



Guide du ski



Ski alpin ou **ski de fond**, c'est un **sport de glisse** qui demande une préparation physique. **Comment faire du ski pas cher ?** Découvrez tout ce qu'il faut savoir pour skier zen.

Le ski

Le ski alpin consiste à descendre les pentes enneigées. Le ski de fond appelé aussi ski nordique est une randonnée dans la neige. Dans les deux cas c'est un sport de glisse physique qui ressourcé chaque skieur.

Quels accessoires pour le ski ?



Les accessoires de ski sont les skis, les chaussures et pour la sécurité un casque.

Les skis sont spécifiques en fonction de chaque discipline. Pour l'alpin, il faut des skis solides et ultra glissants avec des chaussures sécurisées et rigides qui font corps avec les skis.

Pour le nordique, les skis sont fins avec des chaussures qui se soulèvent des skis pour avoir l'amplitude du mouvement de la marche.

N'oubliez pas une bonne paire de lunettes pour protéger vos yeux des rayons du soleil qui se réfléchissent dans la neige. Sans lunettes, vous courez le danger de vous brûler les yeux.

Préparation physique au ski

Comment se préparer à faire du ski ? Pour skier, il faut avoir une bonne condition physique. Il est fondamental de préparer son corps à faire du ski. Renforcement musculaire et remise en forme permettent de skier sans se blesser.

La préparation physique au ski est indispensable. Pour renforcer le corps il existe plusieurs solutions.

Soit vous faites du sport régulièrement auquel cas, vous êtes préparé à **faire du ski**, soit vous ne faites pas de sport et il faut trouver une méthode pour renforcer votre corps. Minimum deux mois avant votre départ, il faut fortifier l'ensemble des muscles.



Quelles pratiques permettent de faire du renforcement musculaire pour skier ?



Lorsque l'on skie, tout le corps travaille : les jambes, les bras, le tronc. Flexions, extensions, torsions, c'est un sport complet qui demande de la préparation. **Le ski est physique, c'est un vrai sport.** Le souffle permet d'accompagner chaque mouvement, il ne faut pas le négliger, il a un rôle important.

Le jogging ou le vélo par exemple permettent de muscler les jambes. Les clubs de fitness peuvent vous aider à vous muscler pour vous préparer à monter sur les pistes. Les coachs sont à votre disposition pour vous guider dans les exercices à faire.

Le Yoga : une excellente préparation physique au ski

Le yoga est une activité complète pour préparer physiquement au ski. En enchaînant les postures, le yoga renforce en profondeur chaque partie du corps. Les asanas debout, ventrales, allongées, inversées, en torsion ou en flexion, développent la souplesse et la force musculaire. En effet, pour faire du ski, contrairement aux idées reçues, il faut être souple et flexible en ayant la capacité à maîtriser sa masse musculaire.

Le yoga est une excellent préparation physique et mentale pour faire du ski. Bien se préparer à ces 8 jours à la montagne est primordial.

Quelques exercices à faire chez vous pour vous préparer au ski

Deux mois avant de partir, il est temps de penser à se préparer au ski. Prenez un [tapis pilates](#), de gym ou un [tapis de yoga](#) pour vous protéger du sol. Faites ces exercices quotidiennement pour travailler votre corps. Ne forcez pas, votre corps progressera à son rythme au fil des jours.

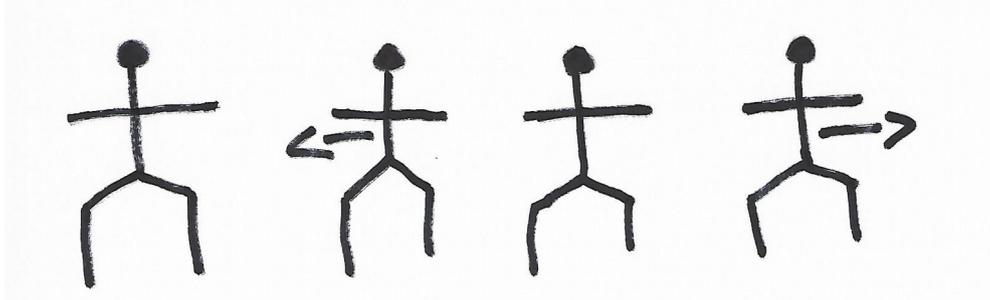
1^{er} exercice : les abdominaux

Sur le dos, jambes pliées, bras derrière la nuque, relevez doucement l'abdomen et reposez-le. Faites cet exercice 10 fois.



2^{ème} exercice : les torsions

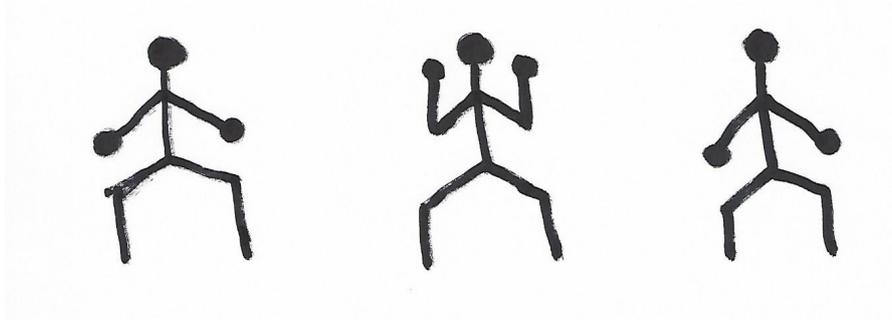
Debout sur votre tapis, écartez les jambes et les bras parallèles au sol. Pliez vos jambes et restez en position. Puis sans bouger le bassin, tournez vous doucement vers la droite, revenez au centre, tournez-vous vers la gauche, revenez au centre. Votre tête doit suivre le mouvement. Cet exercice fait travailler la flexibilité de la taille en renforçant les muscles des jambes. A faire 10 fois de suite.



3^{ème} exercice : le renforcement des bras

Toujours debout, prenez un poids de 0,5 kg, 1 kg ou plus en fonction de votre force dans chaque main. Bras le long du corps, remontez vos avant-bras vers vos épaules sans bouger le haut des bras. Faire 10 fois cet exercice pour muscler cette partie du corps en douceur.

N'oubliez pas de bien inspirer et expirer pendant vos exercices. La respiration accompagne chaque mouvement en profondeur. **Le souffle joue un rôle majeur dans toute préparation physique.**



4ème exercice : le renforcement musculaire des jambes

Debout jambes écartées sur votre tapis, buste droit, pliez légèrement les genoux en contractant le fessier et les abdos. Descendez doucement et remontez doucement. A faire 10 fois.



Où louer son matériel de ski ?

Acheter ou louer son équipement de ski ? Il n'est pas obligatoire de l'acheter sauf si vous en faites régulièrement. Votre achat sera vite rentabilisé car la location du matériel reste coûteuse.

Vous ne souhaitez pas transporter tout le matériel ? Nombreux magasins proposent de vous louer du **matériel de ski pas cher** avec un enlèvement à la station de ski que vous aurez choisie.

Arrivé dans l'enseigne, le magasin vous prêtera une paire de skis et de chaussures. L'avantage est que skis et chaussures sont réglés par des professionnels experts.



Comment faire du ski pas cher ?

De nombreux sites proposent des réductions et promotions pour skier à pas cher ! Suivant les stations choisies, **les prix varient du simple au double pour les remontées mécaniques et les locations à la neige.**

Skier en dernière minute peut être une solution néanmoins c'est à éviter pendant les périodes scolaires. Il est probable que les stations soient complètes. Hors périodes scolaires, les prix sont plus bas.

Les stations de ski pas cher



Il existe de nombreuses stations de ski en France permettant de skier à moindre coût. Plus familiales, elles sont agréables à fréquenter. Des séjours à la neige à petits prix sont à la portée de tous.

Les grands domaines offrent un nombre de pistes important contrairement aux petits domaines skiables. En revanche, les grandes stations dénombrent un nombre de skieurs beaucoup plus important. Donc l'un dans l'autre, il peut être plus intéressant de skier dans de petites stations.

L'Auvergne est de loin le domaine skiable le moins cher. Suivent ensuite les Pyrénées puis les Alpes.

De nombreux sites proposent des offres discount comme Travelski, Le ski du nord au sud, Alpes ski resa, Lidl voyages, Leclerc Voyages, Ski express, Last minute, Voyages carrefour, Ski Planet, Sunweb, Abritel, voyage privé...

A noter que le prix des remontées mécaniques peut être inclu dans certaines locations ou forfaits hôteliers suivant la formule choisie.



Boutique & Grossiste
en équipements de bien-être
Grand Public et Professionnels



YOGA - Méditation
SHIATSU - Reiki
Massages Thérapeutiques
Ayurveda - Médecines douces
Paramédical

Pour un Instant à Soi