

Le plaisir à ski de fond ne va pas sans un peu de technique



PAR STÉPHANE DEVAUX

CENTRES NORDIQUES - Laurent Donzé cherche des pistes pour l'avenir.

Qui veut aller loin ménage sa monture, dit le proverbe. A cela, le sportif amateur pourrait ajouter: pour avoir du plaisir et ne pas s'épuiser, il faut savoir économiser son énergie. Donc, faire les mouvements correctement.

Pour le Jurassien Laurent Donzé, président de Romandie Ski de fond, c'est particulièrement vrai pour son sport favori. En particulier pour les adeptes du skating. «*L'équilibre, le déplacement du poids du corps, c'est plus subtil qu'il n'y paraît*», fait remarquer l'ancien champion.

Offre restreinte

Le hic, c'est que l'offre de cours est assez restreinte dans l'Arc jurassien. Contrairement à la France voisine ou à des régions très portées sur le ski de fond, comme les Grisons ou la vallée de Conches, en Valais. Les clubs de ski? Ceux qui mettent encore de l'énergie sur le ski de fond (certains privilégient d'autres disciplines, comme le ski alpin ou le snowboard) se concentrent sur la compétition. Pour Laurent Donzé, il faut chercher ailleurs. Et pourquoi pas du côté des centres nordiques? «*Il ne s'agirait pas de développer une école de ski au sens complet du terme, mais simplement de proposer quelques séances d'initiation. Avec cinq à dix séances, on arriverait déjà à un bon résultat.*»

Le modèle de Pouillerel

Notre homme pense notamment à des adeptes d'autres sports, comme le VTT ou le jogging, pour qui le ski de fond serait une activité hivernale complémentaire. «*Ces sportifs-là, techniquement au point, prendraient rapidement du plaisir. Et surtout, ils avanceraient en fournissant moins d'efforts.*»

A l'heure actuelle, seul le centre de Pouillerel, à La Chaux-de-Fonds, s'est lancé dans cette initiation. Avec succès, estime le président romand, qui considère cet exemple un peu «*comme un modèle*». «*Avec quelques cours de ce type donnés dans la région, les gens sauraient qu'il existe des structures. Actuellement, ils ignorent à qui s'adresser.*»

S'attaquer à la formation, «*le maillon faible du ski de fond en Suisse romande*», selon l'appréciation de Laurent Donzé, c'est aussi préparer l'avenir de ce sport. Et permettre sa pratique à des prix raisonnables. Afin d'éviter la hausse du prix des cartes d'accès aux pistes (140 fr. pour la carte suisse, 80 fr. pour celle du massif du Jura romand), il faudrait plutôt réfléchir à la meilleure manière de faire

augmenter le nombre de pratiquants. *«Sans formation, les gens ont tendance à commencer sur de trop longues distances et sur des terrains trop difficiles»*, note-t-il. Le parcours idéal pour débutants? *«Partir de la Corbatière en direction de La Sagne. C'est en légère descente puis à plat, sans difficultés majeures. En plus, on peut prendre le train pour le retour...»*

De l'avis de l'habitant des Bois, les centres nordiques devraient progressivement endosser ce nouveau rôle, qui va au-delà de leur activité de base – le traçage et l'entretien des pistes. Il l'écrit d'ailleurs dans le dernier bulletin de Neuchâtel Ski de fond: *«Il s'agit de montrer le bienfait du ski de fond et de valoriser les atouts de chaque centre sportif.»*

En une demi-heure

Car, pour lui, c'est une évidence, *«à une époque où l'on cherche à associer sport, évasion et contact avec la nature, le ski de fond est la réponse idéale.»* Sans les inconvénients des embarras routiers: *«Où que vous soyez en Suisse romande, en une demi-heure, vous accédez à des pistes de ski de fond.»*

Avec un brin de technique, c'est encore plus agréable. *«La sensation de glisse sur la neige, ça a un petit coup de reviens-y, non?»*

Du coup, on en viendrait presque à attendre la première neige...

Article paru dans l'Express du 18.10.2016
www.arcinfo.ch