

Le télémark, le plus élégant et indomptable virage du ski

/// Variante à talon libre du ski alpin, le télémark compte ses adeptes malgré la difficulté du geste.

/// Reportage sur les pistes à Gryon à l'occasion d'un cours d'initiation de l'ESS La Berra.

/// Grande dominatrice du circuit mondial, la Valaisanne Amélie Wenger-Reymond parle des défis rencontrés dans un sport peu médiatisé.

QUENTIN DOUSSE

REPORTAGE. Qui n'a pas ressenti de l'admiration, un brin de jalousie même, en voyant un télémarqueur «danser» sur la neige? Considéré par certains comme une discipline désuète, le télémark, technique ancestrale du ski alpin, cherche continuellement à gagner ses lettres de noblesse. Tous lui reconnaissent en revanche son esthétisme, avec ce virage si élégant et fluide à condition d'être maîtrisé. Et c'est là où le bât blesse, ou peut blesser le skieur alpin qui se croyait averti. Pour s'en rendre compte, *La Gruyère* s'est «mouillée» à l'occasion d'un cours d'initiation dispensé par l'École suisse de ski (ESS) de La Berra.

Faute de neige dans les Préalpes, c'est à Gryon que nous retrouvons les professeurs Bastien et Nicolas – dit Bob – en ce dimanche matin ensoleillé. «Je sens qu'on va bien rire», lance Perrine, jeune Bulloise aussi détendue que craintive. Exactement comme les onze autres débutants qui ont tout à apprendre d'une technique inventée en 1868 par Sondre Norheim, un menuisier norvégien, dans le comté de Telemark. C'est Bastien qui nous l'apprend avant de montrer d'emblée le changement de

pas propre au télémark. Jambes légèrement écartées, genoux pliés, talon arrière relevé et libéré: réalisé à plat et à l'arrêt, le geste paraît simple.

Il en va tout autrement lorsqu'il faut l'exécuter dans la pente et en mouvement. Tenir la position télémark (jambes semi-fléchies, pieds pas trop écartés, buste et tête relevés) constitue déjà un premier défi, enchaîner avec le changement de pas et le virage en équilibre relève a priori de l'inaccessible. Les bâtons nous sauvent de la chute, pas du ridicule. Bob se montre heureusement compréhensif envers ses élèves renvoyés illico à la condition de débutant, bien loin de la zone de confort.

«Une sensation de liberté»

Oubliés les réflexes de skieur alpin, il faut tout réapprendre. Les courbes tout en maîtrise de Bob, plus d'une décennie de pratique à son actif, sont aussi belles à voir qu'impossibles à répéter. «Les bases s'acquièrent en une grosse journée, mais il faut compter entre cinq et dix jours pour un mouvement stable et fluide», note le Fribourgeois de 42 ans, qui préfère insister sur la philosophie. «Bien sûr, il y a la dimension physique. Les cuisses travaillent davantage, c'est dur,



C'est en professeurs passionnés que Bastien Despont et Nicolas Corpataux (en bas à dr.) initient le skieur à la pratique du télé. PHOTOS JEAN-BAPTISTE MOREL

mais aussi léger. Car le télé offre avant tout une sensation de liberté», glisse Bob.

«Talon libre, esprit libre»: la devise du milieu, récitée tel un mantra, se vérifie au fil de la journée. Les sourires des apprentis télémarqueurs, toujours meilleurs, témoignent du plaisir pris à s'approcher du mouvement parfait. «Dans cette position (genou côté montagne fléchi), on a cette sensation d'être très

proche de la neige, observe Bastien Despont. Et ce sentiment est encore plus fort dans la poudreuse.»

Il n'empêche: malgré ses nombreux avantages, le télémark reste une discipline mineure dans l'offre pléthorique des sports de montagne. La faute notamment à ses exigences techniques et physiques. «C'est sûr, on doit toujours se battre, à la recherche de l'équilibre et du bon placement. Il n'y a aucun répit en télé. Mais au moins, on a vraiment gagné sa bière à la fin de la journée», rigole l'homme de 38 ans, ancien directeur de l'ESS La Berra. Fatigués, les (bons) élèves repartent néanmoins heureux d'avoir relevé le défi. Si tous ne se sont pas convertis au télé ce dimanche, plusieurs promettent de réessayer. Avec un but: progresser jusqu'à devenir, un jour peut-être, ce «télémarqueur danseur» admiré pour la légèreté et l'élégance de ses courbes. ■

La discipline en cinq points

L'apparition. Le télémark a été révélé en 1868 par Sondre Norheim, un menuisier du comté de Telemark en Norvège. C'est lui qui inventa cette technique de fléchissement de la jambe intérieure. Un temps disparu au profit du ski alpin moderne, le télé fait son retour au début des années septante.

La compétition. Trois disciplines sont pratiquées: la classique (une manche jusqu'à trois minutes alliant slalom géant, saut et skating), le sprint (en deux manches sur un format raccourci) et le parallèle (classique avec un départ simultané et une élimination par k.-o.).

Le matériel. Deux types de fixations existent: la norme 75 (avec le câble, plus souple) et la NTN (*New Telemark Norm*, plus précise à l'appui et utilisée en compétition). Au prix neuf, il faut déboursier entre 1500 et 2000 francs pour la chaussure, la fixation et le ski.

En Suisse. Première nation mondiale devant la France et la Norvège, la Suisse compte environ un millier de pratiquants, 50 athlètes licenciés et 25 clubs, sans comptabiliser des sections télémark incluses dans certaines sociétés.

Dans le canton. Le Telemark Club Fribourg est le seul club en activité. L'école Ride2Peak à Rathvel propose aussi des cours et initiations. QD



NATHALIE, 30 ans, Châtel-Saint-Denis

«Des hauts et des bas»

«Cela faisait plusieurs années que je voulais essayer, en voyant les télémarqueurs sur les pistes.

Cette initiation gratuite était la bonne occasion. Venant de l'alpin, l'objectif était aussi de se remettre dans la position de l'apprenant. C'était cool, même si j'ai connu des hauts et des bas durant la journée. Il y a énormément de choses à penser et à coordonner. Le plus dur? Trouver et garder l'équilibre. C'était un défi que je retenterais bien à l'avenir.»



PAULINE, 41 ans, Berne

«De bonnes sensations»

«Je m'ennuyais en ski alpin et je voulais me lancer un nouveau challenge. J'avais une certaine appréhension au début. Le télémark demande plus de force, mais j'ai eu de bonnes sensations dès le premier jour. Ce qui me plaît, c'est la liberté de mouvement. Même s'il faut tout réapprendre, je suis motivée à prendre des cours. Le virage télémark est vraiment beau à voir. Alors si j'arrive un jour à procurer cette sensation à quelqu'un, ce serait sympa! QD

«Un mouvement et un défi supplémentaires»

Ses pairs l'appellent la «reine du télé». Avec 147 succès en Coupe du monde, Amélie Wenger-Reymond impose un règne sans partage dans son sport depuis treize ans. La Valaisanne de 32 ans, qui compte désormais 42 globes de cristal après l'annulation des finales chez elle à Thyon, est idéalement placée pour juger la situation de sa discipline.

Pourquoi avez-vous choisi de faire carrière en télémark, après des débuts en ski alpin?

Amélie Wenger-Reymond: Dans ma région, il y a toujours eu des télémarqueurs (et un club actif d'une centaine de membres). Lorsqu'un de mes entraîneurs m'a proposé d'essayer, à 16 ans, j'ai tout de suite mordu. Je trouvais chouette ce jeu d'équilibre, de coordination et cette variété dans chaque compétition avec du géant, un saut et du skating. Il y a ces trois éléments à maîtriser, tandis qu'en alpin, il y a «juste» une sorte de virage. Physiquement, il est clair que les cuisses «prennent» plus en

télé. On peut moins skier économiquement. Quant à l'état d'esprit, il est un peu différent puisqu'on représente une minorité. On a forcément tendance à davantage se serrer les coudes pour avancer.

Qu'appréciez-vous en particulier dans ce virage de télémarqueur?

C'est un mouvement élégant, qui me procure du plaisir. Il y a la beauté, mais il faut y mettre les bonnes forces pour le rendre efficace. Il s'agit donc d'un mélange de beauté, d'efficacité et de performance.

Comment êtes-vous parvenue à imposer une telle domination?

Je pense qu'il y a du travail, de la persévérance, une bonne santé et une dose de... réussite. Durant l'hiver, je suis sur les

skis quatre jours par semaine. A côté de cela, il y a une grande part de condition physique.

Je fais encore beaucoup de gymnastique aux agrès, qui me donne une bonne base d'entraînement. Au cumul, cela m'occupe une vingtaine d'heures dans la semaine, en parallèle de ma vie de famille et de mon travail (à 70% au Service de la santé publique). Heureusement, j'ai la chance d'avoir un mari très disponible.

Votre discipline est-elle suffisamment soutenue par Swiss-ski?

On peut toujours mieux faire. Mais le soutien de la fédération, qui s'est amélioré ces dernières années, est déjà honorable. Un des buts serait de passer à la télévision.

Si une seule épreuve par année pouvait être diffusée, ce serait déjà un grand pas.

On comprend que votre sport souffre de sa faible médiatisation.

Il est certain qu'on en aimerait davantage. On travaille aussi pour faire grandir le télémark. C'est notre passion et on essaie de le démocratiser davantage. La pratique dépend passablement de l'accessibilité au matériel, de l'engagement des clubs et des écoles de ski aussi. En Suisse, il y a des endroits où cela travaille mieux que d'autres. Mais il reste encore beaucoup de boulot.

Après, certaines personnes ont peur de la nouveauté, elles ont cette impression que le télé est trop difficile. Bien sûr, c'est un mouvement et un défi supplémentaires par rapport au ski. Notre sport demande un effort qui fatigue davantage, en tout cas au début. Il faut donc des ambassadeurs forts dans les régions pour convaincre et drainer du monde. QD

