

Recommandations pour le réglage des fixations de ski alpin

Responsabilité

Les skis utilisés par les élèves doivent être contrôlés et réglés.
Ces opérations peuvent être faites :

1. par un magasin spécialisé, pour autant que l'élève reçoive son matériel à l'avance ;
2. par un « serviceman » spécialisé (le fournisseur du matériel par exemple) qui se déplace dans l'établissement scolaire lors du prêt ;
3. par le-s responsable-s de l'équipement de ski alpin de l'établissement, en tenant compte des recommandations suivantes.

Recommandations

- **L'entretien**

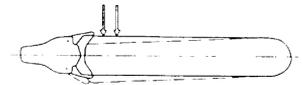
Les fixations doivent être maintenues en bon état de fonctionnement (nettoyage, lubrification).

- **Le contrôle**

- L'état de la chaussure doit être vérifié, en particulier l'état de la semelle qui doit être plane pour ne pas être « pincée » par la butée. L'arrière ne doit pas être usé au point de rendre le chaussage difficile.
- Le bon fonctionnement de la fixation doit être régulièrement vérifié par le fournisseur du matériel.

Il est possible de s'en assurer :

- à l'aide du « test d'élasticité » : avec les deux pouces, écarter latéralement l'avant de la semelle d'environ un centimètre ; en relâchant la pression, la fixation doit ramener la semelle dans sa position initiale.
- en déclenchant quelques fois la fixation en torsion ; l'utilisation d'un bras de levier à introduire dans la chaussure facilite ce contrôle (ce matériel peut être fabriqué dans l'établissement).



- **Le réglage**

- Pour régler la distance entre la butée et la talonnière de la fixation : placer la chaussure dans la fixation et fermer celle-ci ; contrôler que la tension de la talonnière soit correcte (voir l'indicateur spécifique à la fixation).
- La résistance au déclenchement doit être réglée sur une position moyenne, puis contrôlée sur le terrain à l'aide des tests décrits ci-dessous (Attention : au fil des saisons, la fixation devient souvent plus dure au déclenchement !).

- **Le contrôle du réglage sur le terrain**

Déclenchement en torsion :

en équilibre sur une jambe, appuyer la carre intérieure de la pointe du ski délesté contre le sol. Le genou doit être fléchi à angle droit, de sorte que la partie inférieure de la jambe (tibia) soit presque horizontale ; déclencher la fixation par rotation du pied vers l'intérieur (effort progressif, sans choc et sans atteindre le seuil de la douleur).



Déclenchement en chute avant :

pointe du ski appuyée contre un mur, déclencher la fixation par une poussée rapide et énergique du genou vers l'avant (ici également le seuil de la douleur ne doit pas être atteint).



Pour éprouver le réglage, une première descente devra être effectuée avec peu de contraintes (vitesse moyenne, piste plane, style coulé).

S'il n'est pas possible de déclencher en procédant comme décrit ci-dessus : mettre l'indicateur de déclenchement sur une position faible, puis répéter les opérations en durcissant progressivement (par demi-tour au maximum) le réglage jusqu'à ce que le déclenchement nécessite un effort musculaire important, mais non douloureux.

version 7.5.09 C. Botfield