

PAROLES DE PROS

BEAUTÉ DES PAYSAGES, BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ, CONVIVIALITÉ... IL EXISTE DE MULTIPLES RAISONS DE SE METTRE AU SKI DE FOND. GILBERT CARREZ, CHARGÉ DE MISSION SKI NORDIQUE POUR LE SYNDICAT NATIONAL DES MONITEURS DE SKI FRANÇAIS, ET MICHAËL GAMBY, ENTRAÎNEUR DE SKI DE FOND AU COMITÉ DU DAUPHINÉ, NOUS EXPLIQUENT POURQUOI IL NE FAUT SURTOUT PAS HÉSITER À FRANCHIR LE PAS.

« Le ski de fond est une activité nature par excellence. Pour le citadin, c'est un excellent moyen de s'oxygéner, alors que le sportif y trouvera d'excellentes conditions pour se dépenser, dans un air non pollué », explique Gilbert Carrez.

« Les pratiquants de ski alpin apprécieront une ambiance différente, avec d'autres paysages. Au ski de fond, on ne fait jamais la queue, on souffre beaucoup moins du froid parce qu'on est toujours en mouvement, et c'est aussi une activité nettement moins onéreuse », enchaîne Michaël Gamby. Ne vous méprenez pas : le but de l'entraîneur du Comité du Dauphiné n'est absolument pas de dénigrer le ski alpin. Au contraire, être déjà un skieur alpin peut être un atout quand on débute le fond : « L'équilibre et la glisse du ski alpin se transfèrent assez facilement. Ça permet de débiter le ski de fond directement par le skating si on le souhaite, alors que je conseillerais plutôt à une personne pas sportive, et/ou qui n'a jamais mis les pieds sur des skis alpin auparavant, de débiter par l'alternatif », juge Michaël Gamby. Réciproquement, le ski de fond peut constituer

une excellente passerelle vers le ski alpin. « En ski de fond, on évolue sur des pentes plus douces, donc il n'y a pas l'appréhension de la pente qu'on peut avoir en alpin au départ. De plus, comme les skis sont plus légers et que le pied n'est pas tenu aussi fermement qu'en alpin, on est obligé de bien se positionner. C'est ensuite très utile pour être bien équilibré en ski alpin », affirme Gilbert Carrez.

Vous pouvez aussi bien sûr pratiquer le ski de fond « pour lui ». « C'est une activité qui véhicule un certain nombre de valeurs et qui a beaucoup d'atouts comme la convivialité, la beauté des paysages, l'immersion dans le milieu naturel, l'accessibilité et c'est bon pour la santé ... Chacun peut y trouver son compte, en fonction de ses attentes, mais à condition de s'engager sur des pistes adaptées à son niveau », estime le chargé de mission ski nordique pour le Syndicat national des moniteurs de ski français.

Selon la technique utilisée, les plaisirs ne seront pas les mêmes. « Le classique - ou alternatif - est un peu paradoxal. Il est bien adapté pour les débutants, parce qu'il demande

peu de puissance musculaire du haut du corps lorsqu'on le pratique à faible intensité. Bref, c'est parfait pour une balade contemplative, si on marche davantage qu'on ne glisse. En même temps, l'alternatif est le style demandant le plus de technique quand on veut le pratiquer à un bon niveau. Le sportif accompli appréciera de sentir l'efficacité obtenue grâce à la maîtrise technique : on peut aller vite sans trop se fatiguer si on a une vraie finesse technique. Le skating, lui, séduira d'abord pour les sensations de vitesse, notamment sur du plat descendant ou dans des boucles vallonnées avec de petites bosses, et de préférence sur des neiges rapides. Sa technique est plus facile à acquérir que celle de l'alternatif, mais la dépense physique est plus importante. C'est une technique moins adaptée pour les contemplatifs », décrypte Michaël Gamby.

Que vous optiez pour l'une ou l'autre technique, « vous sculpterez votre corps de façon harmonieuse. On sollicite autant les membres inférieurs que supérieurs, et tout travaille, aussi bien sur le plan musculaire que cardio-pulmonaire. A ce titre, le ski de fond devrait être remboursé par la sécurité sociale », conclut par cette boutade Gilbert Carrez.

