

# L'ART DE LA TRACE

par Thierry du Crest

---

**F**aire la trace, c'est ouvrir l'itinéraire sur un espace vierge, apposer sa signature sur une page blanche, marquer son style, c'est un privilège qu'il faut déguster et qui te donne des forces insoupçonnées, au moins dans les premiers lacets.

Est-ce une pulsion existentialiste convoquant Sartre et Lacan en même temps ? Un besoin reptilien de marquer SA trace, comme les mâles dominants qui urinent pour marquer leur territoire ?

Mais voilà ton « res » ou « cores » a bien entendu son idée sur la trace qu'il t'a déléguée et là tu joues un peu ta réputation. Il y a cependant une grande variété de traceurs qui vont de l'impétueux « cores » qui file à un train d'enfer vers le sommet se retournant un peu tard pour voir que le groupe ne le suit plus (et que sa femme est restée en arrière), au res-pédagogue-artiste qui donne ses consignes et corrige la trace avec tact et encouragement pendant qu'il s'éloigne lui-même de la trace afin d'obtenir le meilleur angle de vue pour de splendides photos du groupe (et de sa compagne qui le suit fidèlement).

Mais bien souvent les autres membres du groupe « non autorisés » ont aussi leur idée. « Trop à droite, non trop à gauche, trop raide, plus direct, le talweg, non la crête... ! » Comment obéir à toutes ces injonctions ? Faire la trace c'est un peu comme ranger le lave-vaisselle, chacun a sa logique, persuadé que c'est la meilleure et suscitant des discussions stériles sur la meilleure façon de faire.

Alors qu'est-ce qu'une « bonne trace » ? La plus courte vers le sommet ? La moins pénible pour se ménager des forces ... ?

LA BONNE TRACE est celle qui est dans l'esprit du res, celle que tu dois t'appliquer à réaliser en suivant ses consignes. Lesquelles peuvent changer en cours d'ascension au gré du groupe, de la météo, du manteau neigeux, de son humeur du jour ou de sa nuit de sommeil.

Voici donc quelques trucs et astuces selon ton niveau.

Un adage dit « le premier trace, le second tasse et le troisième suit ».

Ce rôle de troisième convient bien pour plusieurs raisons. Pendant que le premier et le second s'épuisent à tracer et tasser, le troisième prend un peu de recul sur les pièges du relief ou de la couche neigeuse.

Se faisant, il peut s'autoriser quelques variantes mais en rejoignant fréquemment la trace principale, au risque de vexer les deux premiers qui ne tarderont pas à lui céder leur place.

Comment t'assurer que le groupe adhère à ta trace ?

À un moment donné, sans aucune raison logique, tu passes entre deux sapins ou sur une bosse. Si le groupe continue à te suivre, c'est gagné. J'ai remarqué parfois que m'écartant légèrement d'une ancienne trace pour satisfaire à des besoins naturels, le groupe suivait ma nouvelle trace avec une confiance aveugle.





Comment savoir si tu traces « trop raide » ?

Farte tes peaux ! Si tu commences à glisser vers le bas, ton angle d'attaque est trop obtus. Un autre avantage du fartage de peau est de glisser avec moins d'effort à la montée et d'éviter de botter dans une neige mouillée.

Quid de la trace à la descente ?

Sauf exception dans des pentes raides avec risque élevé, à la descente tu peux enfin t'exprimer librement. Mais là aussi ne te précipite pas le premier. Observe les difficultés du premier à négocier le relief ou le manteau neigeux, choisis la partie la meilleure encore vierge et lance-toi pour imprimer de beaux virages « l'air de rien ». Si en te retournant, les compliments des autres ne viennent pas, félicite-les sur leurs médiocres traces et le retour de compliments ne devrait pas tarder.

Malgré tout, au sein d'un groupe de forts skieurs, j'ai dû attendre un moment avant que le res me gratifie d'un « mais ta trace n'est pas mal non plus » (sourire béat) « ...pour ton âge » (sourire coincé).

Autre débat sur la façon de progresser sur du plat ou faux plat. Cinq options possibles qui ont chacune leurs partisans.

1. Mode « petits pas » (emprunté à Kissinger ou aux gallinacées), en position de descente, quitte à monter les faux plats en « escalier » ou en « canard ».

2. Mode « alpin », en position de montée avec les peaux. Plus rapide et aisé sur des faux plats mais limité en glisse.

Lorsque la pente est trop raide et dépasse les 50 mètres, ce deuxième mode devient

incontournable. Il permet en même temps de t'exercer au peautage, dépeautage, repeautage rapide, exercice obligatoire si tu veux encadrer à ton tour. Tu peux aussi t'exercer sans déchausser tes skis mais ni mon prof de yoga ni ma prof de Pilates n'y sont parvenus...

3. Mode « skating », en position de montée sans les peaux. Mode fluide, rapide, élégant qui rappelle le ski de fond. Il suffit de pousser un peu plus énergiquement sur les bâtons dans les faux plats.

Notre présidente qui a découvert ce troisième mode sur les longs plats de la vallée de Prapic (Orcières), vient de l'adopter avec enthousiasme.

4. Mode « rando », à pied, ski sur le dos. Si simple qu'on y pense pas toujours mais qui se révèle souvent aussi rapide qu'avec les skis aux pieds si la neige porte suffisamment.

5. Mode « Skidoo », en motoneige-stop. J'ai découvert ce mode dans les pays de l'Est mais il ne fonctionne vraiment qu'avec le genre féminin. Nous ne retiendrons donc pas ce dernier mode carboné et genré.

Bonnes traces !

