



Bien choisir mes chaussures de ski

Les conseils que vous trouverez ci-dessous, ont pour but de vous aider à faire votre choix et surtout pour vous évitez de vous tromper !

Le choix de vos chaussures est très important, malheureusement beaucoup de skieurs ou skieuses le négligent.

L'esthétique et le design ne doivent pas être des critères de choix !!

Le confort, le maintien, l'adaptation de la chaussure à la morphologie de vos pieds. Votre niveau de ski, ainsi que votre profil de skieur ou skieuse sont les seuls critères qui doivent guider votre choix.

Votre pointure :

Faire mesurer votre pieds, la valeur qui vous sera communiquée, est le mondo-point, sorte de norme de pointure utilisée par les fabricants.

Prendre votre POINTURE de chaussures de ville comme référence, éventuellement une demi pointure au dessus, mais pas plus !!

L'essai de vos chaussures doit se faire avec une paire de chaussettes que vous utilisez habituellement pour skier.

En position de ski, chaussures fermées, genoux fléchis, vous ne devez pas toucher le bout de la chaussure avec vos orteils.

Les coques :

Les coques peuvent être de différents volumes et se définissent par leur indice de flex (indice de rigidité de la coque)

Plus l'indice est faible, plus les chaussures seront souples et confortables.

Plus il est élevé, plus la chaussure sera rigide et réactive.

105 mm	largeur de la coque	97mm
Loisirs		Racing

40	flex de la coque (rigidité)	130
Loisirs		Racing

Le chausson :

Celui-ci peut être en mousse traditionnelle pour un grand confort, ou bien auto moulant à la chaleur corporelle (thermoformable), il s'adaptera à l'anatomie de votre pied durant la pratique.

Prendre en compte la densité de la mousse du chausson.

Une mousse souple, vous procurera du confort.

Une mousse dense, vous procurera de la précision.

La bouclerie :

Toutes les chaussures n'ont pas la même exigence en terme de maintien, donc vous trouverez des chaussures allant de deux à quatre crochets.

Ils seront en plastique ou en aluminium.

Ils n'auront pas de réglage pour les plus simples, jusqu'à avoir un réglage sur chaque crochet "micrométrique", il vous suffira de tourner dans un sens ou dans l'autre pour serrer ou desserrer vos chaussures.

Sur certaines chaussures, vous pourrez également déplacer la crémaillère.

Les règles pour choisir ses chaussures :

Orientez vous vers un volume de chaussure adaptée à votre morphologie, certaines marques ont la réputation d'avoir un chaussant plus ou moins volumineux.

Ne pas hésiter à demander conseil au vendeur ou vendeuse.

Les chaussures enfilées et serrées, vous êtes debout, genoux fléchis en position ski. en aucun cas vos orteils doivent toucher le bout de la chaussure.

Eventuellement en position relevée (jambes tendues), vous pouvez sentir le bout du chausson avec vos orteils.

Très important, ces derniers doivent avoir du volume autour d'eux, pour ne pas se refroidir, et éventuellement geler !!

En faisant maintenir la chaussure par le vendeur, votre talon ne doit pas se lever.

Le serrage de la chaussure est au maximum à 50 % de sa capacité, pas plus.

En suite vérifier que votre pied est bien maintenu en latéral.

Si ces deux critères ne sont pas réunis, ne pas hésiter à choisir un chaussant plus étroit.

Si vous possédez déjà une paire de chaussures, ne pas hésiter à la prendre avec vous lors de votre achat, pour comparer le flex des chaussures que vous souhaitez acquérir, car les souvenirs de l'hiver sont loin, elles seront à la même température. Donc à chaque pied une chaussure différente pour faire ce comparatif.

Conseils pour choisir votre pointure idéale :

Mesurer la longueur de votre pied, sur une feuille de papier blanc, et vous reporter au tableau ci-dessous

Votre pointure de ville est indiquée en gras

(Les valeurs entre parenthèses sont données en mondo-point)

23 (14,5) - 24 (15) - 25 (15,5) - 26 (16,5) - 27 (17) - 28 (18) - 29 (18,5) - 30 (19)
31 (19,5) - 32 (20) - 33 (21) - 34 (21,5) - 35 (22) - 36 (22,5) - 37 (23,5) - 38 (24)
39 (24,5) - 40 (25,5) - 41 (26) - 42 (27) - 43 (27,5) - 44 (28) - 45 (29) - 46 (29,5)
47 (30,5) - 48 (31) - 49 (31,5) - 50 (32)

Comment entretenir mes chaussures :

Après chaque sortie de ski, les faire sécher dans un endroit chauffé et sec, mais surtout pas à côté d'une source de chaleur !!

Vous pouvez également mettre du papier journal à l'intérieur, il absorbera l'humidité.

Pour les maniaques, vous pouvez enlever les chaussons de leur coque, le séchage sera plus rapide, l'intérieur des coques séchera également plus vite.

Cependant attention de bien replacer le chausson dans la bonne chaussure et de ne pas laisser de plis !!

Il faudra également toujours refermer vos chaussures, pour qu'elles gardent leur forme.

En espérant que ces quelques lignes vous aiderons, bon ski.

PATRICK