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 débuter 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 .