

Vous vous préparez à dévaler les pistes en ski classique ou skating ? Avec un bon matériel adapté à la pratique, le ski nordique est à la portée de tous.

## Les skis de fond

Deux éléments sont importants dans le choix de ses skis de fond : la longueur et le cambre du ski. La longueur dépendra de la taille de la personne et le cambre (la courbe du ski) du poids du pratiquant pour une adhérence et une glisse optimale.

- Pour des **skis classiques**, les spatules sont recourbées et les skis en moyenne de 20 cm plus longs que la taille du skieur disposent d'un antirecul, les écailles.
- En **skating**, pas d'antirecul et des spatules arrondies et raccourcies. Pour ces skis à choisir 10 cm plus grands que la taille du pratiquant.

Bien entendu, ces estimations peuvent être ajustées en fonction de votre niveau, de vos habitudes et de votre poids. Pour plus de renseignement n'hésitez pas à contacter notre [service client](#).

> 89 kg	192 stiff
80 - 89 kg	192 med, 187 - 192 stiff
75 - 79 kg	187 - 192 med, 182 - 187 stiff
70 - 74 kg	187 - 192 med, 177 - 187 stiff
65 - 69 kg	182 - 187 med, 177 - 182 stiff
60 - 64 kg	177 - 182 med, 177 stiff
55 - 59 kg	172 - 182 med
50 - 54 kg	172 - 177 med
< 50 kg	172 med

=> Ci-contre, la grille vous indique la taille et la rigidité de vos **skis skating** selon votre poids, med définissant une rigidité moyenne et stiff une rigidité plus importante.

> 89 kg	207 stiff
80 - 89 kg	202 - 207 stiff
75 - 79 kg	207 med, 202 - 207 stiff
70 - 74 kg	202 - 207 med, 197 - 202 stiff
65 - 69 kg	202 - 207 med, 192 - 197 stiff
60 - 64 kg	197 - 202 med, 187 - 192 stiff
55 - 59 kg	192 - 197 med, 187 stiff
50 - 54 kg	187 - 192 med
< 50 kg	187 d

=> Ci-contre, La grille vous indique la taille et la rigidité optimale pour vos skis de fond alternatifs (classiques)

**Remarque :** Il est important de noter que ces indications sont approximatives. Vous pouvez les ajuster en fonction de plusieurs critères. (Taille, poids, pratique, habitude et niveau)

## Les chaussures

Les chaussures doivent être choisies avec la plus grande attention. Elles sont le lien direct entre vous et vos skis. Elles doivent être confortables, mais le pied doit être maintenu correctement. Attention, il y a deux types de normes de fixation NNN (Fischer, Madschus), SNS et SNS PILOT (Atomic, Salomon) et les chaussures doivent correspondre à la norme choisie.

- Pour du ski de fond **classique** les chaussures sont plutôt basses (à la cheville) et sont relativement souples.
- Les chaussures de **skating** montent légèrement plus haut et sont rigidifiées avec un spoiler pour un meilleur maintien de la cheville.
- Il existe certaines chaussures **mixtes** avec une partie détachable pour pratiquer les deux.

## Les bâtons

La propulsion sur ses bras est presque aussi importante que le travail des jambes, le choix des bâtons est donc important, une mauvaise longueur pouvant gêner le skieur.

- En ski de fond **classique**, la longueur des bâtons est de **0.84** fois la taille du pratiquant. Plus simplement, le bâton choisi doit atteindre approximativement l'épaule du skieur.
- Pour la pratique du **skating** des bâtons de **0.89** fois la taille du skieur sont à privilégier, la pointe de ceux-ci se situe entre le menton et le lobe de l'oreille.

- Une **variation** de plus ou moins 5 cm peut être nécessaire selon l'habitude, la condition physique ou le site nordique.

## Le fartage

Indispensable pour préparer ses skis à chaque condition météorologique.

- Sur les skis **classiques** deux zones doivent être fartées différemment : une pour la glisse et une autre pour l'adhérence.
- Les skis de **skating** demandent un seul type de fartage.

Pour plus d'explications, nous vous invitons à regarder notre vidéo sur le fartage, en cliquant sur ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=pdKrFmwAIH0>