Ruka est une station de sports d'hiver finlandaise rattachée à la commune de Kuusamo. C’est là que se tiendra les 29 et 30 novembre la première compétition (comme lors des dernières années) de la Coupe du monde. Plus que quatre dodos donc avant le début officiel de la saison!

Pour vous aider à combler l’immense vide que ces quatre jours créeront, parlons encore un peu de ce qui s’est passé à Gällivare.

Alex a profité de son séjour là-bas pour tester ses skis (deux à trois paires par jour), les nouveaux comme les anciens, afin de bonifier sa flotte. Ce qu’il faut savoir c’est que les nouveaux skis ne seront pas « adoptés » d’emblée. Même si chaque année les fabricants améliorent les processus de fabrication, les nouveaux skis peuvent ne pas convenir tout de suite à leur sortie de l’usine. Que ce soit parce qu’on n’a pas encore réussi à trouver la combinaison idéale skis-fartage-conditions de neige ou tout simplement parce que la base du ski n’est pas encore assez « engraissée », ces nouveaux skis seront donc plus souvent qu’autrement en probation quelques mois voire même quelques années.

Surprise cette année, Alex a utilisé à Gällivare de nouveaux skis pour la compétition. Ils doivent donc être particulièrement performants (Benoît et Michel vont être particulièrement contents)! Sachez que lorsque ce genre de situation se produit, la première chose que les fabricants vont chercher à faire c’est d’identifier le moule qui a servi à leur fabrication (le numéro du moule est une des informations qu’on retrouve sur l’étiquette du ski). Autre point intéressant concernant les skis c’est que l’acquisition de skis se fait un ski à la fois et non pas par paire, comme nous le faisons, nous communs des mortels! Ce qui veut donc dire que quand les tests se font, ils se font pour chaque ski individuellement. Il y a une rumeur qui circule voulant qu’Alex trouve souvent son ski droit plus performant que son ski gauche… Histoire à suivre!

Être autant au nord de la Suède peut comporter certains petits désavantages par exemple au plan de la gastronomie. En effet, la bouffe là-bas n’est pas, disons, parfaite! Ce que les membres de l’équipe arrivent à cuisiner est, dit poliment, « limite ». Un souper d’équipe lundi soir au restaurant d’un hôtel à Gällivare s’est donc avéré toute une gâterie!

Le voyage entre Gällivare et Kuusamo dure environ 5 heures. La plupart des membres de l’équipe (il y avait une dizaine de skieurs de l’équipe à Gällivare) partiront aujourd’hui (mardi) dans le camion de l’équipe, communément appelé le « bus à Bilos\*». Quant à eux, Mike, Joël et « Bilos », notre équipe de farteurs, feront le voyage dans le « van » de fartage dont la cabine n’a rien à envier à la première classe dans les avions … Ou presque! Alex, Devon et Ivan quitteront quant à eux mercredi, après leur entraînement. Ils voyageront en transport privé, fourni par les organisateurs de la course à Ruka.

Pour Alex, lundi était une journée de repos, il va sans dire, bien mérité. La course à Gällivare aura été l’occasion d’évaluer sa forme alors qu’à Ruka, il pourra la comparer à celles de ses concurrents. Parlant de ses concurrents, alors qu’Alex se mesurait à quelques-uns d’entre eux à Gällivare, plusieurs autres le faisaient ailleurs en Suède, en Norvège et en Finlande (<http://tiny.cc/yrjwpx>) . Tout ce beau monde va justement se retrouver à Kuusamo (Ruka) en fin de semaine!

Alex est donc cette semaine en « race prep »! Une « race prep », c’est un peu préparer le moteur entre autres en  y apportant les ajustements nécessaires. Compte tenu qu’on parle ici d’un type de circuit « Formule 1 », tous les détails comptent, tout est réfléchi, calculé.

Pour les plus avides d’entraînement (désolé pour ceux qui le sont moins) voici à quoi ça peut ressembler :

- Mardi : « vitesses » sur skis – de courts intervalles avec un effort intense pour s’assurer que la machine demeure active – Au total, avec échauffement et ski en mode actif, 2h30. Tout de suite après, séance de musculation d’une heure (stabilisation, abdos, Pilates);

- Mercredi : intensités : 6X2 min (3X2 min Z 3 puis 3 autres Z 3-4 (2 minutes de repos));

- Jeudi : préparation de course en skiant « relax » entre autres pour reconnaître le parcours;

- Vendredi : visualisation et reconnaissance un peu plus stratégique en skiant 2 à 3 fois 5 min (zone 2-3 sans perte d’énergie – près du seuil de compétition pour cette fois-ci réveiller son corps).

Vous aurez compris que j’en dois toute une à Louis et à Alex pour avoir patiemment répondu à mes innombrables questions!

Prochain bulletin : « Ruka 101 » - Le parcours et les concurrents

\*Bilos : Le surnom à Yves Bilodeau, grand ami de Louis et farteur en chef de l’équipe.

Denis Villeneuve

Agent d'Alex Harvey

418-572-3699

alexharvey.ca

