

## Les descentes et les virages ! par Daniel Auclair

Nos meilleures aventures de ski de fond sont souvent marquées par les descentes.

Lorsqu'on parle de la Loppet du Mont-Sainte-Anne — Camp Mercier, le 62 km, on pense à la côte des " cascades " et les autres... On connaît les pistes par leurs difficultés et pourtant lorsqu'on peut les éviter on le fait. On devient amoureux de la descente lorsqu'on veut l'être !

Vous me direz que c'est une question de technique, mais à mon avis c'est avant tout une question d'attitude. Cette attitude est l'élément déterminant de la réussite d'un virage ou d'une descente difficile. Pour moi, elle se traduit par ces trois points : 1) avoir le goût; 2) être positif; 3) pratiquer.

" C'est en voulant que l'on peut ! " Avoir le goût de s'améliorer c'est déjà un bon point. Pour ce faire, il ne faut surtout pas éviter les parties difficiles mais bien aller les chercher.

Courir toutes les occasions de pratiquer les descentes dans n'importe quelle condition. Une descente est habituellement la récompense de tous les efforts mis pour atteindre son sommet. Il n'en tient qu'à vous ! Si elle est efficace, elle vous portera plus loin, plus rapidement que les autres...

La personne qui s'apprête à effectuer une descente et s'imagine tous les scénarios possibles pouvant arriver à ses skis, ses bâtons, ses genoux, ses épaules... ainsi qu'à l'endroit idéal pour chuter, et bien celle-ci fait déjà un pas vers ce qu'elle pense. Cette personne prendra le décor à l'endroit et au moment où elle l'avait prévu. Il faut être positif !

Lorsqu'on tombe en amour ou qu'on convoite l'achat d'une maison, d'une auto, on essaie de se convaincre, on ne voit que les choses que l'on veut voir, on laisse tomber les si... Dans une descente, il faut foncer sans compter tous les risques ou les pertes. Il

faut choisir les traces idéales, regarder loin devant soi.

Par exemple, lorsqu'il y a un virage, les skieurs passent normalement aux mêmes endroits. Il y a des chances que la neige soit balayée et que la piste devienne glacée. Il vaut mieux prendre ce virage plus à l'extérieur, sur le banc de neige formé par les skieurs. De cette façon, on évite de déraper et la neige molle permet une bonne prise de carre.

Prendre la trace la moins utilisée ou simplement descendre au centre entre les deux traces vous évitera les mauvaises surprises au bas de la pente [les trous laissés par les personnes moins habiles]. Ayez de l'imagination et évitez de vous laisser conduire par la piste !

Finalement, ceux et celles qui veulent vraiment s'améliorer prendront le temps de remonter et recommencer leur descente, leur

virage, jusqu'au moment où il aura été accompli avec satisfaction. Les difficultés dans les sentiers sont rares. On les élimine afin de ne pas effrayer les gens. Donc, cherchez les occasions, il faut en prendre plaisir. Dites-vous qu'une chute n'est pas un échec mais bien ce qui vous aidera à bâtir votre confiance. Lorsque vous serez un bon " chuteur ", vous n'aurez plus peur, vous aurez moins de craintes, vous serez plus souple et vous deviendrez à l'aise !

Cette nouvelle attitude s'acquiert par la pratique, la pratique et la pratique !

En prime, voici maintenant quelques conseils techniques nécessaires à cette nouvelle attitude :

1. Garder toujours les bras et les mains en avant de vous, parallèles aux pistes à la hauteur de votre vision. Les épaules, le tronc et les bras doivent former un bloc qui donne la direction à vos skis. Ce sont les skis qui

vous suivent et non le contraire. Votre corps donne la direction et oriente vos skis.

2. Gardez le corps près du sol. Pliez les genoux en portant votre poids vers l'avant-pied et non sur les talons. Évitez de vous relever lorsque la piste devient difficile, ou dans les courbes. Plus vous êtes relevé, plus vous êtes instable.

Le corps parallèle au sol, poids sur les orteils

Corps droit, poids sur les talons

3. Conservez les membres à mi-chemin, c'est-à-dire les jambes et les bras ne doivent pas être tendus ni trop repliés sur eux-mêmes. Ils doivent être à mi-chemin entre la pleine extension ou flexion. Ceci permet de réagir plus vite dans un sens ou l'autre, soit pour reprendre votre équilibre ou corriger votre position lors des moments difficiles. De plus, cette position détendra vos muscles,

facilitera une bonne circulation du sang et vous préparera à réagir lors d'une " situation de panique " .

4. Regardez loin à l'avant [30 à 50 pieds]. Préparez-vous à ce qui s'en vient, vous ne serez pas surpris. Évitez de concentrer votre vision sur vos spatules de skis ou sur vous-même. Il faut s'oublier !

5. Choisir une bonne position de recherche de vitesse lorsque aucune difficulté ne se présente :

a) Position accroupie, aérodynamique, où le corps et tous les membres sont parallèles au sol. Cette position est plus rapide, par contre les muscles sont plus contractés. Lorsqu'il fait froid ou qu'il neige, on peut se protéger le visage et les yeux avec les mains.

b) Position relevée, les mains dans le dos. Les jambes légèrement fléchies, le dos parallèle au sol, les mains l'une dans l'autre

appuyées dans le bas du dos et les bâtons parallèles au sol.

Cette position moins contractée est utilisée afin de bien récupérer après de bons efforts. Les muscles des bras, des épaules, du dos et des jambes sont détendus. Les poumons peuvent respirer à pleine capacité. Le froid et la neige peuvent incommoder le visage, par contre les mains sont bien au chaud.

6. Transférez le poids [virage rapide]. En ski de fond, contrairement au ski alpin, on doit conserver notre poids sur le ski intérieur de la courbe, afin de contrer la force centrifuge. La raison est très simple et s'explique par la cambrure des skis. Lorsqu'on appuie fortement sur un ski alpin, il se transforme comme un cerceau de chaise berçante.

Tandis qu'en ski de fond, dû à la cambrure plus forte, les extrémités demeurent en contact avec la neige.

Donc, il devient très difficile de le faire pivoter en son centre comme le ski alpin. On doit enlever notre poids sur celui-ci, le soulever et l'aligner dans la bonne direction. D'où le transfert de poids sur le ski intérieur. Il est important d'amener tout le corps [les fesses, la tête, les épaules] bien au-dessus du ski intérieur. Porter la main et la pôle loin vers l'intérieur contribue à ne pas être déporté à l'extérieur du virage. Les épaules doivent toujours être perpendiculaires à la direction choisie.

Et finalement, n'oubliez pas, ne vous laissez pas conduire par vos skis mais projetez votre corps afin que les skis suivent la direction que vous avez choisie.

Bonne attitude ! Et beaucoup de pratique !  
Je vous souhaite de chercher les pistes excitantes.

1994



