

# Le Télémartk



## RESPONSABLE

**Jérôme MASSENET**

24 rue d'Echenoz  
70000 VESOUL  
06 82 25 94 39

[jerome.massenet@mpsa.com](mailto:jerome.massenet@mpsa.com)

## Pour plus d'infos

<http://www.tracetelemark.fr.st>  
<http://www.skiclub-hohneck.fr.st>

Contacts :

Stéphane KUENY (Ski-club du Hohneck)  
tel: 06.20.69.85.78



## LES ORIGINES

Telemark est le nom d'une province norvégienne, située à 250 km au sud ouest d'Oslo et berceau de la technique de ski portant son nom, inventée en 1868 par le génial Sondre Norheim. Menuisier de son état, celui-ci révolutionna le ski tel qu'il était pratiqué jusqu'alors, en mettant au point une fixation permettant de garder libre l'articulation de la cheville et de tourner en effectuant une élégante (et efficace !) genuflexion. Non content de damer le pion à tous ses concurrents lors des démonstrations, il créa la rainure sous le ski, la taille de guêpe et réduisit la taille de ses skis qui passèrent de 3m à 2.40m.

Malgré ces innovations astucieuses, la technique dite Telemark passa un moment aux oubliettes, reléguée par celle de Christiania, du nom de la capitale, autrement dit le toujours actuel virage parallèle.

## LE RETOUR

Redécouvert dans les années 70 aux Etats-Unis, le Telemark n'a cessé de faire de nouveaux adeptes. Il séduit par ses sensations nouvelles d'une glisse toute en finesse, élégance et souplesse et par sa grande polyvalence : piste et hors-piste, saut, randonnée deviennent accessibles avec le même matériel.

Il peut être pratiqué en loisirs ou en compétition: circuit régional, tournée des fromages permettent d'apprécier les saveurs locales et l'esprit festif et convivial de ses zélateurs. Certains athlètes d'autres disciplines l'utilisent aussi comme complément d'entraînement : ski alpin pour la recherche de nouveaux équilibres, SN pour le développement sensible du tour de cuisse, saut où la réception s'effectue en position Telemark.

## ET CHEZ NOUS ?

Réintroduite dans les Vosges grâce à quelques mordus réunis par les club Trace Telemark et le Ski Club du Hohneck et soutenue par la Commission Telemark, la discipline se veut présente au sein du Comité des Vosges. Il est proposé d'organiser des journées de découverte et des compétitions et de permettre à tout licencié d'un club vosgien de découvrir les joies de la genuflexion.

Comme chaque hiver, le Week-end du Telemark proposera à tous de se retrouver le temps d'une festive fin de semaine, du curieux de s'y essayer au déjà convaincu cherchant sa meute... Au programme : initiation, démonstration, foire au matériel et autres convivialités (vin chaud, veillée du telemark...) permettront de glisser de concert dans la joie et l'allégresse. Date et lieu restent à définir (voir les sites internet des clubs).

Par ailleurs des sorties organisées par les clubs auront lieu tous les dimanches enneigés : initiation, perfectionnement, randonnées, saut, etc.

Notons enfin les différentes formations proposées par la Fédération : moniteur fédéral ou entraîneur. Elles peuvent avoir lieu en Norvège ou au Québec! Plus d'infos à la FFS ou dans les clubs