

Ski : les bonnes pistes pour se lancer

VOUS N'AVEZ PAS CONNU LES BONHEURS DE L'ÉCOLE DE SKI QUAND VOUS ÉTIEZ PETIT ? IL N'EST PAS TROP TARD POUR VOUS Y METTRE ! EN SUIVANT LES CONSEILS AVISÉS DE BENOÎT LOUCEL, RESPONSABLE DES SPORTS DE NEIGE À L'UCPA.

EN SAVOIR PLUS

SURFER SUR LE NET

Le site de la Fédération française de ski (FFS) donne les coordonnées de tous les clubs français et permet de découvrir toutes les activités liées au ski : www.ffs.fr

Toutes les informations sur la pratique du ski alpin, les domaines skiables et le matériel sont dans *Skieur Magazine* et sur son site Internet www.skieur.com

Autre site plein d'infos : www.skipass.com, avec en prime un coin « petites annonces », pour trouver des équipements d'occasion.

LES BONS SKIS

Quand on débute, mieux vaut louer son matériel pour pouvoir le faire évoluer en fonction de la progression de son niveau. À l'achat une paire de skis alpins neufs coûte dans les 100 € pour les premiers prix, en magasin de sport. Le prix d'une paire de chaussures de ski est d'environ 80 €.

LES BONS COURS

L'École du ski français (ESF), créée en 1937, dont les moniteurs en tenues rouges sont visibles sur les pistes, propose des cours pour tous les niveaux et tous les âges. Les réservations sont possibles en ligne : www.esf.net

L'UCPA (association de loi 1901) propose aussi des stages « Apprendre le ski », dans les Pyrénées, pour les adultes (7 jours, à partir de 390 €). www.ucpa.com

PRENDRE EXEMPLE

Devant la télévision, lors des prochains Jeux olympiques d'hiver à Vancouver, qui se tiendront du 12 au 28 février 2010, l'occasion d'observer les meilleurs du slalom et de la descente, épreuve technique où la vitesse est reine.

BIEN AU CHAUD

Pour les plus frileux, le jeu Family Ski, sur la console Wii de Nintendo, vous propose de vous mettre dans la peau d'un skieur qui dévale les pentes. 47 €.



SE PRÉPARER AU SEC : AVANTAGE AUX GLISSEURS

« Le ski alpin ne demande pas une condition physique de haut niveau pour débiter. Il s'agit d'une pratique accessible même pour des gens peu sportifs, sans capacité physique exceptionnelle. Et, contrairement à ce que l'on croit parfois, on peut le pratiquer à tout âge. Idéalement, pour se préparer, on peut faire un peu de jogging ou de gymnastique douce. La pratique de certains sports facilitera aussi les débuts à ski. Comme le ski de fond par exemple qui permet d'avoir déjà la sensation de glisse sur la neige. Mais aussi le patin à glace ou le roller qui sont des compléments parfaits pour le ski, car on retrouve le même genre de mouvements. »

S'ÉQUIPER LÉGER :

À SKIS COURTS ET SANS BÂTON

« Pour commencer le ski alpin, le matériel qu'on choisit est très important. Un débutant devra opter pour des skis courts, qui sont peu encombrants et qui pivotent facilement dans les virages. Ils permettront également de trouver plus aisément un équilibre. Pour les chaussures, il est inutile de choisir un modèle de compétition ! Des chaussures souples conviennent mieux. Il faut les prendre exactement à sa taille et jamais plus grandes. Une chaussure bien adaptée permettra de maintenir l'ensemble

du pied et d'avoir un mouvement plus précis. Pour débiter, les bâtons ne sont pas indispensables, mais ils le deviennent quand on commence à maîtriser les virages. Concernant le casque, il est essentiel en dessous de 12 ans, mais pour un adulte il n'est pas forcément nécessaire : les traumatismes à ski touchent surtout les genoux. »

SUIVRE DES COURS ET S'AMUSER EN PENTE DOUCE

« Le choix du terrain sur lequel on va réaliser son apprentissage est très important. Dans les stations, on trouve souvent des zones réservées aux débutants, sans beaucoup de skieurs et avec une faible pente. Ce sont les meilleurs terrains pour commencer, car il faut éviter les zones avec beaucoup de monde, ce n'est pas la peine de multiplier les problèmes quand on débute ! La première séance se fait donc sur ces terrains quasiment plats, sans remontée mécanique. Ensuite pour progresser, il faut repérer un lieu avec un télésiège ou un téléski, qui permettront de moins se fatiguer pour remonter la piste. On peut choisir entre des cours individualisés ou des séances en groupe. En général, au bout de cinq jours, un débutant peut évoluer sur une bonne partie du domaine skiable. Le ski est un sport très valorisant car on ressent vite de bonnes sensations. » □

Propos recueillis par Sandy Plas