

Gilles Courdavault

Le Skike

*Loisir sportif à sensations,
se pratique sur chemin et route*



Du même auteur :

- Une recherche des motivations des jeunes enfants Karatékas chez PAF Année 2013.
- Un sport venu de Nord « La marche nordique » chez Edilivre Année 2014.
- Randonnées en marche AUDAX chez PAF Année 2014.



Préface

Depuis quelques années un nouveau modèle est apparu sur le marché français, dénommé Skike. Ce roller tout terrain permet de se déplacer en dehors des routes, sur des chemins de campagne ainsi que dans les vallées en montagne. C'est là son intérêt premier surtout dans le cas d'un public qui a besoin de sécurité et qui rechigne à se déplacer au milieu des autres véhicules. Bien sûr j'ai essayé ces rollers pour en cerner les possibilités. La prise en mains ne nécessite pas de chaussures spécifiques puisque la relation entre pied et le Skike se fait au moyen de cales en largeur et de fixations par bandes velcro. Pas de fixation de type ski nordique, toutefois une chaussure à type haute est préférable pour un meilleur maintien

de la cheville. Pour les skieurs, la chaussure de ski de fond de skating est parfaite. Le reste de l'équipement est traditionnel, bâtons de ski de fond et équipements de protection et c'est parti. Quand on est habitué au roller tout terrain, les premiers pas sont déroutants car le talon n'est pas libre et la jambe est maintenue par un velcro à une patte arrière. Cette patte permet d'actionner un frein qui agit sur la roue arrière. L'action de freinage est originale et nécessite un apprentissage pour en tirer toutes les possibilités qui sont très intéressantes. Ce frein bien utilisé est très efficace. Pour la progression, le patinage est obligatoire et on revient vite à la technique de ski de fond. Une fois appréhendé le poids assez élevé des Skike, on profite véritablement de son originalité qui est de pouvoir être utilisé sur presque toutes les surfaces. Pas d'inquiétude à avoir pour passer sur les cailloux, le sable, les gravillons, les racines etc. Les grosses roues gonflables de 150 mm de diamètre absorbent les irrégularités des chemins. C'est vraiment un plaisir, on retrouve le milieu naturel avec une technique proche de celle du ski de fond. Le Skike est donc un équipement très intéressant pour notre pratique habituelle qui peut être diversifiée en milieu tous chemins dans des conditions de sécurité optimales. Un débutant devra pourtant passer par quelques cours pour bénéficier du potentiel de ce roller, en particulier pour l'utilisation du frein et de la technique de patinage s'il ne la possède pas. Je prévois

bientôt des possibilités de découverte et de perfectionnement avec ce matériel. Le roller tout terrain est le plus complet des sports d'endurance. Un travail des chaînes musculaires de tout le corps, sans choc, sur des roues pneumatiques, avec un système de freinage, offrant une sécurité, et une remarquable adaptabilité pour ceux qui ont des problèmes aux jambes. Quel que soit le type du terrain, que ce soit dans les descentes ou les montées, le roller tout terrain va changer complètement votre approche du sport d'extérieur. Mais demande également un peu de rigueur dans le choix du terrain. Même cette pratique peut s'accommoder d'un sol cassant. C'est sur une piste roulante que l'on s'éclatera le plus. Le pas du patineur en roller tout terrain peut se pratiquer sur les petites routes sinueuses et un peu oubliées de montagne ou de campagne, sur les pistes forestières ou les grands chemins de randonnée, sur les chemins de halage le long des canaux. Le mauvais itinéraire serait celui à trop fort dénivelé, trop de sable, de cailloux ou de boue. Si on veut prendre du plaisir, il faut trouver le juste équilibre dans la continuité du mouvement. Par exemple, le pas chassé vers l'extérieur en Skike n'est pas très agréable sur un terrain trop fuyant comme les cailloux ou gravier. Une forte pente ou un terrain sablonneux ne renverra aucune bonne sensation. Une sensation toute particulière pour l'itinéraire sur le bitume. La France est truffée de petites routes pittoresques, pas

forcément très entretenues, mais complètement adaptées à notre discipline et un plus c'est roulant, le décor est souvent motivant. Si en plus ça monte à l'aller et qu'au retour c'est la descente, je dirais que c'est vraiment du plaisir à l'état pur.



La genèse du Skike

Otto EDER, vivant à POGENDORF, près de SARLEINSBACH, en Autriche. Déjà tout jeune, il était passionné par un tas d'idées originales pour améliorer son traîneau, ainsi que tout ce qui pouvait rouler et se destinait au métier de mécanicien. Son rêve devint réalité et en tant que mécanicien, il apprit le moulage, ainsi que la préparation de moule pour fabriquer des bâtis de machines. Bien que les débuts fussent difficiles, sa création devint vite connue. Sa renommée fût acquise lorsqu'il développa des solutions innovantes pour les lampes, des éclairages ainsi que des rampes en céramique pour les escaliers. Otto EDER a toujours été un sportif, et a toujours pensé qu'il pourrait apporter quelque chose de

nouveau aux rollers actuels. La plupart des produits existants sur le marché ne permettaient pas leur utilisation en tout terrain. C'est ainsi qu'il commença à réfléchir et finalement mettre en place les principes du Skike, un beau jour de Pâques 1997, à SARLEINSBACH. Ce principe original repose d'abord sur des pneus à air, ce qui permet ainsi au pratiquant de faire du tout terrain. Le Megarun était né. C'était le premier pas d'une longue histoire qui nous conduit au SKIKE aujourd'hui. L'autre élément important développé par Otto EDER est les freins. Il commença tout d'abord avec des freins de bicyclette. La poignée de frein était alors accrochée sur le bâton. Cela fonctionnait, mais c'était très dangereux. D'autre part, ce système s'échauffait très vite pendant son utilisation, rendant le freinage inefficace, il était évident qu'il fallait chercher dans une autre direction. Otto EDER savait maintenant qu'un frein à main était inadéquat et que ce système obligeait à transférer l'énergie loin de l'endroit où il fallait la transmettre. De là, jaillit l'idée de l'incorporer directement sur le patin. En utilisant un alliage, à l'origine en fer sur du caoutchouc, il était possible de transférer l'énergie de freinage sur un bâti en aluminium. A partir de là, son refroidissement était permanent. Utilisant le frein de chaque côté et en même temps il avait une solution simple et efficace de freiner en actionnant ces derniers en redressant ces jambes. En maintenant le parallélisme de son corps, et en utilisant le système

antiblocage, il avait un système facile d'utilisation, très précis et efficace. Avec cet excellent équipement, Otto pensa qu'il était possible de conquérir la montagne à Grossglockner. Otto EDER et son frère Franz se rendirent là-bas. Muni d'un cardio-fréquencemètre et de beaucoup de patience, la montée ne posa aucun problème, mais dès la première descente, les freins commencèrent à fondre lors de la surchauffe provoquée par leur utilisation intensive dans les lacets de la montagne. Otto EDER dû verser des bouteilles d'eau pour les refroidir. Après cette expérience, il expérimenta plusieurs types d'alliages afin de diminuer ce transfert de chaleur. La solution fut un alliage de bronze et d'aluminium. Mais la route du succès fût longue et son premier prototype fut suivi par quatre autres différents. Tous ayant leurs propres identités tels que Montainskate, M-Wheels, M pour Méga, Multi, More. Skatebike ET FINALEMENT Skike. Skike étant la contraction de Skate (patin) et Bike (vélo), nom bien sûr protégé dans le monde entier. Mais les éléments nécessaires pour satisfaire cette nouvelle discipline étaient encore très nombreux. Les adolescents veulent en faire, mais aussi les adultes avec leurs grands pieds. Allant au-delà de 47 ce qui n'est pas rare. C'est ainsi qu'Otto EDER procéda à une étude sur les différents types de chaussures en visitant de grands magasins. Equipé d'une règle et d'un crayon, il collecta toutes les données qu'il pouvait trouver sur les chaussures et

leurs tailles, c'est ce qu'il lui servit de base pour son nouveau prototype. A ce jour, absolument tout le monde peut utiliser le Skike quel que soit leurs chaussures et leurs tailles. En 2001 et 2002, il sortit une toute petite série de 25 paires. Les roues sont encore très grosses. La structure, le design et le prix ne satisfont ni le créateur, ni ses clients. La plupart furent vendus, mais d'autres furent conservés afin de poursuivre les tests et les entraînements. De plus en plus de détails furent améliorés. C'est cette somme d'expériences, avec les suggestions de son entourage qui permirent le développement et l'élaboration de la version finale. Ainsi commença la production de masse. Ce sont les conseils des sportifs de haut niveau du ski de fond qui permirent également de développer certaines fonctions du Skike. Mais comment se faire connaître ? Et c'est là que les médias vont jouer leur rôle. Continuellement, les journaux spécialisés suivirent le développement du Skike et il fût connu aussi bien à la télé que sur les médias. Partout où Otto EDER se produisait avec ses Skikes, il soulevait l'enthousiasme et l'intérêt des clients. C'est dans les expositions que se créa les très nombreux contacts pour la distribution du Skike qui devenait de plus en plus populaire. Début 2003, il fabriqua une centaine de paires dans son atelier. Des sociétés comme S&S STEINHUBER (Wels) et INTER LEINER (Rosenau) furent d'un grand secours pour presser, couper, peindre et assembler toutes ces pièces. Durant

quelques mois, l'atelier d'EDER devint une fabrique de Skike. Afin d'assembler ces pièces, il créa plusieurs machines et fit et dû faire entrer des machines à coudre professionnels afin de réaliser les sangles. Toute cette manutention et ces montages, mît toute sa famille à contribution. Deux mois plus tard, la totalité de sa production était vendue. Le Skike activité très ludique, devrait plaire aux enfants et aux adolescents, mais aussi les adultes. Les amateurs de randonnée ou de ski de fond, apprécieront cette nouvelle façon de faire du sport. Des modèles de Skike existent d'ailleurs pour tous les pratiquants, notamment avec des roues plus petites pour les femmes et les enfants, à des prix avoisinant les 250 euros la paire.



Le Skating ou les techniques du Skike

Le Skike vient du ski de fond. Un peu d'histoire : le ski de fond est un sport d'hiver de la famille du ski nordique, populaire notamment en Europe du Nord, Canada ou Alaska, qui se pratique sur des terrains enneigés plats ou vallonnés. Sport olympique dès la mise en place des Jeux olympiques d'hiver en 1924. Les skis utilisés sont longs, étroits, ne possèdent pas de carres métalliques et sont fixés uniquement à l'avant du pied. Deux techniques de ski existent : la technique traditionnelle, dite du pas alternatif « classique », qui consiste à avancer dans deux traces parallèles et depuis les années 1980 la technique du pas de patineur « skating », dont le style au niveau des jambes peut s'apparenter au Skike. La surface de leur semelle est

globalement plate, lisse sur toute sa longueur pour le ski de skating, et comprenant soit des écailles, soit une chambre à fart en son centre pour le ski de classique, afin de permettre la propulsion en avant. Le ski de fond est le sport nécessitant le plus fort VO2 max « puissante respiratoire », devant la course à pied, la natation et le cyclisme. En revanche, il implique des mouvements doux et ne traumatise pas les articulations. Je vous explique comment fonctionne les filières énergétiques.



Les filières énergétiques : pour vivre, la cellule a des besoins énergétiques, alimentaires et en oxygène. Elle rejette aussi certains déchets, comme le gaz carbonique. Par contre la contraction musculaire est essentiellement obtenue par la dégradation d'une molécule appelée ATP « adénosine tri phosphate ». Cette molécule est présente dans toutes les cellules, mais surtout dans les tissus musculaires striés. L'ATP est la réserve énergétique du muscle. Cette molécule est

utilisable de manière immédiate et sa dégradation donne : 75 % de chaleur et 25 % d'énergie mécanique « contraction ». Lorsqu'elles sont stimulées par les influx nerveux, les fibres musculaires possèdent la propriété de dissocier les molécules d'ATP, et d'utiliser l'énergie libérée pour se raccourcir. La présence d'ATP est indispensable pour que le muscle travaille. Si toutes les cellules disposent d'une réserve d'ATP, il faut néanmoins retenir que cette réserve est très réduite. Une simple marche pourrait totalement l'épuiser en une ou deux minutes, et en quelques secondes lors d'un exercice maximal. Mais, on peut observer que cela n'est pas tout à fait vrai, puisqu'au début de l'exercice, la réserve d'ATP diminue et par la suite se stabilise à des valeurs proches de celles du repos. Cette observation indique que l'ATP est renouvelée au fur et à mesure qu'elle se dégrade. Ce mouvement cyclique de dégradation et de synthèse est sous la dépendance de trois processus chimiques de production d'ATP soit : le processus aérobie, le processus anaérobie Alactique et le processus anaérobie lactique.

La Filière Anaérobie Alactique. Anaérobie = sans oxygène. Alactique = pas d'acide lactique. Acide lactique = résultat de la dégradation du glucose sans présence d'oxygène lors de la synthèse de l'ATP. La filière anaérobie Alactique assure la synthèse de l'ATP en absence d'oxygène et sans production d'acide lactique. Cette réaction intervient dès le début de l'exercice. Caractéristiques de cette filière : sollicitée