



Miniclub

Afin que vos enfants profitent au mieux de leurs séances au mini-club, voici quelques suggestions concernant leur équipement. Le matériel doit être parfaitement adapté à l'enfant comme pour vous et pas du genre « ça ira bien pour son âge »

Skis : Pour la longueur, (courts menton en début de saison et pour les meilleurs ou sur demande du moniteur nez/oreilles en février – voir tableau plus bas dans le document). Attention aux plaques qui renforcent l'encrage des fixations mais qui alourdissent considérablement le poids des skis surtout pour les plus petit et débutants. A éviter au moins en début de « carrière »...

Les entretenir régulièrement : fartage principalement et affutage. Rien de pire pour un petit que de ne pas glisser (fatigue supplémentaire, stress, concentré sur ce problème et pas sur la technique, etc.)

Faites vérifier le réglage des fixations par un professionnel.

Bâtons : A partir du niveau 1^{re} étoile, légers, **poignées adaptées (fines)**, dragonnes souples.

Chaussures : Légères, chaudes, pas trop hautes ni trop rigides pour permettre l'appui sur la languette avant de la chaussure.

Retirer le chausson régulièrement pour le sécher et vérifier qu'il n'est pas abîmé, qu'il ne contient pas de corps étrangers ou est monté à l'envers (le gauche dans la chaussure droite)

Casque : Parfaitement adapté à sa tête (ne doit pas bouger, etc.), pas trop lourd, permettant le port d'une cagoule (en soie uniquement, donc très fine, le cas échéant). Permet de garder la tête au chaud.

Pour les filles, pas de chouchou ni barrettes dans les cheveux (finissent par créer de la gêne et donner des maux de tête insupportables)

Masque de ski : en bon état, ventilé, mousse non arrachée ni décollée, écran non rayé et supportant le changement de météo (brouillard/neige ou soleil), adapté au casque (les deux doivent parfaitement s'imbriquer). Si l'enfant porte des lunettes de vue, choisir un masque spécifique adapté au port des lunettes.

Habillement : Adapté. 3 couches c'est tout, mais les bonnes, car les enfants sont beaucoup plus sensibles au froid que les adultes et ont du mal à l'exprimer dès les premières sensations.

- Couche 1 : « seconde peau » qui apportera **chaleur et confort** tout en évacuant la transpiration dégagée par le corps pendant l'effort.
- Couche 2 : Elle aura un **rôle isolant** et conservera l'air chaud autour du corps et créera une barrière thermique pour le protéger du froid. La polaire !
- Couche 3 : Pour les protéger de la neige et de la pluie, il faut des vêtements d'une grande **imperméabilité et respirabilité**.

Attention au collant sous le pantalon qui rentre dans les chaussures et fait un bourrelet avec la chaussette et blesse le tibia ou gêne lors des appuis, **préférez un corsaire**.

Chaussettes : Hautes, bien tirées dans la chaussure, pas trop épaisses, pas de socquettes.

Moufles : Prévues aux gants. Elles permettent le port de sous-gants en soie en cas de froid intense et conservent mieux la chaleur. (Les enfants tombent souvent, jouent avec la neige, etc.)

Tour de cou : quand il fait froid ou qu'il neige et qu'il vente, permet de servir de protection contre le froid et le gel des pommettes (surtout lors du transport sur les remontées mécaniques)

Goûter : Il est d'une très grande importance car l'énergie déployée par les enfants est énorme et il servira à combler les pertes nutritives liées à l'activité.

Pensez à leur mettre dans la poche un petit goûter (barres énergétique, de céréales qu'il/elle aime), une compote mais pas de sucreries (bonbons acidulés, etc.)

Un étui à compote vide et nettoyé rempli d'eau pour l'hydratation fera très bien l'affaire (discret, léger, tient facilement dans une poche de veste sans entraver les mouvements et blesser l'enfant en cas de chute. (Pas de bouteille d'eau, trop volumineuse)

Assiduité aux cours : En venant au Miniclub, vos enfants vont se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de comportement, découvrir l'autonomie, l'endurance, l'engagement, la persévérance mais aussi la solidarité, contrôler leurs émotions, s'adapter aux terrains, mieux maîtriser leur corps, etc. Même si l'aspect ludique et le plaisir d'apprendre à skier sont privilégiés, nous nourrissons des ambitions sérieuses à leur égard et **l'assiduité aux cours est indispensable** (1 semaine de manquement ou 1 week-end seulement parfois suffisent à perturber la progression de l'enfant et nous obliger à le changer de niveau, ce qui est perturbant pour l'enfant). Toujours garder à l'esprit que l'objectif principal est la progression de chacun des enfants, en respectant leur rythme, les groupes étant donc susceptibles d'évoluer au cours de la saison.

Si votre enfant est malade et ne peut venir au cours, pensez à prévenir son moniteur (SMS, tel ou mail) ça évitera de faire attendre tout le groupe inutilement...

Divers :

- 1 paquet de mouchoirs « mini » pour le nettoyage du masque, pour moucher si malade, etc.
- **Pas de sac à dos**
- **Pas d'écharpe**
- **Qu'il/elle fasse pipi avant de commencer le cours.**

Enfin, si votre enfant présente des **contre-indications médicales**, en avertir le moniteur. Donner à votre enfant ou au moniteur son traitement si nécessaire (asthmatiques par exemple)

Vous pouvez compter sur notre investissement et notre bienveillance auprès de vos bambins afin que leur progression technique et psychomotrice soit accompagnée d'épanouissement personnel, de moments de partages avec leurs copains/copines, de solidarité, de vivre ensemble...

L'équipe de moniteurs du Miniclub espère que ce petit mémo et ce qui suit (sans prétentions aucunes) vous aidera à faire les bons choix pour vos enfants et vous souhaite une bonne saison 2016-2107. Nous restons à votre écoute et nous tenons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Fonctionnement : (Hors cas particuliers/Apart from particular case)

Groupe	Hors vacances (Out of vacations)		Vacances/ Noël & février (Holidays/Christmas & february)	
	Matin (AM)	Après-midi (PM)	Matin (AM)	Après-midi (PM)
Fratrie (Sibling)	Oui/Yes			Oui/Yes
Solo		Oui/Yes	Oui/Yes	

PS : En février, un service de bus devrait être mis en place à partir de l'aire d'arrivée du Kandahar aux Houches pour prendre les enfants et vous éviter ainsi d'être confrontés au trafic dense dans les Houches à cette saison.



Miniclub

To help your children get the most out of their sessions at the mini club, here are some suggestions for their equipment.

The clothing and equipment should fit your child perfectly and not be either about right for their age or to grow into.

Skis: For length, short chin height at the beginning of the season and for the better skiers or on request of the instructor nose / ear height in February - see table below in the document.

Attention to the plates which reinforce the bindings but which considerably increases the weight of the skis especially for the small and for beginners. Avoid at least in their early "ski career" ...

Service them regularly: mainly waxing and sharpening the edges. Not being able to slide on the snow can hinder performance (extra fatigue, stress, focussing on this problem and not on technique, etc.)

Have a professional check the setting of the bindings.

Poles: From 1st star level, lightweight, **adapted handles**, soft straps.

Boots: Light, warm, not too tall or too stiff to allow support on the front tongue of

The boot : Remove the lining regularly to dry it and check that it is not damaged, that it does not contain foreign objects or is fitted incorrectly (the left in the right shoe)

Helmet: Perfectly adapted to the head (doesn't move, etc.), not too heavy, allowing to wear a liner (silk only, therefore very fine, if necessary). Keep your head warm. For girls, no scrunchies or clips in the hair (ends up creating inconvenience and giving unbearable headaches)

Ski goggles: in good condition, ventilated, foam not removed or coming away, unscratched lens and an all-weather lens (fog / snow or sun), adapted to the helmet (must perfectly nest inside the helmet). If the child wears glasses, choose a specific mask suitable for wearing glasses.

Clothing: Skiing specific . 3 layers that's all, but the good quality, because children are much more sensitive to the cold than adults and have difficulty recognising the initial symptoms .

- Layer 1: "second skin" which will bring **warmth and comfort** while evacuating the perspiration released by the body during exercise.
- Layer 2: It will have an insulating role and will keep hot air around the body and create a thermal barrier to protect it from the cold. The fleece!
- Layer 3: To protect them from snow and rain, they require clothing that is **waterproof** and **breathable**.

Avoid thermal leggings under the trousers that are too long and creates a double sock which can injure the tibia or cause discomfort. **Look for three quarter length leggings instead.**

Socks: High, well pulled up in the boot, not too thick, no short socks.

Mittens: Preferable to gloves. They allow silk undergloves to be worn in case of intense cold and retain the heat better. (Children often fall, play with snow, etc.)

Buff/ snood: when it is cold or snowy and windy, it can be used as a protection against the cold and frost of the cheekbones (especially whilst on the ski lifts)

Snacks: Very important because the energy deployed by the children is enormous and it will keep up their energy.

Think of putting in their pockets a small snack (energy or cereal bars that he / she likes), a compote but no confectionary (sweets, etc.)

An empty and cleaned compote case filled with water for hydration will do very well (discreet, lightweight, easily held in a jacket pocket without hindering movement and injuring the child in the event of a fall. No bottles as these are too bulky)

Attending lessons: By coming to the Miniclub, your children will face social and behavioural rules, and will discover independence, endurance, commitment and perseverance but also friendship, to control their emotions, adapt to their surroundings, to better control their body and movement, etc.

Even though, the fun and the pleasure in learning to ski is a privilege, we have serious ambitions for them and as such their attendance during the course is essential (only 1 weekend of absence is enough to disrupt their progression) Always keep in mind that the main goal is the progression of each child, respecting their rhythm, the groups being therefore likely to evolve during the season.

If your child is sick and cannot come to class, don't forget to inform his / her instructor (sms, tel or email) it will avoid the entire group waiting unnecessarily.

Other items:

- 1 pack of "mini" handkerchiefs for cleaning the mask, for nose blowing if sick, etc.

- **No backpack**

- **No scarf**

- He / she should use the bathroom before starting the lesson.

Finally, if your child has a **medical condition**, notify the instructor. Give your child or the instructor the treatment if necessary (asthmatics for example)

You can count on our commitment and our compassion towards your children so that their technical progression and co-ordination are accompanied by personal fulfilment, shared experiences with their friends, new friendships and learning together...

The team of instructors of the Miniclub hopes that this little memo and any that follow, will help you make the right choices for your children and wish you a good 2016-2107 season. We remain at your disposal for any further information.

Fonctionnement : (Hors cas particuliers/Apart from particular case)

Groupe	Hors vacances (Out of vacations)		Vacances/ Noël & février (Holidays/Christmas & february)	
	Matin (AM)	Après-midi (PM)	Matin (AM)	Après-midi (PM)
Fratrie (Sibling)	Oui/Yes			Oui/Yes
Solo		Oui/Yes	Oui/Yes	

PS : In february, a coach service will be set-up at the bottom of the Kandahar of les Houches to pick-up your kids (to avoid you facing the traffic and the crowd in the village)

Cyrille, Lionel, Paul, Max, Françoise, Pascale, Franck, Arielle ...



Miniclub

Skis

Choisir la bonne taille de skis pour enfants (surligné en jaune à privilégier au départ)

Taille	Longueur de ski		Longueur de ski
<=	Enfants très sportifs et	Tous niveaux	C'est vraiment le minimum
115cm	Front	Nez. menton	Poitrine
135cm	Taille enfant	Nez. menton	Cou
155cm	Taille enfant + 7cm	Nez. front	Cou, menton

Si l'enfant est suffisamment grand et lourd (45 Kg), ce sont les skis junior ou éventuellement déjà des skis pour adultes qui seront les mieux adaptés.

Si votre enfant skie déjà très bien, vous pouvez tricher sur la longueur en rajoutant un peu plus de cm, ce n'est pas bien grave. Il "travaillera" un peu plus la première année pour avoir plus de facilité l'année d'après.

S'il n'est pas un bon skieur, il vaut mieux prendre un ski dont la longueur correspond à 100% à sa taille. Ainsi, l'année d'après, il aura un ski un peu juste, mais encore suffisamment long.

Niveau de qualité JUNIORS

Skis pour enfants à partir de 2 ans, juniors jusqu'à 160 cm (55 Kg).

3 niveaux de qualité:		Caractéristiques de	Utilisation
Modèles	Qualités		
Allround	skis simples avec noyau en mousse dure pour une faible	skis souples qui tournent facilement sur neiges faciles	débutants et débrouillés qui ne skient pas fréquemment
Sport			qui font régulièrement du ski
Race	Construction en matériaux techniques avec des semelles rapides pour des juniors	skis sportifs, caractéristiques excellentes sur neige verglacées / sur pistes dures.	compétiteurs et skieurs d'un niveau élevé qui skient énormément

Le terme CARVING vient de l'anglais et signifie "couper", "ciseler".

Le ski avance sur les carres tout en "coupant" une trace caractéristique dans la neige. Cela donne le sentiment de réaliser une courbe sur des rails de chemins de fer ...En faisant du ski parallèle, le ski glisse dans la courbe (= drift), la trace n'est pas nette et fait penser à une faucille.

La différence entre un ski carving et un ski classique est sa forme parabolique. En appuyant sur les carres, le ski tourne "tout seul". Cette courbe est déterminée par sa forme parabolique.

Plus il est taillé, plus la courbe tracée est serrée. C'est donc un ski "à courbe intégrée".

Les skis classiques permettaient des rayons entre 35 à 50 m, les skis carving des **rayons entre 10 à 25 m**. Plus on appuie sur les carres, plus le rayon diminue. Le skieur a la possibilité de faire ses virages sans perdre de vitesse. Les forces centrifuges sont compensées par sa position. Cela rappelle un peu les virages du grand 8

La forme taillée: la ligne de cotes

Le comportement d'un ski dans la trajectoire de la courbe et sa stabilité sont déterminés par sa forme taillée (courbure, sidecut) et sa longueur.

La courbure est le rapport entre la largeur de la partie A (spatule - milieu) et B (talon - milieu) . Elle détermine le rayon de la courbe coupé par le ski carving.

La forme en V

La partie avant (A) du ski est plus étroite que la partie arrière (B).



La forme en X

Forte courbure des deux côtés



Largeur de la spatule (A)

Un ski alpin classique mesuraient au milieu entre 64 à 65mm. Les skis carving pour la piste ont une largeur au milieu du ski entre **64 et 69mm**, les skis All Mountain (polyvalents) **entre 70 et 79mm**, les skis freeride entre **80 et 100mm, même 130mm**.

Plus le ski est large au milieu

- mieux le ski se comporte dans la neige difficile
- plus sa conduite est stable
- plus il est difficile à basculer sur les carres.

Le talon d'un ski alpin classique mesurait entre 81 et 89mm. La largeur du talon des skis carving se situe entre **90 et 110mm**.

Moins le talon est large,

- Mieux le ski tourne en glissant (moins de résistance)
- Mieux il glisse dans de grandes courbes à forte vitesse
- Mieux il se comporte dans les bosses (moins d'accrochages)
- Moins il est maniable dans les courbes serrées.

Les skis taillées en "V" sont très recommandés pour tous les skieurs qui laissent glisser le ski à la fin du virage et qui aiment les bosses.

Cela concerne la grande majorité des skieurs et surtout les adeptes du style classique.

Les skis taillées en "X" sont excellents pour réaliser le pur carving, une courbe bien coupée, comme sur des rails ..., à condition de savoir mettre les carres.

Les skis minces (largeur moyenne < 72mm) sont mieux maniables (carres !) que les skis plus larges. Ils sont recommandés sur les pistes (Racecarver, Skis Performance)

Les skis larges (largeur moyenne > 72mm) sont plus avantageux dans des conditions de neige difficile (All Mountain, Freerider).

Le rayon naturel d'un ski

Comment trouve t'on le rayon naturel : On met le ski sur la carre, on appuie jusqu'à ce que toute la carre touche le sol uniformément. Normalement, le rayon naturel d'un ski carving est indiqué dans ses spécifications (exemple: 14.6 @ 171). Ainsi, vous saurez immédiatement, si le ski en question est conçu pour

- des courbes étendues (rayon > 18m, exemple: slalom géant)
- des courbes moyennes (rayon universel entre 14 et 18m)



A partir de la courbe rouge, on peut calculer le rayon naturel.

Quelques conseils pour le choix des vêtements

Ne cherchez pas seulement les grandes marques ou les dernières tendances, ce n'est pas nécessaire. Cherchez par contre **la fonctionnalité**. Un enfant joue sans arrêt dans la neige - optez donc pour une bonne qualité des tissus, préférez des **matériaux high-tech** (Goretex, Sympatex ...) **imperméables et respirables**.

Veillez à ce que **le pantalon** de votre enfant couvre ses chaussures de quelques centimètres (bloqué par élastique ou scratch).

Veillez à ce que les **manches de son blouson** couvrent bien les gants.

Liez ses gants par une dragonne que l'on passe à l'intérieur des manches.

Pas de cache-col, pas de cagoule sous le casque sauf si elle est en soie fine. Pas de « chouchou » ni barrettes dans les cheveux pour les filles

Prévoyez des **vêtements de secours** pour le mauvais temps (retour d'une leçon de ski très humide ou par forte chaleur)

Les enfants perdent facilement leurs affaires dans la neige. Coller simplement un morceau de **scotch avec son nom** sur le casque, les bâtons, les skis. Pour les gants, les bonnets ... prévoyez une étiquette qu'on applique au fer à repasser.

Séchez les chaussures, les gants ... toujours à l'intérieur, ne les laissez pas dans le coffre de la voiture.

Comment bien habiller son enfant

La règle des 3 couches :

Une veste avec une coupe « blouson ». Elle sera « protectrice » et viendra **protéger des intempéries**.

En complément il sera important de l'associer à un pantalon « salopette » pour éviter qu'il n'y ait déperdition de chaleur mais aussi limiter les entrées de neige en cas de chute ou de poudreuse légère.

Pour compléter une tenue de ski enfant il faudra idéalement y associer deux couches techniques qui agiront de façon intelligente pendant sa pratique :

- Une première couche appelée « seconde peau » qui apportera **chaleur et confort** tout en évacuant la transpiration dégagée par le corps pendant l'effort.

Ces sous-vêtements ont la "tâche" la plus importante dans la chaîne : évacuer la chaleur corporelle et la sueur pour tenir le corps au sec, donc au chaud. Ils sont la base du bon « fonctionnement » des couches suivantes. Ils se portent directement sur la peau et doivent être serrés.

- **Les sous-vêtements techniques en fibres synthétiques** (polyester) répondent généralement très bien à ces exigences. Le plus : ils sont très agréables à porter et ne sont pas épais.
Les marques : Polartec Power Dry, - Power Stretch, Coolmax, Drytex, Capilaine, Breat Thermo, etc.
Avantages: Imbattables dans la dispersion de la transpiration et la rapidité de séchage.
- **Les sous-vêtements techniques 100% naturels en laine mérinos** (fibres extrêmement fines d'un cinquième d'un cheveu humain) sont très doux à la peau et présentent des caractéristiques de conservation de chaleur et d'évacuation d'humidité excellentes.
Avantages: Tient plus chaud que le synthétique, absolument anti-odeurs, lavable en machine.
- **Les vêtements en molleton polaire extensible à porter à même la peau.**
Dans tous les cas, **évitez de porter un T-shirt en coton** directement sur la peau. Il retient jusqu'à 60 % de la transpiration et empêche son évaporation.
Généralement, ces sous-vêtements sont proposés en différentes qualités (niveaux de chaleur / transfert d'humidité) : **lightweight, midweight, expédition weight**.
Faites donc votre choix en fonction de l'intensité de vos activités, de votre transpiration et de la température extérieure. Pour le ski alpin, on utilise le plus souvent le midweight.
Les marques: Odlo, Patagonia, Millet,, Aigle, The Northface, Vaude, Lafuma, Eider, Lowe Alpine, Helly Hansen, Falke, Smartwool, Craft, Ortovox, Tierra, Arc'Teryx, Wild Roses, Haglöfs, Francital, Ullfrotté etc.

- Une couche 2 qui elle aura un **rôle isolant**, elle conservera l'air chaud autour du corps et créera une barrière thermique pour le protéger du froid.

La deuxième couche - Middle Layer - Polaires (polartec) - Primaloft – Softshells

- Les polaires apportent chaleur et confort. Ils sont très légers et séchent rapidement. Elles existent en différentes épaisseurs: Le **Polartec 200**, recommandé pour le ski alpin et la randonnée, **Polartec 300** pour des conditions plus extrêmes. Le **Primaloft**, une doublure en microfibre, est légère comme du duvet et imperméable.
- Certaines polaires, équipées d'une membrane « **Windbloc** » ou « **Windstopper** » sont également utilisées comme troisième couche par beau temps. Elles ne sont pas recommandées par mauvais temps.
- Attention: Les polaires trop serrées isolent moins bien que les polaires souples. Ne prenez donc pas une polaire trop épaisse si vous avez déjà un blouson "grand froid".
- Les polaires zippées sont super pratiques, car elles permettent un peu d'aération de temps en temps. En plus, on les porte facilement au-dessus du pantalon sans entrer en conflit avec les bretelles en cas "d'urgence" surtout avec les enfants

- Une couche 3

- **La troisième couche - Outer Layer - Blousons, Windbreaker, Pantalons**
Pour nous protéger de la neige et de la pluie, il faut des vêtements d'une grande **imperméabilité** et **respirabilité**.
- L'imperméabilité est très importante, car l'humidité et le froid provoquent un refroidissement des muscles ce qui a pour conséquence d'augmenter le risque de blessures. Un **tissu imperméable** ne laisse pas pénétrer de l'eau pendant un temps x. Lors d'une longue exposition, on court donc un risque. Par contre, un **tissu étanche** protège de l'humidité de l'extérieur, sans évacuer, chaleur et transpiration. Il faut donc chercher le compromis entre imperméabilité et respirabilité.
- **L'imperméabilité - colonne d'eau**

L'imperméabilité d'un tissu est testée suivant la norme ISO 811:1981. Un échantillon est soumis à une **colonne d'eau** de hauteur croissante. La pression supportée est exprimée en mm au moment où l'eau traverse l'échantillon.

Dans le commerce, vous avez le choix entre 3 types de tissus enduits :

Tissu enduit d'un film synthétique en polyuréthane	Imperméable, L'enduit pas trop épais permet aussi la	400 - 800	
Tissu enduit respirant	Imperméable, respirabilité	> 1000	Hipora Activent K-Way
Tissu avec membrane microporeuse en Teflon laminée sur tissu extérieur	Évacue la transpiration par des micropores, pas de pénétration d'humidité de l'extérieur, toutes les	>= 5000	Gore-Tex Sympatex Aquamax

(*) La différence de qualité entre ces 3 types de tissus est énorme. Mais malheureusement, cette qualité a un prix

En plus de ces 3 couches pour couvrir le haut du corps, il est important de **garder les extrémités au chaud** ; les pie



Si la veste comporte une poche spéciale forfait située sur la manche gauche, ce sera très pratique lors du passage aux remontées mécaniques.

Chaussettes

Ne leur mettez pas de chaussettes trop épaisses (les chaussettes tricotées par la grand-mère - c'est dépassé !), la chaussure de ski se détendra au bout de peu de temps. Avec des chaussettes fines montantes, vous pourrez mieux détecter des endroits trop ou pas assez serrés.

Gants et moufles

Prenez-les très au sérieux. Les gants sont très importants pour qu'ils se sentent à l'aise sur la piste. Rien ne va plus avec des mains gelées. Pour les enfants, optez pour des moufles qui remontent assez haut sur les manches de la veste. Sinon, les gants sont généralement plus pratiques mais ne permettent pas de garder suffisamment la chaleur surtout quand les enfants tombent souvent ou jouent dans la neige. S'il sont très sensibles au froid, complétez avec des sous-gants en soie (ou équivalent) Ne choisissez surtout pas les gants trop petits, en transpirant, ils se retirent moins facilement. N'oubliez pas le **plus important** - le tissu high-tech (voir Goretex ...) qui garantit l'imperméabilité et la respirabilité.

Protection solaire

N'oubliez surtout pas que le soleil peut être violent en montagne. On peut se brûler facilement, même si le ciel est couvert.

Si vous souhaitez optimiser le confort de l'enfant et être certains qu'il ait chaud aux pieds et aux mains, il est important de lui couvrir la tête ! Étrange pensez-vous ? En cas de grand froid, le corps irriguera en priorité le cœur et le cerveau au détriment des pieds et des mains. Alors avoir la tête bien au chaud, c'est favoriser l'irrigation des extrémités ! Pour cela le meilleur réflexe *et c'est une obligation pour les enfants*, reste le port du casque qui lui apportera chaleur et sécurité.

Casque

Pourquoi un casque pour les enfants

Quel plaisir, les enfants qui s'éclatent sur la piste. Casse-cou, ils n'ont peur de rien. Ils tombent et se relèvent aussitôt ...Ce n'est pas grave. Par contre, ils entrent facilement en collision car leur champ de vision est moins étendu que celui de l'adulte. Un enfant de petite taille perçoit un obstacle plus tard qu'un adulte et son temps de réponse est plus important.

Afin de limiter les traumatismes crâniens, le port d'un casque s'impose pour les enfants de 4 à 11 ans.

Les chutes et collisions sont plus fréquentes chez les jeunes enfants. Les traumatismes et lésions du crâne surviennent plus souvent chez eux. Dans toutes les structures d'apprentissage de ski (ESF...), le port du casque est obligatoire. Par exemple, depuis 2005, sur les pistes italiennes, le port d'un casque homologué est obligatoire pour les enfants jusqu'à l'âge de 14 ans sous peine d'amande (30 à 150 €).

Quel casque choisir

Malheureusement, un casque de qualité a un prix assez élevé... Et votre enfant grandit sans arrêt. Heureusement ! C'est ce que nous souhaitons. Pour éviter de racheter chaque année un nouveau casque, optez pour un casque à coque réglable qui "grandit" avec l'enfant. Veillez à ce que ce mécanisme ne puisse pas se dérégler en cas de choc.

Le casque doit convenir comme "une main dans un gant". Ne prenez pas de risque. Il faut essayer le casque avant de l'acheter. C'est obligatoire. Un casque qui n'est pas à la bonne taille ne peut pas protéger votre enfant.

La composition d'un casque de ski / de snow

En ABS : plastique (polycarbonate) moulé, le plus léger possible, mais avec une bonne absorption des chocs



1-Coque ABS extérieure résistante aux chocs

En ABS : plastique (polycarbonate) moulé, le plus léger possible, mais avec une bonne absorption des chocs

2-Coque intérieure en mousse

De préférence en mousse EPS : mousse en polystyrène expansé, offre une protection exceptionnelle contre les impacts tout en étant incroyablement légère, parfois lavable

3-Fermeture

Courroies, sangles, ceinture, boucles, clips, crochets, ici: sangle réglable avec boucle de fermeture

4-Ouvertures d'aération

Parfois avec système d'ouverture/fermeture en plusieurs positions pour garantir une bonne aération. La ventilation est très importante si vous voulez également porter votre casque au printemps, si vous transpirez beaucoup

5-Oreillettes: détachables et lavables ou fixes, oreillettes audio

Sachez qu'après un accident ou une chute importante, il faut impérativement changer son casque.

Sinon, changez le casque tous les 3 à 5 ans, car ses caractéristiques protectrices s'altèrent avec rayons UV

La coque extérieure (1) est conçue pour absorber les chocs en cas de chute ou de collision et ainsi réduire le **risque de blessures au niveau du crâne**. Cette coque est en plastique résistant (ABS), pour la compétition en carbone ou en fibres de verre. Les casques de compétition peuvent être équipés d'une mentonnière pour éviter des blessures au visage par des piquets. Le skieur « moyen » n'a pas besoin d'une mentonnière, celle-ci pourrait même s'avérer dangereuse en cas de chute dans la neige fraîche.

Les **casques double-coque** sont équipés d'une **coque intérieure (2)** en mousse EPS pour renforcer l'efficacité de l'absorption des chocs de la coque extérieure. Ces casques double-coque sont nommés « **Hard Shell** », « **Dual Shell** ou « **Anti-Shock** ».

Le confort est aussi important que les paramètres techniques. Il détermine la différence entre un bon casque et une « cuvette » bon marché.

Si un casque n'est pas agréable à porter, il peut devenir un vrai cauchemar. S'il vous serre la tête comme un étau, s'il vous gratte la peste, s'il est trop lourd

Une bonne ventilation est essentielle pour être à l'aise sous son casque. Mais attention : quelques ouvertures dans la coque ne sont pas la garantie pour une bonne climatisation. Optez plutôt pour un casque avec un **système de ventilation intégré**. L'idéal ; ce sont les casques munis d'un **mécanisme**

de fermeture / d'ouverture des aérations qui permettent de toujours garder une température optimale dans toutes les conditions et d'évacuer la transpiration quand il le faut.

Des **oreillettes détachables** permettent également une adaptation aux variations de températures.

Un bon casque tient aussi chaud qu'un bonnet. Si vous devez affronter des températures extrêmes, mettez une cagoule en soie fine en dessous le casque et le tour est joué (Attention : à ne pas utiliser pour les manifestations).

Ne portez pas un bonnet en laine sous le casque. Premièrement c'est trop chaud, et deuxièmement cela gratte à perdre les nerfs ... On peut voir beaucoup d'enfants « attifés » de cette manière sur les pistes. Les pauvres n'ont aucune chance pour se gratter. Pas de « choucho » ni barrettes dans les cheveux pour les filles, ça fini par leur faire vraiment mal et parfois même leur donner des maux de tête. Il faudrait faire subir le même calvaire aux parents.



2 / La ventilation

Différents niveaux de ventilation pour aérer et évacuer l'humidité :

 <i>Bonne ventilation</i>	Entre 2 et 8 trous d'aération
 <i>Ventilation optimal</i>	Plus de 8 trous d'aération
 <i>Possibilité de fermer manuellement les trous d'aération</i>	Ventilation active
 <i>Pas de possibilité de régler la ventilation</i>	Ventilation passive

3 / La légèreté

Les casques sont de plus en plus légers pour vous permettre de l'oublier une fois sur votre tête.

 <i>Très léger</i> 350g-450g	De 360G à 450G en taille L adulte
 <i>Léger</i> 450g-520g	De 450G à 520G en taille L adulte
 <i>Poids normal</i> +520g	+ DE 520G en taille L adulte

4 / La visière

 AVEC VISIERE	Certains casques sont équipés de visière qui remplace le masque de ski. Si vous êtes porteur de lunettes de vue nous vous recommandons ce modèle qui vous offrira plus de confort.
 SANS VISIERE	Si vous choisissez un casque de ski sans visière, nous vous conseillons le port d'un masque de ski qui s'associera mieux avec votre casque que de simples lunettes de soleil.

Les tailles des casque de ski / de snow.

Pour connaître sa taille de casque, mesurez à l'aide d'un mètre ruban son tour de tête en passant bien juste au-dessus des oreilles, des sourcils sur l'avant et sur la partie la plus large du crâne à l'arrière (sur l'occiput). L'objectif est de mesurer la circonférence la plus importante du crâne.

Astuce : Si vous n'avez pas de mètre ruban, prenez simplement un ruban ou un lacet assez long, faites le tour de sa tête et mesurez ensuite grâce à une règle.



S - 52- 55,5 cm tour de tête

M - 55,5- 59 cm tour de tête

L - 59- 62,5 cm tour de tête

Essayage en plusieurs étapes

1 - Fermez la jugulaire sans trop la serrer. Faites-lui basculez doucement le casque avec ses mains dans tous les sens. Si la peau de son front bouge avec les mouvements du casque, c'est bon. Sinon, prenez une taille en dessous. Ce test est particulièrement important pour l'essayage d'un casque à un enfant. Mettez ses lunettes et/ou votre masque. Entre le casque et les lunettes/masque, il ne doit pas y avoir beaucoup d'écart. Attention, le casque ne doit pas non plus pousser ses lunettes/son masque, ce qui serait fort inconfortable.

Choisissez un casque qui **correspond à sa taille**. Poser le casque avec la partie supérieure sur son front juste au-dessus des sourcils et glissez-le vers l'arrière sur sa tête. Contrôlez : si le casque est de niveau avec son front. Il ne doit pas y avoir trop d'espace. L'arrière du casque ne doit pas couvrir la nuque.

Faites-lui secouez énergiquement la tête dans tous les sens. Le casque ne doit pas bouger. Entraînez-le à manœuvrer la boucle de sa jugulaire. Peut-il l'ouvrir avec ses mains froides ou avec ses gants ? Si c'est trop difficile, cherchez un autre modèle.

Pour finir, gardez le modèle de son choix un peu sur sa tête et demandez-lui de s'imaginer en train de porter ce casque pendant toute une journée de ski. N'est-il pas trop lourd, ne serre-t'il pas trop fort ?



PS : Mentonnière pas nécessaire voire déconseillée tant qu'il ne fait pas de compétition (à voir avec son moniteur le moment venu)

Bâtons

Quand vous allez aller choisir le matériel de ski de votre enfant, emmenez ses gants avec vous pour l'essayage des bâtons. Insistez auprès du vendeur ou du loueur pour avoir des bâtons avec des petites poignées que l'enfant pourra facilement tenir avec ses gants (faites le essayer) s'il n'a pas changé de magasin.

Dès que l'enfant va avoir l'utilité des bâtons, pour s'équilibrer, voici la formule pour le calcul de la taille des bâtons : **Taille x 0,72**. (Prenez la taille supérieure si le résultat se situe entre deux tailles disponibles).

Conçus pour les aider dans la pratique, il faut impérativement qu'ils soient à la bonne taille.

Pour les choisir, les bâtons doivent être retournés, tenus à la verticale, la main placée sous la rondelle et former avec les avant-bras un angle légèrement inférieur à 90°C.

1

La taille

Pour déterminer la bonne taille de leurs bâtons, ces derniers doivent être retournés, tenus à la verticale, la main placée sous la rondelle de sorte à former avec l'avant-bras un angle de 90°. Faites-leur effectuer cette opération légèrement fléchi, leurs chaussures de ski aux pieds.

2

Les poignées



 poignée mono matière	RESISTANCE
 poignée mousse	LEGERETE ET CONFORT
 poignée bi-matière	PRISE EN MAIN FACILE
 grip long	POLYVALENCE MONTEE / DESCENTE

	Petit diamètre	Pour les amateurs de vitesse et de piste. Cette rondelle apporte précision et légèreté.
	Moyen diamètre	Pour varier les plaisirs avec le « all mountain » : piste, bords de pistes et poudreuse.
	Grand diamètre	Pour les fans de poudreuse afin de moins s'enfoncer dans la neige.

Goûter et divers

Les séances durent 2h30, il faut impérativement s'hydrater. Prévoyez donc :

- une petite gourde d'eau qui prend peu de place en recyclant par exemple les emballages de compotes (comme sur l'image)
- Une petite barre de céréales (qu'il/elle aime)
- Une compote
- Un paquet de mouchoirs (les mini, pour nettoyer le masque en cas de chute, moucher si malade, toilettes si plus de papier,)



Pas de sac à dos, ni bouteille d'eau même 25cl dans les poches (c'est dangereux en cas de chute...)

Qu'ils soient allés aux toilettes avant de venir surtout les filles.

Chaussures

Pour les juniors

Les chaussures pour juniors ont une tige moins haute. La coque est plus souple et moins lourde. Légère inclinaison pour un appui optimal et une bonne prise de carres.



Pour les enfants

Les enfants qui commencent à apprendre à skier ont besoin d'une chaussure « facile ».

Une coque souple, une tige basse et un poids faible correspondent le mieux. La souplesse de la tige qui n'appuie pas sur les mollets, leur permet de marcher et de se tenir droit. Généralement, ces chaussures sont très faciles à chauffer. Des chaussures trop grandes ne permettent pas un appui optimal et gêner l'apprentissage du ski. Des chaussures trop petites qui font mal sont aussi dangereuses.

Les enfants ne peuvent pas vous dire si la chaussure va bien.

Astuce : Mesurez le pied. Retirez le chausson et mesurez la longueur de la semelle. Elle ne doit pas dépasser la longueur du pied de plus d'un centimètre.



Pour mesurer la longueur du pied, posez son pied sur le sol en lui plaquant le talon contre un mur ou un objet, marquez un point au niveau de l'orteil (le plus éloigné du mur). Mesurez.

Taille Europe	36	36 2/3	37 1/3	38	38 2/3	39 1/3	40	40 2/3	41 1/3	
Taille Europe	42	42 2/3	43 1/3	44	44 2/3	45 1/3	46	46 2/3	47 1/3	

JUNIOR															
EU	29	29 1/2	30	31	31 1/2	32	32 1/2	33	34	34 1/5	35	36	36 1/2	37	37 1/2
US	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
UK	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
CM	18,5	19	19	19,5	20	20	20,5	21	21,5	21,5	22	22,5	23	23,5	23,5



Les chaussures à crochets

C'est le modèle classique, ouverture conventionnelle par l'avant. Il assure une bonne flexibilité avant et une bonne rigidité latérale. Les crochets réglables permettent un serrage précis. Chausser ces chaussures est difficile au début.

Les chaussures à ouverture arrière

Ce modèle assure une bonne rigidité et se chausse facilement. Comparé aux modèles à crochets, il est généralement moins flexible vers l'avant et *ne permet pas un serrage aussi précis*.

Coque extérieure

Elle comprend la partie inférieure (1) et la tige (2).

Pour les coques peu onéreuses, on utilise des matériaux plastiques flexibles, ce qui donne une chaussure très agréable à l'essayage. Ne vous laissez pas séduire, une telle chaussure ne transmet pas bien l'appui sur le ski, à l'utilisation, elle se déformera dans tous les sens.

Les coques de qualité supérieure qui garantissent une transmission optimale des forces tout en assurant une grande flexibilité et un maximum de confort sont composées de plusieurs types de matériaux de rigidité différente.

Chausson (3)

Le chausson doit être confortable, tenir le pied chaud et assurer une bonne transmission de l'appui.

Chausson en mousse

Un chausson bon marché est fabriqué en mousse polyuréthane très souple. C'est très confortable lors de l'essayage, mais ce type de mousse se déforme rapidement. Tôt ou tard, vous allez vous retrouver avec un chausson qui ne maintient pas bien votre pied, votre jambe ou qui vous fait mal.

Chausson thermo formable

Ces chaussons peuvent être parfaitement adaptés et réadaptés à vos pieds. Attention : Certains modèles ne permettent qu'une adaptation dans certaines zones

Chausson injecté en mousse polyuréthane

Le TOP des chaussons. Vous glissez votre pied dans le chausson vide, la mousse en polyuréthane est injectée tout autour de votre pied. Résultat : un chausson VIP unique qui vous va comme un gant... Attention : Le prix est également « VIP », dans les 500 €. C'est plutôt une solution pour les pros.

Si vous voulez essayer cette solution, pensez à bien choisir le chausson vide : Ne le choisissez ni trop large ni trop serré pour assurer une répartition régulière de la mousse.

Conseil: Cherchez un spécialiste sur place. Ainsi, vous pourrez faire un test sur la piste et faire rectifier votre chausson à fur à mesure.

Crochets (4)

Veillez à ce que le talon puisse se dévisser afin de le changer facilement si nécessaire.

Sert à fixer la languette (6).

Velcro de serrage (5)

Sert à fixer la languette (6).

Talon (7)

Veillez à ce que le talon puisse se dévisser afin de le changer facilement si nécessaire

Spoiler (8)

La partie arrière de la tige peut être réglé vers le haut ou vers le bas. Ceci est particulièrement indiqué pour des mollets très minces ou très forts.

Vis de réglage marche/ski (9)

Le réglage « marche » facilite le déplacement. C'est fort utile, car marcher avec les chaussures de ski reste toujours un numéro de cirque.

Réglage de l'inclinaison avant (10)

Une tige plus inclinée vers l'avant favorise l'appui, la stabilité, mais aussi aussi la fatigue musculaire.

Canting (11)

La plupart des modèles permettent le réglage du canting (inclinaison latérale de la tige afin de compenser une certaine morphologie (jambes cagneuses !) pour optimiser la prise de carre.

Semelle

Les chaussures de ski sont généralement équipées de semelles. Vous pouvez changer celles-ci contre des semelles adaptées à vos pieds ou des semelles chauffantes, si besoin.

La solution rêvée pour ceux qui ont toujours froid aux pieds. Les semelles chauffantes !

Ces semelles chauffent jusqu'à 45°C (c'est certainement un peu trop chaud).

Réglées à la température du corps, elles évitent la perte de chaleur pendant 6 à 18 heures environ. Si vous utilisez un sèche chaussure, l'utilisation des semelles chauffantes n'est pas nécessaire dans la plupart des cas. Certains modèles de chaussures de ski (Atomic, Fischer, ...) sont déjà équipés de ces semelles.



Le « Flex »

Indice de flex 60/70 = **débutants**

Indice de flex 80/90 = **skieur moyen polyvalent**

Indice de flex 100/130 = **bon à très bon skieur polyvalent**

Indice de flex 150 = **compétition de haut niveau**

Plus la chaussure est rigide, mieux on peut appuyer et transmettre l'appui vers les skis.

La rigidité latérale conditionne la prise de carres.

Étant débutant, optez plutôt pour une chaussure souple afin d'avoir plus de mobilité.

La plupart des modèles « RACE » sont trop durs. Celui qui a besoin d'une telle chaussure n'a pas besoin de ces conseils. Encore une fois : **pas trop dur et pas trop souple, restez au milieu.**

A noter : *La température extérieure provoque une modification des valeurs de la flexibilité de 10 à 20%. Vous pouvez jouer vous-même sur le flex. Serrez/ desserrez la boucle inférieure de la tige.*

Quel flex pour les débutants

Une chaussure de ski pour débutants est plutôt souple. Au premier essayage, elle paraît hyper agréable.

Ne vous y trompez pas, elle ne restera pas aussi agréable à l'utilisation. La mousse de basse qualité risque de se comprimer rapidement à certains endroits et de vous faire mal. En plus, une chaussure trop souple avec trop peu de flex ne facilitera pas l'apprentissage du ski. Tôt ou tard, elle ne garantira plus le bon maintien du pied (gare à l'accident).

Quel flex pour les freerider

Flex recommandé: 90/100 (en moyenne) ou plus en fonction de la vitesse

Ne prenez pas un flex trop élevée, car une chaussure trop rigide empêcherait la mobilité des articulations du pied. Ne vous faites pas inutilement mal.

Pensez plutôt à varier le flex en serrant / en desserrant la boucle inférieure de la tige.

Quel flex pour le Freestyle

Flex en moyenne: 70/100 (en moyenne)

Si vous aimez vos tibias et vos tendons d'achille, regardez les chaussures Freestyle. Elles sont majoritairement assez légères, flexibles et amortissent mieux les impacts. Le système de fermeture à deux crochets et à lacets qui ressemble aux boots des snowboardeurs s'adapte bien à tous les mollets.

Idéal pour le snowparc et la half-pipe.

Enfin : Séchez ses chaussures pendant la nuit. Cela évite les mauvaises odeurs et les problèmes aux pieds, gelures, ampoules et autres inconvénients fâcheux

Dryfeet Seche chaussure 12V

Pour tous ceux qui laissent leur chaussures dans la voiture pendant la nuit, il y a une solution sympa. Un sèche chaussure qui se branche sur l'allume cigare. **Thermic Air Boot dryer THERM-IC**



Sèche chaussures et gants grâce à un système de ventilation d'air tiède..
 Les embouts sont adaptables à la chaussure. Élimine les mauvaises odeurs à l'aide de rayons UV.
[Thermic Bootwarmer 230 V ou 12V pour l'allume cigare](#)
 Pour préchauffer vos chaussures de ski, vos boots, vos gants.
 En plus du confort indescriptible, les chaussures de ski se chaussent beaucoup plus facilement.

Chaussure de ski trop grande ?

Mettez vos genoux en arrière tout en gardant la semelle sur le sol. Vous devriez toucher avec les doigts de pied le bout de la chaussure. Si ce n'est pas le cas, la chaussure est trop grande. Essayez la taille en dessous

Chaussure de ski trop petite ?

Baissez les genoux en avant pour suivre la ligne de la tige de la chaussure. Dans cette position, vous ne devriez plus toucher le bout de la chaussure. Sinon, la chaussure est trop petite

Chaussure de ski trop large ?

Contrôlez si le talon est bien serré, si l'avant du pied n'a pas de jeux. Pourriez-vous serrer les boucles encore de deux crans au moins ? Sinon, la coque de la chaussure est trop grande. Dans ce cas, mieux vaut changer de modèle ou de marque. Les différentes marques correspondent à une morphologie bien spécifique. Il arrive souvent que l'on ne trouve pas son bonheur dans la gamme d'une même marque.

La chaussure de ski fait mal aux malléoles

La coque d'une chaussure de ski suit la forme des malléoles. Il peut donc y avoir deux raisons. Vos chaussures sont trop grandes, les malléoles frottent ou la forme de ce modèle ne vous va pas. Adressez-vous à un spécialiste (dans une boutique de ski ou un podologue) qui pourra certainement corriger ce problème en déformant la coque à cet endroit. Si vous avez une chaussure avec un chausson thermoformable, faites tout simplement réadapter le chausson.

Localisez bien l'endroit qui vous fait mal. Faites une marque sur la coque. Enlever le chausson de la coque. Vérifiez l'intérieur de la coque à l'endroit précis. Coupez des coussinets en mousse (éponge) et collez-les provisoirement avec du scotch. Remettez le chausson dans la coque et essayez. Si vous vous sentez à l'aise, collez ces coussinets avec de la glue sur la coque.

La chaussure de ski fait mal au coup de pied

La chaussure de ski appuie sur un endroit précis sans que vous ayez fermé les boucles : Dans ce cas, la chaussure est trop serrée. Retirez la semelle ou placez une semelle plus mince. Mettez des chaussettes plus fines.

Chaussure	Exemple	Caractéristiques	Niveau skieur	Particularités
Easy		Chaussure extra souple Flex 60/70*	Débutants, skieurs sans exigences particulières	Chausson en mousse ordinaire, boucles généralement sans
Allround		Chaussure souple Flex 80/90*	Skieurs occasionnels, ski à vitesse moyenne sur	Chausson en mousse, partiellement
Confort		Chaussure moyennement rigide	Vitesse moyenne, sur piste, hors piste	Chausson en mousse confortable, boucles
Sport		Chaussure moyennement rigide Flex 80/150*	Skieurs confirmés, sur piste, hors piste	Chausson ferme (thermoformable), bonne transmission de l'appui, confortable, boucles résistantes micro, partiellement avec réglage rigidité/flex,
Elite		Chaussure moyennement rigide Flex 100/150* (en moyenne --> 120 à 130 pour les très bons skieurs)	Skieurs confirmés, utilisation sportive fréquente	Chausson de très bonne qualité, appui parfait, boucles micro très résistantes, partiellement avec réglage rigidité/flex,
Race		Chaussure rigide Flex 150*	Compétiteurs	Appui maxi instantané sans perte d'énergie, chausson de haute qualité, boucles micro très résistantes, tige

(*) Les valeurs de flex ne sont que des estimations, car chaque marque utilise ses propres valeurs.

Skieur débutant, confirmé ou expert, à chacun ses **skis** ! Adaptés à l'usage et à la fréquence d'utilisation du pratiquant, les skis doivent vous offrir confort et plaisir de glisse, tout en assurant sécurité et progression dans la discipline.

Les critères à prendre en compte sont les suivants :

- le niveau technique du skieur
- l'usage (freestyle, freeride, piste, tout terrain)
- la morphologie du skieur.

Construction d'un ski



Voici les différentes caractéristiques du ski selon la pratique

La spatule :

- Piste: moyennement large, relevé de spatule court, pour plus de contact ski et neige
- Tout-terrain: assez large, relevé de spatule assez long, souvent associée à un rocker; maniable et absorbe les irrégularités du terrain.
- Freeride: large, relevé très long, associée à un rocker long pour plus de flottabilité et de maniabilité sur tout type de neige
- Freestyle: assez large, relevé de spatule assez court pour plus de stabilité

Le patin :

- Piste: étroit, changement de carres à carres très rapides pour plus de précision
- Tout-terrain: moyennement large, stabilité à haute vitesse, portance en toute neige
- Freeride: large, très stable, flottabilité maximale sur tout type de neige
- Freestyle: moyennement large, polyvalence sur tout terrain

Le talon :

- Piste: taillé, droit; permet la relance en sorties de courbe
- Tout-terrain: légèrement relevé, plutôt arrondi. Tolérance toutes neiges. Facilité pour passer de conduite coupée à dérapée
- Freeride: assez relevé pour plus de maniabilité
- Freestyle: double spatule pour plus de maniabilité en arrière (switch)

Choisir ses skis

Implique la connaissance de certaines notions techniques en lien avec la structure du matériel.

Le cambre

Le cambre du ski désigne sa cambrure « à vide », sans votre poids et/ou le poids des fixations : les skis ont différentes cambrures : très incurvés ou plutôt plats, selon l'usage et les performances attendues. Le plus souvent, les skis adoptent un cambre classique sur la longueur pour apporter puissance et contrôle.



Le cambre traditionnel

Lorsque le ski est posé au sol, le point de contact avec la neige se fait aux deux extrémités, la spatule et le talon mais pas au centre, qui reste légèrement surélevé en raison de sa forme arquée



Le cambre inversé

A l'inverse du cambre traditionnel, le point de contact est au centre du ski, spatule et talon levés pour donner une forme de banane.



Rocker en spatule

Le ski possède un cambre classique, allié à un rocker en spatule qui permet une excellente gestion des virages.

> IDEAL



RRAIN

Rocker en spatule & talon

Le cambre classique est complété par du rocker avant et arrière, pour une bonne accroche de la neige et une flottaison sur poudreuse optimale

> IDEAL POUR UN USAGE TOUT TERRAIN

Les carres

Les carres sont les parties métalliques situées de part et d'autre de la semelle des skis, qui permettent d'accrocher la neige. Elles nécessitent un affûtage régulier, pour conserver leur aspect tranchant.

L'expression « faire une faute de carre » implique une erreur d'appui sur la carre non porteuse, qui se solde souvent par une chute !

Types de skis

Les débutants préféreront rester sur les pistes, mais pour les skieurs confirmés à experts, tous les terrains sont permis ! Plus on est sûr, plus on est à l'aise pour chaque pratique.



Skis de piste

Pour dévaler les pistes, les skieurs débutants, confirmés ou experts opteront pour des skis courts et assez étroits, bonne accroche et rayons courts, qui leur permettront une bonne réactivité : parfaits pour maîtriser vitesse et trajectoire. Le rocker avant et arrière est idéal !



Skis polyvalent

Pour un usage sur piste mais aussi hors-piste, le skieur optera pour des skis polyvalents, larges (entre 75 et 85mm) avec une spatule assez longue et un léger rocker : portance sur poudreuse et bonne maniabilité sur piste garantie



Skis de hors-pistes/freeride

Les adeptes des pentes vierges et de la poudreuse choisiront des skis larges (plus de 85mm), leur offrant une bonne portance en hors-piste, dotés de rocker avant et/ou arrière pour améliorer la flottabilité et l'effet directionnel

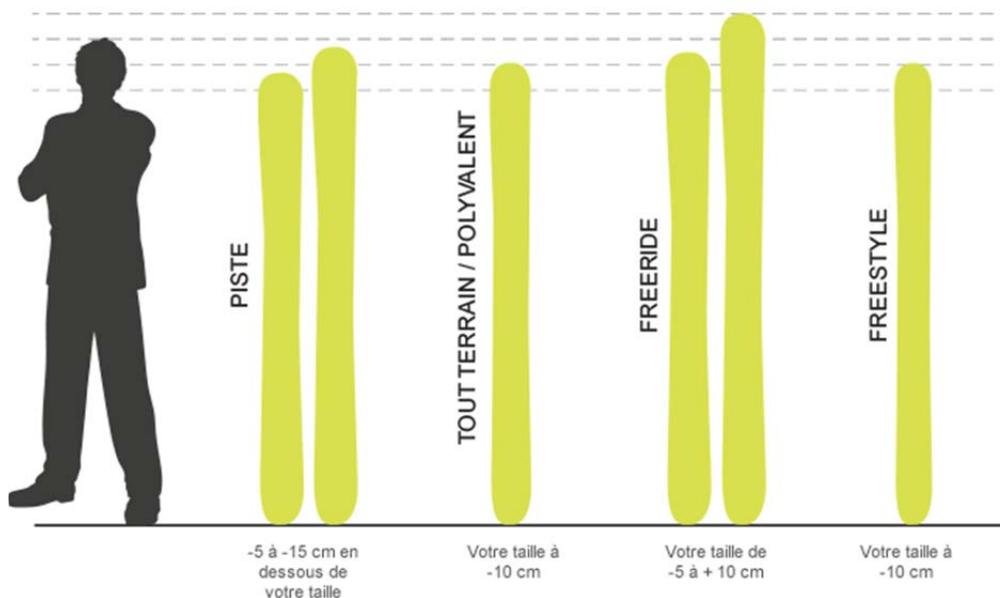


Skis de freestyle

Les skis de prédilection du freestyler en snowpark ou sur piste seront avant tout maniables, dans les airs comme sur neige ! Ils doivent être légers, pour réaliser des figures aisément, et permettre d'évoluer en marche avant et arrière en toute facilité, tout en supportant les réceptions de sauts. Le choix se portera donc sur des skis double-spatule.

Côtés tailles

La taille des skis dépend, encore une fois, de l'usage qui en sera fait, mais également de votre taille. Voici un tableau indicatif reprenant les tailles de skis en fonction des différents paramètres à prendre en compte :



Plus les skis sont courts, plus ils sont maniables ! Il est conseillé aux débutants de choisir des skis inférieurs de 5-10 cm à leur taille. Quant aux longs skis, ils offrent une meilleure stabilité mais sont moins faciles à manœuvrer, à réserver aux skieurs expérimentés.

Plus les skis sont rigides, plus ils sont nerveux et techniques ! Leur usage est donc réservé aux skieurs confirmés à experts, qui aiment la vitesse et les virages. Les skis souples sont quant à eux parfaits pour les débutants et les skieurs en quête de tranquillité !

Le Masque

Le masque est indispensable pour protéger les yeux des UV et des intempéries.

La monture doit être adaptée à la taille du visage. Choisissez de préférence un modèle permettant une visibilité parfaite selon les conditions climatiques spécifiques

¹ / Tous les masques de ski protègent à 100% des UV

BROUILLARD ET NEIGE : MAUVAISE VISIBILITE

L'écran est clair, de couleur jaune pour permettre de mieux voir



SOLEIL OU NUAGES : BONNE VISIBILITE

L'écran est foncé, pour une visibilité optimale



TEMPS EVOLUTIF : VISIBILITE CHANGEANTE

Des écrans amovibles, écrans photochromiques, écrans électro-photochromiques pour permettre de changer la teinte de l'écran en fonction du temps



² / Antibuée

Les masques sont équipés de traitements anti-buée pour éviter toute gêne de visibilité.

 Niveau essentiel	Ecran simple avec traitement anti-buée de l'écran intérieur
 Niveau performant	Ecran double Avec traitement anti-buée, doté d'une poche d'air isolante créant un filtre thermique.
 Niveau optimal	Ecran double ventilé Pour une ventilation et un traitement anti-buée maximum.

La taille

Il existe **deux tailles de masque**, la taille S (Enfants et visages fins) et la taille L (Visages larges)

Si vous êtes **porteurs de lunettes de vue**, orientez vous vers **des modèles OTG** (Over The Glasses), conçus pour être portés avec des lunettes.

Chaussures

La rigidité de la chaussure de ski ou « flex »

On appelle « **Flex** » la capacité de la chaussure de ski à se plier vers l'avant par appui du tibia. Plus le Flex est faible, plus la chaussure est souple. Plus il est élevé, plus la chaussure est rigide et apporte précision et maîtrise des trajectoires.

Veillez à choisir un Flex à votre niveau : trop élevé, vous serez privé de sensations ; trop faible, vos appuis seront limités.

Homme

***Flex inférieur à 65** => **Tolérance** : Niveau perfectionnement, pour progresser.

***Flex de 65 à 85** => **Dynamisme** : Niveau confirmé, en virage coupé.

***Supérieur à 85** => **Précision**: Niveau expert, pilotage précis sur tous les terrains

Femme

***Flex inférieur à 60** => **Tolérance** : Niveau perfectionnement, pour progresser.

***Flex de 60 à 75** => **Dynamisme** : Niveau confirmé, en virage coupé.

***Flex supérieur à 85 et plus** => **Précision**: Niveau expert, pilotage précis sur tous les terrains

L'essayage est le point clé pour bien choisir ses chaussures de ski.

Les fixations

La fixation est composée de 2 parties :

- la fixation avant, où vient s'enclencher l'avant de la chaussure
- la fixation arrière, qui maintient l'arrière de la chaussure

Les fixations possèdent un système de ressort permettant de s'ouvrir et de déchausser en cas de chute, évitant ainsi les traumatismes. Les fixations sont réglées en fonction du skieur. Votre niveau et morphologie (taille et poids) sont déterminants dans le choix de vos fixations et leur réglage.

Pour les débutants, il est conseillé de disposer de fixations assez souples qui permettront de déchausser très facilement en cas de chute. Les experts privilégieront des fixations plus rigides.

L'indice **DIN** représente la valeur de réglage de la fixation :



Pourquoi est-il si important de bien régler ses fixations de ski ?

Cela peut se résumer en deux mots : **plaisir et sécurité**. Pas de plaisir sans sécurité ! Des fixations mal réglées, ce sont des risques de blessure, de vacances écourtées ou gâchées...

En fait, la longueur des skis génère des efforts importants sur la jambe, en torsion, en avant et en arrière. Pour éviter les lésions, principalement sur le genou, la fixation de ski doit libérer la chaussure lorsque ces efforts sont trop importants pour vos capacités physiques. C'est ce qu'on appelle « déchausser » lorsque par exemple vous faites une chute.

Les paramètres de réglage

Que faut-il faire, ou prendre en compte, pour bien régler ses fixations ?

Les 5 paramètres sont :

- Le poids du skieur sans vêtement, comme chez le médecin
- La taille du skieur
- L'âge du skieur
- Le niveau de pratique
- La longueur extérieure de la semelle de votre chaussure.



En fonction de ces paramètres, la norme définit la dureté de vos fixations. Cela revient à mettre le curseur sur le bon chiffre dans les fenêtres de la fixation situées à l'avant et à l'arrière.

Le réglage idéal

Chaque année, de nombreuses ruptures de ligaments croisés antérieurs sont dues à un mauvais réglage de fixations, Wed'ze a mis en place une page d'aide au réglage de ses fixations ([LE RÉGLAGE DE VOS FIXATIONS DE SKI \(decathlon.fr\)](http://LE RÉGLAGE DE VOS FIXATIONS DE SKI (decathlon.fr))) accessible à ses équipes et à ses clients. Chacun peut donc vérifier facilement si les valeurs appliquées sur ses fixations sont bien conformes à son profil de skieur.

Position de réglage DIN pour une femme

Longueur semelle Chaussure de ski (mm)	< 251	251 à 270	271 à 290	291 à 310	311 à 330	> 330
Poids skieuse en Kg						
10/17		0.75				
18/21	1.25	1	0.75			
22/25	1.5	1.25	1.25	1		
26/30	2	1.75	1.5	1.25	1.25	
31/35	2.5	2.25	2	1.75	1.5	1.5
36/41	3	2.75	2.5	2.25	2	1.75
42/48		3.25	3.25	2.75	2.5	2.25
49/57		4.25	3.75	3.25	3	2.75
58/66		4.75	4.25	4	3.25	3
67/78		5.5	5	4.5	4.25	4
79/94		6.5	6	5.5	5	4.5
>94			7.5	7	6	5.5
			8.5	8	7.5	7
			10	9.5	8.5	8

Réglage valeur DIN Femme

Position de réglage DIN pour un homme

Longueur semelle Chaussure de ski (mm)	< 251	251 à 270	271 à 290	291 à 310	311 à 330	> 330
Poids skieur en Kg						
10/17		0.75				
18/21	1.25	1	0.75			
22/25	1.5	1.25	1.25	1		
26/30	2	1.75	1.5	1.25	1.25	
31/35	2.5	2.25	2	1.75	1.5	1.5
36/41	3	2.75	2.5	2.25	2	1.75
42/48		3.5	3.25	2.75	2.5	2.25
49/57		4.25	4	3.75	3.5	3
58/66		5.5	5	4.5	4	3.5
67/78		6.5	6	5.5	5	4.5
79/94		7.5	7	6.5	6	5.5
>94			8.5	8	7	6.5
			10	9.5	8.5	8
			11.5	11	10	9.5

Réglage valeur DIN Homme

Ajustement du réglage DIN en fonction du profil du skieur

Profil du skieur	Correspondance AFNOR	Tranche d'âge	Correction à apporter au tableau
Moins de 7 jours de pratique de ski alpin	Débutant	- de 25 ans + de 25ans	Pas de correction Monter d'une ligne
Plus de 7 jours de pratique de ski alpin Style moyennement aisé Vous êtes fatigué ou peu sportif	Débrouillé avec faible condition physique	- de 50 ans + de 50 ans	Pas de correction Monter d'une ligne
Plus de 7 jours de pratique de ski alpin Style moyennement aisé Vous pratiquez une activité sportive régulière	Débrouillé avec bonne condition physique	- de 50 ans + de 50 ans	Descendre d'une ligne Pas de correction
Passe partout de façon aisée Vous êtes prudent et évitez les risques	Bon skieur Style souple et coulé privilégiant la sécurité	- de 50 ans + de 50 ans	Pas de correction Monter d'une ligne
Jeune (moins de 50 ans) Passe partout de façon aisée	Bon skieur jeune Style souple et coulé	- de 50 ans	Descendre d'une ligne
Passe partout (piste et hors-piste) avec une grande maîtrise	Bon skieur, ski d'attaque sur tout terrain	- de 50 ans + de 50 ans	Descendre de 2 lignes Descendre d'une ligne
Excellent niveau, très à l'aise, éventuellement en compétition	Très fort skieur, sur terrains engagés	- de 50 ans + de 50 ans	Descendre de 3 lignes Descendre de 2 lignes

Ajustement réglage DIN suivant le profil du skieur

Taille de votre chaussure de ski en mm

Vous trouverez cette information sur un des côtés de votre chaussure au niveau du talon. Sinon, **mesurer la longueur en mm de la semelle** (du talon à la pointe) de votre chaussure de ski.

Attention à ne pas confondre la taille de la semelle en mm avec la pointure de votre chaussure (24 - 24.5 - ... - 28 - 28.5 - 29 - ...).

Longueur semelle Chaussure de ski (mm)	< 251	251 à 270	271 à 290	291 à 310	311 à 330	> 330
Pointure Mondopoint (en cm)	< 20,5	21 à 22	22,5 à 24	24,5 à 26	26,5 à 28	> 28,5
Pointure FR	< 33	34/35	36/38	39/41	42/44	> 45
Pointure US	< 20,5	21/22	22,5/24	24,5/26	26,5/28	> 28,5
Pointure UK	< 1,5	2 à 2,5	3 à 5	5,5 à 7	7,5 à 9,5	> 10,5

Réglage des fixations de snowboard :

Lorsque vous choisirez votre planche, vous vous rendrez vite compte qu'il existe différents systèmes de perçage pour y intégrer les fixations. Ils diffèrent dans leur nombre de trous (inserts), leur espacement et leur disposition. C'est grâce à ces caractéristiques que vous pourrez ensuite régler vos fixations de snowboard selon vos préférences.

- Le 2x4 : de chaque côté, 2 rangées parallèles espacées de 4 cm l'une de l'autre et comportant chacune 6 inserts distants de 2 cm.
- Le 4 x 4 : sous chaque pied, 2 rangées parallèles distantes de 4 cm chacune et comprenant 3 inserts séparés de 4 cm.
- Le système Channel (ou ICS) : invention de la marque Burton, il s'agit de deux « tranchées » situées de part et d'autre de la planche et dans lesquelles sont glissées deux vis. Une fois le réglage de la fixation de snowboard trouvé, il suffit de fixer avec 2 autres vis complémentaires pour sécuriser la position.
- Le 3D Pattern : on ne le trouve presque plus, mais autant que vous soyez informé. Sous chaque emplacement de fixation, il s'agit d'un ensemble de huit points disposés en étoile pour un réglage de fixations de snowboard le plus précis possible.

La plupart des fixations sont fournies avec un disque compatible avec les planches 2x4 et 4x4. Pour le système Channel, assurez-vous de choisir les fixations adaptées.

Trouver son stance !

La première chose à déterminer pour un bon **réglage de vos fixations de snowboard** est le stance, c'est-à-dire l'écartement entre chacun de vos pieds. Si vous êtes Goofy, vous aurez le pied droit devant, Regular, ce sera votre pied gauche en premier face à la pente. Pour trouver le bon écartement, il vous suffit de grimper sur votre planche et de trouver l'écart qui vous semble le plus confortable et le plus optimal pour votre équilibre. Si vous êtes plutôt freeride, il est conseillé de dégager au maximum l'avant de votre snowboard en plaçant votre premier pied le plus loin possible. Pour le freestyle et le all-mountain, essayez d'être centré au maximum. D'où l'intérêt de bien choisir son snowboard.

Démontez les disques de vos fixations pour les placer à l'endroit désiré sur la planche et, une fois vos bottes placées dans les fixations, vérifiez que l'avant et l'arrière de vos pieds dépassent autant l'un que l'autre de vos fixations. Si ce n'est pas le cas, ajustez dans la largeur de la planche grâce aux crans du disque.

PS : La plupart des planches affichent un repère visuel sur les inserts offrant un stance optimal par rapport à la taille du rider et aux caractéristiques techniques du snowboard.

Régler l'angle de ses fixations

En snowboard, les pieds ne sont pas forcément positionnés en parallèle, bien au contraire. Selon votre pratique, vous allez pouvoir appliquer un **angle de fixation de snowboard** plus ou moins important à vos fixations, ce qui facilitera votre glisse. Pour trouver le bon **réglage de vos fixations de snowboard**, vous devez tourner leurs disques sans que l'ensemble ne soit fixé à la planche. Chaque trait représente 3 degrés.

- **Angle freestyle** : les pieds s'ouvrent vers l'extérieur. L'idéal est d'avoir un **réglage** de +15° à l'avant et de -15° à l'arrière. Il peut cependant être difficile de s'habituer à ce type de position alors n'hésitez pas à y aller progressivement sur le pied arrière.
- **Angle freeride** : pour marier vitesse et contrôle, les deux pieds doivent être positionnés vers l'avant. Essayez un **angle** de +15° pour chaque pied.
- **Angle all-mountain** : un **réglage de fixations pour snowboard** all-mountain se doit de passer tous les terrains. Vous pourrez donc partir à nouveau sur un **angle** de +15° à l'avant et être en négatif (-3° ou -6°) à l'arrière. Il vous suffira ensuite d'affiner le **réglage** selon vos sensations.

Quand on débute : Peu importe le type de glisse que vous souhaitez pratiquer, le bon **réglage** est : +15° sur le pied avant et 0 à l'arrière.

Une fois votre stance et votre angle déterminés, munissez-vous d'un tournevis cruciforme. Vous n'avez plus qu'à placer vos fixations au bon cran et au bon angle, et à les visser. À vous les joies du surf !