



## Préconisation du matériel

Voici quelques petits conseils pour bien choisir votre matériel de ski pour la saison.

### LE CASQUE

Il existe également différentes normes pour les casques : pour faire simple choisissez directement un casque homologué pour le Géant et le Super G, il sera aussi plus résistant. Les casques à « oreilles molles » ne peuvent être utilisé qu'en slalom. A partir de la catégorie U14 voulant courir en FIS, un casque homologué FIS est obligatoire sous risque de disqualification ou interdiction de départ. De plus, sachez que la durée de vie d'un casque est de 3 ans.

#### La taille :

Le casque doit être stable sur la tête, bien positionné pour ne pas vous comprimer la tête, vous ne devez pas sentir de pression au niveau du front ou des tempes.

Pour mesurer votre tour de tête, munissez-vous d'un mètre ruban et placer le, autour de la tête, au-dessus des sourcils et de vos oreilles. Vous obtenez une taille en centimètres, en général entre 50 et 65 cm.



### LES SKIS

La plupart du temps, les skis sont choisis uniquement par rapport à la taille de l'utilisateur. La taille fait partie des critères de sélection mais il faut également regarder le « radius », indice situé sur le talon du ski qui vous indique sur le rayon de courbe du ski. Plus le rayon est grand, plus le ski est prédestiné pour les grandes courbes. Plus le rayon est petit, plus le ski est prédestiné pour les virages serrés et petites courbes.

Il y a donc des rayons de courbes différents selon les skis de géants et les skis de slalom qui vous permettent de vous adapter aux différents tracés de chaque catégorie qui eux sont normés.

Attention : Il faut également prendre en compte le poids de l'enfant et son niveau technique. Pour un même rayon, on peut choisir des skis un peu plus longs pour les jeunes qui possèdent déjà un gros bagage technique.

Pour les skis juniors (catégories U8-U10), prendre des skis permettant aux jeunes de faire tous types de virage. Pour eux, on regardera donc juste la taille. Le sommet des skis doit être au maximum au niveau du front. Attention de ne pas prendre des petits skis de slalom mais plutôt des géants juniors (Rayon 14 à 18). Pour vous aider vous pouvez consulter le tableau récapitulatif.

### CHAUSSURES DE SKIS

Les chaussures de ski jouent un rôle essentiel dans la transmission des appuis et dans la protection du pied contre le froid. Elles doivent donc être précises et confortables.

#### La taille des chaussures :

Il faut que votre pied ne touche pas le bout du chausson et que vous ayez un maintien global sans zone de compression. Le talon ne doit pas se décoller dans la chaussure et les orteils doivent bouger à l'intérieur. Ce n'est pas comme les vestes du club, on ne les prend pas trop grandes pour les garder 3 ans ! sinon pendant 2 ans elles ne sont pas à la bonne taille et le pied n'est pas maintenu dans la chaussure.

#### Le « Flex » (voir le tableau récapitulatif):

Les coques des chaussures de ski ont des indices de « Flex » plus ou moins élevé. Le « Flex » doit être essentiellement choisi par rapport au poids et à la taille du skieur.



Plus la coque est souple, plus la chaussure sera tolérante et confortable. Pour les grands gabarits un « Flex » trop mou crée des sur-flexions synonyme de problèmes avec les chevilles et des difficultés à skier.

Avec indice de « Flex » élevé, la coque est donc plus rigide, la transmission des appuis sera précise et rapide. Cependant un « Flex » trop élevé peut bloquer la flexion de cheville qui est très importante en ski. Pour les petits gabarits « Flex » trop dur les positionnera techniquement en arrière donc des difficultés à skier.

## LES BATONS

Comment choisir ses bâtons : Lorsque vous tenez le bâton à l'envers sous la rondelle, votre coude doit faire un angle droit. Vous pouvez utiliser des bâtons droits ou courbés en géant mais il est préférable en slalom d'avoir des bâtons droits.

## LA COMBINAISON

Les enfants mettent de plus en plus tôt des combinaisons de ski. Les petits U10 peuvent les utiliser mais n'ont pas nécessairement besoin de combinaison, il risque d'avoir froid avec pendant les courses. Des vêtements de type « fuseau » sont très appropriés pour eux.  
A partir de la catégorie U12 la combinaison peut être intéressante, veillez à la choisir de la bonne taille et bien habiller vos enfants dessous celle-ci. Le surchaud pour les compétitions est à éviter pour cette catégorie.  
Dès la catégorie U14, une combinaison « plombée FIS » est obligatoire pour les compétitions nationales.

## LA DORSALE

Penser à protéger son dos est aussi important que protéger sa tête avec un casque.  
La protection dorsale doit être parfaitement ajustée à son porteur. Si sa taille n'est pas adaptée, la dorsale risque de générer de l'inconfort ou de causer des douleurs. Pour les catégories U14 et supérieures, la protection dorsale est obligatoire pour les courses et entraînements.

## LE MASQUE DE SKI

Peu importante le fabricant, le masque doit s'emboiter parfaitement dans le casque pour éviter les courants d'air et donc le froid sur le front et les côtés. Mais aussi pour empêcher que la neige s'insère dans ces espaces, surtout pour la catégorie U8.

## LA MENTONIERE

Elle doit être utilisée uniquement en slalom et est fortement déconseillée pour les autres disciplines.  
La mentonnière vous protège la figure et les dents contre les chocs du piquet.

## PROTECTION JAMBES ET MAIN

Nous conseillons pour la pratique du slalom des protections qui couvrent l'ensemble de la poignée, pour éviter que le piquet ne vienne blesser la main.  
Les protections tibia ne doivent pas être trop longues ni trop courtes, elles doivent partir entre les crochets du haut et bien entourer le genou.

## PRECONISATION DU MATERIEL (SKIS & CHAUSSURES)

	Poids (kg)	Multi-Evénement Taille (cm)	Chaussures
<b>U8</b> AGE 6-7 ans 2010/2011	18-23	100	Flex 65
	23-27	110	Flex 65
	27-32	120	Flex 65
	32-36	130	



	Poids (kg)	SKI GS Taille (cm)	SKI SL Taille (cm)	Chaussures
<b>U10</b> AGE 8-9 ans 2008/2009	23-27	120	Flex 65	
	27-32	125	Flex 65	
	32-36	130	Flex 65	
	36-41	135	Flex 65	
	41-45	140	Flex 65	

	Poids (kg)	SKI GS Taille (cm)	SKI SL Taille (cm)	Chaussures
<b>U12</b> AGE 10-11 ans 2006/2007	27-32	135	126	Flex 65
	32-36	135	126	Flex 65
	36-41	144	132	Flex 70
	41-45	151/158	132/139	Flex 70
	45-50	158	139	Flex 70
	50-54	165	146	Flex 90

	32-36	135/144	126/132	Flex 65
	36-41	144 / 151	132 / 139	Flex 65
	41-45	151 / 158	139 / 146	Flex 70
	45-50	158 / 165	146	Flex 70
	50-54	165	146 / 150	Flex 70
	54 & +	170	150	Flex 90

	41-45	158	146	Flex 70
	45-50	158 / 165	139 / 146	Flex 90
	50-54	165	146 / 150	Flex 90
	54-59	170	150	Flex 110
	59-68	175 / 182	150 / 155	Flex 110
	68 & +	182	155 / 165	Flex 130

	45-50	183	155	Flex 110
	50-54	183	155	Flex 110
	54-59	183	155	Flex 130
	59-63,5	183	155	Flex 130
	63,5-68	188	155	Flex 130

	68-73	188	155	Flex 150
	73-77	188	155	Flex 150
	77 & +	188	155	Flex 150

	45-50	190	155*	Flex 130
	50-54	190	155*	Flex 130
	54-59	190	165	Flex 130
	59-63,5	190	165	Flex 150
	63,5-68	190	165	Flex 150
	68-73	195	165	Flex 150
	73-77	195	165	Flex 150
	77 & +	195	165	Flex 170

\*Né en 2001-2002 seulement  
\*\*Les coureurs en deuxième année U16 devraient considérer les tailles 183 ou 188 (ski de GS avec rayon de 30m) à la discrétion de leur entraîneur.

Ces indications sont larges et vous évitent de faire de trop grosses erreurs lors du choix de vos skis et chaussures. En cas de doutes demandez aux entraîneurs qui personnaliseront votre choix.