

L'équilibre par Réjean Charbonneau
Glisser ou ne pas glisser, là est la question!

Vous aimez le ski de fond. Vous aimez glisser sur la neige surtout sur deux skis bien à plat en confort et en contrôle.

N'est-il pas très agréable, dans un grand élan de joie (et de muscles), de se propulser vers l'avant et de glisser longtemps longtemps sur un seul ski sans effort? Oui, vous aimeriez bien mais voilà, il vous manquait un peu d'équilibre pour tenir ce "longtemps longtemps".

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à glisser plus longtemps sur un seul ski avec moins d'effort. Pourquoi j'utilise l'imparfait? C'est que ça dépend de vous. L'équilibre, on ne naît pas avec. Ça se pratique et ça se développe. Avec un peu d'efforts, vous serez surpris des résultats.

Avant de vous suggérer quelques exercices pour améliorer votre équilibre, vous devez, à

l'automne et pour chaque exercice suggéré, vous imaginer sur un ski en train de glisser. Cette visualisation augmentera l'efficacité des exercices sur un ski (l'équilibre). Pour chaque position en équilibre, le genou de la jambe en équilibre doit être légèrement fléchi.

Premier exercice

Il suffit d'une petite planche de bois de 30 cm de long, 5 cm de large et 1 cm d'épaisseur. Déposez-la au sol (de préférence pas sur un tapis), mettez votre pied bien au centre avec un soulier de course et gardez l'équilibre sur une jambe. L'autre jambe est allongée vers l'arrière en extension de 40-45 cm de distance du pied au sol. Le pied vers l'arrière ne touche pas le sol. Gardez la position. Vous pouvez varier le temps à chaque changement de jambe, de 30 s à 5 min. Cherchez la stabilité et le confort dans la position. Le but est d'être en équilibre sans effort.

Deuxième exercice

Toujours avec votre planche, prenez la position d'équilibre et descendez lentement votre bassin de 20 cm et remontez aussi lentement. Répétez plusieurs fois, surtout votre côté faible. Attention! Le haut du corps demeure stable légèrement penché vers l'avant; c'est le genou qui fléchit.

Troisième exercice

Toujours dans la position en équilibre, balancez votre jambe, qui ne touche pas le sol, d'en avant vers l'arrière avec beaucoup d'amplitude. Votre pied passera tout près du sol sans y toucher. Répétez à volonté. Puis, balancez votre pied vers l'avant de gauche à droite et vers l'arrière de gauche à droite. Gardez le sourire.

Quatrième exercice

Bien en équilibre, sans bouger la jambe en extension vers l'arrière, fermez les yeux seulement 2 s pour commencer. Puis, de plus en plus longtemps. Concentrez-vous et

cherchez votre point d'équilibre. Le point d'équilibre, c'est lorsqu'il n'y a plus d'effort pour maintenir la position. Aucun muscle ne sera sollicité. Si vous tombez endormi, c'est bon signe. Vous êtes en progrès.

Cinquième exercice

À l'extérieur, lorsque vous pratiquez votre «ski striding» pour vos intervalles (il s'agit d'imiter le mouvement de classique avec bâtons et souliers de course en montée), à chaque foulée, lorsque votre pied touche le sol, gardez la position d'équilibre 2 s avec le genou fléchi et l'autre jambe en extension vers l'arrière. La première demi-seconde, c'est la phase de stabilité. La seconde suivante, c'est l'équilibre; on ne bouge pas et si possible sans effort.

La dernière demi-seconde, c'est pour fléchir le genou et se propulser sur l'autre pied. Idéalement, ça commence au pied du mont Ste-Anne et ça se termine en haut.

Sixième exercice

Lors de vos étirements, avant et après l'entraînement, en position debout, un pied collé aux fesses (pour étirer les muscles de la cuisse), gardez la position au moins 30 s, puis alternez plusieurs fois d'une jambe à l'autre.

Nous pourrions multiplier les exercices d'automne pour l'équilibre: un peu partout où vous pouvez vous tenir sur une jambe en équilibre sans avoir l'air trop handicapé. En attendant le métro ou l'autobus, dans une longue file d'attente à la banque, en essuyant la vaisselle, etc.

Il y a aussi beaucoup d'exercices à faire sur la neige. Vous aurez beaucoup de bons conseils de vos instructeurs sur le sujet dans les centres de ski et surtout au Camp des maîtres.



En résumé, en attendant la neige, faites ces

exercices le plus souvent possible pour améliorer votre équilibre. Vous n'aurez jamais une bonne technique en ski si vous n'avez pas un bon équilibre. Tout est là. Améliorer son équilibre, c'est améliorer la glisse sur un ski, c'est économiser son énergie. Si vous pratiquez, vous aurez des résultats rapides et un jour, ça sera presque le "nirvana". Mais, surtout, amusez-vous!