

Réglage des fixations de ski

Quel type de skieur me correspond?

Le réglage correct des fixations de ski permet d'éviter des blessures. Il se base sur la taille, le poids et l'âge du skieur ainsi que sur la longueur des semelles de ses chaussures de ski, mais également sur ses habitudes en matière de ski (type de skieur). D'où la nécessité pour vous de déterminer quel type de skieur vous correspond.

1^{re} étape: détermination du type de skieur

Type 2

Le type de skieur 2 correspond à un **réglage moyen** des fixations, qui convient à la majorité des skieurs:

- skieurs qui pratiquent occasionnellement ou souvent le ski
- skieurs qui ont une solide expérience du ski

Type 1

Le type de skieur 1 correspond à un **réglage** des fixations **inférieur au réglage moyen**, qui convient aux skieurs suivants:

- skieurs qui skient prudemment
- skieurs qui ont peu d'expérience en matière de ski

Type 3

Le type de skieur 3 correspond à un **réglage** des fixations **supérieur au réglage moyen**, qui convient aux skieurs suivants:

- skieurs qui skient avec force
- skieurs qui skient de manière agressive, avec une bonne prise de carres

Attention

Plus le réglage est inférieur au réglage moyen, plus les skis se détachent aisément.

Attention

Plus le réglage est supérieur au réglage moyen, plus les skis se détachent difficilement. Le type 3 ne convient pas aux enfants.

2^e étape (facultative): précision du type de skieur

En complément, tout skieur d'au moins 10 ans peut demander d'abaisser (-) ou d'augmenter (+) quelque peu la valeur de réglage de ses fixations, indépendamment du type de skieur dans lequel il se reconnaît.



Recommandé
pour les femmes



Recommandé en cas de
déclenchements intempestifs

Demandez conseil à votre commerçant spécialisé.

Si le réglage de vos fixations n'est pas optimal, votre commerçant spécialisé se fera un plaisir de vous aider. Pour les fixations de ski, la règle est simple: **ne corrigez pas vous-même le réglage, faute de quoi vos fixations risquent de ne plus se déclencher correctement.**

Réglage des fixations de ski

Informations complémentaires pour les magasins de sport

Ces informations se fondent sur la norme ISO 11088, complétée par des recommandations du BPA. Le réglage correct des fixations de ski se base sur la taille, le poids et l'âge du skieur ainsi que sur la longueur des semelles de ses chaussures de ski, mais également sur le type de skieur déterminé par le client (voir la notice à l'intention des skieurs). Cette façon de procéder ne convient pas aux skieurs de compétition.

Informations complémentaires à la notice à l'intention des skieurs:

1^{re} étape: détermination du type de skieur

Type 2

Si le client hésite entre les types 2 et 3, le BPA recommande d'opter pour le type 2.

Type 1

Pas d'informations complémentaires

Type 3

Selon la norme, le type 3 ne convient pas aux personnes de moins de 22 kg.

2^e étape (facultative): précision du type de skieur

Selon la norme, tout skieur d'au moins 10 ans peut demander, en complément du type de skieur, d'abaisser (-15%) ou d'augmenter (+15%) la valeur de réglage de ses fixations.



Le BPA recommande un abaissement de la valeur de réglage pour **les femmes**. En effet, les connaissances scientifiques indiquent qu'un déclenchement plus précoce des fixations peut limiter les blessures aux genoux chez les femmes.



Selon la norme, il est possible d'augmenter la valeur de réglage en cas de **déclenchements intempestifs** fréquents.