

Qui sont vos ennemis naturels dans les montées ? par Benoît Roy

Vous avez bien raison de vous préoccuper de votre fartage. Dans les descentes, la friction de vos skis est une force de freinage plus importante que la friction de l'air.

Pourtant, cette dernière représente jusqu'à 40 % de la force susceptible de vous ralentir. D'où l'importance d'assumer une bonne position aérodynamique surtout quand le fartage " ne marche pas " .

Qu'en est-il maintenant dans les montées ?

Les deux résistances principales sont la friction de vos skis et votre poids. En effet, tant que nous vivons sur cette merveilleuse planète terre, nous serons soumis à une force invisible : **LA GRAVITÉ**.

Songez seulement que pour chaque 5° d'accroissement de pente, la gravité vous impose une résistance correspondant à près de 10 % de votre poids. Votre couche de gras vous sert probablement assez bien dans

la résistance au froid, mais dans une montée, c'est loin d'être avantageux ! Ceci veut dire que si vous pesez par exemple 170 livres et que vous montez une petite pente de 5° [c'est faible], vous avez près de 15 livres qui vous tirent vers le bas !

Dans les montées, la résistance de l'air est négligeable. C'est dire que vos " ennemis naturels " sont la friction de vos skis, mais surtout la gravité. Remarquez que c'est, de loin, le facteur le plus important, spécialement quand la pente devient abrupte.

Trois choix s'offrent à vous :

1. éviter les montées;
2. alléger votre équipement [de bons efforts ont été faits de ce côté dernièrement] et;
3. perdre du poids.

C'est ce qui est à la fois le plus facile et le plus difficile pour certains et certaines !

Si notre skieur de tantôt réduit son poids à 160 livres [fonte de 10 livres de gras],

songez que la force de résistance due à la gravité sera diminuée de plus de 6 %. Il n'en tient qu'à vous.

Février 1990