

Le ski de fond

Le ski de fond est un sport d'hiver. Il se pratique à moins de 1 800m d'altitude.

Il est originaire des pays scandinaves. Ses aspects pratiques laisseront place au sport et à l'amusement, à partir de 1843 en Norvège, en 1877 en Suède et en 1879 en Finlande. Le ski de fond est alors devenu l'un des sports les plus populaires dans ces pays.

C'est un sport olympique.

Ceux qui le pratique sont des « fondeurs ».



Il existe 2 styles de ski de fond :

- **Le style classique** : on fait comme des grands pas en glissant vers l'avant. Il y a des sortes de rainures dans la neige dans lesquelles on met ses skis.
- **Le skating** : on fait du patinage en prenant des appuis latéraux (comme en rollers par exemple).

Dans une course qui n'a qu'un style, on ne peut pas déchausser (= enlever) ses skis. Sinon on est disqualifié.

Les différentes épreuves du ski de fond :

Skiathlon : 15 km femmes, 30 km hommes - une boucle en style classique puis une boucle en skating avec changement de skis et de bâtons entre les deux.



Sprint : 1,5 km hommes et femmes - une phase de qualification en contre-la-montre puis phases finales pour les 30 meilleurs temps des qualifications. Pour les JO de Pékin 2022, le sprint se dispute en skating.

Individuel : 10 km pour les femmes, 15 km pour les hommes - épreuve en contre-la-montre avec départ toutes les trente secondes. L'individuel se dispute en style classique aux JO de Pékin 2022.

Relais : 4 x 5 km pour les femmes, 4 x 10 km pour les hommes - départ groupé par équipe nationale - les deux premiers relayeurs courent en style classique et les deux derniers en skating.

Mass-start : 30 km femmes, 50 km hommes, départ groupé. La mass start se dispute en skating aux Jeux de Pékin 2022.

Les épreuves de ski de fond aux jeux olympiques et aux championnats du monde se ressemblent.

Les athlètes ne participent pas à toutes les épreuves car cela se déroule en plusieurs activités et chacun à une ou 2 disciplines favorites.

Cette année, en 3^e mauve, classe sport, nous avons eu la chance de rencontrer Robin DUVILLARD à Corrençon-en-Vercors.

Il nous a présenté son activité et son palmarès. Il nous a raconté comment il a commencé le ski de fond. Il nous a montré sa médaille olympique. Il a terminé 3^e aux jeux olympiques de Sotchi en relais 4x10km. En individuel, il a terminé 6^e aux 50km. Il nous a parlé de motivation pour réussir dans son sport comme dans la vie.

