

LE SKI S'APPREND EN UN JOUR

Si vous souffrez de sitzmarkitis, du mal des retournements ou du frisson des virages, vous allez être guéri. Avec les skis « Shortee » et trois mouvements simples, n'importe qui devient un skieur expérimenté.

Par S. JAMES (rédacteur sportif de « Sciences et Mécaniques »)



SORTANT SANS EFFORT DU VIRAGE, Cliff Taylor, l'inventeur du ski « Shortee », entraîne deux de ses élèves dans une série de courbes gracieuses.

LE malheur, avec des skis raccourcis, dit un critique, c'est qu'on ne peut aller aussi vite qu'avec des skis normaux.

Un autre prétend que ce ski ne vaut rien dans la neige poudreuse.

Un troisième, moniteur de profession, va plus loin et n'hésite pas à dire qu'on n'aurait jamais dû l'inventer, parce qu'il rend la technique du ski trop facile.

Mais, en dépit des critiques et des détracteurs, le ski « Shortee » se taille une place de jour en jour plus grande. L'an dernier, je l'ai découvert et je puis dire que pour la première fois de ma vie, j'ai vraiment joui de mes descentes.

Franchement, ce n'est pas la vitesse qui m'intéresse. Au contraire, j'ai passé des semaines entières à essayer d'apprendre à la diminuer. Le ski « Shortee » est bien assez rapide pour moi. Pour la neige poudreuse, à part dans les Rocheuses et sur la Sierra Nevada, on ne la voit pas souvent. Et si jamais vous tombez dedans, eh bien ! le ski « Shortee » glisse sur cette neige poudreuse comme un planeur sur un courant d'air.

Quant à l'argument que le Shortee rend le ski trop facile, autant dire que la transmission automatique a supprimé le plaisir de conduire une voiture.

Un seul jour m'a suffi pour devenir partisan enthousiaste du « Shortee » : après une heure d'apprentissage, je pratiquais ce genre de ski avec une technique meilleure que jamais et je sentais en moi une confiance absolue ; j'étais certain de pouvoir manier mes skis avec habileté dans n'importe quelle situation.

L'inventeur, le prophète et le promoteur de ce nouveau ski est Clif Taylor, ancien skieur professionnel de haute stature, au beau visage buriné par les intempéries ; il passe 12 mois par an à battre la campagne pour faire connaître à tout le monde ses lattes raccourcies. Au temps où il était instructeur à l'armée américaine, durant la deuxième guerre mondiale, Taylor a eu l'idée du ski court pour apprendre ce sport aux novices le plus rapidement possible. Depuis, il a perfectionné les skis et simplifié sa méthode d'instruction.

Je suis allé à Brattleboro pour le rencontrer et essayer son système. Ma première surprise a été de constater que les premières leçons ont lieu à l'intérieur. On m'a donné un morceau de carton



LES TROIS MOUVEMENTS FONDAMENTAUX s'apprennent à la maison avec un morceau de carton épais. On se place dessus, décontracté (ci-dessus), les genoux légèrement fléchis. On tourne les deux pieds (ci-dessous) pour le mouvement de pieds. Le mouvement de jambes fait tourner les skis d'une manière un peu plus simple. Le mouvement de hanches (pour virer sec et s'arrêter, ou pour un grand virage) fait entrer en jeu la jambe tout entière.





LE MOUVEMENT DE PIEDS EST FACILE. Vous tournez légèrement sur la gauche. Votre corps (A) reste face à la pente. Vous restez droit, les genoux légèrement fléchis. Vos pieds tournent à la cheville (B), et la pointe des skis va automatiquement à droite (C). On pivote sur l'avant du pied (D). L'amplitude du mouvement de la pointe des skis de gauche à droite (E) est seulement de 30 cm. Recommencez la manœuvre de l'autre côté pour contrôler votre vitesse et votre direction.

sur lequel étaient représentés deux skis de 75 cm de long. Je me suis placé sur cette plaque, devant une grande feuille de papier sur laquelle se trouvait un diagramme en demi-cercle. C'est avec ce truc que j'allais apprendre les trois mouvements fondamentaux de la méthode Taylor : mouvement des pieds, mouvement des jambes et mouvement des hanches.

J'étais décontracté, les genoux légèrement pliés, les pieds à plat sur le carton. J'avais la ligne médiane du diagramme en face de moi. Les bras tendus pour garder l'équilibre, je me suis entraîné à tourner les pieds à droite, les faisant jouer à la cheville. Retour au centre, tour à gauche. Au début je manœuvrais d'une manière saccadée et maladroite, mais bientôt je savais régler ma pression sur le carton, et il tournait en douceur. Puis j'ai appris à suivre un rythme imposé.

Avec la jambe c'est plus facile. Le mouvement est exécuté avec la partie de la jambe en dessous du genou. Ainsi on est plus fort, le mouvement du carton est plus ample et il est plus facile de suivre le rythme.

Le mouvement de hanches est exécuté par les jambes entières. Ce mouvement est un peu celui des patineurs qui veulent glisser de côté.

Quand j'ai eu fait assez de progrès dans les trois mouvements, on nous a joué de la musique de danse. Je devais suivre la mesure en combinant les trois mouvements.

Peut-être tout cela vous semble-t-il trop facile pour qu'on puisse se lancer immédiatement sur une pente neigeuse ? C'est exactement ce que je pensais le lendemain tandis que j'ajustais à mes pieds les fixations de deux véritables skis de 75 cm, sur la piste de ski de Hogback, près de Brattleboro. J'étais un crack sur le tapis, mais qu'allait-il se passer sur la pente ?

Eh bien ! nous ne sommes pas allés sur la pente. « Il vaut toujours mieux débiter sur le plat, m'a expliqué Clif. Marchez avec les skis, allez de droite à gauche ; essayez de patiner ; tournez. Vous allez voir comme c'est facile.

— Et les bâtons ?

— Vous n'en avez pas besoin. Plus tard, vous les prendrez si vous voulez. Au début, il vaut mieux garder les mains libres et balancer les bras pour acquérir le contrôle d'un rythme naturel. »

Donc je me suis promené, j'ai patiné, je me suis lancé en l'air et j'ai fait des tours complets. Ces petits skis se manœuvraient à la perfection. Je me souvenais de ma première sortie, sur la piste des novices, avec les skis de 7 pieds ! J'avais glissé sur environ 20 m, et l'aventure s'était terminée dans un fouillis de skis, de bâtons et de jambes que trois hommes avaient eu du mal à démêler.

Le moniteur m'a fait revenir sur place et recommencer les exercices de la veille. Le mouvement de pied n'était pas facile. « Ne vous penchez pas en avant ! Décontractez-vous ! Votre poids sur l'avant des pieds, mais gardez les talons par terre. »



AVEC RYTHME ET DOUCEUR, le mouvement des jambes ressemble à une danse sur la pente. La jambe tourne au-dessous du genou; le mouvement est plus ample et plus gracieux que celui des pieds. On utilise ce mouvement pour ralentir et pour descendre une pente en slalom.

LES VIRAGES SPECTACULAIRES ET LES ARRÊTS BRUSQUES se font avec le mouvement des hanches. Le corps reste toujours dans le sens de la pente, mais le membre inférieur tourne en entier dans la direction que vous désirez. La moitié du corps tourne, mais les épaules gardent malgré tout leur direction vers la pente.

Pendant 10 minutes il m'a fallu rester là à refaire les trois mouvements fondamentaux. Ça faisait un grand papillon dans la neige. Alors, nous sommes allés vers une légère déclivité.

« Commencez toujours par une pente douce, m'a dit Clif; c'est très important, surtout pour celui qui apprend tout seul. »

J'ai descendu la pente; j'ai exécuté une série de mouvements des pieds en comptant tout haut pour garder le rythme. Je me suis arrêté en bas, j'ai remonté la pente et j'ai recommencé la manœuvre. Bien sûr, c'était un peu brusque et irrégulier au début, mais après quelques essais je savais comment les skis répondaient au mouvement de mes pieds et j'avais acquis un certain sens du rythme qui donnait plus de souplesse à ma trajectoire.

Je me suis exercé pendant une demi-heure, et alors Clif m'a dit : « Très bien, on va grimper. » Et le remonte-pente nous a déposés à la cime de la piste des débutants.

« Vous n'attendez pas plus longtemps pour lancer les novices sur la piste ? » ai-je demandé. « Non, c'est le meilleur pour apprendre; toute la technique se réduit à savoir tourner ses skis. Quand vous savez les faire tourner à votre gré, vous pouvez régler votre descente. Et c'est tout ce qu'on demande. »

J'étais un peu sceptique, et au cours de ma première descente, un peu rapide, je suis revenu malgré moi à la technique des skis

longs. Je me suis appuyé sur le ski intérieur, je l'ai déchargé et je me suis appuyé de nouveau d'un mouvement brusque des hanches. Au lieu de m'arrêter, j'ai fait un tour complet.

« Eh bien ! vous saurez maintenant que les skis tournent facilement, m'a dit Clif en riant. Il ne faut pas y aller si fort. Sans doute, le virage est plus facile si vous faites porter le poids sur le ski intérieur, mais il suffit d'une petite pression des genoux. Vous pouvez aussi vous redresser un peu, mais le mouvement des genoux est préférable et vous virez plus rapidement sans perdre le contrôle. »

J'ai suivi ces instructions et, tout de suite, j'ai réussi un véritable slalom sans aucune difficulté. Le corps reste toujours dirigé dans le sens de la pente, seules pivotent les hanches et les jambes.

« Si vous êtes décontracté et naturel, m'a dit Clif, vous n'avez pas besoin de mouvements d'épaules compliqués ni d'inclinaisons importantes. Vous savez que vous vous arrêtez à votre guise, donc vous n'avez pas peur. Votre esprit ne s'occupe que de savoir ce que vous voulez faire, où vous voulez aller, et votre corps réagit automatiquement de la bonne manière. »

Le plaisir de skier sur des bosses

Je me suis senti un peu anxieux quand nous nous sommes dirigés vers une pente

(Suite page 121)

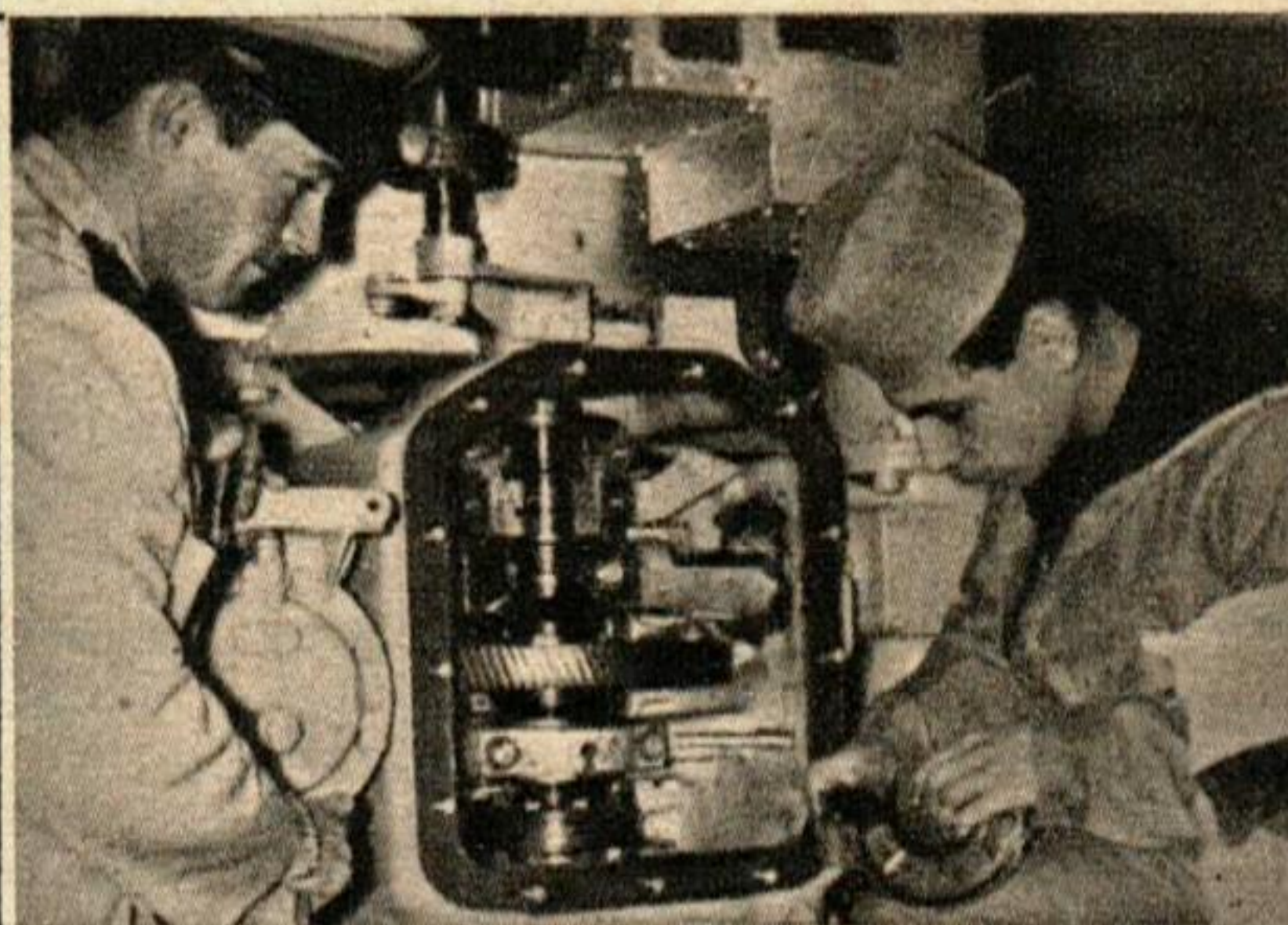
LA MARINE NATIONALE

FORME

progressivement son personnel dans ses

ECOLE DE SPECIALITES

- Brevets Elémentaires
- Cours de Quartiers-Maîtres
- Brevets Supérieurs



TOULON

Mécaniciens
Missiliers
Electriciens d'armes
DéTECTEURS
DéTECTEURS A.S.M.
Radios
Transfilistes
Timoniers
Infirmiers
Maîtres d'hôtel

CHERBOURG

Electriciens
Charpentiers

BREST

Manœuvriers

LORIENT

Fusiliers

ROCHEFORT

Mécaniciens aéro
Electromécaniciens
et électronique aéro
Fourriers
Cuisiniers
Commis aux vivres
Secrétaires

ST-RAPHAEL

puis bases d'Aéro-
nautique navale

Pilotes
Navigateurs
Contrôleurs aéro

UN ENGAGEMENT DE 3, 4 OU 5 ANS

permet, aux jeunes Français, de bénéficier de cette **FORMATION**.

Pour tous renseignements, remplissez le bon ci-dessous et envoyez-le à l'adresse indiquée.

M.

Date naiss. Niv. Etudes

Adresse

S E. M. 15, rue de Laborde - Paris 8^e

Le ski s'apprend en un jour

(Suite de la page 51)

bosselée. Comme la plupart des skieurs moyens, j'ai récolté ma part de chutes et je ne tenais pas tellement à recommencer la démonstration. Contrairement à mon attente, avec les skis « Shortee », les bosses augmentent le plaisir. Vous dirigez les skis courts avec tant de facilité que vous pouvez utiliser les bosses comme un expert, glissant sur la pente qui vous fait tourner et dégringolant dans le trou pour prendre de l'élan, remontant sans effort et glissant de nouveau, chaque bosse vous servant à vous diriger.

Et dire que c'était mon premier jour avec ce genre de skis !

« Maintenant c'est une question d'exercice, m'a dit Clif. Il vous faut pratiquer jusqu'à ce que les skis vous soient aussi familiers que les souliers que vous avez aux pieds. Alors, vous ferez du ski instinctivement. Si vous passez sur de la neige gelée, vous sentirez le besoin d'une plus grande maîtrise et vous vous pencherez un peu plus en avant pour vous servir de vos arêtes. Si la neige est molle, vous vous reporterez un peu plus en arrière pour relever l'avant des skis.

Je suis resté trois jours de plus à Hogback ; j'ai descendu toutes les pentes possibles et imaginables ; j'ai fait des progrès et je me suis bien amusé. Puis je suis allé à Killington pour essayer les pentes d'une vraie montagne. J'ai eu quelques difficultés sur une pente gelée très inclinée ; mais au deuxième coup, la question était réglée. Je glissais avec grâce et légèreté.

Il n'y a pas de doute. Avec les « Shortee » et les trois mouvements de Clif, on apprend à skier en un jour.