

Conseils pour ceux qui vont débuter en ski



Voici un article qui pourrait vous intéresser si c'est la première fois que vous partez au ski. Voici donc quelques conseils pour bien démarrer cette activité qui peut être passionnante.

1. Je choisis une station qui aime les débutants

Prenez avant de partir le temps de choisir la station. Prenez des renseignements des informations sur la pratique du ski pour les débutants.

2 .Equipement nécessaire

Pour pratiquer le ski il y a des éléments indispensables

- Un caleçon long
- Une veste polaire
- Des chaussettes de ski respirantes et chaudes pour protéger ses pieds
- Une veste et un pantalon de ski matelassés étanches
- Un casque pour protéger la tête en cas de chute
- Des lunettes de soleil
- Un masque ce qui permet de vous protéger du soleil, de voir mieux dans le brouillard
- Des gants ou des moufles
- Des après-ski que l'on appréciera à la fin de la journée quand on a fini de skier

3.Dois-je prendre des cours de ski ?

Si vous débutez et que les personnes qui vous accompagnent sont dans le même cas ,il est fortement conseillé de prendre des cours pour débiter dans les meilleures conditions et de ne pas prendre le risque de se blesser .Il existe maintenant dans la plupart des stations des forfaits qui comprennent les cours ainsi que de location de matériel

4. Dois-je me préparer physiquement avant d'aller skier ?

Il est fortement conseillé de se préparer au moins un mois à l'avance avant de dévaler les pistes. La pratique du ski nécessite quand même un minimum de condition physique que ce soit au niveau musculaire

mais aussi cardiaque.

Ainsi le vélo ,la course à pied ,le vélo elliptique sont des activités qui vous préparent au mieux à la pratique du ski.

5. Quelles sont les erreurs à éviter ?

- Ne partez jamais le ventre vide ,faites un gros petit déjeuner si vous skiez dès le matin
- Ne partez pas sans avoir bu de l'eau et emporter avec vous une bouteille d'eau pour vous hydrater régulièrement
- Les premiers jours n'hésitez pas à faire des pauses si vous sentez fatigué.Si vous sentez fatigué en fin de journée, arrêtez vous afin d'éviter les blessures (elles arrivent souvent vers 16 h)
- Bon **ski** à toutes et à tous .

Les sports en hiver découvrir les Pyrénées



Les Pyrénées, l'hiver arrivant, regroupent des stations de

sports d'hivers dont certains d'entre nous sont friands pour passer leurs vacances de fin d'année dans des lieux qui leur permettent de se détendre et de se défouler après quelques mois de travail.

Les sports d'hiver sont assez nombreux pour y trouver de quoi se dégourdir, mais il faut garder pendant l'année une bonne dose de forme, pour ne pas encourir de blessures dues à une trop forte activité dès le début des vacances. En effet, il faut toujours être bien échauffé avant de se lancer sur les pistes et se donner à fond.

Les Pyrénées lieu de prédilection des sports d'hiver

Même si vous savez quels sont les sports à pratiquer, encore faut-il savoir où aller. *Les Pyrénées* sont un terrain de jeu où de nombreuses stations sont présentes, parfois même abordables financièrement si on prend le temps de planifier le budget de ses vacances.

La proximité de trois pays différents comme l'Espagne, l'Andorre et la France, permet de n'avoir que l'embaras du choix.

Parlons plus exactement de l'Espagne

Si vous jetez votre dévolu sur l'Espagne, [les Pyrénées](#) vous donnent le choix entre trois grandes régions : la Navarre, l'Aragon et la Catalogne. Seule la Navarre offre le moins de choix, avec deux stations dans lesquelles vous pouvez faire du ski de fond. Il s'agit d'Abodi Salazar et de Larra-Belagua.

L'Aragon, quant à elle, offre une douzaine de stations qui permettent le ski de piste et le ski de fond, dont la plus importante en nombre de pistes : Aramon Formigal avec quelque 90 pistes, qui forment donc le plus grand domaine skiable de l'Espagne. Citons pour être un peu plus précis Panticosa-Los

Lagos et Candanchu, qui permettent également la pratique du ski de fond et de piste sur une cinquantaine de pistes pour chaque station.

Inutile de dire que les sports d'hiver pour ces stations, est quelque chose de connu, reconnu et que tout y est mis en œuvre pour votre plus grand plaisir.

Les Pyrénées, c'est aussi la Catalogne qui associe également les possibilités de ski de fond et de piste avec une vingtaine de stations.

Les Pyrénées Andorranes

Grand Valira est un ensemble comportant les stations allant du Pas de la Case à Encamp, et qui représente le plus grand domaine pour les sports d'hiver dans les Pyrénées, avec presque 200 kilomètres de pistes de ski de descente.

On voit bien que les Pyrénées peuvent donc trouver grâce aux yeux de n'importe quel amateur de sports d'hiver. Nous vous souhaitons un bon séjour dans les Pyrénées et surtout une excellente glisse !

La France possède aussi ses stations de sport d'hiver, mais se sera le sujet d'un un prochain article.

Jean Philippe

<A

HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVers

ion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc
-21%2F8010%2Fe067efbf-e38c-4208-ba29-
e93631227e6d&Operation=NoScript »>Widgets
Amazon.fr[photographe grossesse](#)

Sports d'hiver, la France, première destination au monde



Sports d'hiver, La France championne du monde

Comme dans la période 2008/2009, la France est à nouveau la première destination mondiale en matière de *sports d'hiver* en 2012. Elle vient de faire un bond spectaculaire en ce domaine, dans la mesure où ce sont les États-Unis qui occupaient cette place pour ce qui est des sports d'hiver dans le monde. La lecture de cet article vous permettra de comprendre pourquoi l'Hexagone est redevenu la destination préférée des touristes adeptes des sports d'hiver.

Un grand nombre de stations de sports d'hiver

La France est un pays qui compte de nombreuses stations de [sports d'hiver](#) notamment dans les Alpes. En effet, dans cette partie de l'hexagone, il existe un large choix de stations disposant d'équipements de qualité.

On peut citer notamment celles des Hautes-Alpes, telles que la station Abriès Ristolas, Puy-Saint-Vincent, La Grave, Vars ainsi que les Orres. Avec une altitude de 1 550 mètres, la station Les Orres s'étend sur plus de 100 km de pistes. Pour ce qui est d'Abriès Ristolas, c'est une station de 1 550 mètres qui offre 30 km de pistes.

Les autres facteurs de la réussite française

En France, de nombreux efforts ont été consentis par les différents acteurs des domaines skiables, en vue de permettre aux clients de bénéficier d'une meilleure qualité de service. Cela dit, en plus des conditions excellentes d'enneigement et d'ensoleillement, la qualité de l'offre en matière de sports d'hiver dans les diverses stations françaises a été améliorée.

En effet, les domaines skiables de l'hexagone débordent de créativité pour attirer les clients. De plus, avec la collaboration des divers acteurs des stations, les entreprises de domaines skiables font des efforts importants en matière de promotion et de commercialisation.

Les chiffres sur les sports d'hiver en France

La France a enregistré sur la période 2011-2012, plus de 55 millions de journées skieurs vendues. Ce qui est une nette hausse de 3% par rapport à l'année passée. Certes, la vente importante de forfaits explique en grande partie cette première place que l'hexagone occupe maintenant.

Cependant, la chute de 16% des ventes aux États-Unis, lui permettent vraiment d'être la première destination au monde pour les sports d'hiver. De plus, ce sont quelque 10 millions de touristes d'hiver qui sont accueillis dans les nombreuses stations de la France.

Jean Philippe

