

SKATING

Les conseils d'une experte

Cet hiver, sortez des rails de ski de fond, place au skating. Les conseils d'Amélie Parolini, championne suisse universitaire 2017 et 2019. Kristin Aubort

«**M**es parents étaient professeurs de ski et nous avons fait beaucoup de ski alpin en famille durant mon enfance. Lorsque j'ai évoqué mon envie de faire de la compétition, mon père, qui est physiothérapeute, m'a mise en garde contre certaines blessures. Ils m'ont alors proposé de tester le ski de fond et le skating au Ski-Club de Bex: c'est devenu une passion!» me confie, souriante et chaleureuse, Amélie Parolini, lorsque nous nous rencontrons. A 24 ans, la jeune sportive émérite, désormais diplômée en sciences du sport, experte Jeunesse+Sport en ski de fond et entraîneur de Ski Romand, ne cache pas son envie de faire de nouveaux adeptes.

«Le skating est un sport d'endurance scandinave qui se pratique sur des skis fins, sur des terrains plats ou vallonnés. Il convient à tous et allie le plaisir de la glisse à l'effort. Sur une piste lisse et large, le skieur effectue des déplacements latéraux d'un côté et de l'autre – comme en roller notamment – qui exigent une bonne coordination des mouvements des bras et des jambes» explique la sportive en joignant le geste à la parole. Un sport non traumatisant pour les articulations, qui mobilise toutes les chaînes musculaires, est favorable au système cardio-vasculaire, renforce l'équilibre physique et psychique, permet de profiter de la nature et de l'environnement et, cerise sur le gâteau, peu coûteux à long terme? La passion d'Amélie est contagieuse! C'est décidé, cet hiver, je me mets au skating.

1 S'ÉQUIPER Skis fins et légers, chaussures, bâtons... Le matériel n'a rien à voir avec celui du ski alpin et exige un apprentissage. Pour (se) tester, on peut le louer à la journée ou à la saison. Bonne nouvelle, l'accès aux pistes est peu onéreux, à la journée ou en abonnement saisonnier.

2 DÉBUTER «A quelqu'un qui n'a jamais pratiqué le skating, je recommande de prendre un cours afin d'acquérir les connaissances de base.» Avant de se lancer, on va apprendre à se déplacer sans bâton. A noter, exercer sa coordination est un excellent travail cérébral et physique.

3 APPRENDRE Flexion des chevilles et des genoux, orientation des épaules et des hanches en direction du lieu de déplacement souhaité, extension de la jambe de poussée... «Tout réside dans la finesse de placement de son corps, le ressenti du toucher de la neige, l'équilibre...».

4 PRATIQUER Plus on acquiert de technique, plus le plaisir de la glisse s'intensifie, plus l'effort et le risque de blessure diminuent. En savoir plus sur les pistes et l'enneigement: www.romandieskidefond.ch.

5 FORTIFIER Renforcer ses muscles abdominaux et dorsaux (gainage) peut se révéler un véritable plus dans la pratique de ce sport. En été, s'entraîner avec des skis à roulettes, voire faire du roller avec des bâtons est un bon plan.

6 PERFORMER Marathon de l'Engadine, «Ski24» au col des Mosses (VD), www.ski-24.ch... De nombreuses courses populaires sont proposées. «En 2020, année des JOJ, je serai présente du 9 au 22 janvier, au Flon à Lausanne, pour y promouvoir de manière ludique le ski de fond et le skating ainsi que de nouvelles disciplines sportives.»

