

## Quelle est la bonne technique pour moi

Vous êtes débutant et vous souhaitez participer au Nordic Day. Mais vous ne savez pas quelle est la meilleure technique pour vous.

Voici quelques « tuyaux » :

La technique classique est conseillée pour les personnes qui jusqu'à présent ne sont pas très sportives et ne pratiquent pas de sport autre que la randonnée. Les pistes pour la technique classique présentent 2 rails ce qui facilite la « conduite » des skis.

Commencer ce sport avec la technique classique peut être utile et facilite ensuite l'apprentissage de la technique du skating.

La technique du skating est conseillée pour les sportifs qui pratiquent déjà un sport comme le ski alpin, le patin à glace, l'inline ou encore le Mountain Bike et qui ont un bon équilibre. Les pistes pour le skating sont damées sans rails. Le fondeur doit ainsi conduire et tenir son ski lui-même.

Grace à un bon équilibre, le poids du corps peut être déplacé d'un côté à l'autre. La poussée latérale définit la phase de glisse.

Pour les personnes souffrant du genou la technique classique est conseillée.

