

A RÉSERVÉ AUX ABONNÉS

Et si vous vous lanciez dans le ski-orientation?

Vice-championne d'Europe sur longue distance chez les moins de 17 ans l'an dernier, la Vallonnière Justine Hamel a accepté de jouer la guide pour «ArcInfo».

Ski

Sport



Vincent Costet

30 janv. 2023, 16:00



Justine Hamel, spécialiste de ski-orientation, en plein effort.

Christian Aebersold

Au risque de passer pour un ignare, on connaît très mal le ski-orientation... A notre décharge, il s'agit d'une discipline plutôt confidentielle, même s'il paraît que les Scandinaves en sont fous!

Nous avons – heureusement – déniché une guide neuchâteloise: Justine Hamel (17 ans), vice-championne d'Europe de la spécialité l'an dernier dans sa catégorie d'âge et membre des cadres nationaux.

Avec son frère Jules (14 ans), la Vallonnière participe dès ce mercredi 1er février 2023 au grand rendez-vous international de l'année, regroupant à Madona (Lettonie) les championnats d'Europe élite, les Mondiaux juniors et les Européens des moins de 17 ans.

La lycéenne a accepté de nous prendre par la main et de répondre à toutes nos questions. Même les plus élémentaires.

Qu'est que le ski-orientation (et qu'est-ce qu'il n'est pas)?

Non, le ski-orientation n'est pas une course à peaux de phoque où d'imprenables cols alpins seraient à franchir à la boussole, ni un slalom saturé de piquets qu'il faudrait passer dans le bon ordre... En fait, cette discipline se pratique comme la course d'orientation (CO), mais à skis de fond. Logique.

Et la carte, alors? Il suffit de regarder la photo: elle n'est pas fixée sur l'avant-bras, mais... devant les orienteurs, équipés d'un support en plastique leur permettant de baisser les yeux à tout moment sans ralentir, pour s'orienter vers les postes.

Où ce sport se pratique-t-il?

«Sur les réseaux de pistes de fond répertoriées et temporairement aménagées pour le ski-orientation», répond Justine Hamel sans s'impatienter. Pour corser le jeu, les dameurs ajoutent, entre les sillons «normaux», d'innombrables chemins de traverse «étroits, tracés à la motoneige».

«Suivant les terrains, il y a plus ou moins de zones forestières. Sur le réseau suisse, ces portions de végétation sont plutôt clairsemées et le niveau de ski fait souvent la différence. En Lettonie, il y aura pas mal de forêt et ce n'est pas pour me déplaire...», explique l'ancienne sociétaire du SC La Brévine.

L'inconvénient: en dehors des camps d'entraînement, il n'y a pas la possibilité de s'entraîner spécifiquement.

Comment gagne-t-on?

«Un peu comme dans un sprint de course d'orientation (par exemple en ville), les cartes sont moins détaillées et les choix de parcours très binaires. Il faut essayer d'anticiper sans arrêt pour éviter de s'arrêter au prochain carrefour. Tandis qu'à pied, dès la moyenne distance, on trace beaucoup plus sa propre voie dans la nature.»

La clé: savoir prendre les bons raccourcis. L'an dernier aux championnats d'Europe, la Neuchâteloise s'était débarrassée des deux fusées finlandaises qui la talonnaient en coupant pour rejoindre l'arrivée.

«Il faut tenir compte de l'état de la neige pour décider de prendre ou non des raccourcis.» Si vous vous êtes déjà retrouvé dans de la «haute» avec les skis étroits, vous aurez parfaitement saisi le conseil...

Est-ce que ça fait mal?

La discipline est assez casse-gueule... «Les chutes sont fréquentes et beaucoup de coureurs ont déjà cassé skis et bâtons», illustre Justine Hamel. «Personnellement, ça ne m'est jamais arrivé, je suis plutôt du genre prudente dans les descentes.»

Bonne tactique, surtout si elles sont étroites! Ne pas oublier que c'est comme en course d'orientation: il y a toujours quelqu'un qui peut avoir la «mauvaise» idée de monter ce que vous êtes en train de descendre...

«Au final, la course d'orientation offre plus de variété, mais le ski-orientation est un bon complément», apprécie la sociétaire de l'Anco.