

" La meilleure cale est le pied à plat, soit pas de cale du tout... Je ne vois aucun avantage à mettre des cales, si ce n'est de perpétuer la tradition et croire que c'est plus facile avec cale quand c'est raide ou profond ...

Je m'explique :

La puissance développée pour gagner quelques cm. sur une foulée est la même quelque soit la position de pieds (plat ou cale). L'utilisation d'une cale fait juste travailler différemment nos membres inférieurs (on va simplifier, on va mettre de côté les bras...).

Foulée avec cale : sollicite prioritairement le quadriceps (propulsion). L'amplitude de la foulée est réduite. Lors d'un replat (trop court pour enlever les cales), le quadriceps reste en tension, le relâchement du quadriceps est moins efficace.

Foulée sans cale : du fait d'une amplitude plus importante et d'un genou moins fléchi, l'effort est réparti de manière plus homogène sur davantage de muscle : le mouvement sollicite moins le quadriceps et sollicite davantage d'autres muscles (ischio/fessiers/mollet avec un mouvement traction+propulsion). Et c'est là que ça coince pour 99 % des randonneurs... Lorsque tu essayes de skier sans cales, tu utilises des muscles sous-utilisés, et ça pique... du coup tu remets vite faite tes cales pour bien bourriner sur tes quadri bien bétonné après des années de montée avec cales.

Autres avantages, (surtout pour les débutants) : en neige béton, il est plus facile de bien placer un ski pour faire mordre la care lorsque le pied est à plat sur le ski.

Enfin, l'adhérence des peaux est maximum lorsque le mouvement est plutôt du style « traction (pieds vers l'avant) que propulsion (pieds vers l'arrière). Cf : pas de montée en ski de fond (classique). Là-encore, les cales entraînent plutôt une foulée de style propulsion que traction

En quelques sortes, c'est un peu comme si tu nageais le crawl avec un pull-boy et que tu sois plus à l'aise avec (bah, oui, tu flottes mieux...). Tu fais des kilomètres avec jusqu'au jour où tu croises un gus qui te dit que tu seras plus efficace sans ce pull-boy. Tu essayes, mais là, catastrophe ! Tu fais fonctionner tout un tas de muscles sous-utilisés jusque-là (et du coup sous-entraîné) : t'as mal aux jambes, t'es pas équilibrés etc... Bref, tu

remets vite fait ton pull-boy, et tu continues à bien bourriner avec tes gros bras. « Bah oui, quand je l'enlève j'ai mal aux cuisses... En plus tout le monde fait pareil ! »

Perso, ça fait 20 ans que je skie sans cale, plus d'amplitude, plus de glisse, plus de relâchement, et je préserve mes quadriceps pour la descente voire la fin en crampons (ou là pour le coup, tu fais fumer les quadriceps...).

Mais alors, si c'était aussi efficace les foulées pieds à plat, pourquoi les compétiteurs utilisent des cales ???

2 raisons : les configurations des talonnières de compétitions (Clapet qui vient par-dessus les ergots) ne se prêtent plus à un pied à plat. Il y a quelques années, avant l'arrivée de ces « clapets », lorsque le passage montée/descente se faisait par une rotation de la talonnière, la position sans cale mettait la talonnière à 90° du ski. Lors des départs en masse ou ça frotte, la probabilité qu'un concurrent viennent taper la talonnière et la mette en position descente était plus élevé. Du coup, les compétiteurs partaient avec la cale de montée, en plus, ça fait moins mal aux jambes y paraît...

Mais, je parie ma chemise que le jour ou un constructeur sort une fixation ultra-légère pouvant se skier pied à plat en montée sans les inconvénients cités-dessus, je suis sûr que les compétiteurs verront tout desuite le gain d'efficacité, surtout en termes d'amplitude, de relâchement musculaire et d'efficience du mouvement."