

# Le ski de fond, une question d'équilibre

 Technique

by Jean-Guy Pagé

Le ski de fond, une question d'équilibre par Jean-Guy Pagé

Élémentaire me direz-vous et vous aurez raison. Alors, en quoi cela pourrait-il changer ma façon de skier ? Pourtant, c'est là toute la différence. Vous êtes sûrement de ceux qui se nourrissent avidement de tous les développements techniques des dernières années. Vous vous intéressez à tout ce qui parle de ski de fond : entraînement, fartage, technique. Vous avez déjà lu sur le sujet. Vous observez, analysez et tentez d'imiter les faits et gestes de nos grands champions. Alors, ce qui suit est pour vous.

Vous êtes tombés dans le panneau et vous confondez le monde de l'analyse technique de nos grands champions avec celui du monde ordinaire. Vous êtes donc rendus à analyser la position la plus aérodynamique de votre petit doigt sur le bâton, mais vous en oubliez radicalement les principes élémentaires. Vous êtes donc un skieur ou une skieuse en bonne forme, vous avez littéralement des dizaines de kilomètres par semaine, mais vous n'êtes toujours pas capable de maîtriser correctement les mouvements comme le pas de patin ou le un pas double poussée. Plus choquant encore, vous savez quoi faire et comment le faire, mais ça ne fonctionne pas correctement. Comme un enfant, vous réalisez soudainement à quel point il peut être difficile de faire » comme les grands « .

Question d'équilibre vous disais-je. Pour mieux comprendre, comparons le skieur de fond à l'équilibriste marchant sur un fil de fer. Les deux disciplines peuvent se comparer aisément parce qu'elles évoluent dans des conditions similaires. En effet, en comparant le tableau ci-après, vous remarquerez que seul le milieu physique change, les conditions d'évolution étant sensiblement comparables.

## Conditions d'évolution

### skieur de fond

La plupart des mouvements et des déplacements se font alternativement d'une jambe à l'autre.

Pendant l'exécution des mouvements du pas de un coup de patin ou du un pas double poussée, le skieur se retrouve la majeure partie du temps sur une jambe à la fois.

Les variations de terrain, de piste et des conditions de neige obligent le skieur à réajuster son équilibre continuellement.

Le skieur ajuste son équilibre à l'aide de ses jambes et compense ou s'ajuste avec ses bâtons au besoin.

La portée du skieur est fonction de la largeur et de la longueur du ski.

### équilibriste

Idem.

Durant ses déplacements, à la marche ou à la course, l'équilibriste se retrouve la majeure partie du temps sur une jambe à la fois.

Les vibrations du fil de fer obligent l'équilibriste à ajuster continuellement son équilibre.

L'équilibriste ajuste son équilibre à l'aide de ses jambes ou s'ajuste au besoin en faisant contrepoids avec sa perche.

La portée de l'équilibriste est fonction de la largeur et de la longueur du pied de l'athlète.

Point n'est besoin d'insister sur le fait que ce tableau ne sert qu'à » imager » des conditions de réalisation similaires aux deux disciplines. Tout ne pouvant être comparé.

Plusieurs d'entre vous seront probablement tentés de réfuter des composantes de ce tableau en mettant en cause d'autres éléments qui pourraient modifier ces conditions d'évolution, par exemple :

### **a) La vitesse d'exécution**

La vitesse d'exécution qui rend en fait l'ajustement de l'équilibriste plus facile à mesure que la vitesse augmente. Prenons, par exemple, en bicyclette où il est plus facile d'être en équilibre à 15 km/heure qu'à 1 ou 2 km/heure. On pourrait ainsi affirmer qu'il est plus facile d'être en équilibre en ski de fond que sur un fil à mesure que la vitesse augmente. Ce prétexte sert souvent de camouflage aux skieurs qui manquent d'équilibre sur ski et qui compensent en courant littéralement sur leurs planches. De cette façon, ils évitent de rester trop longtemps sur une seule jambe à la fois et qui plus est, ça leur sert de prétexte pour se mettre en forme...

## **b) L'appui supplémentaire et la poussée**

L'appui supplémentaire et la poussée que procurent les bâtons et qui, de fait, deviennent très importants, surtout dans les techniques plus modernes comme le pas de patin. Il faut par contre prendre en considération des principes biomécaniques qui minimisent l'importance de ces points d'appui [plutôt secondaires]. En fait, pour avancer, le corps a besoin d'impulsions ou décontractions de plusieurs groupes de muscles, mais dont le principe de base demeure le même.

Au début de chaque mouvement, l'impulsion première provient des grosses masses musculaires moins rapides mais plus fortes [ex. : jambes, tronc]. Par la suite, les masses musculaires plus petites mais plus rapides [ex. : les bras viennent additionner leurs efforts afin de compléter le mouvement]. Si nous adaptions cette théorie au coup de patin, par exemple, on remarquera que le gros de l'effort provient des masses musculaires des jambes et du tronc et que ce n'est qu'à la fin du mouvement que s'ajoute l'effort des plus petites masses, c'est-à-dire les bras. On pourrait donc affirmer que si l'impulsion première était mal orientée, c'est-à-dire que si les jambes et le tronc lançaient le corps dans une mauvaise direction, les masses musculaires secondaires, c'est-à-dire les bras, ne pourraient pas corriger à temps d'autant plus que leur travail est secondaire et s'exécute en plus à la fin du mouvement. Au niveau de l'équilibre, les bâtons servent à corriger un peu de la même façon que l'équilibriste se sert de sa perche. Les points d'appui au sol sont donc secondaires, puisqu'ils ne pourraient soutenir à eux seuls le poids du corps lorsqu'il est lancé dans une mauvaise direction. Par conséquent, le rôle de contrôler l'équilibre revient inexorablement aux grosses masses musculaires comme dans le cas de l'équilibriste marchant sur son fil.

J'espère avoir réussi à vous convaincre que le développement d'un bon équilibre est une condition essentielle et sine qua non au développement d'une bonne technique. Si oui, vous pourrez aménager votre programme d'entraînement en fonction de développer cet aspect et croyez-moi, rien n'est plus facile. En fait, l'équilibre ça se développe et ça s'acquiert avec la pratique et les résultats sont assez rapides. Tout comme moi, si on vous demandait demain matin de marcher sur un fil de fer à six pieds au-dessus du sol, vous seriez probablement très anxieux et nerveux. Par contre, si on vous permettait de vous pratiquer une demi heure par jour pendant trois mois sur le même fil, mais à six pouces du sol, vous me diriez qu'il n'y a rien là. C'est donc la preuve que l'équilibre s'acquiert. Il ne s'agit que de le pratiquer dans de bonnes conditions. Je peux même vous affirmer que votre technique s'améliorera proportionnellement au développement de votre équilibre. Le meilleur éducatif que je puisse vous donner pour le ski de fond, c'est de faire sur une seule jambe tout ce que vous aviez l'habitude de faire sur deux. Qui sait, vous pourriez même trouver une utilité à votre vieille paire de skis cassée que vous avez encore dans votre remise...