

# Ski de Fond

## Deux techniques, deux efforts

### CLASSIQUE

*Pas alternatif :*

mouvement de base ressemblant à la marche ou à une petite foulée glissée.

*Poussée simultanée :*

la propulsion se fait par une poussée sur les deux bâtons suivie d'une phase de glisse. Pas d'action des jambes.

*Pas de 1 ou pas double poussée :*

combinaison d'une impulsion de jambe et d'une poussée simultanée des bras.

### SKATING

*Pas de 2 temps :*

le plus utilisé. Ensemble de 2 pas de patineur au cours duquel les bras effectuent une poussée simultanée.

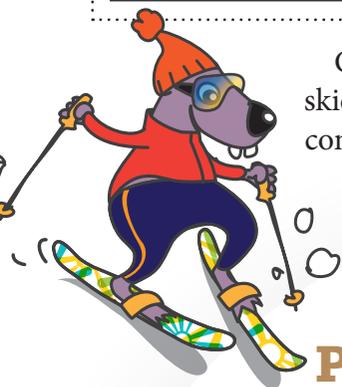
*Pas de 1 temps :*

chaque poussée de jambe est renforcée par une poussée simultanée des bras.

*Pas de 2 temps combiné :*

idem 2 temps, mais la poussée de bâton s'effectue uniquement sur la 1ère poussée de jambe.

Cette activité s'effectue sous la responsabilité du skieur. Nous déclinons toute responsabilité quant aux conséquences d'un exercice non adapté à son état de santé.



**Plus d'informations**

*Praz de Lys Sommand Tourisme*

+33 (0)4 50 34 25 05 / +33 (0)4 50 43 02 72

[www.prazdelys-sommand.com](http://www.prazdelys-sommand.com)

# Piste Fitness ET bien-être



**Esprit Fitness... et anti-stress !**



**SAVOIE  
MONT  
BLANC**

## Avant de partir



**Je m'échauffe :** 10 à 15 minutes de ski à faible allure et quelques exercices de souplesse



**Je prends mon pouls** 5 minutes après la fin de mon échauffement



La piste Fitness et bien-être est située sur la piste verte de ski de fond de Jora au Praz de Lys (C)

Vous trouverez des zones différenciées par leur profil : PLAT, MONTÉE, DESCENTE et PLAT DESCENDANT. Des panneaux placés à l'entrée de chaque zone vous proposent des indications techniques et de gestion de votre effort pour profiter au mieux de la pratique du ski nordique. Trois catégories d'utilisateurs ont été définies selon un niveau de forme physique. À l'aide du tableau ci-dessous, déterminez votre catégorie !

### Prendre mon pouls

Au cou (carotide)



Au poignet (prise radiale)

Avec une montre connectée (Prêt à l'Office de Tourisme)

## à la fin de ma séance

**Je récupère:** Je chronomètre le temps que mon pouls met à revenir au rythme cardiaque d'avant ma séance :

- **3 minutes :** Pour les catégories 1 et 2 : je peux augmenter ma cadence de ski et ma fréquence cardiaque de travail

- **5 minutes :** Je continue à skier sur le même rythme et essaie de réduire mon temps de récupération

- **10 minutes :** Je ralentis et je fractionne les montées pour diminuer mon rythme cardiaque

**Je m'étire et je mange**



Votre âge et votre forme physique déterminent la fourchette de la fréquence cardiaque à respecter	Fréquence cardiaque mini / maxi / mn	L'exercice est bénéfique pour votre forme et votre santé à partir de 45 mn. Choisissez une allure régulière qui vous permettra de fournir un effort de longue durée	
Vous n'êtes pas sportif : Mise en forme	20 ans	120/140	Adaptée au peu actif. Augmente la force et la vitesse du coeur en brûlant des graisses. Conseillé dans les programmes d'amaigrissement. Zone d'entraînement importante.
	30 ans	115/130	
	40 ans	110/125	
	50 ans	100/120	
Vous êtes actif : Entretenez votre forme	20 ans	120/140	Zone aérobie. Bonne pour le coeur et le potentiel respiratoire. Brûle les graisses. Il peut être ressenti un désagrément dû à un fort essoufflement. Travail d'endurance.
	30 ans	115/130	
	40 ans	110/125	
	50 ans	100/120	
Vous êtes sportif et entraîné	20 ans	120/140	Zone aérobie. Votre essoufflement doit vous permettre une discussion avec un autre skieur. C'est la zone d'entraînement la plus importante. Séances de longue durée : 2 ou 3 heures.
	30 ans	115/130	
	40 ans	110/125	
	50 ans	100/120	
	20 ans	120/140	Zone anaérobie lactique. Travail de résistance : grosse sollicitation du coeur. Ne skiez dans cette zone qu'après un bon échauffement. Séance de 20 min non stop puis revenez au rythme précédent.
	30 ans	115/130	
	40 ans	110/125	
	50 ans	100/120	



**Il est néfaste et dangereux pour votre coeur (en particulier pour les seniors) de travailler au dessus des rythmes maxis donnés dans ce tableau.**