

## Le Ski

Sous le terme "ski", existent en réalité plusieurs disciplines: le ski de fond, le ski alpin, le snowboard et le biathlon.

**Le ski de fond:** sport d'endurance par excellence, faire du ski de fond consiste à effectuer un parcours balisé muni de skis fins et de bâtons, sur un terrain relativement plat. Il se pratique soit en loisirs soit en compétition.

Il y a deux techniques principales en ski de fond: le classique et le style libre (skating). Le classique est la technique traditionnelle : on utilise une piste tracée et on se sert surtout du pas alternatif et de la double poussée. Les skieurs ont l'obligation de garder les skis parallèles, sauf dans les virages et les montées abruptes où la montée en ciseaux est permise. En style libre, les fondeurs utilisent le skating (patinage), une technique plus rapide qui a révolutionné le ski de fond. Les distances utilisées en compétition officielle sont de: - 10, 15, 30 et 50 km pour les hommes, - 5, 10, 15 et 30 km pour les femmes. Pour les courses populaires, il n'y a pas de distance type, c'est ainsi que la plus légendaire, la Vasaloppet se dispute sur 90 Km. En Belgique, les épreuves de masse sont généralement des semi marathons.



**Le ski alpin:** pratiquer le ski alpin consiste à descendre des pistes de difficulté différentes (classées par couleur, la verte étant la plus facile, la noire, la plus difficile). Les skis sont un peu plus larges et les bottines sont fixées complètement sur les skis. Les deux types de pratique sont également possibles, loisirs et compétition. En loisir, il existe différents types de "brevets" qui attestent de la maîtrise de la pratique (exemples: "ourson", "étoiles", "flocons"). Dans la pratique de compétitions, il existe 4

disciplines. 2 disciplines de vitesse : la Descente et le Super-Géant. 2 disciplines techniques : le Géant et le Slalom.

**La Descente :** Épreuve reine du Ski Alpin, elle associe la vitesse à la maîtrise des courbes dans un parcours d'un dénivelé important qui utilise au maximum le profil du terrain.

**Le Super-Géant :** Mélange de vitesse et de technique, le super-G est un compromis entre la descente et le géant. Cette discipline récente requiert un excellent touché de neige à vitesse élevée pour négocier en finesse des courbes plus fermées.

**Le Géant :** Cette épreuve demande une grande vélocité dans l'exécution des mouvements (vitesse de pieds) et une technique irréprochable (contact ski-neige) afin de négocier des courbes de rayon moyen à enchaînements très mouvementés.

**Le Slalom :** Discipline spectaculaire par la rapidité d'exécution et l'aspect violent rendu par le contact avec les piquets, elle demande de la combativité, de la vivacité

**Le biathlon:** le biathlon est la discipline qui associe le ski de fond (en technique skating), au tir de précision à 50 mètres. Le biathlone effectue des parcours athlétiques de 10, 12,5 ou 20

km entrecoupés de 2 ou 4 séries de 5 tirs où les athlètes doivent atteindre 5 cibles métalliques de 4 cm de diamètre en position couchée ou de 11 cm de diamètre en position debout.

**Le snowboard:** surf des neiges, le snowboard se pratique sur une planche, les pieds fixés l'un derrière l'autre. Il existe différentes variantes à la descente, comme par exemple, le freeride (hors piste), le freestyle (réalisation de figures), le snowboardcross,.... Le snowboard se pratique également en loisir ou en compétition.

Il existe aussi d'autres disciplines apparentées, telles le saut à ski, le ski de vitesse, le ski freestyle,...

**Les raquettes:** L'arrivée des raquettes coïncide avec le récent engouement pour la pratique hors piste. Véritable version "neige" de la randonnée pédestre, la raquette peut se pratiquer sur des sentiers balisés ou non mais elle se pratique généralement dans la poudreuse et dans des paysages magnifiques. Les pratiquants sont chaussés de raquettes aux pieds et marchent dans la neige en s'aidant de bâtons. Cette discipline est accessible à tous mais nécessite tout de même un entraînement. Il convient dès lors de ne pas se lancer dans des ascensions trop difficiles ou sans encadrement, au début.

Ces différentes disciplines sont évidemment tributaire de l'enneigement des pistes. En général, la saison s'étale donc de novembre à avril.

En Belgique, maximum 4 championnats officiels sont organisés chaque année, avec une prévision de report à l'étranger, en cas d'enneigement insuffisant.

En dehors des périodes d'enneigement sur les pistes belges, les sportifs se rendent en compétition, entraînements ou stages à l'étranger.

Les passionnés de ski de fond s'entraînent aussi sur des skis à roulettes!

**Plus d'informations:** [www.ffbs.ski.be](http://www.ffbs.ski.be)