



Technique classique ou skating?

Quelques infos de notre équipe de ski de fond pour vous aider à faire votre choix :

Technique classique

La technique classique est **parfaite pour les débutants**. Elle est plus facile à apprendre dans la forme de base que la technique du skating, car elle correspond essentiellement à notre mouvement de marche ou du nordique Walking. A un niveau avancé, la technique classique nécessite des mouvements précis pour atteindre des vitesses plus élevées et est donc assez exigeante.

Technique du skating

La technique du skating convient aux **sportifs débutants** avec un bon sens de l'équilibre pour la glisse sur un ski et un bon sens de rythme avec l'utilisation des bâtons. Pour les débutants le skating est plus difficile à apprendre que la technique classique, car une certaine vitesse minimale est requise dès le départ. La technique du skating est plus rapide et plus épuisante que la technique classique.