

BIEN DEBUTER LE SKI NORDIQUE

Il existe deux techniques en ski de fond, le skating (ou skate ou pas du patineur), et l'alternatif (ou classique). Le skating se pratique sur la partie gauche de la piste, le plan lisse, skis divergents. Les skis de skating ont la semelle entièrement lisse.

L'alternatif se pratique dans les traces, sur la partie droite de la piste, skis parallèles, les skis sont dotés d'écailles ou du fart de retenue sous la fixation.

Les skis de skating sont plus petits que les skis d'alternatif, alors que les bâtons de skating sont plus grands que ceux d'alternatif.

→ Le choix du matériel :

La taille du matériel :

Quelque soit la technique, le choix du matériel doit se faire en fonction de la dureté des skis et si possible avec l'aide d'un vendeur ou d'un bon connaisseur.

Pour le skating : pour des skis raides (comme la marque Rossignol) prendre des skis qui font environ la taille du skieur. Par contre pour des skis plus souples (Fisher, Madshuss) prendre des skis d'environ 10cm de plus que la taille du skieur.

Les bâtons de skating doivent faire environ 20 cm à 25 cm de moins que la taille du skieur (ils arrivent au menton, ou au lobe de l'oreille du skieur lorsqu'il se tient debout).

Pour le classique : prendre des skis d'environ 20 à 25 cm de plus que la taille du skieur.

Les bâtons, quant à eux doivent mesurer 30 cm environ de moins que le skieur et arriver au niveau de son épaule.

Bien s'équiper avant de partir :

Attention, il fait beaucoup plus chaud en ski de fond qu'en ski alpin, préférer des vêtements plus légers que la grosse combinaison de ski. Les collants en lycra suffisent souvent pour le bas du corps, prendre quand même un vêtement pour le haut du corps par-dessus le haut en lycra ou le sous vêtement thermique (type damart). Ce vêtement doit être adapté à la météo, par exemple, veste polaire sans manche s'il fait beau, ou coupe-vent par-dessus la polaire s'il y a du vent ou des risques de chute de neige. Ne pas oublier aussi gants, bonnet et lunettes de soleil.

→ Le fartage

Il existe deux types de fart : le fart d'accroche (uniquement pour le classique) et le fart de glisse (pour les deux techniques).

Le fart d'accroche :

Il remplace les écailles des skis d'alternatifs, il permet de glisser en descente sur la partie lisse du ski (l'avant et l'arrière) et d'accrocher en montée en appuyant avec le pied pour faire toucher le cambre du ski sur la neige. La partie centrale du ski s'appelle « la chambre à fart ».

Détermination facile de la chambre à fart : chez soi sur un plan lisse et très propre monter sur ses skis (un pied sur chaque ski) et faire passer une feuille de papier sous le pied. La chambre à fart est la partie où le papier peut glisser entre le sol et le ski sans être bloqué par ce dernier. Marquer sa chambre à fart sur les quarts du ski avec un marqueur. Elle doit partir de

l'arrière de la fixation environ pour remonter 30cm à l'avant de celle-ci. Elle s'affine au fur et à mesure que l'on pratique avec ses skis.

Le fart d'accroche ne s'applique que sur la chambre à fart.

Il existe deux types de neiges : les neiges poudreuses et les neiges transformées (gelées ou très mouillées « la soupe »). Pour les neiges poudreuses, fraîches, appliquer de la poussette et la lisser avec un bouchon en liège. Il existe des couleurs en fonction des températures de la neige. Le bleu et le vert pour les neiges froides (de - 4 à - 20), le violet puis le blanc pour les neiges plus proches de 0. Dès que la neige passent au-dessus de 0, il faut utiliser les tubes (comme les tubes de dentifrice, appliquer le fart sur la chambre à fart, puis lisser avec la paume de la main). De même, il existe différentes couleurs en fonction des températures de neiges (rouge, argent, jaune, néra pour des neiges au dessus de 0 degré). On utilise aussi les tubes pour les neiges transformées gelées (très dures), le bleu et le violet sont les plus appropriés.

Le fart de glisse :

Il s'applique sur tout le ski de skating et sur la partie avant et arrière des skis d'alternatifs.

De même que pour l'alternatif il existe différentes couleurs en fonction des températures de la neige. Le fart de glisse s'applique sur une semelle propre, il faut le crayonner sur le ski, ou faire fondre avec un fer sur la semelle, puis lisser avec le fer pour que le fart imprègne la semelle et rentre bien dans les pores du ski. Laisser le ski refroidir (une heure) puis râcler avec des raclettes prévues à cet effet et brosser le ski (en commençant par la brosse la plus dure pour aller vers la brosse la plus douce). Le raclage et brossage sont aussi important que le choix du fart en skating.

Attention les températures de la neige sont souvent différentes de celle de l'air, la plupart du temps la neige est plus froide (quelques degrés) que l'air sauf s'il fait très froid, mais la neige peut aussi être isolante et plus chaude que l'air.

→ La sécurité

Alimentation :

Toujours partir avec un porte-gourde et de quoi se ravitailler en boisson mais aussi en solide. Les hypoglycémies sont fréquentes dans les sports d'endurance. Elles sont évitées très facilement avec une gourde de boisson chaude et sucrée de préférence, ainsi que quelques fruits secs, pâtes d'amandes, pâtes de fruits ou barres de céréales. Les signes de l'hypoglycémie sont, la fatigue, la lassitude, la faim ou parfois l'envie de vomir.

Conditions extérieures :

Faites attention à l'environnement, prévoir une tenue adaptée pour éviter de tomber malade ou d'avoir des coups de soleils, mal aux yeux... la neige encore plus que l'eau réverbère !!!

Eviter les blessures :

Les ampoules aux pieds ou aux mains viennent des frottements, donc faites la guerre aux frottements : chaussures bien adaptées, bonnes chaussettes, toujours avoir des gants même s'il fait chaud, serrer ses dragonnes (lanières des bâtons).

Les entorses et fractures sont rares mais existent en ski de fond, il faut faire attention en descente, surtout quand c'est gelé et respecter un principe simple : « s'engager dans la mesure

de ses moyens », si la descente vous paraît trop difficile il faut s'y engager doucement (quitte à se laisser tomber sur les fesses, si on trouve que l'on a trop de vitesse), voir déchausser. Dans ce cas toujours marcher sur le bord de la piste (sans casser la trace d'alternatif) afin de ne pas gêner les autres skieurs.

Il faut apprendre à cohabiter avec les skieurs de tous niveaux, laisser de l'écart entre les skieurs en descente, annoncer son arrivée (attention, je passe à ta gauche).

Enfin plus grave, principalement pour les personnes âgées ou très peu sportives afin d'éviter les accidents cardio-vasculaires, pensez à démarrer doucement (une sorte d'échauffement) pour préserver votre cœur.

→ **Les itinéraires**

Les pistes balisées sont damées, leur difficulté est codifiée avec des couleurs, les pistes vertes sont l'idéal pour débuter ou pour une petite sortie. Elles sont courtes et relativement faciles (descentes et montées progressives). Les pistes bleues sont un peu plus longues et vous trouverez des descentes un peu plus rapides, des montées plus raides. Les pistes rouges sont encore plus longues, certaines montées sont très raides et assez longues, les descentes peuvent être très techniques. Enfin les pistes noires sont longues et difficiles techniquement.

Vous voici armés pour bien débuter, alors n'hésitez plus, allez découvrir à ski de fond les belles combes et les panoramas du Plateau de Retord...

Bonne glisse !!!