

LE SKI DE FOND... POUR VIVRE ET REVIVRE TOUS LES PLAISIRS DE L'HIVER!

Le ski de fond est à l'Europe ce que la raquette est à l'histoire des faubourgs d'antan du Québec. Son histoire moderne prend naissance en Norvège, à la fin du 19^e siècle, dans un village du nom de Telemark. Mode de déplacement épique, il possède sa propre mythologie : il fut transporté par le dieu du ski Ull et la déesse Skade, de son continent natal jusqu'en Amérique dans les années 1900.



Par Jean-Nicolas Brousseau

Nous sommes aujourd'hui à des années-lumière des équipements de ski de fond de notre enfance. Fini les problèmes de fixations dus à la glace, les frissons à cause des bottes mal lacées et des skis qui n'en font qu'à leur tête à chaque tentative de virage après une descente. Si vous êtes un amoureux du ski alpin et trouvez que la raquette ne présente pas suffisamment de défi technique pour vous, sachez que le ski de fond, qui demande style et précision dans son exécution, constitue un mariage parfait entre le sport de glisse et l'activité d'endurance.

Depuis quelques années, les adeptes du ski de fond se sont divisés en deux clans : ceux qui préfèrent le ski de type classique et ceux qui ont opté pour le « pas de patin », communément appelé *skating*. Chacun possède son équipement distinct, ses types de sentiers et sa technique.

Un classique à redécouvrir

Le ski de fond classique a conservé sa forme ancestrale et il demeure probablement le plus répandu au Québec et le plus populaire auprès des débutants. Il s'est peu modifié avec le temps... et pourtant l'apport des nouvelles technologies l'a rendu beaucoup plus performant. Légèrement moins long que les premiers modèles, sa forme est moins rectangulaire (dans certains cas, il profite de la densité des matières de synthèse) et sa fixation fait presque partie intégrante de sa structure. Un rail a d'ailleurs été ajouté à la fixation pour assurer un meilleur contrôle du ski lorsque la botte est à plat. Il faut savoir qu'il existe deux modèles de fixations qui se font concurrence; le choix de la marque de votre botte déterminera votre camp. La chaussure moderne n'a rien à voir avec les anciens modèles à trois petits trous : le confort et la performance sont au rendez-vous.

Flexible dans son axe frontal pour favoriser le mouvement d'avancée, elle restera rigide à chaque poussée latérale lors d'une montée ou dans un virage en descente. Vous aurez aussi un choix à faire quant à la composition de la base du ski : écailles de poisson (anti-recul) ou base régulière (à farter). Récemment réintroduite, la base en écailles de poisson offre une bonne performance pour le ski haut de gamme, mais coûte relativement cher et n'offre pas le même résultat en descente (le bon fart et une technique appropriée sont les éléments clefs d'une bonne glisse).

Du cardio pour se garder au chaud

Le « pas de patin », que ses adeptes considèrent comme la forme évoluée du ski de fond, a fait son apparition dans les années 1980. Au Québec, on remarque sa présence quelques années plus tard, soit au début 1990. Pour le néophyte, le ski adapté au pas de patin est presque une copie conforme du ski classique, mais en fait, plusieurs points techniques les différencient. Quoique moins long, il est plus épais et beaucoup plus rigide en torsion. Sa cambrure est aussi plus prononcée afin de lui donner l'énergie d'impact nécessaire dans son mouvement de déplacement. La fixation est semblable (elle peut comporter un système de ressorts pour favoriser le retour du ski après chaque impulsion), mais la botte utilisée est différente. Elle est aussi rigide en torsion qu'en longueur afin de transmettre toute l'énergie au ski lors du mouvement de propulsion. Le *skating* est vraiment une pratique qui fait appel à l'entraînement et à l'endurance. Proche parent du patin à glace ou du patin à roues alignées par sa technique de mouvement, il permet un excellent exercice cardio et musculaire – ce qui n'est pas à négliger si l'on cherche un sport pour se maintenir en forme durant les froides journées d'hiver.

Du côté technique, plusieurs compagnies qui offrent ski alpin et ski de fond empruntent du premier les recherches et les derniers développements pour améliorer les performances du second. Il est important aussi de mentionner que le cosmétique des skis de fond a nettement évolué ces dernières années. Empruntant les plus récentes tendances des sports de glisse, vous y trouverez, couleurs à votre goût, peu importe vos préférences.

À vos marques, prêts, fartez!

Que vous choisissiez l'un ou l'autre type de ski cet hiver, n'oubliez pas de revoir vos connaissances en matière de fartage. Plusieurs boutiques spécialisées offrent des conseils ou des cours à cet effet. Un ski bien farté (tant pour la descente que pour la montée) fera toute la différence dans votre performance et dans votre appréciation de votre journée. Le choix des vêtements est tout aussi important. Contrairement au ski alpin, où le corps qui ne génère pas assez de chaleur est compensé par les isolants de votre ensemble de ski, la pratique du ski de fond exige des vêtements techniques adaptés. En forêt, on dépense beaucoup d'énergie et le corps produit sa propre chaleur. Pour éviter le phénomène de refroidissement à l'arrêt ou lors de forts vents, il est conseillé de porter les vêtements appropriés. La technique de l'oignon est probablement l'approche la plus efficace : une première couche en matière synthétique (contre

l'humidité) suivie d'un vêtement en laine mérinos et une veste de type *soft shell* (avec ouverture sous les aisselles) feront parfaitement l'affaire. Gants, tuque, lunettes, sifflet, accessoires de fartage, carte des pistes, barres énergétiques et réserve de liquide constituent la base de votre équipement, peu importe la distance à franchir. Vous pourrez d'ailleurs vous servir de votre sac à dos pour emporter des vêtements supplémentaires ainsi que de la nourriture si vous prévoyez une longue randonnée.

Le ski de fond est un sport complet et vraiment extraordinaire que tous devraient découvrir ou redécouvrir. Plusieurs sites qui n'ont rien à envier aux infrastructures des centres alpins se sont développés au fil des années. Un équipement intermédiaire coûte en moyenne 300\$ (skis, bottes et fixations) et le coût d'accès aux différents endroits est d'environ 15\$. Entre amis ou en famille, il n'y a aucune raison cet hiver pour ne pas donner une seconde chance à ce sport. Vous aurez l'occasion d'admirer de superbes paysages tout en améliorant votre forme physique.

Le ski de fond est définitivement *in* cette saison! Il n'en tient qu'à vous d'en profiter et de découvrir les splendeurs de l'hiver sous un nouvel angle.

Histoire du ski de fond

4000 avant J.-C.	Les premières formes de ski apparaissent dans l'Histoire
12 ^e siècle	On en retrouve la trace chez les Vikings
16 ^e siècle	Le ski devient un moyen de déplacement idéal pour les familles nordiques d'Europe
1888	Traversée du Groenland en ski de fond par Nansen
1900	L'armée française l'utilise pour le déplacement de ses troupes l'hiver
1924	Sport olympique reconnu dès la mise en place des Jeux d'hiver de Chamonix
1970	Les ventes mondiales explosent, se multipliant par 100
1980	Introduction du « pas de patin »
1985	Retour en force de ce sport au Canada grâce à son accessibilité pour les familles
2000	Augmentation marquée des ventes, grâce aux nouvelles technologies et aux baby-boomers à la recherche d'un complément sportif durant la saison froide
2016	<i>La DSQV</i> en fait son sport d'hiver!

Quelques sites Web :

www.sepaq.com

www.domainesaintbernard.org

www.domainevert.com

www.sentierdescaps.com

www.mec.ca