



Le Ski de Fond possède des qualités indéniables. Vous en doutez? Nous vous donnons ici 8 bonnes raisons de découvrir ce sport et d'en devenir un jour complètement...fondu :

- **Le Ski de Fond est un sport complet sur le plan musculaire**

Même si ce sport est essentiellement basé sur un travail des cuisses et des bras, il exige la mise en mouvement de tous les groupes musculaires.

- **Sa pratique demande une forte consommation d'oxygène**

Le Ski de Fond fait parti des sports les plus exigeants sur le plan physique. La pratique en altitude renforce cet aspect.

- **C'est un excellent sport pour le coeur et les veines**

La pratique régulière de ce sport permet de modifier le comportement cardiovasculaire et d'obtenir un coeur qui possède trois qualités : lent et régulier, gros et lourd, fort et efficace. De même la contraction des muscles, l'écrasement de la semelle veineuse plantaire et les inspirations améliorent le retour du sang veineux vers le coeur.



- **Il est complémentaire à la pratique d'autres sports**

Les adeptes du vélo, du VTT et de la course à pied trouveront dans ce sport un excellent complément à l'entraînement. Cela leur

permettra notamment de ne pas interrompre l'activité physique de type endurance durant l'hiver.

- **Le Ski de Fond se pratique à tous les âges**

Il n'y a pas d'âge minimum et encore moins d'âge maximum pour pratiquer ce sport. Pour preuve, le plus jeune participant de la Foulée Blanche cette année avait 5 ans, et le plus vieux : 83 ans.



- **C'est un sport peu dangereux**

Seulement 0,5% des pratiquants sont accidentés chaque année. Ce sport demande tout de même au préalable un examen médical par un médecin du sport ainsi qu'un minimum d'entraînement.

- **Il se pratique dans un environnement fabuleux**

Exit les salles et l'air pollué, le Ski de Fond se pratique au coeur même de la montagne dans des paysages à couper le souffle.

Pour découvrir les plus beaux sites Français, rendez-vous sur la page des stations.



- **Il procure des sensations de glisse**

Le Ski de Fond est avant tout un sport de glisse. L'apparition du Skating a permis au non initié de découvrir cette sensation très rapidement et ainsi de se faire réellement plaisir.



[Accueil](#) | [Historique](#) | [Skating - Classique](#)

Page d'accueil	Compétition	Matériel	Présentation	Stations	Liste de diffusion
--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	------------------------------------