

Samedi 4.01.2020 :
Leçon de ski à la Dôle

Samedi 4 Janvier 2020, pour fêter le tour du soleil et ouvrir la nouvelle année, Antoine, Ouarda, Christine, Dolorès, Simon, Jacques, François et moi-même sommes allés... À l'école !! Eh Oui, une fois n'est pas coutume, rien ne fait plus de bien que de se remettre au courant de ce qu'il se passe mécaniquement sous nos pieds quand on cherche à éviter les sapins dans la poudre.



Encadrés par l'expertise de Marion et Roger, nous avons appris que le virage ne se contente pas d'une boucle mais bien de trois parties et qu'un bon skieur est un skieur qui bouge, seulement attention... pas n'importe comment ! grâce aux multiples exercices proposés durant la journée nous avons pu (ré)apprendre que « le ski, c'est une danse » (Marion), et une mécanique de précision. J'ai d'ailleurs appris qu'il était possible de se faire tracter par ses skis...et que le seul remède est en fait d'apprivoiser la pente.

Après la matinée studieuse, place à la fondue ! Puis, en deuxième partie, d'autres exercices, encore, pour consolider ce qui a été vu le matin même notamment grâce aux « variantes à Roger ». Enfin, une journée de ski alpin ne pouvait se terminer sans une descente schuss jusqu'à la voiture, ceci pour finir le peu de muscle qui restait dans nos cuisses après une journée passée à reprendre des bonnes habitudes !!

Un grand merci à nos professeurs de la journée Roger et Marion pour le temps qu'ils ont consacré à nous expliquer les fondements de notre sport et à nous corriger de façon ludique et claire. Il me tarde de mettre tout ceci en pratique !!!

Amitiés.

Océane Wagner
