

# 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*

HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf\_cw&#038;ServiceVersion=20070822&#038;MarketPlace=FR&#038;ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2Fe067efbf-e38c-4208-ba29-e93631227e6d&#038;Operation=NoScript »>Widgets  
Amazon.fr</A>photographe grossesse