, n'était certes pas aussi bonne en dehors mais comme ont pu le découvrir tout au long du weekend les 7 participants du stage, les ponts entre le travail que l'on peut faire sur piste et le hors-piste sont nombreux et évidents.

Le fait de pouvoir utiliser le domaine skiable nous a permis de faire plus de dénivelé et de répéter les mouvements, de se concentrer sur la glisse, la descente. Ce fut de l'avis de tous vraiment indispensable pour vraiment se donner les moyens de progresser.

Le samedi matin fut l'occasion, pour chacun, de commencer par mettre de la conscience dans son ski : qu'est-ce que je fais, qu'est ce qui se passe sous mes pieds, etc… ?
Car apprendre la glisse c'est aussi un voyage, une aventure et avant de prendre une direction mieux vaut commencer par savoir où l'on est !
Et puis aussi de découvrir que savoir ce que l'on fait, où l'on est, ce n'est pas si facile au final… surtout quand il s'agit de savoir ce qui se passe exactement sous ses pieds.
Les pieds semblent si loin de notre cerveau !

Ensuite ce fut la découverte des lois de la glisse, simplifiées, mais bien réelles et expérimentables ; et de les mettre en application, de le mettre au test.
Ce fut assez déroutant pour certains, amusant ou incroyable pour d'autres, de voir comme les skis tournent tout seul si on se donne la peine d'avoir un déplacement juste ☺

Après avoir exploré les lois de la glisse, il était important de comprendre le corps, sa structure et ses schémas. De comprendre comment nous allions le mobiliser pour être en accord à la fois avec les lois de la glisse et aussi avec sa structure.

- Respecter la structure corporelle s'est garantir moins de blessures et « d'usures » du corps, mais s'est aussi garantir plus d'efficacité musculaire et articulaire. Plus de puissance, moins de douleurs de cuisses, plus de disponibilité, les trouvailles sont nombreuses pour le glisseur à l'écoute.

- Respecter les lois de la glisse s'est utiliser ce qui nous est offert par les forces en jeu dans la glisse, de les comprendre, de savoir se rendre disponible et de ne rajouter que le strict nécessaire. Il nous en reste alors toujours sous le pied, pour ajuster, varier, modifier si besoin est. C'est alors une grande liberté qui nous est offerte.

- Respecter ces deux aspects s'est découvrir le « non effort » en pivotement, c'est découvrir un peu de la « magie » de la glisse. Mais cela seuls ceux qui l'ont vécu peuvent en parler ;)

Découvrir le corps dans l'espace, conscientiser ses déplacement grâce à la structure simple proposée et à laquelle chacun peut à tout moment se référer, c'est un des grands cadeaux de

l'approche « Glisse Intérieure ». Simplifier le ski, le rendre compréhensible et donner à chacun des moyens d'auto évaluation et de progression.

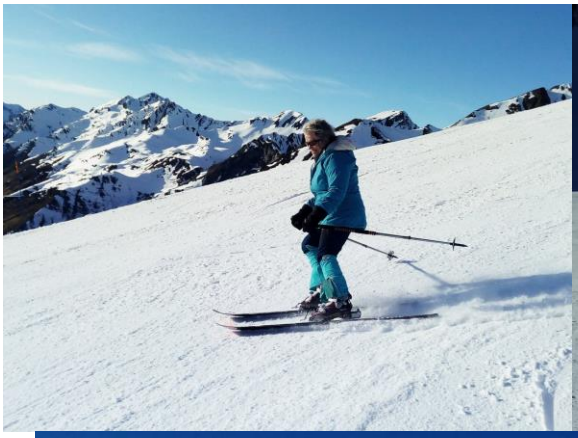
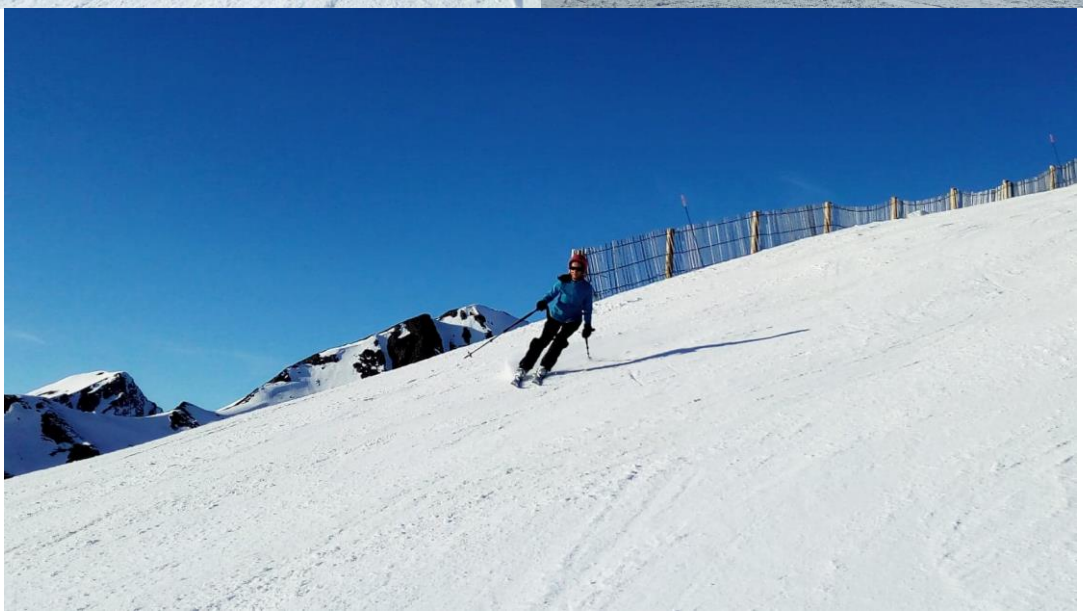
Samedi en fin de journée, c'était travail en salle spécial glisse !
1h15 de mouvement et de conscientisation de nos schémas, passé beaucoup trop vite de l'avis de beaucoup. Cet atelier en salle est vraiment important pour se relier au corps et au mouvement et permet de renforcer ce qui a été vu sur les skis, il nous donne de nouveaux repères évidents que nous allons pouvoir utiliser dès le lendemain.

Le Dimanche fut l'occasion de continuer d'explorer, d'ajuster, de tester, sous de nombreuses variantes de terrain cette fois, avec de la pente, de la bosse, du hors-piste en neige dure, de la neige de printemps, de la glace…
Une journée pour continuer d'intégrer, pour découvrir nos schémas internes limitants, pour apporter des corrections individuelles et pour sentir les progrès. Pour sentir que quand je fais ce qui doit être, en me concentrant sur les moyens, sur l'action et non pas sur le but, les choses peuvent devenir facile, vraiment facile même.

Nous avons pu ensemble ouvrir de belles portes, le chemin de « Glisse intérieure » est commencé. Il y a encore tant à découvrir et à recevoir et je souhaite à tous les participants de pouvoir continuer d'intégrer ces premiers éléments partagés, les fondations de l'approche, auxquelles je reviens personnellement tous les matins depuis… de nombreuses années !

Sébastien

NB : Et pour qu'il n'y ait pas que le « son de ma voix » voici un court extrait du retour (après une semaine) d'une participante au stage !

« Une prise de conscience sur mon corps dans l'espace qui me trotte dans la tête depuis, même en dehors du ski, en marchant dans la rue … j'ai l'impression de me tenir différemment !!

En ski, il est évident que j'ai à l'esprit de modifier mes habitudes, certains points sont même presque réflexes (en haut, en avant, en aval), d'autres sont encore au stade « bourrage de crâne ».
En tous les cas, ressenti très positif sur ce stage. »