SKI CLUB L'ETOILE
GRATTAVACHE - LE CRÊT

Matériel
pour le ski de fond
en libre-service

Notre location de ski est un service du ski-club l'Etoile* Grattavache-Le Crêt* .

Il est basé sur le libre-service pour notre centre nordique de Le Crêt-Les Paccots

Nous mettons à votre disposition des skis ,bâtons et souliers pour skier occasionnellement et comme aide à la décision avant un achat de skis.

Si vous avez besoin de conseils et des services personnalisés, vous pouvez louer des skis dans un magasin de sport de votre choix.

Contact pour le libre-service

Vial Bertrand / 0795987821

1) Choisissez un style

Comment voulez-vous skier ? Style classique ou skating ?

(Nous n'avons pour le moment pas beaucoup de matériel pour le style classique)

LE CLASSIQUE (PAS ALTERNATIF)

Le pas alternatif, un pied devant l'autre, utilisé en ski de fond classique est proche de la marche. Vous pouvez dans un premier temps trouver votre équilibre en avançant sans chercher à glisser.

Pour progresser plus vite, améliorer votre glisse. Il vous faudra alors distinguer 2 phases dans votre mouvement :

- La phase de propulsion qui vous donnera l'impulsion vers l'avant.
- La phase de glisse qui vous permettra de conserver votre vitesse.

LE SKATING (STYLE LIBRE)

Le skating, aussi appelé style libre, est une discipline plus récente du ski de fond qui a pris son envol dans les années 1980. La technique du pas de patineur utilisé, rappelle celle du patin à glace.

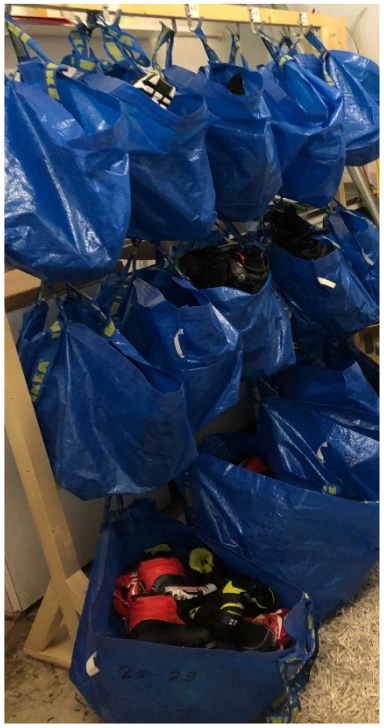
Le skating séduit particulièrement les sportifs et pratiquants réguliers. D'un premier abord plus technique que le style classique, les sensations de glisse et de vitesse sont cependant grisantes dès que l'on persévère.

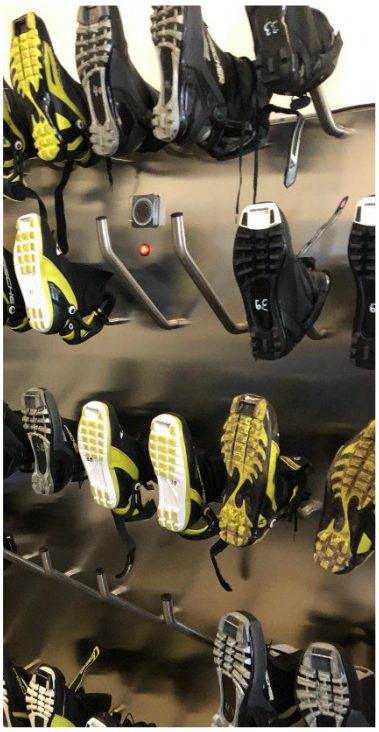
2) Choisissez la chaussure

Nos chaussures vont pour les deux styles, il suffit pour le classique de ne pas trop serrer la languette du sommet.

Prendre 1 taille en dessus

Vous ne devez en aucun cas toucher le bout du soulier, ½ centimètre minimum





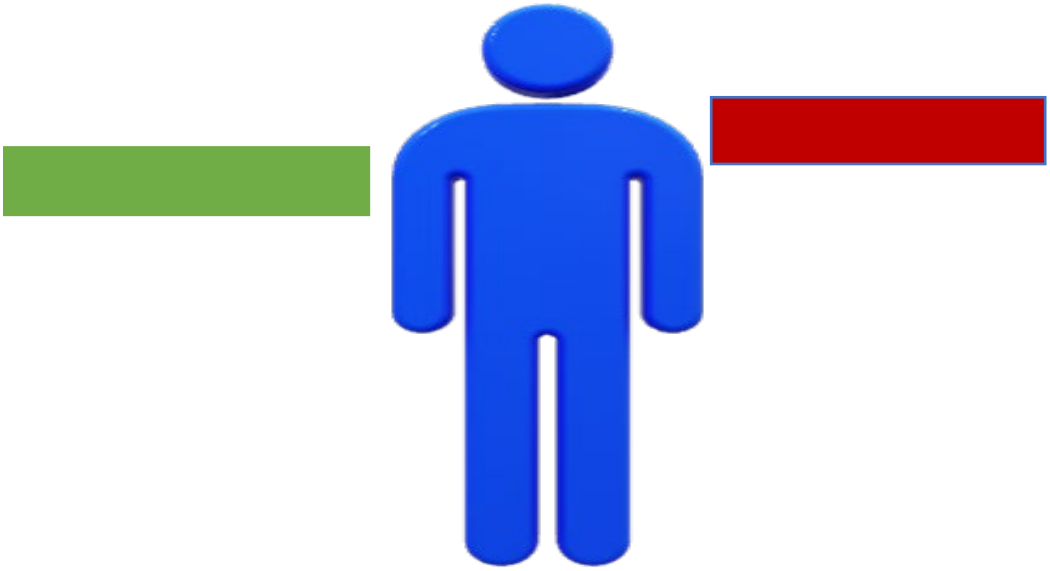
Chaussures à faire sécher obligatoirement sur le sèche-chaussure après utilisation

3) Choisissez vos bâtons

Classique = le bâton doit arriver sous l'aisselle ou au maximum jusqu'à l'épaule.

Skating = hauteur d'épaule jusqu'au menton

Plus vous avez de puissance, plus les bâtons peuvent être longs.



4) Choisissez vos skis

Classiques avec des écailles

ou des peaux

Ski votre taille + 10/20 cm

Pour les moins de 130cm

à 120cm (7ans)

Skating avec une surface lisse.

Les fixations

Les plus récentes, le levier doit être tournée d'un quart.

Les autres fixations, une pièce est soulevée ou la chaussure est clipsée.

5)Enregistrement

Envoyer un SMS/WhatsApp au 079 598 78 21, en indiquant votre adresse électronique pour le suivi du Covid-19

6)Matériels défectueux

Envoyer un SMS/WhatsApp au 079 598 78 21

7)Réservation

C'est suivant le stock disponible. Réservation uniquement pour la journée ou demi-journée.

8)Paiement

Don au ski-club selon votre générosité et vos moyens (cela servira de réparer et agrandir le stock)

TWINT 0795987821 / Vial Bertrand

Banque cantonale de Fribourg

/ IBAN : CH72 0076 8300 1380 0910

(Mention « ski libre-service »)

UN GRAND MERCI !!!