



# Le ski de fond

Le ski de fond (ou ski nordique) est le premier type de ski à avoir existé, puisqu'il sert au départ essentiellement à se déplacer sur la neige.

Cette façon de se déplacer servait aussi à chasser dès l'Antiquité (1000 avant J.C.)

C'est un sport olympique depuis le début des jeux d'hiver en 1924.



## Les épreuves aux jeux olympiques

Le ski de fond regroupe 12 épreuves différentes :

- Skiathlon dames 7.5 km + 7.5 km
- Skiathlon hommes 15 km + 15 km
- Sprint individuel dames Libre
- Sprint hommes Libre
- Sprint individuel dames Libre
- 10km dames Classique
- 15km hommes Classique
- Relais 4x5 km dames
- Relais 4x10 km hommes
- Sprint par équipe dames Classique
- Sprint par équipe hommes Classique
- Sprint par équipe dames Classique, finale
- Sprint par équipe hommes Classique, finale
- 30 km départ groupé dames libre
- 50 km départ groupé hommes libre

## Technique de ski de fond

Il existe une technique dite classique, et une technique apparue plus récemment.

La technique classique ressemble un peu à de la marche, un pied glissant après l'autre. Dans les descentes, on peut aussi s'aider à la force des bras et des bâtons. La technique plus récente s'appelle le « pas de patineur » car le skieur avance en glissant un ski après l'autre vers le côté, comme en roller, ou en patinage sur glace.

Les deux sont utilisées en compétition.

## Le matériel de ski de fond

Les skis de fond sont beaucoup plus longs et étroits que les skis alpins.

Les skieurs n'ont pas besoin de casque, et on trouve donc en compétitions des bonnets de toutes sortes parfois très amusants !



## Les pays champions

Les meilleurs pays du monde sont les pays nordiques où le ski de fond est une vraie tradition : la Norvège, la Russie, la Suède la Finlande mais également la Russie. Ensuite viennent des pays comme l'Italie, la France et la Suisse.



Un départ de course



Un sprint



Le pas de patineur