

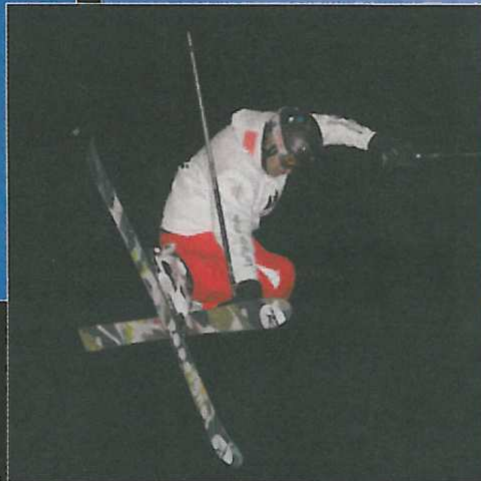
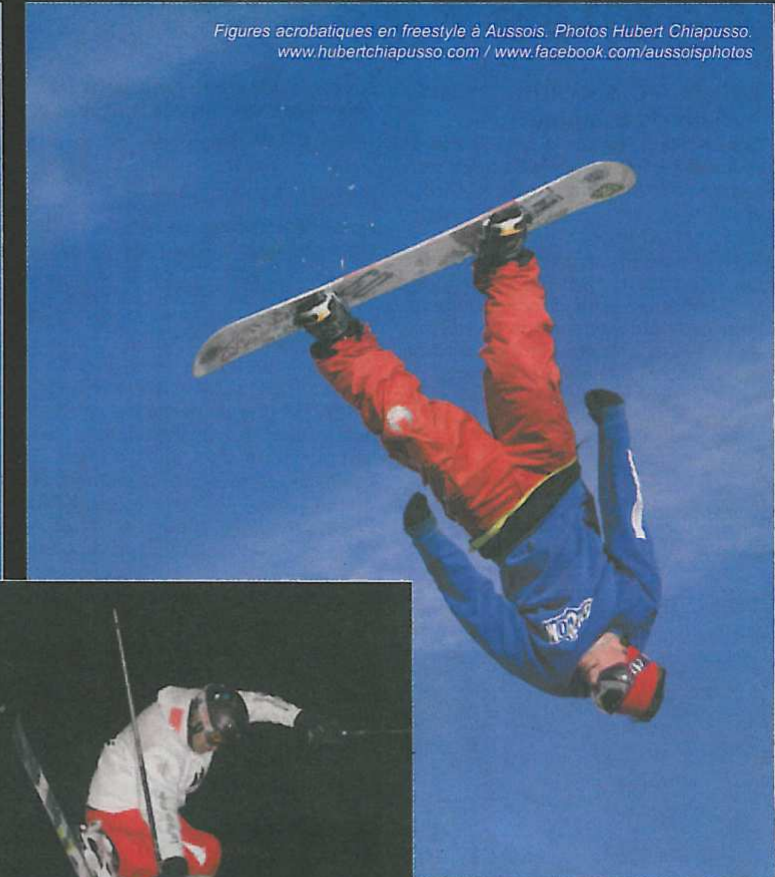
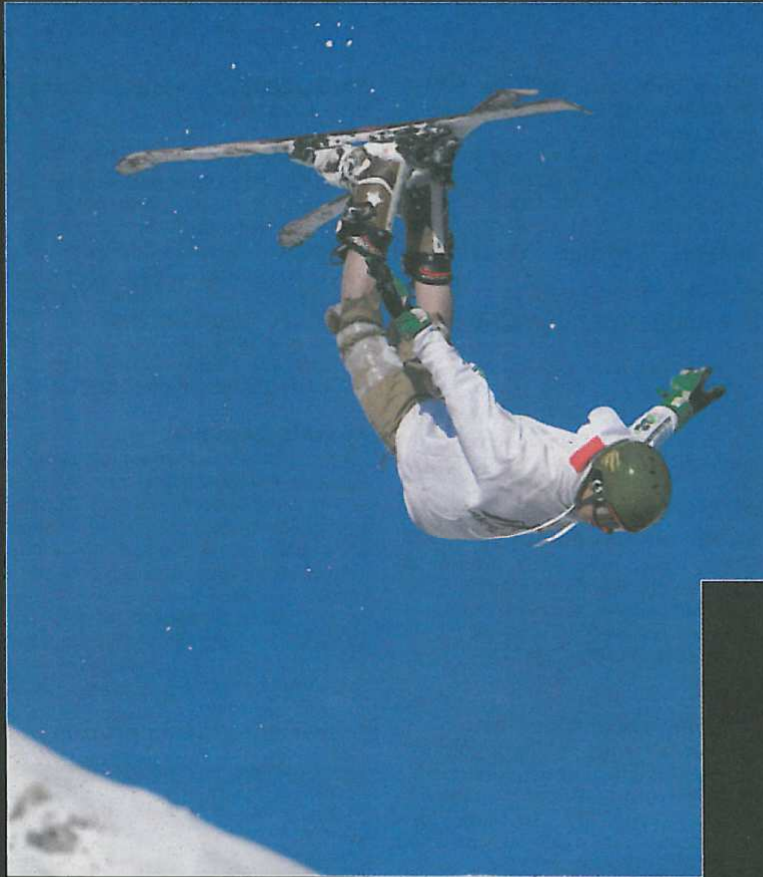
**Sport**

*De Modane à Bonneval*

# Ces fous volants



**Les Jeux Olympiques ont popularisé ses différentes disciplines. Dans les stations, ses pratiquants provoquent l'admiration mêlée à une pointe de frisson. Le freestyle est un sport spectaculaire qui fait de plus en plus d'adeptes chez les jeunes skieurs.**



### Spectaculaire

Sauts, figures acrobatiques, glisse sur des rails... Le ski freestyle regroupe différentes disciplines, du ski-cross au slopestyle en passant par le ski de bosses. Mais pour les puristes, seuls le slopestyle (parcours avec un enchaînement de plusieurs modules : tables (tremplins) et rails) et le half-pipe (enchaînement de figures dans un demi cylindre aux parois verticales) sont réellement "freestyle". Ce ski ludique et spectaculaire est issu du ski de bosses. Dans les années 90, les amateurs se sont peu à peu éloignés des champs de bosses pour se concentrer sur les sauts, avec de plus en plus de rotations et d'acrobaties aériennes. « Ce sont les snowboarders qui ont commencé, les skieurs les ont suivis. Et puis on s'est aussi inspiré du skate et du roller en utilisant le mobilier urbain pour les slides (glisses sur des rails » explique Adrien De Grolée, un moniteur ESF d'Aussois adepte du freestyle. A force d'entraînements et de travail, les freestylers parviennent à réaliser des figures qui semblent insensées à base de rotations, de sauts acrobatiques et de grabs (attraper un ski pendant le saut).

### Un sport jeune pour les jeunes

Le freestyle existe depuis une vingtaine d'années. C'est donc un sport jeune qui ne se structure vraiment que depuis quelques années. Les pionniers portaient en hors piste pour construire leur propre saut à la pelle. Une fois la figure effectuée, ils déchaussaient puis remontaient à pied pour recommencer. Une pratique "back-country" qui disparaît peu à peu : aujourd'hui les freestylers disposent de zones spécialement aménagées en station. Des snowparks avec des sauts, des slides, des modules voire des "big-airs" (des énormes matelas gonflables) pour s'entraîner. Ce sport extrême est pratiqué par des skieurs assez jeunes « les carrières sont courtes ! La discipline est assez traumatisante et les genoux sont mis à contribution. Après une blessure, on ne saute plus de la même manière et certains ont du mal à revenir. Après 25 ans, la plupart des freestylers passent au freeride : ils tracent de belles lignes en hors piste et s'offrent un ou deux sauts sur une barre rocheuse ou un mouvement de terrain » explique Max Vince, un skieur de Val Cenis Vanoise.

### Exigence

A première vue, il faut être un peu fou pour se lancer sur d'énormes sauts pour enchaîner des figures tête en bas en attrapant ses skis. « Au début, il n'y avait pas vraiment d'entraînements, on se lançait des défis et on y allait. Ça a bien changé » assure Adrien De Grolée. Alors que le côté "liberté" est inscrit dans l'ADN de la pratique, les freestylers bénéficient aujourd'hui de clubs, de structures et d'entraînements de haut niveau. « Notre entraîneur est là pour cadrer les jeunes. Surtout, il connaît leur niveau et leur fait répéter les figures jusqu'à la perfection avant de les laisser passer sur autre chose. C'est ce souci de sécurité et de cadrer la pratique plutôt que de laisser nos gamins partir faire n'importe quoi tête en bas qui nous a poussé à monter ce club à Valmeinier » explique Laurent Carrere, le président de Freestyle Galibier Thabor, un club axé compétition qui accueille une quinzaine de jeunes Hauts Mauriennais. « Tout est calculé au millimètre. Pendant la demi-seconde où on est en l'air, on sait exactement ce qu'on fait et où on est. Si ce n'est pas le cas, il faut durcir les jambes et le corps car c'est le crash presque assuré à la réception » détaille Max Vince. Loin de l'image de skieurs dilettantes et amateurs de fêtes, les freestylers sont aujourd'hui de véritables athlètes. Ceux qui souhaitent percer au plus haut niveau s'entraînent toute l'année, avec des stages sur glacier, du trampoline et des sauts dans l'eau pour répéter les figures, du wakeboard pour le renforcement musculaire ou de la slackline pour travailler l'équilibre.

### Les dangers

Tous les freestylers l'affirment, ce sport n'est pas plus dangereux que l'alpin de compétition. Il est vrai que dévaler des pentes glacées à plus de 100 kilomètres à l'heure n'est pas sans risque. Reste que les freestylers effectuent des sauts de 10, 20, voire 30 mètres de long. En half-pipe, les meilleurs atteignent 7 ou 8 mètres de haut. Une petite faute, un instant de déconcentration, et c'est la chute. « Une maman vient à tous nos spectacles. Elle m'a dit qu'elle regarde son fils quand il est en l'air et qu'elle ferme les yeux à la réception. La chute fait partie du sport mais certains freestylers ne se sont jamais rien cassé » assure Max Vince. Casque et

protection dorsale sont indispensables pour ce sport. De même qu'un échauffement méticuleux.

Mais il faut surtout être conscient de ses limites : trop souvent des amateurs se lancent sur des sauts bien trop gros pour faire comme sur les vidéos.

### Se faire plaisir et faire le show

« Je me suis mis au freestyle pour l'état d'esprit, le fun, le plaisir. Avec la compétition, on se rapproche de ce qu'on trouve dans les clubs alpins mais en freestyle on garde toujours une bonne ambiance, on reste détendu, même à l'entraînement » confie Axel Le Palabe, un jeune skieur d'Aussois membre du club Freestyle Galibier Thabor. « Mais c'est vrai qu'on aime bien faire le show » glisse Adrien De Grolée, « quand on passe une nouvelle figure devant ses amis, il y a forcément une certaine fierté ! » Clubs et associations de freestyle proposent d'ailleurs régulièrement des spectacles où le grand public peut venir frissonner devant ces acrobates des pistes.

### Institution

Le freestyle fait aujourd'hui partie du monde du ski. Pourtant, les clubs alpins n'ont pas toujours bien vu ces skieurs au look excentrique et aux skis à double spatule. Le freestyle était alors considéré comme un sport concurrent qui risquait de siphonner les jeunes espoirs du slalom ou du géant. Les freestylers sont d'ailleurs pratiquement tous d'anciens skieurs alpins qui ont délaissé les piquets pour s'amuser en sautant. Mais avec la "professionnalisation" du freestyle et sa présence aux Jeux Olympiques, ce sport s'est fait sa place. Certains clubs alpins montent des sections freestyle, les stations développent des snowparks et les écoles de ski proposent désormais des cours. A Aussois, La Norma ou à Val Cenis Vanoise par exemple, des moniteurs de l'ESF encadrent de jeunes adeptes sur des modules faciles et accessibles.

Les stations organisent régulièrement des démonstrations de freestyle. De véritables spectacles en soirée. Programme et horaires à retrouver dans les programmes d'animation ou dans les pages agenda.