

L' ARESA

L' ARESA, pour “*Applications des résultats de Recherches technologiques pour l'Entraînement des Skieurs Alpains*”, est une association loi de 1901. Elle regroupe des chercheurs et des praticiens (intervenant·e·s sportif·ve·s) effectuant des expérimentations dont le but est d'analyser les mouvements qu'effectuent les meilleurs athlètes actuel·le·s, pour se piloter intentionnellement en manœuvrant leurs skis. De manière à s'affranchir au mieux de leurs subjectivités. Qu'ils combinent à des recherches bibliographiques, en physiologie et en neuropsychologie, en technologie, pour savoir comment aider les skieurs et les skieuses de tous niveaux de technicité à les apprendre. Ils font valider leurs publications par des universitaires reconnus, spécialistes du champ scientifique concerné, originaires de divers pays.

Les publications de certaines synthèses de leurs recherches sont publiées sur le site intitulé "[L'école nouvelle pour le ski alpin](#)". Leurs découvertes sur la biomécanique du ski alpin et à propos des conceptions pédagogiques qu'ils formalisent, sont ensuite mises à l'épreuve, par des moniteurs et des élèves, des entraîneurs et des athlètes de tous niveaux et de tous âges. Donc, du débutant·e jusqu'à la coupe du monde.

François Roux qui est l'initiateur de ce projet, est moniteur de ski alpin, entraîneur et guide de haute montagne. Il est devenu docteur en didactique des sciences et des techniques de l'université d'Orsay, pour avoir mis au point, sous la direction d'Alain Durey et en collaboration avec le DTN de la FFS et la R&D des skis Rossignol, une méthode d'analyse en trois dimensions des techniques que mettent en œuvre les skieurs de coupe du monde et pour la modélisation biomécanique du système skieur-skis-contexte physique. Après avoir intégré, par validation des acquis de l'expérience, le cursus universitaire de maîtrise d'éducation et motricité en STAPS. Puis un DEA, au laboratoire de didactique des sciences et des techniques de l'École Normale Supérieure de Cachan dirigé par Jean-Louis Martinand. Et enfin en thèse de doctorat, obtenue avec félicitation du jury, après un travail de recherche qui nous a appris à modéliser en trois dimensions, le système “*corps polyarticulé, viscoélastique et proactif de la skieuse ou du skieur-skis-contexte physique*”¹.

Cette méthodologie a mise en évidence un ensemble d'observables correspondant chacun à une synergie de déplacements segmentaires ou “*technique corporelle*”, que la·le pratiquant·e combine pour se piloter en modifiant, par l'intermédiaire de ses skis, les caractéristiques mécaniques de leurs interactions avec le manteau neigeux. L'ensemble des observables constitue une grille de lecture, donc d'évaluation de la technicité du skieur ou de la skieuse observé·e par l'enseignant·e sportif·ve, guidé·e par le modèle technologique de la pratique de référence que nous avons élaboré. Une modélisation qui, une fois apprise par l'observateur·rice, facilite la découverte de chaque cause gestuelle engendrant l'effet qu'il est devenu·e capable de discriminer, dans la scène visuelle où la·le pratiquant·e agit. Un savoir-observer qui permet à l'entraîneur·e ou à la·le moniteur·rices, d'objectiver ses évaluations de l'élève ou de l'athlète, afin d'élaborer des conseils pertinents visant l'amélioration de sa technicité, quel que soit son niveau.

François Roux a créé l' ARESA pour rendre accessibles les sports de montagne au plus grand nombre et faciliter notamment l'accès au métier de moniteur·rice et d'entraîneur·e de ski alpin. Il a participé à la formation des entraîneurs deuxième degré proposés par l'école nationale de ski et d'alpinisme (ENSA), ainsi que par l'institut national des sports et de l'éducation physique (INSEP), en technologie du ski alpin et en neuropsychologie des apprentissages. Il intervient au cours de la formation continuée des entraîneurs de différents clubs, districts, comité ou structures privées d'entraînement, et à l'université des sciences et des techniques des activités sportives (STAPS) de Grenoble. Il est intervenu ou intervient comme conseiller technique auprès de plusieurs skieurs de coupe du Monde, coupe d'Europe et FIS.

¹ Roux F., 2000, *Actualisation des savoirs technologiques pour la formation des entraîneurs de ski alpin de compétition*, Université d'Orsay-Saclay. <https://www.theses.fr/2000PA112319>