

NOTE DE CADRAGE POUR LE MATERIEL DE SKI ALPIN

Vous êtes nombreux à nous demander des conseils pour acheter du matériel de ski alpin. Il est vrai que la période est propice aux bonnes affaires, tant sur les sites marchands que dans les bourses aux skis. Toutes les marques de skis se valent, toutes proposent sensiblement les mêmes types de skis, il en est de même pour les chaussures. Voici ce que Stéphane et moi-même préconisons en terme de tailles, de lignes de cotes et de flex :

1) - Pour préparer le Brevet National de Pisteur Secouriste

Il faut opter pour un ski polyvalent, c'est à dire 60% piste et 40% hors piste, voire 50/50. En effet, le terrain recherché pour l'examen correspond souvent à une piste noire, bosselée et non damée.

Il faut prendre un ski au minimum de sa taille à +10cm maxi, d'une largeur au patin comprise entre 90 et 100mm maximum. Les chants du ski (côtés) doivent être droits sur toute la longueur (ou à 90° par rapport à la semelle) car les chants biseautés n'offrent pas suffisamment de puissance pour une bonne accroche sur neige dure. Préférez des skis à talon plat (sans spatule et à petit rocker - maxi 5cm) et à rocker modéré à l'avant (10cm maxi). Les fixations ont peu d'importance, il faut cependant qu'elles offrent une possibilité de réglage en déclenchement jusqu'à 10 pour les personnes de 60 à 70kg et jusqu'à 12 pour les plus de 80kg.

Pour ce qui est des chaussures, le plus important est d'être bien dedans, l'impression que vous avez lorsque vous mettez le pied à l'intérieur pour la première fois est souvent la bonne. Si la chaussure est neuve, il faut qu'elle serre le pied sans avoir à serrer les crochets, que votre talon ne se soulève pas et que les orteils soient libres (il faut pouvoir les bouger). Pour les garçons, prévoyez un flex (dureté) de 110 à 130, pour les filles un flex de 100 à 110. Les chaussures de free ride ou de randonnée à semelle de marche possédant un collier qui se libère ne sont pas recommandées.

2) - Pour préparer le Diplôme d'Etat de ski alpin

L'accès à ce diplôme se fait par une épreuve de slalom, mais n'avoir qu'une seule paire de skis de slalom nous paraît peu adapté à la pratique du ski comme nous l'envisageons. En effet, la base d'apprentissage de la technique s'effectuera en ski technique "toutes neiges et tous

terrains". Pour cela, un ski typé comme celui proposé pour les pisteurs convient parfaitement. A partir d'un certain niveau (pour tous les élèves et étudiants qui ont déjà fait un hiver avec nous, c'est la note 10), une paire de skis de slalom aux normes FIS est indispensable. Deux tailles existent, 155 pour les filles et 165 pour les hommes.

Pour tous les nouveaux des classes de seconde pro, de STAV ou de BTS qui le souhaitent, nous vous conseillons de venir nous voir. En fonction de votre note de ski le jour de la sélection, nous pourrons vous orienter dans votre achat.

Concernant les chaussures, les caractéristiques de taille, de confort et de dureté sont les mêmes que celles pour les pisteurs si vous ne faites pas de slalom. A partir du moment où vous avez des skis de slalom au pied, pour les filles, optez pour un flex de 110 et les garçons 130.

Prendre une chaussure qui n'est pas en adéquation avec les caractéristiques techniques du ski revient au même que faire rouler une voiture de course avec des pneus d'une petite voiture citadine.

Pour terminer, vous avez beau avoir le meilleur matériel, si celui-ci n'est pas entretenu correctement et régulièrement, cela ne sert à rien. Comme chaque année, une proposition de matériel d'entretien vous sera faite en milieu d'automne.