Le ski de fond - 1/1

Découvrez le ski de fond, un sport physique, qui défoule et sculpte les corps...

Pourquoi pas le ski de fond ?

Vous connaissez tous le ski de fond, mythique sport d'hiver qui est à l'origine de toutes les formes de glisse ?
Malgré le fait que c'est fatiguant (comme tous les sports), le ski de fond est un sport complet, qui fait travailler en harmonie tous les muscles du corps, les bras, les jambes, les abdos, etc...

Pour les filles qui font gaffe à leur ligne, le ski de fond brule près de 200 calories toutes les 10 minutes, et ça fait la même chose aux mecs qui portent de combinaisons qui moulent leur corps d'athlètes.

Pour les mecs, sachez que le fait de brûler des calories assures de jolis petits corps aux athlètes feminines !

Coté competes, ça devient de plus en plus spéctaculaire, les Sprint sont impressionants !!! Il existe aussi de courses allant jusqu'à 90 km !

Le ski de fond se pratique de deux manières différentes :

Le Skating :

Le skating est la technique qui assure le plus de sensations de vitesse : il se pratique avec des skis courts, des bâtons plus longs, et des chaussures rigides couvrant la cheville. C'est la technique la plus moderne, elle n'est arrivée aux JO qu'en 1986.

L'alternatif, ou le classique :

L'alternatif, aussi appelé Classique est la technique qui a engendré le télémark, et tout le ski en général. Il est plus esthétique que le skating, et est moins rapide. Il se pratique avec des skis plus longs, de batons plus courts et des chaussures basses. Les skis ont une partie sous le pied appelée Zone de fartage, qui assure l'anti recul dans les montées. Cette zone est soit recouverte d'écailles en plastique, soit de fart d'accroche, ce dernier moyen étant plus adapté à la compétition.

En ski de fond, mis à part le ski de fond traditionnel, on peut pratiquer le biathlon, qui consiste à aditionner le ski de fond et le tir à la carabine et le ski-arc, qui suis le même principe que le biathlon, mais avec du tir à l'arc en lieu et place du tir à la carabine.

Enfin sachez qu'au mois de décembre, Vincent Vittoz, a été le premier français à remporter une épreuve comptant pour la coupe du monde, et que Raphael Poirée est triple vainqueur du classement final de la coupe du monde, et triple champion du monde de course départ groupé ! C'est pas mal je trouve !