



>> Le ski de fond, un sport économique, au grand air, que l'on peut pratiquer en famille.

Ski de fond : à pratiquer en famille sans modération

Une belle couche de neige est tombée. Enfilez gants, pulls et chaussettes et partez au ski de fond. Un sport à pratiquer en famille dès l'arrivée des premiers flocons.

De vastes étendues de neige semblables aux panoramas du Grand Nord : avec 1 200 kilomètres de pistes aux abords des villages, répartis dans 32 sites de moyenne montagne, l'Isère est un paradis pour les amateurs de ski de fond.

Ils seraient environ 250 000 Isérois à savourer chaque année ses bienfaits, dont les trois quarts en famille ou entre amis. « Chez nous, on a toujours aimé le ski de fond », avoue Michel Perroud. Tous les dimanches d'hiver, cet habitant du Fontanil de 63 ans s'évade de la cuvette grenobloise, avec sa femme

Liliane et ses deux enfants de 13 et 17 ans, Emmanuel et Emilie, pour aller se ressourcer sur les pistes de ski de fond. « Cela nous permet de nous retrouver et de nous maintenir en forme. »

Le ski de fond est l'activité de glisse la plus naturelle qui soit. Il est malheureusement trop souvent associé à la compétition. Il existe deux façons de pratiquer cette activité. Alors que les adeptes de la méthode classique conservent les skis parallèles en restant dans les traces, les fans de skating progressent en pas de patineur. « Cette technique, apparue dans les an-

nées 1970, a donné une image trop sportive du ski de fond et un peu découragé la clientèle familiale », analyse Thierry Gamot, directeur de la station de ski nordique d'Autrans.

Pourtant, « le ski de fond reste à la portée de tous, il n'y a pas d'âge limite pour le pratiquer », souligne Philippe Bouvat, médecin du sport qui a suivi l'équipe de ski de France de ski de fond de 2000 à 2002. « Il est excellent pour la santé et développe les capacités respiratoires, consomme les sucres et les graisses. Il fait fonctionner 95 % des muscles et permet de faire un effort phy-

Démarrer sur de bonnes bases

Où skier ?

Dans les massifs du Vercors, de Belledonne, de Chartreuse et de l'Oisans : 32 sites de ski de fond proposent 1 200 kilomètres de pistes avec des boucles de 5 à 40 kilomètres.

Prendre des cours

Trois à cinq heures dans les écoles de ski sont conseillées, pour bien débuter. De 8 euros (cours collectif) à 32 euros l'heure (en individuel).

Les clubs

Une vingtaine en Isère. Pour s'initier, skier en groupe, ou participer à des compétitions.

Contacts : Dauphiné ski nordique, 04 76 71 18 19. www.skinordique.fr d.s.n@wanadoo.fr

sique dans un environnement sain et non pollué. » Bref, toutes les joies de se dépenser en pleine nature et à son rythme !

Le ski de fond est aussi une activité très économique. Avec cinq à sept euros la journée par personne, vous pouvez vraiment vous faire plaisir sans beaucoup dépenser. Ce sport « branché » correspond également aux goûts des plus jeunes, toujours enivrés à l'idée de partir tête baissée sur les traces de Poirée et de tous les champions. ■

Annick Berlioz

>> Zoom

Skating ou méthode traditionnelle ?

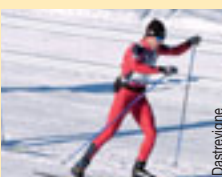
N'oublions pas que le ski de fond est d'abord un sport de glisse. Classique ou skating, ces deux techniques vous procureront d'agréables sensations.

● Le classique ressemble de très loin à la marche à pied mais les deux skis glissent en fait dans des traces. Bien maîtrisé, il procure de bonnes sensations de glisse. Convient bien à la balade et à la randonnée.



© L. Dastrevigne

● Le skating se rapproche de la pratique du roller ou du patin à glace. Il a une image plus sportive et permet une vitesse plus rapide. Techniquement plus difficile à maîtriser que le style classique.



© L. Dastrevigne