

# Retour sur les pistes : comment choisir ses skis?

Autor(en): **Santos, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 73

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831164>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Retour sur les pistes : comment choisir ses skis ?

**Vous voulez profiter à nouveau des joies de la glisse. Voici comment choisir la paire adaptée à votre niveau.**

**C**a y est! Le froid est de retour. On sort les gants, les doudounes et, comme promis, cette année, vous vous remettez au ski. Après une indispensable remise en forme, il vous tarde de retrouver les pentes. Mais reste une étape : l'achat des skis.

La règle veut qu'on choisisse une longueur d'environ 10 centimètres inférieure à votre taille. D'autres paramètres sont à prendre en compte. Découvrez le modèle qui vous va, grâce aux conseils de Daniel Macaione, spécialiste en skis chez Ochsner Sport à Lausanne.

## ON DÉBUTE

Vos jambes tremblent rien qu'à l'idée de vous retrouver sur une paire de skis? Pas de panique! Il existe des modèles capables de compenser les mouvements approximatifs des débutants et accompagner la glisse en «chasse-neige». L'essentiel est de choisir des skis assez souples. Il y a une astuce simple pour la tester. Prenez un ski à la verticale et essayez de le tordre, comme pour essorer un vêtement mouillé. Plus il sera flexible, moins il exigera de force pour effectuer les virages et il comblera mieux vos erreurs. Autre élément à prendre en compte: la largeur du patin, cette zone centrale du ski où se situent les fixations des chaussures. Il convient de choisir une largeur entre 70 et 75 millimètres pour une meilleure maniabilité des skis et faciliter les virages.

## ON SE FAIT PLAISIR

Vous maîtrisez les virages en parallèle et les pistes rouges ne vous font pas peur? Il est temps de passer à un modèle qui vous permettra de progresser sans être trop exigeant. Les skis à

flexibilité intermédiaire sont idéaux. Ils sont suffisamment réactifs pour vous laisser évoluer dans le contrôle de la trajectoire tout en restant malléables pour compenser vos imperfections et ne pas vous fatiguer. A ce stade, vous aimerez aussi varier entre virages larges et étroits. Restez donc sur une longueur de skis 10 centimètres inférieure à votre taille et une largeur de patin entre 70 et 75 millimètres, qui vous offriront une maniabilité adaptée aux différentes courbes.

## ON FONCE

Dans vos souvenirs, aucune piste ne vous résistait et il vous tarde de ré-

veiller le Didier Cuche qui sommeille en vous? Alors le choix des skis se basera essentiellement sur le rayon de courbure, en fonction de votre style de glisse préféré. Si votre truc est surtout les virages courts et dynamiques, préférez les skis de slalom, qui sont plus petits et se caractérisent par un rayon de courbure entre 11 et 13 mètres. Au contraire, si vous êtes plutôt du genre à foncer sur de longues courbes à grande vitesse, optez pour un modèle dit «géant», avec rayon entre 13 et 17 mètres. Mais dans tous les cas, c'est sur des skis assez rigides que vous pourrez réellement révéler vos talents, car, même s'ils exigent plus de technique et de force dans les jambes, ils vous permettront de réaliser vos courbes avec plus de précision.

BARBARA SANTOS

## Notre sélection pour tous les niveaux

### DÉBUTANT

#### ← Femmes

Agilité. C'est le maître mot du modèle DYNAMIC Night Elve qui sera un allié parfait pour glisser à vitesse modérée et déclencher les virages sans difficulté. De quoi gagner de l'assurance sans y laisser toutes ses forces. Les skieuses apprécieront aussi son look très féminin.  
Prix: 379 fr.

#### Hommes →

Le modèle DYNAMIC TT 77 a tout compris. Un patin légèrement plus large que la moyenne pour compenser un éventuel manque d'équilibre combiné à une longueur de ski raisonnable et facile à manier: c'est le mélange idéal pour les débutants. Prix: 479 fr.





La neige, bientôt de retour.  
L'étape clé: l'achat des skis!

## MOYEN

### ← Femmes

Une flexibilité rassurante, une légère résistance qui invite à plus d'intensité dans la technique, un talon rehaussé pour une position plus naturelle et, en prime, une sérigraphie super élégante. Pas étonnant que L'ATOMIC Cloud Nine soit un best-seller auprès des skieuses à l'aise sur les pistes. Prix: 529 fr.

### Hommes →

Le modèle ROSSIGNOL Pursuit 700 Ti porte bien son nom. Constitué d'un noyau en bois pour la souplesse et d'une plaque en titane pour l'énergie, ce ski est spécialement adapté à la poursuite des progrès. C'est-à-dire: gérer la puissance sur les jambes et affiner la maîtrise des courbes. Prix: 799 fr.



## AVANCÉ

### ← Femmes

Disponible dans des rayons allant de 11 à 14 mètres, le ski SALOMON W-Max est résolument orienté vers les performances tout en restant accessible à celles qui doivent encore parfaire leurs virages. Idéal pour les slalomeuses en puissance. Prix: 739 fr.

### Hommes →

Avec son allure sportive et sa taille de guêpe, le modèle HEAD Super-shape Magnum révèle un patin spécialement étroit, parfait pour les skieurs à l'aise dans leurs bottes et dans la conduite en dérapages. Prix: 879 fr.

