



# SKI CLUB COMPETITION SEVRIER

## Section Compétition - Préconisation du matériel

<https://skiclubsevrier.com>

<https://www.facebook.com/Ski-Club-Compétition-Sevrier-1374958915932851/>



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

### VÊTEMENTS

**Tenue du club** : Il est demandé à tous les coureurs de porter le blouson rouge du club et ou la softshell. A la demande des coachs, la softshell pourra être enlevée.



**Pantalons** : il faut un pantalon ou une combinaison de ski **noir**.

**Headband / Tour de cou** : Les enfants sont priés de porter le headband du club pour les podiums ! 😊



Consulter le catalogue des articles du club sur le site internet.

On peut les acheter directement du club ou à la « bourse interne » qui aura lieu normalement le début septembre.

La bourse interne permet aux membres du club d'acheter et de vendre des affaires de ski type: blousons, dorsales, softshells, protège-tibias, skis, chaussures, bâtons, etc.

*Rappel: le port de la tenue à l'effigie du Ski Club implique un comportement responsable de la part de chaque coureur. Chacun, sur les skis ou ailleurs, véhicule l'image du ski club. Ne l'oublions pas.*

### LE CASQUE

Le port du casque est **obligatoire** pour toutes les catégories.

Il existe différentes normes pour les casques :

- Pour les enfants U8 à U12, pas obligé de prendre un casque homologué FIS. Il est néanmoins **obligatoire** de prendre un casque de type « **géant** » qui couvre les oreilles (pas d'oreilles molles), avec possibilité d'ajouter une mentonnière pour U10+.
- U10+ : pour le « Slalom Spécial » (et seulement pour ça !), on peut ajouter une mentonnière au casque. La mentonnière vous protège la figure et les dents contre les chocs du piquet.
- A partir de U14 un casque géant homologué « FIS » qui couvre les oreilles est obligatoire.



Note : la durée de vie d'un casque est de 3-5 ans, gros choc nécessitant un remplacement immédiat.

### La taille du casque:

Pour mesurer votre tour de tête, munissez-vous d'un mètre ruban et placez-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. 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.

## LES SKIS

Il faut prendre les skis de piste pure, de catégorie piste performance ou course.

La plupart du temps, les skis sont choisis uniquement par rapport à la taille de l'utilisateur. Il faut également prendre en compte le poids de l'enfant et son niveau technique. On peut choisir des skis un peu plus longs pour les jeunes qui possèdent déjà un gros bagage technique.

Il faut également regarder le « radius », indice normalement 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 (slalom de géant/GS). Plus le rayon est petit, plus le ski est prédestiné pour les virages serrés et petites courbes (slalom/SL). Souvent cité à une « taille de référence », pour le même modèle de ski, le rayon sera plus petit pour les petites tailles, et plus grand pour les plus grandes tailles.

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

### U8

Pour les skis juniors, 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 niveau du front (au maximum leur taille pour les petits skieurs qui ont déjà une bonne technique). Attention de ne pas prendre des petits skis de slalom mais plutôt des skis « géants juniors » ou « multi évènements » (rayon 8m-12m pour les petits skis de U8).

### U10

Pour les enfants en U10, on commence à pratiquer les deux disciplines de course - slalom géant et slalom spécial.

#### Skis GS

**Il faut obligatoirement acheter des skis de géant pour votre enfant** (rayon 10-16m pour U10).

La taille de ski géant doit être à 5-10cm au dessus de la taille de votre enfant.

#### Skis SL

**Les skis de slalom spécial peuvent être fournis par le club pour toutes les catégories U10+ pour entre 50€ à 100€ l'année, dépendant de la taille (2019/20 – U10 50€, U12-14 90€, U16+ 100€).**

Vous pouvez également fournir vos propres skis de slalom. La taille d'un ski slalom est de 10-20cm de moins d'un ski géant, en fonction de la taille et le poids de votre enfant.

### A partir de U12

On peut commencer à prendre des skis GS plus puissants et demandant en technique avec un rayon entre 14-17m pour les U12, et un rayon entre 15-19m pour les U14.

**Pour vous aider vous pouvez consulter le tableau récapitulatif ci-dessous.**

## 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. Dès que l'enfant a des pieds assez grands, **les chaussures à 4 crochets** sont recommandées.

### 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 BÂTONS

Comment choisir ses bâtons : Portant vos chaussures de ski, lorsque vous tenez le bâton à l'envers sous la rondelle, votre coude doit faire un angle droit.

- Pour le Slalom Géant vous pouvez utiliser des bâtons droits (ou courbés GS pour U12+).
- Pour le Slalom Spécial (U10+) il faut utiliser des bâtons droits avec des protections qui couvrent l'ensemble de la poignée, pour éviter que le piquet ne vienne blesser la main.

U8 : une simple paire de bâtons droits. Les bâtons télescopiques peuvent être rentables.

U10+ : c'est pratique d'avoir deux paires de bâtons – une pour GS, une pour SL équipé des protections de main.



## LA DORSALE



La protection dorsale est **obligatoire** pour toutes les catégories. Elle 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.

## PROTECTION TIBIA

A porter à partir du U10+. Les protections tibia sont uniquement pour le Slalom Spécial. Elles ne doivent pas être trop longues ni trop courtes, elles doivent partir entre les crochets du haut et bien entourer le genou.



## PROTECTIONS POUR DES TYPES DE SLALOM

Slalom « **Boys** » = petits piquets – **protections tibia** seulement

Slalom « **Pro** » = portes géantes en utilisant **skis de slalom** – protections interdites !

Slalom « **Spécial** » = slalom avec toutes les protections (**tibia, main, mentonnière**)

## MASQUE DE SKI

Peu importe le fabricant, le masque doit s'emboîter 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.

### LES DIFFÉRENTS TYPES DE MASQUES

Il y a 4 catégories d'écran. Un masque de catégorie 2-3 ou photochromique est le plus polyvalent.

Catégorie 1 : C'est le masque pour mauvais temps. En effet, il accentue les contrastes ainsi que les reliefs dans les conditions de faibles luminosités. Ils sont en général de couleurs orange, jaune ou rose.

Catégorie 2 : C'est un masque de ski avec lequel on peut skier en tout temps. Mais il est surtout employé dans le cas où le soleil brille à peine. La teinture de l'écran est brune ou marron.

Catégorie 3 : C'est un masque à porter durant les temps d'ensoleillement. Avec sa teinture plus foncée grise ou irisée, vos yeux seront protégés des reflets de lumières aveuglantes.

Catégorie 4 : Pour les hautes altitudes et un ensoleillement fort, il est préférable d'opter pour ce genre de masque.

Écran photochromique : Ce masque est très avantageux et pratique d'utilisation. En effet, il s'adapte aux conditions climatiques que rencontre le skieur. Mais il est plus cher !

Masque à triple densité : Ce masque possède trois couches de mousse. De ce fait, il est totalement confortable et l'isolation est optimale.

Masque à double densité : Il ne possède que deux couches de mousse. Les caractéristiques sont moins performantes mais le confort reste présent.

Masque à simple densité : Son épaisseur est faible et il n'y a qu'une seule couche de mousse sur ces masques.

Masque « OTG - Over The Glasses » : Le masque OTG est conçu spécialement pour les skieurs qui portent des lunettes correctrices. Il est plus épais pour faire entrer les lunettes dans les deux encoches.

## LA COMBINAISON

Dès la catégorie U14, une combinaison « plombée FIS » est obligatoire pour les compétitions nationales.



## TABLEAU RECAPITULATIF POUR CHOISIR LES SKIS & CHAUSSURES

### ENFANTS en U8

	Poids (kg) (en fonction avec la taille)	Skis polyvalents - Taille (cm) ± au niveau du front	Chaussures Flex
<b>U8</b> Age 6-7 ans Rayon 8-12m	21-27	110	40
	27-32	115	40
	32-40	120	50
	> 40	130	50

### ENFANTS à partir de U10

	Poids (kg) (en fonction avec la taille)	Ski Géant (GS) cm Taille d'enfant + 5-10 cm	Ski Slalom (SL) cm Taille d'enfant - 5-10 cm	Chaussures Flex
<b>U10</b> Age 8-9 ans GS rayon 10-16m	27-32	130	120	50
	32-40	135	125	50
	40-46	140	130	60
	>46	145	135	60
<b>U12</b> Age 10-11 ans GS rayon 14-17m	32-40	140	130	60
	40-46	145	135	60
	46-54	150	140	65
	>54	160	145	70
<b>U14</b> Age 12-13 ans GS rayon 15-19m	32-49	145-150	135	70
	49-60	155-160	140	80
	60-70	165-170	145	90
	>70	175	150	100
<b>U16 Femmes</b> Age 14-15 ans GS rayon 17-23m	43-54	160-165	145	90
	54-65	170	145-150	100
	65-70	175	150	110
	>70	175-180	155	120
<b>U16 Hommes</b> Age 14-15 ans GS rayon 19-25m	54-65	170	145-150	100
	65-76	175	150	110
	76-86	180-185	155-160	120
	>86	190	165	130

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 personnalisent votre choix.



## ANNEXE – SUGGESTIONS DE SKIS POUR CHAQUE CATEGORIE

Pour l'année 2019/20, ici quelques skis qui seraient bien pour les catégories U8+. Il y a bien sûr des autres possibilités !

### U8

Dynastar Team Comp + Kid-X (110cm-130cm, R12m@130cm)  
Rossignol Hero Jr Multi-Event + Kid-X (110-130cm, R10m@130cm)  
Head World Cup i.Race Team (100-160cm, R10,8m@140cm)  
Fischer RC4 The Curv Jr. (70-150cm, R11,3m@120cm)  
Salomon S/Race S (100cm-120cm, R7-9m)  
Atomic Redster J2 (100-120cm, R7-9m)

### U10

#### Skis GS

Dynastar Speed Team GS Open (124-144cm, R13-15m)  
Rossignol Hero Jr Multi-Event + XP JR (130-160cm, R9-14m)  
Rossignol Athlete GS Open (124-144cm, R13-15m)  
Head World Cup i.Race Team (100-160cm, R10,8@140cm)  
Atomic Redster J4 (120-160cm, R9,3-16m)  
Salomon S/Race Jr M (130-150cm, R11-14m)  
Fischer RC4 The Curv Jr Pro, Fischer RC4 GS Jr.

*Skis SL (ou toujours en location du club pour entre 50€ a 80€ l'année, dépendant de la taille)*

Dynastar Speed Team Pro Open (127-148cm)  
Head World Cup Rebels i.Race Team SLR2.

### U12+

#### Skis GS :

Dynastar Speed Team GS R20 Pro (135-165cm, R14-19m)  
Head Worldcup i.GS RD Team (124-173cm, R21m@173cm)  
Salomon S/Race Pro Jr GS (138-152cm, R14-17m)  
Fischer RC4 Worldcup GS Jr Curv Booster (130-170cm, R12-17m)

#### Skis SL :

Dynastar Speed Team SL R20 Pro (135-165cm, R11m@142cm)  
Head World Cup Rebels i.SL RD Team (120-156cm, R12m@156cm)

Une bonne source de matériel de ski de course est le magasin « Ski Clinic » à Cluses <https://shop-skiclinic.fr>

Aussi <https://www.speck-sports.com> souvent avec des bonnes réductions pour les skis de l'année dernière.

## ENTRETIEN

- Skis : Il est conseillé de farter les skis avant chaque course et tous les mois. Des cours de fartage en cours de l'hiver sont organisés avec les coachs. Après chaque sortie, les skis sont essuyés avec un chiffon propre et mis à sécher. L'entretien des skis est assuré par le coureur, soit en magasin, soit par ses propres moyens. Les entraîneurs peuvent proposer des séances d'entretien, à la date et fréquence de leur choix. Le coureur se pliera alors aux demandes de son entraîneur concernant les modalités de remise des skis. A noter : les skis de slalom spécial fournis par le club sont utilisés exclusivement pour les entraînements et les courses. Ils seront entretenus au moins une fois en magasin avant d'être rendus en fin de saison.
- Fixations de skis : le réglage des fixations de skis est proposé par l'entraîneur. Le coureur vérifie si le réglage est correctement effectué.
- Chaussures : à faire sécher les crochets fermés.