

L' é \_ u i \_ i \_ \_ e ! par Daniel Auclair  
**Prenez note. Lire cet article sur une seule  
jambe et sans vous tenir !**

C'est le mois d'octobre, les feuilles sont  
tombées et ça sent le ski...

J'aimerais simplement vous raconter une  
facette de ce qui se passe dans la tête d'un  
" maniaque " du ski de fond se préparant  
pour l'hiver ou plutôt vous raconter le plus  
beau conseil que j'ai reçu de mon entraîneur,  
Jan Lehmans, durant les cinq années sur  
l'équipe canadienne.

... C'était à mes débuts, il y a déjà 15 ans, et  
aujourd'hui c'est encore une chose qui ne me  
semble pas acquise à la perfection, que je  
remets constamment en question...

L'équilibre sur une seule jambe !

Voici ce que mon cher entraîneur nous disait  
de garder en tête : " Il faut chercher toutes  
les occasions pour se tenir debout sur une  
seule jambe : lorsque tu attends l'autobus, à

un guichet à la banque, dans une discussion avec tes camarades ou ton professeur, à la messe le dimanche, partout, partout. Pratique ton équilibre. Il faut que ça devienne un réflexe ! "

Voici un autre exercice que l'on peut faire. Les bras tendus horizontalement de chaque côté du corps, debout sur une seule jambe, l'autre horizontale avec le sol, faire une dizaine de flexions le plus près possible du sol sans remettre le pied au sol.

x 10 chaque jambe [sans vous tenir]

Lorsque vous serez à l'aise [après plusieurs jours normalement], essayez-le les yeux fermés, toujours sans vous tenir avec les mains et sans remettre le pied au sol.

Afin de vérifier votre progrès sur " votre équilibre ", vous pouvez essayer ceci : dans un escalier, terrain montagneux ou plat, en courant [ou en marchant au bureau], arrêtez-

vous soudainement [sans trop vous préparer et sans vous tenir] sur une seule jambe durant cinq secondes ou plus, prenez le temps de vérifier si vous êtes très confortable sur celle-ci, si votre tête est bien au-dessus de votre genou, si votre corps est centré à votre jambe au sol et bien parallèle avec le sol et surveillez si vous avez déhanché [une fesse plus haute que l'autre], si tout est beau, c'est que vous avez fait un bon transfert de poids. Bravo ! Il vous restera à appliquer la même manœuvre avec un ski sous le pied en glissant.

Enfin, tous les petits trucs en valent la peine pour les raisons suivantes : un bon équilibre sur une seule jambe signifie un bon transfert de poids, ce qui vous donnera beaucoup d'aisance et de sécurité pour effectuer vos techniques ou prouesses en descentes. Par cette aisance sur un ski, vous réussirez à faire de longues glissées qui vous feront économiser beaucoup d'énergie.

À la prochaine ! Maintenant vous pouvez  
changer de jambe !

1993