

Les sacrées montées par Guy Goulet  
Dimanche matin, le soleil se lève, vent nul,  
-7 °C, pistes fraîchement damées sur une  
nouvelle neige, vous fixez vos bottes sur vos  
skis, vous enflez les dragonnes de vos  
bâtons en regardant l'horizon et vous vous  
dites intérieurement que c'est ça le bonheur;  
vivre le moment présent sur un tapis blanc.

Une grande inspiration, suivi d'une charge  
sur les bâtons en vous laissant tomber  
partiellement vers l'avant, et c'est parti ! Le  
glissement du ski sur la neige provoque une  
sensation qui engendre le dynamisme que  
l'on ne retrouve pas dans aucun autre sport.

Vous skiez depuis 15 à 20 minutes, votre  
moteur est réchauffé, votre équilibre et vos  
gestes sont en harmonie et lorsque tout à  
coup, vous apercevez, au loin, une montée  
que vous devrez franchir. C'est à ce moment  
précis que votre ligne de pensée est  
chambardée. Vous passez du blanc au noir  
dans vos pensées. À vrai dire, lorsque l'être

humain entrevoit l'obstacle, exigeant un effort supplémentaire à son rythme confortable, les pensées négatives se mettent à jaillir dans son cerveau. C'est exactement là que l'on apprend à se connaître. C'est mon cas, et je crois qu'il s'applique à plusieurs autres skieurs et c'est pour cette raison que j'ai voulu écrire sur les montées.

Au moment où vous voyez la montée, toutes sortes de pensées bourdonnent : « je vais en souffrir un coup dans celle-ci , elle me semble très longue », « il n'y aura pas beaucoup de jasette en montant, elle est très abrupte », etc. Mais, par expérience et après avoir complété les Loppets du mont Sainte-Anne (30 km patin) et la Kesdinada à Gatineau (50 km patin), je peux vous affirmer que c'est dans les montées que ça se passe.

Pour accéder au sommet des montées que l'on veut franchir sans y laisser sa peau, il faut s'entraîner en conséquence et acquérir

la technique nécessaire pour être le plus naturel possible. Les jambes, les bras, le cardio, le transfert de poids et une fréquence gestuelle appropriée sont tous des éléments physiologiques importants afin d'être capable de monter ces « sacrées montées » avec plaisir. Également, il ne faut pas négliger le côté psychique. Avec une attitude positive et combative, vous partez gagnant.

C'est certain que si mère nature vous a octroyé génétiquement un gros moteur et le talent comme cadeau, vous allez vous rendre au sommet plus facilement. Mais, ce n'est pas mon cas et je suis dans la catégorie des mortels qui doivent travailler fort pour obtenir des petits succès qui m'apportent une grande satisfaction.

Le point le plus important selon moi, c'est d'apprendre à glisser en montant en effectuant le pas déphasé. Plus la pente est abrupte, plus l'ouverture de vos skis doit

être grande et votre fréquence gestuelle rapide pour conserver votre corps en mouvement. Également, il faut effectuer une extension complète et égale sur chacune des jambes, agencée d'une poussée ferme de vos bâtons. Mais, il faut être en forme pour maintenir le rythme rapide jusqu'au sommet de la côte. Sinon, avec une faiblesse au niveau de la forme, vous casserez soit dans la montée ou bien vous serez obligé de changer du pas déphasé au pas alternatif. D'où l'importance, surtout pour les maîtres comme moi, de maintenir une bonne forme physique et un poids idéal. L'excédent de poids est à proscrire immédiatement, car vous devrez fournir un effort additionnel pour accéder au sommet. C'est déjà assez difficile comme ça.

Les montées, courtes ou longues, abruptes ou douces, doivent être envisagées comme un défi à surmonter et non un obstacle à franchir. Il faut la regarder de façon positive

et doser son effort afin que le moral soit bon pour être capable de supporter la souffrance physique engendrée pendant la montée. Personne ne pourra me faire croire que c'est plaisant d'être à bout de souffle, d'avoir les jambes qui brûlent à cause d'un excès d'acide lactique, de n'être plus capable de pousser avec les bras et de voir, en vous levant les yeux, qu'il vous reste encore 25 mètres à monter avant d'atteindre le sommet. À ce moment précis, vous avez le goût de tout lâcher, mais il ne faut pas. Car, la satisfaction que l'on retire d'avoir franchi, sans céder, une côte qui avait l'habitude de nous exténuer avant d'atteindre le sommet, est presque indescriptible. C'est un plaisir à vivre qui renforce le caractère et qui nous permet de se dire qu'on n'a pas travaillé pour rien.

L'hiver arrive toujours plus vite qu'on pense. Alors, cet automne, donnez-vous comme objectif de vous entraîner au moins une fois

par semaine sur un terrain avec des côtes assez abruptes. La course à pied et le ski à roulettes sont des activités à pratiquer sur un terrain accidenté pour renforcer vos jambes, votre moteur et surtout votre persévérance. Des entraînements réguliers dans des bonnes montées vous garantissent de terminer les loppets avec le sourire.

Bonnes saisons automnale et hivernale.