



Niveaux Ski de fond

	Cours	Conditions préalables
N1	Cours d'initiation au skating	Aucune connaissance préalable requise. Pour les personnes sans aucune expérience de la neige, c'est-à-dire celles qui n'ont jamais pratiqué le ski, le ski de fond ou le snowboard.
N1	Cours classique de base	Aucune connaissance préalable requise.
N2	Divers cours de skating	Vous avez déjà une première expérience de la neige, c'est-à-dire que vous avez déjà essayé le ski de fond ou le ski alpin, voire que vous savez déjà skier ou faire du snowboard.
N3	Divers cours de skating	Bonnes connaissances de la technique du skating ; vous maîtrisez les techniques de base (1-1, 1-2, pas de patinage asymétrique) et vous êtes en bonne condition physique pour patiner pendant 30 à 45 minutes sans pause.
N4	Divers cours de skating	Très bonnes connaissances de la technique du skating, c'est-à-dire que toutes les formes de pas doivent être maîtrisées avec assurance. Avoir une condition physique suffisante pour pouvoir patiner 30 à 45 minutes d'affilée sans pause.