



Bien choisir mes skis et leur longueur

Les quelques lignes qui vont suivre, vont sûrement vous surprendre.

Car si il y a un accessoire dans cette activité aussi belle qu'onéreuse ou une économie est réalisable **c'est le ski lui-même !!**

Car quelque soit le type ou les caractéristiques de vos skis, vous prendrez toujours un certain plaisir dans la pratique de cette activité !

Nous parlons bien ici de pratiquer le ski en loisir.

Pour la pratique du ski de compétition, le ski est un accessoire qui retrouve toute son importance au niveau de la performance.

Cet accessoire est réellement à la pointe de la technologie dans son domaine.

Le choix d'un ski et de sa longueur :

En effet le terme "ski parabolique" doit sa géométrie, à ses courbes, ainsi qu'à sa taille de guêpe. (Les dames vont en rêver et les messieurs vont l'adorer)

Le ski est beaucoup plus étroit au patin (le milieu du ski sous la fixation) qu'en spatule (avant du ski) ou en talon (arrière du ski)

Se sont ces différences, qui sont à l'origine du mécanisme qui permet de faire un virage coupé, de différents rayons, car en fonction de sa longueur et de ces cotes les rayons de courbures ne sont les mêmes.

Depuis bien longtemps, les skis paraboliques ne sont plus réservés uniquement aux compétiteurs et aux débutants, comme cela était le cas au début des années 2000. Ils sont aujourd'hui devenus la seule référence.

La taille de référence :

La généralité veut ou voudrait que la taille de référence soit la taille du skieur.

Un skieur qui mesure 1m70, devrait donc prendre un ski d'une longueur de 170 cm.

Respecter la règle oui mais !

Cette règle est applicable, sauf dans certaines catégories de ski détaillées ci-après. Un autre élément de référence est, de comprendre que la réduction de la taille des skis pose deux problèmes aux skieurs quelque soit leur niveau.

Le premier, c'est son équilibre sur le plan antéropostérieur (impressionnant la formule non !) (antéropostérieur = équilibre avant / arrière).

L'équilibre devient plus délicat à réguler, tout comme nous avons plus de mal à garder l'équilibre avec les pieds serrés qu'écartés.

(le bon écartement est l'écart naturel, la largeur du bassin)

Le second, c'est dans une neige poudreuse ou traffolée un ski trop court aura une portance plus faible, il passera sous la neige. A savoir qu'un enfournement de spatule est souvent synonyme de chute vers l'avant dans ce type de neige, mais ce problème ne se posera pas avant que vous soyez capable de skier en dehors des pistes balisées.

Les idées reçues au sujet de la longueur des skis:

Une idée très répandue, est de dire qu'il faut des skis courts pour débuter. Attention de ne pas tomber dans l'excès inverse, **une dizaine** de cm en moins par rapport à sa taille c'est une limite à ne pas dépasser pour un débutant. Sinon, va se poser de nouveau le problème de l'équilibration avant / arrière. Vous vous souvenez de l'équilibre antéropostérieur (toujours aussi impressionnant) Mais vous ne resterez pas longtemps un débutant ou une débutante.

Pour le skieur moyen, le problème est légèrement différent, mais reste assez proche. Notre skieur moyen a besoin d'un ski ayant une certaine longueur, car il évolue avec une vitesse plus élevée !

Mais attention aux excès dans le domaine de la longueur, car cette dernière aura un effet déstabilisant, qui est de gérer l'accélération d'un ski plus long. Cette accélération, induira un déséquilibre vers l'arrière, et revoilà notre équilibre antéropostérieur (rassurez-vous la gestion de l'équilibre ou des déséquilibres se retrouvent à tous niveaux)

Pour toutes ces raisons la longueur de vos skis devra varier !!

La bonne taille:

Notre skieur de 1m70, **est un skieur débutant**, il choisira des skis légèrement inférieurs à sa taille, au minimum de **5 cm** en dessous de sa taille. Pour notre skieur, la longueur des skis sera de **165 cm**

Notre skieur de 1m70, **est un skieur moyen**, il choisira des skis correspondant à sa taille, donc pour notre skieur, la longueur des skis sera de **170 cm**.

Notre skieur de 1m70, **est un skieur confirmé**, il choisira des skis légèrement supérieurs à sa taille entre **5 et 10 cm** au-dessus de sa taille. Cette longueur supplémentaire est nécessaire pour avoir de la portance et de la stabilité dans la pratique d'un ski ou nous évoluons à des vitesses bien plus élevées que vous ne le croyez.

Il skie aussi sur des qualités de neige très différentes, neige poudreuse, trafollée donc pour toutes ces raisons, il a besoin d'un ski plus long.

Pour notre skieur, la longueur des skis sera de **175 à 180 cm**.

Cependant, il y a deux aspects que nous n'avons pas abordés, si nous avons à faire à un skieur de forte corpulence, prendre systématiquement au minimum 5 cm de plus que sa taille voir 10 cm si la personne est vraiment très corpulente. L'autre aspect est qu'il ne faudrait pas prendre un ski trop rigide.

Particularité des skis courts et rigides :

Un ski court, est beaucoup plus réactif, et aussi plus rigide, souvent plus vif, avec des réactions plus violentes.

Il est également plus exigeant physiquement, plus fatigant, mais quel plaisir !!

Un ski court flotte en ligne droite, cela perturbe les skieurs moyens.

Un ski plus court va entailler davantage la neige, le virage sera donc plus coupé et vous demandera moins d'effort, donc moins de fatigue !!

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

PATRICK