

Du nouveau pour la préparation au ski de fond



Le Skike, nouveau moyen d'entraînement !

Sous le nom de « Skike », contraction entre skate et bike, se profile un nouveau moyen pour diversifier l'entraînement pré hivernal. Monté sur des pneus gonflés, il offre un certain confort pour l'entraînement sur chemins moins lisses que ceux utilisés traditionnellement pour le ski à roulettes.



Conçu pour la préparation au skating, il s'apparente au ski à roulettes mais sa pratique demande moins de technique que la pratique du ski à

roulettes. L'adaptation à cette nouvelle forme d'entraînement est très rapide et la présence de frein sur chaque roue constitue un plus, non négligeable pour le débutant ! Au niveau technique, le mouvement s'apparente au mouvement du skating sur neige sans vraiment être le même. Il permet, cependant, un renforcement de la musculation du haut du corps tout en favorisant une bonne synchronisation bras- jambes. Il semble s'adresser avant tout aux sportifs ambitieux plus qu'aux compétiteurs confirmés.



En conclusion, il ne remplace pas le ski à roulettes mais constitue une variante intéressante pour joggers qui désirent se préparer au ski de fond ou pour skieurs de fond avides de variation dans leur préparation hivernale. Contrairement à certains commentaires lus, les tests effectués sur le terrain ou sur chemins non goudronnés se sont révélés non concluants. Pour un emploi optimal, il s'agit de veiller à bien ajuster les chaussures dans les brides de fixation et le modèle, avec chaussures spécifiques, donne une plus grande stabilité et permet une conduite plus précise.

Ld/oct 2007

Information supplémentaire : www.skigubler.ch

Remarque: Romandie Ski de Fond a acquis une paire de Skike et peut la mettre à disposition de personnes intéressées pour faire un essai ! Demandes à adresser au secrétariat RSF, info@skidefond.ch