



Réglage des fixations pourquoi comment ...

Beaucoup d'accidents pourraient être évités avec un réglage de fixations adéquat. Un bon réglage de vos fixations de skis est le garant de votre sécurité.

Faites régler vos fixations une fois par saison auprès de professionnels. La valeur de réglage d'une fixation dépend des cinq paramètres ci-dessous

1. Le poids
 2. Le sexe
 3. La longueur de la semelle de vos chaussures
 4. L'âge du pratiquant
 5. Votre niveau de ski.
- (Certains critères, peuvent varier d'une année sur l'autre)

Pour les hommes

Ci-dessous, longueur de la semelle de vos chaussures (mm)

Poids kg	Taille du skieur (m)	< 230	230 à 250	251 à 270	271 à 290	291 à 310	311 à 330	331 à 350	> 351
		10 à 13	0,75	0,75	0,75				
14 à 17		1	0,75	0,75	0,75				
18 à 21		1,5	1,25	1,25	1				
22 à 25		2	1,75	1,5	1,5	1,25			
26 à 30		2,5	2,25	2	1,75	1,5	1,5		
31 à 35		3	2,75	2,5	2,25	2	1,75	1,75	
36 à 41			3,5	3	2,75	2,5	2,25	2	
42 à 48	< 1,48 m			3,5	3	3	2,75	2,5	
49 à 57	1,49 à 1,57			4,5	4	3,5	3,5	3	
58 à 66	1,58 à 1,66			5,5	5	4,5	4	3,5	3
67 à 78	1,67 à 1,78			6,5	6	5,5	5	4,5	4
79 à 94	1,79 à 1,94			7,5	7	6,5	6	5,5	5
> 95	> 1,95 m				8,5	8	7	6,5	6

Les valeurs indiquées dans ce tableau sont données à titre indicatif, en dizaine de kg
(1 est égale à 10 kg)

Votre poids ne se trouve pas sur la même ligne que votre taille, prendre le réglage qui correspond à votre poids

Ce tableau donne une indication des valeurs de réglage de vos fixations, ces dernières peuvent varier de **-10 %** en fonction de problèmes physiques.

Pour les femmes

Ci-dessous, longueur de la semelle de vos chaussures (mm)

Poids kg	Taille du skieur (m)	< 230	230 à 250	251 à 270	271 à 290	291 à 310	311 à 330	331 à 350
10 à 13		0,75	0,75	0,75				
14 à 17		0,75	0,75	0,75				
18 à 21		1,25	1	1	0,75			
22 à 25		1,75	1,5	1,5	1,25			
26 à 30		2,25	2	1,75	1,5	1,25		
31 à 35		2,75	2,5	2,25	2	1,75		
36 à 41	< 1,48 m		3	2,75	2,5	2,25	2	
42 à 48	1,49 à 1,57			3	3	2,75	2,5	
49 à 57	1,58 à 1,66			4	3,5	3,5	3	
58 à 66	1,67 à 1,78			5	4,5	4	3,5	3

Les valeurs indiquées dans ce tableau sont données à titre indicatif, en dizaine de kg
(1 est égale à 10 kg)

Votre poids ne se trouve pas sur la même ligne que votre taille, prendre le réglage qui correspond à votre poids

Ce tableau donne une indication des valeurs de réglage de vos fixations, ces dernières peuvent varier de **-10 %** en fonction de problèmes physiques.

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