



© Thierry Rouves

FAITES LES BONS CHOIX !

LA RÉUSSITE D'UNE SORTIE DE SKI DE FOND DÉPEND DE NOMBREUX CRITÈRES, NOTAMMENT LE CHOIX DE SON MATÉRIEL OU DES PISTES QU'ON VA EMPRUNTER, DÉTERMINANTS DANS LE PLAISIR - OU PAS - QU'ON VA PRENDRE LORS D'UNE SORTIE. MIEUX VAUT DONC NE PAS SE TROMPER.

Skating ou classique (aussi appelé « alternatif ») ? C'est souvent la première question qu'on se pose quand on débute. « Le choix d'une technique plutôt que l'autre dépend de ce que les gens recherchent. S'ils sont là pour se balader et prendre un grand bol d'air pur, ils auront intérêt à opter pour le classique. S'ils sont dans une démarche davantage sportive, qu'ils privilégient les sensations de glisse à tout autre critère, autant commencer directement par le skating. Mais il est alors préférable de prendre une heure de cours pour acquérir les bases techniques, sinon on aura une mauvaise coordination bras-jambes, on respirera mal et on sera vite asphyxié, ce qui limitera l'évolution au-delà des pistes de niveau bleu », estime Jean Lambret, directeur du centre nordique de Corrençon-en-Vercors.

Si vous faites déjà du ski alpin, vous avez normalement développé certaines aptitudes en termes d'équilibre. Dans ce cas, commencer directement par le skating est tout à fait envisageable. En revanche, si vous n'avez jamais pratiqué le moindre sport de glisse, le skating ne sera peut-être pas le choix le plus pertinent pour débiter en ski de fond. « Je pense qu'il est important, pour les enfants, de débiter en alternatif. Parce que quand on n'est pas habitué aux skis de skating, on a l'impression d'avoir des savonnets sous les pieds. L'enfant risque alors de tomber trop souvent. Il se retrouve en situation d'échec et peut vite être dégoûté. Les skis d'alternatif, qui disposent d'écaillés sous une partie de la semelle, sont plus stables », explique Marc Magnin, moniteur de ski de fond à Saint-Pierre-Chartreuse. Cette remarque peut aussi

valoir pour les adultes.

Vous avez choisi votre technique ? Jean Lambret vous livre ses précieux conseils pour vous équiper. « Pour le classique, il vaut mieux prendre des skis qui fassent la même taille que vous si vous êtes débutant. Si vous avez un niveau moyen à bon, prenez des skis de 20 cm de plus que vous, afin d'avoir une phase de glisse plus longue. Pour les skis de skating, optez pour des modèles entre 10 et 15 cm de plus que votre taille (ex : des skis de 188 cm pour une personne de 1,75 m). Lorsque vous êtes debout, les bâtons doivent arriver juste sous votre aisselle pour le classique, entre votre menton et votre lèvre inférieure pour le skating. Quant aux chaussures, il vaut mieux prendre une demi-pointure au-dessus de sa taille, parce que le pied a tendance à gonfler avec l'effort. C'est surtout valable pour le skating et pour le débutant en classique. En revanche, le skieur de classique de niveau moyen à confirmé aura besoin d'une chaussure plus précise. Il vaut donc mieux prendre sa pointure exacte ».

Quid du choix de la piste ? Il existe le même code couleur qu'en alpin - vert : débutant ; bleu : moyen ; rouge : confirmé ; noir : expert - mais il ne fait pas tout. « Les conditions de neige vont beaucoup jouer sur la difficulté d'une piste. Le mieux, quand vous arrivez sur un site, est d'aller voir le personnel d'accueil, ou le contrôleur. Ils connaissent parfaitement les pistes et les conditions du jour. Ils sauront vous conseiller, en fonction de vos attentes. Il est aussi important d'être à l'écoute de ses sensations physiques. Si on ne se sent pas en grande forme, il peut être judicieux d'opter pour une piste plus facile, voire de s'arrêter », conclut Jean Lambret.