

Le télémark pour goûter à un morceau de ciel par Louise Poirier

*" Du sommet de la montagne, le skieur de télémark, nerveux, s'élance. Dès le premier virage, il prend un rythme et se synchronise avec les obstacles du terrain. Il se faufile entre les arbres, danse dans la poudreuse. L'adrénaline gonfle ses veines. Il a l'impression de voler sur la montagne comme s'il goûtait à un morceau de ciel ! À bout de souffle et grisé par l'effort, au pied de la pente il se retourne pour admirer la signature qu'il a laissée sur la neige vierge. "*

Le télémark est une technique de virage qui a toujours séduit par sa grâce. Elle met en évidence toute la force, l'équilibre et la coordination du skieur. Sondre Norheim, un norvégien considéré comme le père du télémark, le démontra pour la première fois lors d'une compétition de saut à ski à Oslo en 1868. Après avoir effectué un saut de 76

pieds, il s'immobilisa, au grand plaisir de la foule, grâce à un virage télémark. Il aurait développé cette technique sur les pentes entourant la ville de Morgedal dans la région de Télémark en Norvège où un musée du ski en retrace toute l'histoire. Je l'ai visité en 1994 et j'ai pu constater que, dans ce pays et à cette époque, tout était idéal pour pratiquer le télémark : l'équipement, le terrain modéré et le neige profonde, un peu comme ici au Québec !

Petit à petit, on aboutit à la scission du ski en deux disciplines distinctes, soit le ski nordique et le ski alpin. On relégua aux oubliettes le télémark, leur ancêtre commun. C'est vers 1970 qu'on le ressortit de ses cendres alors qu'on redécouvrit le plaisir de monter puis descendre des montagnes inaccessibles aux autres skieurs. Des démonstrations lors des Jeux olympiques dans les années 1980 réactiveront les passions. Puis, on perfectionna

l'équipement, ce qui permis au télémark de connaître un deuxième souffle.

## **S'initier**

Nous sommes une douzaine de skieurs de fond alignés face à notre prof André Filion au Camp des maîtres à la Forêt Montmorency. Il vient de nous expliquer, à -15 °C, tout ce que je vous ai exposé plus haut, chaussé des skis de télémark qu'il a spécialement apportés pour nous. On est mordu ou on ne l'est pas ! André prend le temps de nous mettre en confiance avec quelques exercices statiques d'équilibre et la pratique de certains mouvements de base. Nous voudrions aller plus vite, mais il nous retient... juste ce qu'il faut. Nous essayons ensuite de descendre la pente avec un chasse neige glissé et non freiné en ski alpin. " Vous êtes un bon groupe ", s'exclame le prof. C'est vrai qu'on n'est pas si mal.

Enfin, il nous montre la technique de base :

d'abord ouvrir le ski en pointe de tarte puis finir le virage par une flexion des jambes. On se risque, un virage à la fois. C'est le début de la griserie. Nous sommes comme des enfants. Tantôt c'est réussi, tantôt c'est la débandade totale ! Les cuisses travaillent, ça c'est sûr. Excités par nos premiers virages, nous passons à l'étape suivante : l'enchaînement. Nous apprenons à respecter la ligne de pente, soit garder le tronc face à la pente, comme en ski alpin. Le rayon de nos virages se raccourcit. Bravo Carlos. Wow, Odette vient de cliquer ! Carole en réussit un et Richard a les yeux qui pétillent. Bref, nous ne voulons plus arrêter... nous ne pouvons plus arrêter. En deux heures de cours, nous parvenons tous à descendre la petite pente avec des allures de vrais "télémarkistes" ... du moins, c'est ce qu'on pense !

Moi, j'ai la piqûre. Je retrouve le plaisir d'apprendre une technique que j'ai toujours

pensé trop difficile pour moi. Avec une amie, Leïla, je fais des projets : de retour chez nous, on veut louer un équipement et continuer notre progression. C'est sérieux ! Quand on s'amuse et qu'on connaît du succès [ou le pense !], on veut toujours continuer n'est-ce pas ?

## **Équipement**

Le télémark bien sûr, comme le ski en général, est un sport dispendieux. Il requiert un équipement spécialisé : des skis avec des carres, donc plus lourds et larges que ceux du ski de fond, des fixations 75 mm plus robustes laissant libre le talon, des bottes recouvrant la cheville pour avoir un meilleur contrôle et des bâtons télescopiques permettant de s'adapter en longueur en fonction de la montée ou la descente. Un minimum de 450 \$ d'investissement, à moins que, comme Katherine, vous ne planifiez transformer vos vieux skis alpins en skis de télémark. L'autre solution, c'est

d'en louer. Les boutiques de plein air le font pour environ 25 à 30 \$ par jour. Mais un petit conseil : trouvez-vous un bon prof comme André et je vous jure que vous aussi vous voudrez continuer à " télémarker " !

Février 1996