



# Vivre à fond !

L'art de vivre est un subtil équilibre entre lâcher prise et tenir bon.

Ski de fond Québec... pour tous les fondeurs, du récréatif au compétitif, de l'initiation à la haute performance.

## Les bienfaits du ski de fond

Pratiqué depuis 3 à 5000 ans dans les pays scandinaves, le ski de fond est un des sports phares de l'hiver. Il connaît aujourd'hui un franc succès en Europe du nord et de l'est, au Canada, en Russie et en Alaska. Le ski de fond – pas du tout comparable au ski alpin – se pratique avec du matériel adapté (skis longs et étroits, chaussures montantes avec système de fixation, bâtons...) sur des terrains enneigés plats ou légèrement vallonnés. Ce sport, dont la pratique et les bienfaits se rapprochent de ceux de la randonnée, peut être extrêmement endurant car il sollicite l'ensemble des muscles du corps : biceps, muscles des avant-bras, pectoraux, abdominaux, muscles fessiers, quadriceps, adducteurs, mollets...

Il existe deux techniques différentes pour pratiquer le ski de fond : la technique classique, également appelée technique du pas alternatif, est plus adaptée aux débutants car elle s'apparente à la marche. Les skis sont parallèles et le fondeur progresse à l'aide des bâtons en s'appuyant alternativement sur un pied puis sur l'autre. A l'inverse, la technique libre ou du pas de patineur, apparue pour la première fois en 1985, est une activité qui demande de la puissance et un bon équilibre. Le fondeur glisse longuement sur un pied puis sur l'autre et les poussées sont latérales, à la manière du patin à glaces ou du roller. Elle se pratique sur des pistes damées et s'adresse plutôt aux confirmés.

## Le ski de fond, c'est la santé

Le ski de fond est bénéfique pour la santé, il est d'ailleurs l'un des meilleurs sports de type aérobie, devant la course à pied, le cyclisme et la natation. Il permet, entre autres, d'améliorer de manière significative les fonctions respiratoire et cardiovasculaire, ainsi que la condition physique (gain en endurance, renforcement des muscles et du système immunitaire, affinement de la silhouette...) Autre avantage, le ski de fond permet de faire travailler les articulations tout en douceur, c'est un sport peu traumatisant. D'après l'Association nationale des médecins de montagne (de France), les personnes pratiquant le ski de fond ne représentent qu'environ 1% des blessés des sports de neige tandis que les skieurs alpins représentent 76% des blessés et les snowboarders 20%.



**SKI DE FOND QUÉBEC**

LOISIR • PLEIN AIR • COMPÉTITION • SPORT D'ÉLITE • RÉSEAU NATIONAL DE SENTIERS • MODE DE VIE  
Maison du loisir et du sport 7665, Lacordaire, Montréal H1S 2A7 T 450.744.0858 SKIDEFONDQUEBEC.CA

Pour les adeptes, les mordus et l'élite du ski de fond au Québec



# Vivre à fond !

L'art de vivre est un subtil équilibre entre lâcher prise et tenir bon.

Ski de fond Québec... pour tous les fondeurs, du récréatif au compétitif, de l'initiation à la haute performance.

D'autre part, le ski de fond est un allié de choix pour lutter efficacement contre l'ostéoporose, une maladie caractérisée par une diminution de la densité osseuse et une détérioration de l'architecture interne des os. Cette activité sollicite fortement le système osseux et contribue, de ce fait, à la consolidation et au renforcement des os. Le ski de fond est considéré comme un sport en charge<sup>2</sup> : les muscles et les os des membres inférieurs s'activent pour lutter contre la force de la gravité et supporter le poids du corps. Les sports en charge sont idéaux pour renforcer les muscles des membres inférieurs et fortifier les os des jambes et de la colonne vertébrale. Il est recommandé de pratiquer des exercices avec mise en charge entre 3 et 5 fois par semaine durant au moins 30 minutes.

Le ski de fond permet également de maintenir un poids santé, de perdre des kilos superflus et d'affiner la silhouette. En combinant l'action du froid avec les mouvements soutenus des bras et des jambes, il est un excellent sport « brûle-graisses ». Une heure de ski de fond fait en moyenne dépenser à l'organisme entre 550 et 1 000 kcal ! Enfin, cette discipline permet de lutter contre le stress et l'anxiété et d'améliorer le bien-être général. Comme tous les sports, le ski de fond stimule la sécrétion des hormones du « plaisir » comme la dopamine, la sérotonine et les endorphines<sup>3</sup>, des neurotransmetteurs fabriqués par l'hypothalamus et l'hypophyse. En agissant sur le système nerveux central, ces hormones améliorent l'humeur et rendent légèrement euphorique. Le ski de fond est donc un très bon moyen de se faire plaisir, de retrouver le moral et de se ressourcer tout en profitant des somptueux paysages enneigés.

Bon à savoir : le ski de fond est un sport qui peut être très endurant car il nécessite de fournir de rudes efforts pendant plusieurs dizaines de minutes, voire plusieurs heures. On préconise aux débutants ou à tous ceux qui ne pratiquent pas régulièrement une activité physique d'apprendre les gestes et les techniques de base auprès d'un professionnel qualifié et de commencer en douceur pour éviter tout risque de blessures.



**SKI DE FOND QUÉBEC**

LOISIR • PLEIN AIR • COMPÉTITION • SPORT D'ÉLITE • RÉSEAU NATIONAL DE SENTIERS • MODE DE VIE  
Maison du loisir et du sport 7665, Lacordaire, Montréal H1S 2A7 T 450.744.0858 SKIDEFONDQUEBEC.CA

Pour les adeptes, les mordus et l'élite du ski de fond au Québec