

# SKI NORDIQUE

## → FICHE DESCRIPTIVE # 9

### Description

→ Sport de glisse avant tout, le ski nordique ou ski de fond offre des sensations de vitesse et de plaisir intense. Il permet notamment d'acquérir de nouvelles habilités motrices.

→ De la simple ballade pour découvrir les grands espaces, à la compétition sportive pour repousser ses limites, cette activité répond à toutes les envies.

→ L'adaptation du matériel et l'aide humaine ouvrent la pratique à toutes personnes désireuses de découvrir la faune et la flore locales, et ce quelque soit le type de handicap.

→ Pour optimiser la sécurité du pratiquant, la découverte du ski handisport doit être encadrée par des personnes compétentes (Moniteur de ski, diplômé d'état...).

### Luge nordique

→ Concerne les personnes paraplégiques, tétraplégiques et assimilées.

→ Adaptée à la morphologie, le skieur est assis dans un siège monté sur 2 skis. Il se déplace à la seule force de ses bras, à l'aide de 2 bâtons.

→ Lors des premières excursions, l'assistance d'une tierce personne valide est recommandée pour le seconder dans les difficultés (Descentes, dévers).



### Ski debout

→ Concerne les personnes amputées, IMC et assimilées, déficientes visuelles et auditives.

→ La pratique et le matériel utilisé sont similaires aux personnes valides. Si ce n'est l'appareillage des skieurs amputés d'un membre inférieur, qui peut être spécifique à la pratique du ski nordique.

→ La pratique du ski de fond pour les personnes porteuses de déficiences visuelles est conduite par un guide de montagne.



### Biathlon

→ Concerne tous les types de handicap cités ci-dessus.

→ Le skieur réalise un parcours, sur lequel sont installés plusieurs stands de tirs. A l'aide d'une carabine à air comprimé, il tire sur une cible mécanique distante de 10m. Le tir des skieurs déficients visuels s'effectue grâce à un système laser.

