



Automne 2020

24^e édition

GUIDE D'ACHAT POUR EQUIPEMENT DE COURSE 2020-21

La majorité des manufacturiers impliqués au niveau de la compétition offre maintenant une gamme complète d'équipement de course, conçue et adaptée pour les coureurs de tous les niveaux.

Afin de vous aider lors de vos achats, nous vous présentons notre traditionnel guide d'achat annuel d'équipement. Les différentes recommandations que vous retrouverez à l'intérieur de ce document représentent une référence de base afin de choisir un équipement apte à favoriser le développement de vos jeunes coureurs. Ce guide est rédigé selon nos expériences et observations des dernières saisons et en tenant compte des divers objectifs des programmes du club.

U10/U8 (9 ans et moins)

SKIS

Les U10 et U8 qui vont faire des courses de court rayon, de « picket fence », de slalom avec « stubbies » de kombi et petit géant pendant les courses classiques.

Au niveau U8, nous favorisons des skis souples. **Pour les 7 ans et moins** les skis devraient être généralement d'une longueur se situant entre la hauteur de la bouche et le front de l'enfant. Les skis de course développés pour les juniors pourront avantageusement être considérés **pour les jeunes coureurs de 8 et 9 ans** (U10). Pour ce groupe d'âge, les skis devraient être d'une longueur se situant généralement entre le nez et la hauteur du coureur. Nous suggérons un rayon de type slalom ou rayon intermédiaire. Le poids de l'enfant demeure également un indice complémentaire selon les critères suivants:

40 / 50 lbs: 110 cm +/-, 50 / 60 lbs: 110 à 120 cm, 60 / 70 lbs: 120 à 130 cm, 70 / 80 lbs: 130 à 150 cm

Il est toujours préférable d'acheter un ski de la bonne grandeur qui pourrait s'avérer juste ultérieurement, contrairement à un ski acheté trop long qui sera adéquat qu'à la 2^e saison.

BOTTES

Pour les skieurs de niveau U8 et U10, il **est indispensable de choisir une botte souple à une botte rigide afin d'assurer une bonne flexion de la cheville.** Afin de déterminer si une botte est assez souple pour votre jeune athlète, la cheville doit s'articuler au niveau de la malléole. L'athlète devrait pouvoir faire des sauts verticaux en détendant les jambes entièrement. Assurez-vous que la partie supérieure de la botte se déplace simultanément avec la jambe lors d'une flexion vers l'avant. Si la jambe bouge vers l'avant et que la partie supérieure de la botte ne bouge pas, **c'est que la botte est trop rigide.**

Les bottes doivent être chaudes et **bien ajustées.** On remarque souvent que les plus jeunes ont trop d'espace autour du tibia, même avec un ajustement maximum. Vous devez aussi tenir compte de la croissance du pied de l'enfant au cours de la saison. Cependant, tout comme pour les skis, **des bottes trop grandes ou trop hautes nuiront à la performance, à la sécurité et au confort,** le pied aura tendance à bouger à l'intérieur causant ainsi des points de pression. Les bottes de ski pour ce groupe d'âge ont généralement de 3 à 4 boucles et devraient atteindre **au maximum** le bas du mollet. **Attention** à cet âge, les jeunes vont souvent trouver les bottes trop grandes, plus confortables. Oui, la botte doit être confortable, mais surtout bien ajustée.

FIXATIONS

L'objectif de la fixation est d'offrir le maximum de sécurité. À ce sujet la tension "DIN" de la fixation doit être ajustée par un technicien certifié **au début** de chaque saison **et** à la mi-saison.

U12 (10-11 ans)

SKIS

Il est recommandé d'utiliser une paire de ski de SL et une paire de ski de GS pour les U12. Habit de descente : non autorisé. Pour les athlètes U12 qui projettent d'utiliser une seule paire de ski pour les deux disciplines, nous recommandons davantage un ski de SL ou rayon intermédiaire d'une longueur au front de l'athlète +/- 5 cm. **Le choix d'une seule paire de ski au niveau U12 demeure toutefois un sérieux compromis.**

Il y aura des courses SL avec « stubbies » et 27 mm, KK(combe), GS, et DUEL pour ce groupe d'âge au niveau régional. Au niveau provincial, il y aura des habiletés, SL, GS.

Pour les athlètes qui auront une paire de ski pour chacune des disciplines, la longueur des skis de course SL juniors devraient être environ aux yeux de l'athlète. Une longueur moindre pourrait aussi être considérée selon la rigidité et la coupe du ski et selon le poids de l'athlète. Au niveau du GS, les skis de course GS juniors d'une longueur de 10 cm de plus environ que la longueur des skis de slalom utilisé demeure un bon critère. Le poids de l'athlète et le rayon du ski devront toutefois être considérés avant d'arrêter un choix sur la longueur. Le ski de GS devrait avoir un rayon égal ou supérieur à 14 m. Les U12 vont commencer à faire des parcours de slalom avec des portes de 25mm, donc, prévoyez l'achat d'équipement de protection pour le slalom (barre de protection, protèges mains et protèges tibias).

**50 / 80 lbs : 130 à 140 cm (SL) / 150cm (GS), 80 / 100 lbs: 135 à 145 cm(SL) / 155 cm(GS)
100 / 110 lbs: 140 à 150 (SL) / 160 (GS), 110 / 130 lbs: 150 (SL) / 160 à170 cm (GS),**

BOTTES

Les bottes à ce niveau doivent assurer **un bon support latéral et être quand même assez souple pour permettre une bonne flexion de la cheville**. Les bottes doivent être bien ajustées afin d'offrir un confort adéquat et d'assurer une performance optimum de l'équipement.

FIXATIONS

La tension "DIN" de la fixation doit être ajustée par un technicien certifié au début de chaque saison et à la mi-saison.

U14 (12-13 ANS)

SKIS

Les coureurs U14 feront toujours du **Super Géant** cette saison, les manufacturiers s'impliquent de plus en plus pour prêter des skis adaptés à la vitesse. Nous préconisons l'utilisation d'un ski de géant plus long ou un ski de super géant junior, **l'important est d'avoir un ski avec un rayon de 21 m et + au minimum** pour participer à la course régionale de la DLS. **Par contre au niveau des championnats provinciaux, la dimension minimum requise sera de 23 m et + de rayon minimum.** Veuillez consulter les entraîneurs et surtout **attention aux fixations de course d'adulte** qui ne sont pas adaptées pour les U14. Il est important que le skieur s'acclimate avec le ski utilisé pour le **Super Géant** avec des jours d'entraînement au préalable. L'entraîneur pourra décider de la participation ou non d'un athlète à une course de super géant pour assurer sa sécurité.

Qu'il s'agisse de ski de GS ou SL, il est important de considérer pour les skieurs U14 le poids de l'athlète et le rayon du ski choisi. Pour certains coureurs, les skis de course juniors seront un excellent choix. Toutefois pour les coureurs d'un plus grand gabarit, les skis de course souples pour adulte peuvent être considérés,

La longueur des skis de course SL devrait être environ aux yeux de l'athlète. Une longueur moindre pourrait aussi être considérée selon la rigidité et la coupe du ski et selon le poids de l'athlète. Au niveau du GS, les skis de GS d'une longueur entre 5 cm à 15 cm de plus que la longueur du ski de slalom utilisé demeure un bon critère. Le ski de GS devrait avoir un rayon égal ou supérieur à 17 m.

Le poids du skieur devrait aussi être considéré dans le choix de la longueur du ski selon les barèmes suivants :

**75 / 100 lbs: 135 à 145 cm(SL) / 155 cm(GS),
100 / 110 lbs: 140 à 150 (SL) / 160 (GS), 110 / 130 lbs: 150 (SL) / 160 à170 cm (GS),
130 / 160 lbs: 150 à 160 (SL) selon coupe / 170 à 180 cm (GS) selon coupe,
160 / 175 lbs: 155 à 165 (SL) selon coupe / 175 à 185 cm (GS) selon coupe.**

BOTTES

Favoriser des bottes de course souples ou de performance permettant une flexion perceptible de la cheville. L'ajustement doit être parfait afin de tirer le maximum de performance de l'équipement. Les semelles d'appoints peuvent aussi être considérées. Les bottes de course de haut niveau sont généralement trop rigides, **choisir les bottes de course avec flexion plus souple.**

FIXATIONS

La tension "DIN" de la fixation doit **au minimum** être ajustée au début de chaque saison **et** à la mi-saison par un technicien certifié.

Le casque utilisé devra avoir l'homologation FIS pour le géant et le super géant.

U16 (14-15 ANS)

SKIS

Qu'il s'agisse de ski de GS ou SL, il est important de considérer pour les skieurs U16 le poids de l'athlète et le rayon du ski choisi. Pour certains coureurs, les skis de course juniors seront un excellent choix. Toutefois pour les coureurs d'un plus grand gabarit, les skis de course souples pour adulte, et voir même les skis de course réguliers pourront s'avérer un choix plus judicieux.

La longueur des skis de course SL devrait être environ aux yeux de l'athlète. Une longueur moindre pourrait aussi être considérée selon la rigidité et la coupe du ski et selon le poids de l'athlète. Au niveau du GS, les skis de GS d'une longueur entre 10 cm à 30 cm de plus que la longueur du ski de slalom utilisé demeure un bon critère.

Le poids du skieur devrait aussi être considéré dans le choix de la longueur du ski selon les barèmes suivants :

**85 / 110 lbs: 140 à 150 (SL) / 160 (GS), 110 / 130 lbs: 150 (SL) / 160 à 170 cm (GS),
130 / 160 lbs: 150 à 160 (SL) selon coupe / 170 à 180 cm (GS) selon coupe,
160 / 175 lbs: 155 à 165 (SL) selon coupe / 175 à 185 cm (GS) selon coupe.**

Pour le **Super Géant**, les manufacturiers s'impliquent de plus en plus, veuillez **consulter l'entraîneur** pour trouver le ski adapté au calibre du skieur. **Le rayon des skis doit avoir 23 m de rayon et + au niveau provincial.** Il est important que le skieur s'acclimate avec le ski utilisé pour le **Super Géant** avec des jours d'entraînement au préalable. L'entraîneur pourra décider de la participation ou non d'un athlète à une course de super géant pour assurer sa sécurité. La norme FIS exigera 183 cm minimum de longueur et 30 m de rayon, la DLS et la SQA pourront établir leurs propres normes.

La participation des athlètes U16 au SkiX exige un ski de GS. Les athlètes U16 qui ont comme objectif de poursuivre au niveau FIS, devrait penser se rapprocher des critères d'équipement pour le slalom géant pendant la dernière saison U16.

BOTTES

Favoriser des bottes de course souples ou de performance permettant une flexion perceptible de la cheville. L'ajustement doit être parfait afin de tirer le maximum de performance de l'équipement. Les semelles d'appoints peuvent aussi être considérées. Les bottes de course de haut niveau sont généralement trop rigides, **choisir les bottes de course avec flexion plus souple.** La hauteur de la semelle devrait respecter les critères de la FIS indiqués à la section suivante.

FIXATIONS

La tension "DIN" de la fixation doit au minimum être ajustée au début de chaque saison et à la mi-saison par un technicien certifié.
La combinaison ski / plaque / fixation devrait respecter les critères FIS

Le casque utilisé devra avoir l'homologation FIS pour le géant et le super géant.

U18 (16-17ans) FIS ENL

SKIS :

Specifications for Alpine Competition Equipment 2020/2021

1.1.2 Component A: Alpine racing skis

Parameter	Event	OWG/WSC/WC /WJC/COC (Level 0-1)	FIS/YOG/NC/ ENL (Level 2-3-4)	U14	U16	Masters**
<u>ski length</u> <u>L_N (cm)</u> <u>(±) ****</u>	DH Women	210 _{Min}	205 _{Min}			
	DH Men	218 _{Min}	213 _{Min}			
	SG Women	205 _{Min}	200 _{Min}		183 _{Min}	180 _{Min} ***
	SG Men	210 _{Min}	205 _{Min}		183 _{Min}	185 _{Min} ***
	GS Women	188 _{Min}	183 _{Min}	188 _{Max}	188 _{Max}	175 _{Min}
	GS Men	193 _{Min}	188 _{Min}	188 _{Max}	188 _{Max}	180 _{Min}
	SL Women	155 _{Min}	155 _{Min}	130 _{Min}	130 _{Min}	
	SL Men	165 _{Min}	165 _{Min} *	130 _{Min}	130 _{Min}	
*155cm Men U18 (first year) at FIS] **No length restriction for Women above 55 and Men above 65 years of age *** GS Skis permitted. Minimum ski length for SG skis is compulsory						
<u>Radius</u> <u>R (m)</u> <u>(±) ****</u>	DH Women	50 _{Min}	50 _{Min}			
	DH Men	50 _{Min}	50 _{Min}			
	SG Women	40 _{Min}	40 _{Min}		30 _{Min}	
	SG Men	45 _{Min}	45 _{Min}		30 _{Min}	
	GS Women	30 _{Min}	30 _{Min}	17 _{Min}	17 _{Min}	
	GS Men	30 _{Min}	30 _{Min}	17 _{Min}	17 _{Min}	
	SL Women					
	SL Men					

BOTTES

Favoriser des bottes de course souples ou de performance permettant une flexion perceptible de la cheville. L'ajustement doit être parfait afin de tirer le maximum de performance de l'équipement. Les semelles d'appoints peuvent aussi être considérées. Les bottes de course de haut

niveau sont généralement trop rigides, **choisir les bottes de course avec flexion plus souple**. La hauteur de la semelle devrait respecter les critères de la FIS indiqués à la section suivante.

FIXATIONS

La tension "DIN" de la fixation doit au minimum être ajustée au début de chaque saison et à la mi-saison par un technicien certifié.
La combinaison ski / plaque / fixation devrait respecter les critères FIS

Le casque utilisé devra avoir l'homologation FIS pour le géant et le super géant.
Le « skinsuit » devra aussi avoir l'homologation FIS pour les U18.

Autres Équipements

LES BÂTONS

Souvent négligés, les bâtons devraient être choisis de manière que l'angle du coude forme 90 degrés lorsque vous tenez le bâton à l'envers sous le panier. Il est important de considérer l'épaisseur de la combinaison ski/plaque/fixation afin d'éviter d'acheter des bâtons trop courts. Les bâtons doivent être munis de paniers et de dragonnes solidement fixées au manche du bâton.

Les bâtons de SL doivent être droit. Les coureurs de 11 ans et plus peuvent considérer l'achat de bâtons avec une **légère** courbe adaptée pour le GS. La courbe n'est vraiment pas nécessaire. **Évitez les courbes de SG et DH pour le GS.**

LE CASQUE

Pour les U14-U16 et U18, le casque utilisé devra avoir l'homologation FIS pour le géant et le super géant.
ATTENTION, Le casque à oreille molle est maintenant permis pour le slalom à condition de pouvoir recevoir une barre de protection de slalom.