

Ski de fond ou ski de randonnée ? par

Denyse Létourneau

Quelle est la différence entre le ski de fond et le ski de randonnée ? Depuis quelques années, on a tendance à remplacer le terme *ski de fond* par le terme *ski de randonnée* pour désigner le ski de fond de loisir pratiqué sous la forme de promenades et de randonnées le plus souvent dans les centres de ski de fond. On a aussi tendance à utiliser le terme *ski de fond* pour désigner plus particulièrement la pratique de courses de fond à ski dans le domaine de la compétition officielle.

Le ski de fond est une forme de ski pratiquée sur terrain plat et à faible ou moyenne dénivellation généralement sur de longues distances, avec un équipement de ski léger dont les fixations permettent de garder le talon libre. Le ski de fond se prête au loisir comme à la compétition officielle, les formes de pratique sont donc variées :

promenade et randonnée, course populaire, course de fond de compétition officielle, randonnée et raid nordiques. Parmi les skieurs de fond, on distingue le débutant qui effectue des promenades de 5 à 10 km, à un rythme moyen de 4 à 5 km/h, le skieur intermédiaire ou randonneur qui effectue des parcours de 15 à 20 km à une allure moyenne de 6 à 8 km/h, le skieur entraîné évoluant à du 10 à 15 km/h, le compétiteur de haut niveau pouvant dépasser les 20 km/h et le randonneur nordique qui fait sa propre trace dans la neige en transportant son matériel. L'équipement de ski de fond est adapté à chacune de ces formules de pratique : le compétiteur de haut niveau, le promeneur et le randonneur dans un centre de ski de fond et le randonneur nordique n'ont pas le même genre d'équipement de ski de fond.

Le ski de randonnée nordique, appelé aussi *ski de fond de type nordique*, est une

résurgence de la pratique ancienne et traditionnelle du ski de fond alors utilisé pour effectuer de longs déplacements dans des buts utilitaires, militaires et exploratoires. Sous sa forme actuelle, le ski de randonnée nordique consiste en des déplacements sur de longues distances parcourues en une journée ou en plusieurs jours en faisant le plus souvent sa propre trace, avec ou sans itinéraire, et en emportant son matériel avec soi [vivre, vêtements, matériel de rechange, de secours, de couchage]. La pratique du ski de randonnée nordique demande la connaissance non seulement du ski de fond, mais aussi de la moyenne montagne hivernale et des techniques de la randonnée sportive de loisir telles que l'orientation, le bivouac, le secourisme, le déplacement avec un sac à dos, l'alimentation, etc. Le ski de randonnée nordique est le plus souvent pratiqué avec des skis munis de carres, plus

larges et épais que les skis de fond ordinaires.

Selon les contextes d'utilisation, *ski de randonnée* peut désigner le ski de randonnée nordique, le ski hors piste et même le ski de randonnée alpine qui se différencie du ski de randonnée nordique par la technique, le matériel et le milieu de pratique [la haute montagne].

Quand on effectue des promenades et des randonnées dans les centres de ski de fond, c'est du ski de fond que l'on fait plutôt que du ski de randonnée.

Cette chronique a été préparée à l'Office de la langue française.

Janvier 1995