

GIRLS WHO SKI

On a weekend in late January, five feisty females joined ski coach Emma Cairns for a two-day women-specific off-piste camp. Maev Cox tagged along and discovered the link between girl skiers and ninja warriors.

Un weekend fin janvier, cinq femmes pleines de fougue on rejoint le coach de ski Emma Cairns pour un camp de deux jours spécial hors-piste réservé aux femmes. Maev Cox a suivi le groupe et a constaté des ressemblances entre les femmes skieuses et des guerriers ninjas.

Text: Maev Cox Photos: Verbier Life / Melody Sky





If the quality of a course is measured by its instructor, we were off to a fine start with Emma. She is a tough Scottish lass who learnt to ski in the rugged hills of Glenshee from the age of three. She is also a fully-qualified ski instructor and a BASI trainer, which means she is an examiner in the British ski teaching system. On her rise through the ranks of skiing, Emma has contemplated the glaring gender divide in her field. While roughly the same percentage of men and women pass their final technical exam, last year 80% of the entrants were male and, of the 400-odd ski teachers currently holding the BASI Level 4 qualification, only 60 are women.

"I think there is a different psychological approach for women – I've noticed in my coaching that there isn't always much technical difference between genders, but the motivational and psychological factors are very different," says Emma.

"Not only are men and women made differently, we're wired differently too," continues Emma. "By skiing in women-only groups we can deal with the positive and negative psychological influences at our own pace and focus on female biomechanics"

And that's exactly what we did. The first of many lessons was on the importance of a slow warm up for optimal performance, rather than bombing out of the gondola like a race horse on steroids. Multiple slow and controlled runs are required to gently awaken the muscles, achieve centred balance and make precise movement patterns.

According to Emma, this also gives you a much better chance of avoiding injury.

Si la qualité d'un cours était mesurée par son moniteur, nous étions partis sur le bon pied avec Emma. C'est une femme écossaise, qui a appris à skier à l'âge de trois ans sur les collines accidentées de Glenshee. Elle possède aussi sa qualification complète d'instructeur BASI, ce qui signifie qu'elle est examinatrice dans le système d'enseignement du ski britannique. Lors de son ascension dans les rangs du ski, Emma a pu se rendre compte du fossé flagrant qui sépare les hommes et les femmes dans son domaine. Alors qu'un pourcentage assez similaire d'hommes et de femmes passe le premier examen technique, l'an passé 80% des candidats étaient des hommes, et parmi les 400 moniteurs qui ont leur certification BASI 4 aujourd'hui, seulement 60 sont des femmes.

"Je pense qu'il y a une approche psychologique différente chez les femmes - j'ai remarqué dans mes cours qu'il n'y a pas toujours de grande différence technique entre les genres, mais les facteurs psychologiques et de motivation sont très différents," explique Emma.

"Les hommes et les femmes ne sont pas seulement conçus différemment, nos esprits fonctionnent aussi différemment" continue Emma. "En skiant en groupes composés uniquement de femmes, nous pouvons gérer les influences psychologiques positives et négatives à notre propre rythme et nous concentrer sur les aspects biomécaniques féminins".

C'est exactement ce que nous avons fait. La première d'une longue série de leçons a traité l'importance d'un échauffement lent pour une meilleure performance, plutôt que de sortir du télécabine en courant comme un cheval sous stéroïdes. Plusieurs descentes tranquilles et contrôlées sont nécessaires pour réveiller les muscles doucement, trouver son point d'équilibre et effectuer des mouvements précis. D'après Emma, vous évitez aussi grandement le risque de blessure.



Photo: Melody Sky

Staying on the piste, Emma then focussed on the nuts and bolts of our skiing, paying attention to posture and balance, lateral and rotational movements, and core strength. The last aspect is something Emma believes is a vital consideration for women in skiing. Generally speaking, female core strength is weaker than that of our male counterparts and, if we neglect to focus on it, the unevenness of the off-piste is likely to set us off balance very quickly, effecting a rag-doll impersonation. Taking the time to engage the core muscles (as opposed to tensing them) before launching ourselves into a field of powder can make a remarkable difference. Next we covered an essential part of off-piste learning: avalanche safety. Emma guided us through the principles of safety. Exercises in finding our transceivers hidden under the snow left us all feeling confident of our abilities to help rather than a hindrance in an emergency situation.

Towards the end of day one, we headed to Savoleyres for a gentle introduction to the off-piste, where we put into practice the tools that Emma had so clearly demonstrated and discussed during the course of the day. Emma took the time to focus on each of us, pointing out specific issues for us to work on, and as the light began to soften on the mountain, we headed back to Verbier, tanked up on practical information and nurturing a quietly growing confidence.

Day two dawned with a mix of sun and cloud and our group buzzed with anticipation as we headed up the mountain. Following another gentle warm up, we worked on some technical exercises which

Tout en restant sur les pistes, Emma s'est ensuite concentrée sur les rouages de notre ski, en observant spécialement notre posture et notre équilibre, nos mouvements latéraux et de rotation, ainsi que la force de nos muscles du tronc. Emma pense que ce dernier aspect est essentiel pour le ski féminin. En règle générale, la force des muscles du tronc est moins grande chez les femmes que chez les hommes, et si nous négligeons de nous concentrer sur cet élément, les irrégularités du hors-piste risquent de nous faire rapidement perdre l'équilibre, nous faisant ressembler à une poupée au chiffon – what do u want to say here ?. Prendre le temps d'engager les muscles du tronc (et non pas les crisper) avant de nous lancer dans un champ de poudreuse peut faire une différence remarquable.

Nous avons ensuite traité d'un sujet essentiel à l'apprentissage du hors-piste la sécurité et les avalanches. Emma nous a présenté les principes de la sécurité. Quelques exercices de recherche de nos ARVAs enfouis sous la neige nous ont donné confiance en nos capacités à être utiles plutôt que des entraves dans une situation d'urgence.

Vers la fin de la première journée, nous nous sommes dirigées vers Savoleyres pour une introduction à l'hors-piste en douceur, où nous avons pu mettre en pratique les outils qu'Emma nous avait si clairement expliqués et démontrés pendant la journée. Emma a pris le temps de se concentrer sur chacune d'entre nous, mettant le doigt sur certains points à travailler. Alors que le soleil commençait à descendre, nous avons pris le chemin du retour à Verbier, ayant fait le plein d'informations pratiques et avec le sentiment que notre confiance grandissait tranquillement.

Le deuxième jour s'est levé avec un mélange de soleil et de nuages et on pouvait sentir une effervescence au sein de notre groupe en montant rejoindre les pistes. Après un nouvel échauffement en douceur, nous avons



targeted specific areas of skiing and quickly exposed weaknesses (there's nothing like skiing on one leg to check your balance!). Emma's levelled approach advocates both mental and physical preparedness, aligning them with what she calls "technical focus". Like a ninja facing conflict, she suggests we approach the off-piste with a zen-like calm, reflecting on our core, which is strong, engaged and without tension. Only once we have readied ourselves in this manner should we venture into extreme terrain.

With all this in mind we headed off for an off-piste adventure that took us through powder snow down the back of Greppon Blanc to Coûta in the far corner of the Four Valleys. We lunched at the new and very delicious Le Bois Sauvage at Hérémence (the excellent customer service extended to a mini-bus collection and drop-off at the local lift) and returned to Verbier, tired and content.

"I've taken many lessons in the past, but I've never digested a lesson so clearly," Louise Beer told me as we descended from the mountain. As I headed home and reflected on the weekend, I had to admit that this girls-only gig had affected a real perspective shift in my skiing. The other girls agree - thanks Emma.

Emma is running another Women's Performance Camp on 14th – 18th March focussing on piste performance, bumps and off-piste technique. There will be an advanced group and an intermediate group both running that week. Women must be able to ski red runs on piste for intermediate course. The price for the Women's Camp is CHF 625 for 5 full days. www.elementconcept.com

travaillé sur des exercices techniques qui ciblent certains aspects spécifiques du ski et mettent rapidement en évidence certains points faibles (il n'y a rien de tel que de skier sur un ski pour vérifier votre équilibre!). L'approche équilibrée d'Emma préconise une préparation mentale et physique, et les relie avec ce qu'elle appelle le "focus technique". Comme un Ninja qui s'apprête à partir au combat, elle suggère d'approcher le hors-pistes avec un calme Zen, en pensant à nos muscles du tronc, solides, engagés mais pas crispés. Ce n'est qu'une fois préparées de la sorte que nous pouvons songer à nous aventurer dans un terrain plus extrême.

Avec ces concepts en tête, nous nous sommes lancées dans une aventure qui nous a menées dans la poudreuse de l'envers du Greppon Blanc jusqu'à Coûta dans un recoin éloigné des Quatre Vallées. Nous avons mangé au nouveau et délicieux "Le Bois Sauvage" à Hérémence (l'excellent service inclut même la navette depuis et jusqu'aux installations mécaniques), puis sommes rentrées sur Verbier, fatiguées et heureuses.

"J'ai suivi plusieurs cours par le passé, mais je n'ai jamais retenu aussi clairement les choses," me dit Louise Beer en descendant à Verbier. En rentrant chez moi, me remémorant le weekend, je dois admettre que ce cours réservé aux femmes a vraiment eu une influence sur mon approche du ski. Les autres filles sont d'accord - merci Emma!

Emma organise un autre cours de performance pour femmes du 14 au 18 Mars, dont le thème sera la performance sur pistes, les bosses et la technique en hors-pistes. Il y aura un groupe intermédiaire et un groupe avancé durant cette semaine. Les femmes doivent être capables de descendre des pistes rouges pour le cours intermédiaire. Le prix du camp pour femmes est de CHF 625 pour cinq jours complets. www.elementconcept.com