

# SKI CLUB INTERNATIONAL DE GENEVE (SCIG)

## Section ski nordique

### Questions fréquentes sur la pratique du ski nordique (ski de fond) au sein du SCIG

Le ski nordique (ski de fond) est un sport d'hiver parfait pour ceux qui recherchent des sensations de glisse et qui veulent s'immerger au cœur de la nature. Par ailleurs cette discipline est excellente pour la santé, comme l'indiquent les bienfaits du ski nordique <https://www.scig.ch/wp-content/uploads/Les-bienfaits-du-ski-de-fond.pdf>. Un certain nombre d'informations sur la pratique au sein du SCIG se trouve sur le site du SCIG, en particulier un calendrier des activités à ski nordique du SCIG: <https://www.scig.ch/ski-nordique-raquettes/>. D'autres questions sont abordées ci-dessous.

Il existe deux techniques, à savoir la technique classique et la technique skating; elles se pratiquent sur des domaines nordiques, autrement dit des pistes damées spécifiques à la pratique du ski nordique, avec un profil plus ou moins vallonné.

#### **1. Est-il nécessaire pour un débutant en ski nordique de suivre des cours avant de se joindre aux sorties de la section nordique du SCIG?**

Le ski nordique étant une discipline plutôt technique, il est indispensable de suivre plusieurs cours (au moins 2 cours) avant de se joindre aux sorties organisées par la section ski nordique du SCIG. Le cas échéant il est utile de vérifier la situation avec le chef de course concerné.

La section ski nordique du SCIG organise des cours collectifs (dans les deux techniques classique et skating, mais à des dates différentes, voir calendrier), à La Vattay dans le Jura français. Ces cours sont donnés par des instructeurs professionnels de l'ESF (Ecole du ski français). Selon le nombre d'inscriptions, plusieurs groupes de différents niveaux sont formés. Chaque groupe, de 5 ou 6 skieurs, aura son propre instructeur professionnel de l'ESF.

Les premiers cours de la saison d'hiver ont normalement lieu vers la mi-décembre (selon les conditions d'enneigement) et les derniers début février. Les cours ont lieu le matin entre 10 h et 12 h; l'après-midi les skieurs peuvent skier sous leur propre responsabilité mais en groupe avec d'autres skieurs.

Par ailleurs, il existe plusieurs écoles de ski dans la région genevoise qui dispensent des cours privés (dont quelques-unes sont mentionnées sur le site du SCIG).

#### **2. Quelle est la différence entre les deux techniques classique et skating (pas du patineur)?**

- a) La **technique classique** s'apparente à une marche glissée, c'est la technique traditionnelle de déplacement à l'origine de la discipline.

Elle consiste généralement à avancer dans deux rails parallèles, sur pistes damées, les skis restant au contact de la neige la plupart du temps.

Les mouvements des bras et des jambes sont identiques à ceux de la marche ou de la course à pied.

Le skieur progresse en s'appuyant alternativement d'un pied sur l'autre; il donne en plus une petite impulsion afin de faire accrocher le ski à la neige et glisser à chaque enjambée.

**Les instructeurs professionnels recommandent de débiter le ski nordique par la technique classique qui est la base du ski nordique;** de plus, elle est plus facile à acquérir grâce à son mouvement proche de la marche glissée; cependant, pour la maîtriser parfaitement, il faudra beaucoup d'entraînement!

- b) La **technique skating**, plus récente (introduite dans les années 1990), se pratique uniquement sur les pistes damées en effectuant un pas glissé comme en patin à glace, tout en s'aidant simultanément des bâtons. Ce pas se caractérise par une lettre V dessinée dans la neige lors du passage du skieur.

La grande majorité des sorties du SCIG peut être effectuée dans les deux techniques; seules les sorties hors-pistes peuvent être effectuées en technique classique uniquement. Le SCIG organise des cours collectifs dans les deux techniques, voir point 1) ci-dessus.

Il reste à préciser que le matériel complet (skis, bâtons, chaussures) est différent pour les deux techniques. Donc, en louant ou en achetant son matériel, le skieur devra préciser la technique qu'il souhaite pratiquer.

### **3. Où peut-on louer ou acheter le matériel de ski nordique dans la région genevoise?**

Il est recommandé que dans un premier temps un débutant loue son matériel; une fois qu'il aura acquis une certaine maîtrise et pris du plaisir et qu'il souhaite poursuivre cette activité de manière régulière, il pourra acheter son matériel.

À Genève, à proximité des organisations internationales, on peut recommander Univers Sport (rue de la Servette 52), qui offre un service très professionnel pour la location aussi bien que pour l'achat.

Dans le canton de Vaud, on peut recommander Raoul Sport à Nyon, et François Sport à Morges.

La plupart des sites nordiques dans le Jura et les Alpes ont également des magasins de location. Avant de se rendre à l'un ou l'autre de ces sites, il est prudent de se renseigner par téléphone auprès du magasin en question pour vérifier s'il reste du matériel de location.

#### 4. Lors des sorties de la section ski nordique du SCIG est-il nécessaire de se présenter au rendez-vous avec le matériel?

La situation est différente pour les cours collectifs organisés par le SCIG à La Vattay et les autres sorties.

Les cours collectifs ayant forcément lieu à La Vattay, les skieurs peuvent venir au rendez-vous sans matériel et louer ce dernier dans le magasin situé à La Vattay.

Pour toutes les autres sorties et sachant que certains sites nordiques ne disposent pas de magasin de location, il est obligatoire de se présenter au rendez-vous avec le matériel complet, ceci aussi afin de ne pas imposer des pertes de temps aux autres membres du groupe et afin de permettre au chef de course de changer de destination à la dernière minute si nécessaire (selon les conditions d'enneigement).

#### 5. Cartes d'accès (forfaits) aux sites de ski nordique

Les pistes de ski nordique demandent un entretien continu en saison d'hiver, ce qui explique que l'accès aux pistes est payant. Il existe des cartes d'accès journalières, hebdomadaires et saisonnières, avec des tarifs différents. Par ailleurs il existe des cartes limitées à un seul domaine nordique et d'autres valables à l'échelle régionale ou nationale.

Il est recommandé aux débutants (en particulier ceux qui suivent les cours pour débutants) de prendre des cartes journalières qui coûtent une 10aine de CHF ou EUR. Une fois qu'ils ont acquis une certaine maîtrise et souhaitent poursuivre cette discipline, ils peuvent acquérir des cartes saisonnières en début de la nouvelle saison.

Les skieurs qui skient fréquemment sont encouragés à choisir la carte saisonnière, ce qui leur permettra de faire des économies et d'éviter les files d'attente aux points de vente (et d'imposer des retards à leurs compagnons).

La carte de saison suisse permet l'accès à toutes les pistes de ski nordique en Suisse. Elle permet aussi l'accès aux pistes de ski nordique du Jura français (départements de l'Ain, du Jura, et du Doubs) et donne droit à une réduction de 50 % sur les cartes journalières de Haute-Savoie. Cette carte est disponible sous forme numérique (160.- CHF) et sous forme papier (165.- CHF).

Pour plus de détail voir <https://rsf.skidefond.shop/fr/?tid=438468d9>

D'autres renseignements sur la pratique du ski nordique au sein du SCIG peuvent être obtenus auprès du coordinateur responsable de la section ski nordique du SCIG: Charles Jacquemart ([charles.jacquemart@sunrise.ch](mailto:charles.jacquemart@sunrise.ch)).

