

Les remontés mécaniques de France sont actuellement closes à cause de la crise sanitaire de la Covid-19. Cependant, en Savoie, les stations de ski de fond restent ouvertes. J'ai profité de l'occasion pour m'essayer à cette discipline.

Les conditions étaient optimales en ce mois de janvier 2021. Un grand soleil et une neige de bonne qualité permettaient de se rendre à la station d'Entremont-le-Vieux. Situé à 1 100 mètres d'altitude, ce domaine offre près de 45 km de pistes.

Il existe deux sortes de ski de fond : le classique, la discipline où l'on ski dans des rails et le skating, celle où l'on pratique sur un sol plat et lisse.

Le skating, une discipline complète et très physique

Je me suis alors essayé au skating. Pour le ski de fond, à l'inverse du ski alpin, notre chaussure est détaché au talon. Ainsi, **lorsqu'on réalise un mouvement pour avancer, notre talon se décolle**. C'est perturbant dans un premier temps, mais on s'y fait.

Cette discipline est complète et très physique, surtout lorsqu'on est novice. Les bases que l'on peut posséder en roller ou patinage sur glace peuvent être appréciables. Cependant, elles ne permettent pas d'être efficace, surtout en pente, où il est important de coordonner les mouvements de bras et de jambes. C'est d'ailleurs le défaut qui apparaît chez beaucoup de débutants : ils ont tendance à trop utiliser leurs bras.



Au final, le skating reste **une discipline plaisante et épuisante**. Elle permet de varier les plaisirs entre ski alpin ou raquettes lors d'un séjour montagnard.

Corentin LE FLOCH.



Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)