

# FAQ DU NORDIQUE



Le ski de fond est en plein essor mais les détails de sa pratique restent souvent méconnus des néophytes. Lors de la bourse d'échange de documentation d'automne d'OT 73 Savoie Mont Blanc, Savoie Nordic a animé un atelier sur le thème du ski de fond. Suite aux questions évoquées lors de cette séance, nous avons rédigé conjointement un mémo pour aider les conseillers en séjour des accueils touristiques à répondre précisément aux questions des clients.

Partagez-le largement dans vos équipes !



# FOCUS SKI DE FOND

## 01 Quelle différence entre le ski nordique et le ski de fond ?

Il n'existe aucune différence entre le ski nordique et le ski de fond. Cependant, et selon le livre blanc de la communication des activités nordiques rédigé par Savoie Mont Blanc, Savoie Nordic et Haute-Savoie Nordic, il est conseillé d'utiliser l'appellation "ski de fond" pour le grand public. En effet, le mot "nordique" est mal compris par le client : celui-ci leur évoque principalement les pays nordiques et leurs composantes (pêche, sauna, hammam...).

## 02 Quelles sont les différents styles en ski de fond ?

En ski de fond, il existe 2 styles : le ski de fond «classique» et le ski de fond «skating».



### LE SKI DE FOND DIT «CLASSIQUE» OU «ALTERNATIF»

est la **technique idéale pour débiter le ski de fond**, surtout si la personne n'a jamais essayé les sports de glisse.

En effet, le ski de fond classique s'apparente à de la marche, avec des skis aux pieds. Il permet ainsi de se balader à son rythme.

**Le ski de fond classique se pratique sur des rails** (deux traces parallèles) facilitant ainsi le déplacement. L'objectif est d'avancer en alternant la glisse sur un ski puis sur l'autre.



**LE SKI DE FOND DIT «SKATING» OU «PAS DE PATINEUR»** est la technique idéale pour les personnes ayant déjà eu une expérience de «glisse» et pour celles en recherche de sensation de vitesse.

En effet, le ski de fond skating s'apparente à la pratique du roller mais avec des skis aux pieds.

Contrairement au ski de fond classique qui se pratique dans des traces parallèles, **le ski de fond skating se pratique sur la partie lisse et damée de la piste.**

## 03 Selon le style de ski de fond choisi, le matériel est-il différent ?

Oui le matériel est différent entre le ski de fond skating et le ski de fond classique.



### PARTICULARITÉS DU MATÉRIEL EN CLASSIQUE :

- **Le ski est doté d'une zone de «retenue»**, soit d'un système anti-recul situé en dessous des pieds, sous forme d'écaillés, de peaux ou de fart. Grâce à ça, on ne recule pas en montée.
- **La longueur du ski doit être plus grande que sa taille** : 15 à 20 cm en plus.
- **Les chaussures de ski de fond classique disposent d'une semelle souple** et leur hauteur s'arrête en bas de la cheville pour que celle-ci soit libre.
- **Les bâtons de classique sont plus courts qu'en skating** : pour choisir la taille des bâtons, il est conseillé d'utiliser comme repère les épaules.



### PARTICULARITÉS DU MATÉRIEL EN SKATING :

- **Le ski est doté d'une semelle intégralement lisse** (donc sans zone de retenue).
- **La longueur du ski est plus petite que celle du ski classique** et varie selon le poids et la taille.
- **Les chaussures de skating sont dotées d'un collier** pour maintenir la cheville et d'une semelle rigide.
- **Les bâtons de skating sont plus longs qu'en classique** : pour choisir la taille des bâtons, il est conseillé d'utiliser comme repère le nez ou les oreilles.

## 04 Peut-on pratiquer le ski de fond en famille, avec des enfants ?

**Le ski de fond est un sport accessible à tous.** Les faibles pentes des pistes permettent de pratiquer l'activité en famille, avec des enfants.

Ces derniers peuvent s'initier au ski de fond dès leur plus jeune âge (3-4 ans). Il est conseillé de démarrer par le ski de fond classique dont la technique est plus facile à maîtriser. Pour rappel, le ski de fond classique se pratique dans deux traces parallèles et s'apparente à de la marche glissée. La technique peut donc se pratiquer avec des vitesses de déplacement différentes : chacun avance à son rythme !

Pour permettre l'apprentissage du ski de fond de manière ludique, **certains domaines nordiques proposent des espaces ludiques d'initiation.** Ces espaces sécurisés et situés au départ des domaines skiabiles nordiques, sont spécialement aménagés pour apprendre les bases du ski de fond à l'aide de modules de jeu, et toute la famille peut en profiter !

# 05 Qu'est-ce qui caractérise le niveau de difficulté des pistes ?

Plusieurs critères définissent le niveau de difficulté d'une piste : la longueur, le dénivelé et la technicité de la piste. La prise en compte de ces 3 éléments renvoie à un niveau de difficulté caractérisé par des couleurs . En effet, et comme en ski alpin, les pistes de ski de fond sont caractérisées par des couleurs : verte, bleue, rouge, noire.

Il est conseillé aux débutants d'emprunter les pistes vertes : les plus faciles pour évoluer en tout tranquillité et sans difficulté. Ensuite, les pistes bleues sont considérées comme faciles, les pistes rouges moyennes et les pistes noires difficiles.

Bien souvent, les pratiquants peuvent retrouver le détail des pistes (couleur, longueur, dénivelé...) sur les panneaux de signalétique installés sur le domaine nordique, sur le plan des pistes, sur le panneau d'information d'entrée du domaine, sur les sites internet...



## QUELQUES CONSEILS À DONNER AUX PERSONNES DÉBUTANTES :

- Privilégier les pistes vertes pour démarrer
- Des espaces ludiques peuvent être accessibles sur les domaines nordiques pour apprendre les bases du ski de fond, en s'amusant
- Des pistes gratuites d'initiation au ski de fond peuvent également être accessibles pour débuter en toute tranquillité (se renseigner auprès des domaines)
- Des écoles de ski et moniteurs indépendants proposent des cours individuels ou collectifs de ski de fond afin d'avoir les meilleurs conseils et de se faire plaisir rapidement sur les skis de fond
- Privilégier la technique classique pour démarrer le ski de fond

## SÉCURITÉ ET ASSURANCE

**#1** Les domaines nordiques disposent d'un dispositif de sécurité organisé par la collectivité support et réalisé par du personnel qualifié.

**#2** Les secours réalisés par le service des pistes du domaine nordique sont facturés au pratiquant en cas d'intervention.

**#4** Malgré son faible taux d'accident, la pratique du ski de fond n'est pas sans risque. Il est conseillé aux skieurs de souscrire à un contrat d'assurance (habitation, carte bancaire...) pour être certains d'être protégés en cas d'accident. Des assurances peuvent être proposées en option lors de l'achat du forfait de ski.



## 06 Y-a-t-il des horaires pour faire du ski de fond ? Les pistes sont-elles accessibles en soirée ?

Les domaines nordiques définissent des horaires d'ouverture et de fermeture, qui s'étendent généralement de 9h à 16h30/17h (à confirmer auprès du domaine nordique), pour accueillir les pratiquants dans les meilleures conditions. En dehors des horaires d'ouverture, il est strictement interdit de faire du ski de fond pour des raisons de sécurité et de respect du travail des d'ameurs.

Le damage des pistes s'effectue dans la nuit ou très tôt le matin en fonction des conditions météorologiques et d'enneigement. Skier après le passage d'une dameuse détériorerait le travail effectué par le service des pistes pour proposer des pistes de qualité. En effet, la neige travaillée par les engins n'aurait pas le temps de durcir et les traces faites par le passage d'un skieur auront durci pendant la nuit ce qui rendrait la pratique du ski de fond dangereuse pour les skieurs du matin.



*Certains domaines nordiques adaptent leurs horaires de damage pour permettre aux skieurs de profiter des joies du ski de nuit. Retrouvez toutes les dates des nocturnes sur le site internet [www.savoienordic.com](http://www.savoienordic.com), rubrique «agenda».*

## 07 Est-il possible de skier avec un chien sur les pistes de ski de fond ?

Il n'est pas possible de skier avec un chien sur les pistes de ski de fond. Cependant, certains domaines nordiques proposent des pistes spécialement dédiées à la pratique du ski-joëring. Il appartient au pratiquant de se renseigner auprès des domaines nordiques.

## 08 Existe-il des informations sur les conditions d'enneigement du domaine nordique ?

Les domaines nordiques adhérents à Savoie Nordic mettent à jour quotidiennement un bulletin neige via une application nommée «Nordic App».



Il est possible de consulter la météo, le nombre de pistes ouvertes, les hauteurs de neige... sur le site internet [savoienordic.com](http://savoienordic.com) via l'onglet météo/neige (en haut à gauche).



# LES FORFAITS

**#1 POUR ACCÉDER AUX PISTES DE SKI DE FOND D'UN DOMAINE NORDIQUE IL EST NÉCESSAIRE DE PAYER UN PASS/FORFAIT.** Il y a quelques exceptions avec certains domaines qui proposent un accès libre à leurs pistes. Ce forfait s'appelle une redevance. Elle est la principale source de revenu des domaines nordiques pour financer le damage, les pisteurs, la sécurisation et l'entretien des pistes, les services... Le prix des forfaits varie d'un domaine à l'autre. Il existe plusieurs types de forfait : journée, 1/2 journée, hebdomadaire, saison...

**#2 POUR FAIRE DU SKI DE FOND, VOUS AVEZ LE CHOIX ENTRE PLUSIEURS FORFAITS DONT LE PRIX DÉPEND :**

- **de l'âge** : les prix diffèrent selon si vous êtes un adulte ou un enfant. De plus, sur certains domaines nordiques les seniors, les familles et les étudiants peuvent bénéficier d'un tarif spécial.

- **de la durée** : à l'instar des forfaits de ski alpin, vous pouvez acheter un forfait à la journée, 1/2 journée, à la semaine ou à la saison.

- **de l'accès à un ou plusieurs domaines nordique** : il est possible d'acheter un forfait valable uniquement sur le domaine nordique d'achat du forfait ou sur plusieurs domaines comme le nordic pass Savoie (valable sur 16 domaines nordiques en Savoie) et le nordic pass National (valable sur plus de 130 domaines nordiques en France).

**#3 LA REDEVANCE COMPORTE UNE DATE DE VALIDITÉ (à la saison, à la semaine ou à la journée) ET EST STRICTEMENT PERSONNELLE, INCESSIBLE ET INTRANSMISSIBLE.**

*En fonction des domaines nordiques, le forfait s'achète directement en caisse et/ou en ligne sur internet. Cette redevance peut se matérialiser sous forme d'une carte, d'un ticket...*

## 09 Est-il possible de pratiquer d'autres activités (marche à pied, fatbike...) sur les pistes de ski de fond ?

Il n'est pas possible de pratiquer d'autres activités sur les pistes de ski de fond. Chaque activité dispose de son propre espace de pratique.



### En raquettes :

Les sentiers raquettes sont matérialisés par des panneaux violets. Ils peuvent être présents sur et/ou en dehors du domaine nordique. Des plans et/ou des applications reprenant l'ensemble des itinéraires raquettes sur le territoire sont généralement disponibles auprès des offices de tourisme.



### Sur les pistes multi-activités :

Ces pistes sont des espaces partagés où toutes les pratiques peuvent se côtoyer : ski, luge, raquettes, promeneurs avec un chien... Les consignes de partage sont différentes d'un site à un autre, il convient de se renseigner au moment d'emprunter la piste.



### A pieds :

Les piétons peuvent profiter de pistes qui leur sont dédiées : les pistes piétonnes, les pistes multi-activités, les pistes raquettes dans certains cas, ...

Il est interdit de marcher sur les pistes de ski de fond même si l'aspect lisse des pistes donne l'impression que les marcheurs peuvent les emprunter.



# À SAVOIR SUR MON SITE

Afin d'accueillir et d'orienter au mieux les visiteurs au sujet des domaines et des activités nordiques, nous avons répertorié, dans les tableaux suivants, les questions les plus fréquemment posées. Il convient pour chaque conseiller(e) en séjour de s'assurer qu'il/elle est en capacité de répondre à celles-ci.

## LES ACTIVITÉS

	ok pour moi
Quelles pistes de ski de fond sont ouvertes aujourd'hui ?	
Quels sont les itinéraires raquettes ou sentiers balisés en dehors de pistes de ski de fond ?	
Y a-t-il des parcours ludiques pour les enfants ?	
Y a-t-il des balades accompagnées, des sorties pour les enfants, payantes, gratuites ?	
Est-ce que les pistes de ski de fond sont accessibles en soirée ?	
Y-at-il des points de vue ?	
A qui faut-il s'adresser pour prendre des cours de ski de fond ? Pour être accompagné en raquettes ?	
Faut-il réserver pour faire du chien de traîneau ? Comment réserver un baptême?	
Quelles animations ou sorties sont programmées sur le domaine nordique ?	
Y-a-t-il une ferme à visiter à proximité ?	
Y-at-il des pistes de ski de fond et des sentiers raquettes faciles (pour les débutants) ?	
Est-il possible de se balader avec un chien sur le domaine nordique ?	
Est-il possible de faire du ski-joëring sur le domaine nordique ?	



## LES SERVICES

	ok pour moi
Quels sont les horaires d'ouverture du domaine nordique ?	
Quels sont les horaires des navettes pour se rendre au domaine nordique ?	
Où peut-on louer du matériel de ski ? Des raquettes ? Un fatbike ? Quels sont les tarifs ?	
Où peut-on acheter les forfaits ? Quels sont les tarifs ?	
Est-ce que tous les parcours sont payants ?	
Existe-t-il un service de garderie d'enfants temporaire ?	
Y a-t-il un endroit pour se changer ? Une salle hors sac ? des toilettes ? Existe-il des consignes sur le domaine nordique ? Est-ce qu'un local est disponible pour le fartage ?	
Y a-t-il des restaurants sur le domaine ?	

## L'INFORMATION

	ok pour moi
Où trouver les informations sur le domaine ? Disponibles en quelles langues ?	
Où trouver les informations à jour sur la météo propre au site ?	
Où trouver les tarifs ? Existe t-ils des tarifs spéciaux (familles, étudiants, séniors...) ?	
Existe t-il un plan des pistes ? Où le trouver ?	
Où est-il possible de faire des raquettes ? Existe t-il un plan des sentiers raquettes ?	





# VOUS AVEZ UNE QUESTION SUR LES ACTIVITÉS NORDIQUES ?

Contactez-nous :

Savoie Nordic  
04 79 85 63 20  
[info@savoienordic.com](mailto:info@savoienordic.com)