Réglage des fixations de ski: notice du BPA

Le réglage individualisé des fixations de ski se fonde, parmi d'autres facteurs (taille, poids et âge du skieur ainsi que longueur des semelles de ses chaussures), sur le type de skieur. Le type de skieur peut être déterminé de deux façons: sur la base d'une appréciation personnelle par le skieur de sa manière de skier ou sur la base de ses préférences de déclenchement. Le BPA recommande aux skieurs la détermination du type de skieur sur la base de leurs préférences de déclenchement et non de leur manière de skier.

Informations (1a et 1b) à l'intention des skieurs:

1a) Détermination du type de skieur sur la base des préférences de déclenchement

Pour un réglage optimal de vos fixations, optez pour le déclenchement qui vous convient le mieux.

Préférence de déclenchement 1: **Je préfère un réglage inférieur au réglage moyen, car j'ai peu d'expérience de la pratique du ski.**

❄ *En cas de chute, les fixations se déclenchent plus aisément. Toutefois, le risque de déclenchement intempestif est plus grand.*

Préférence de déclenchement 2: **Je préfère un réglage moyen, convenant à la majorité des skieurs amateurs.**

Préférence de déclenchement 3: **Je préfère un réglage supérieur au réglage moyen, car j'ai une longue expérience de la pratique du ski (et je pèse au moins 22 kg).**

❄ *Le risque de déclenchement intempestif est plus faible. En revanche, les fixations se déclenchent plus difficilement en cas de chute.*

1b) Détermination du type de skieur sur la base de la manière de skier

On distingue trois manières de skier. Pour un réglage optimal de vos fixations, optez pour celle qui décrit le mieux le type de ski que vous pratiquez.

Manière de skier 1: **Sur les pentes douces à modérées, je skie plutôt lentement et prudemment. Ou: j'ai peu d'expérience de la pratique du ski et ne suis pas certain de la manière de skier qui me correspond.**

- *Pour les skieurs se reconnaissant dans la manière de skier 1, les valeurs de réglage sont inférieures à la moyenne. En cas de chute, les fixations se déclenchent plus aisément. Toutefois, le risque de déclenchement intempestif est plus grand.*

Manière de skier 2: **Sur les pentes modérées, je parviens à contrôler mes virages et à adapter ma vitesse. Ou: ni la manière de skier 1 ni la manière de skier 3 ne correspondent toujours pleinement à ma pratique.**

Manière de skier 3: **Sur les pentes modérées à raides, je skie rapidement et de manière agressive.**

- *Pour les skieurs se reconnaissant dans la manière de skier 3, les valeurs de réglage sont supérieures à la moyenne. Le risque de déclenchement intempestif est plus faible. En revanche, les fixations se déclenchent plus difficilement en cas de chute.*
- *Le réglage correspondant à la catégorie 3 ne convient pas aux skieurs de moins de 22 kg.*

2. Adaptation personnalisée du réglage des fixations

Tout skieur d'au moins 10 ans peut demander un réglage de ses fixations supérieur (+15%) ou inférieur (-15%) au réglage correspondant à ses préférences de déclenchement ou à sa manière de skier.

À skis, les femmes ont un surrisque de blessures aux genoux. C'est pourquoi le BPA recommande aux skieuses de demander un réglage de leurs fixations inférieur de 15% à la valeur correspondant à leurs préférences de déclenchement ou à leur manière de skier. Cette possibilité est conforme à la norme sur le réglage des fixations de ski. En effet, la valeur de réglage reste dans la plage de réglage prévue par la norme, mais se trouve plutôt dans sa partie inférieure.

Aucune des deux possibilités de réglage (préférences de déclenchement ou manière de skier) n'est adaptée aux skieurs de compétition.

Il est recommandé au personnel des magasins de sport d'utiliser ses connaissances spécifiques et son expérience pour conseiller au mieux les clients en matière de réglage des fixations.