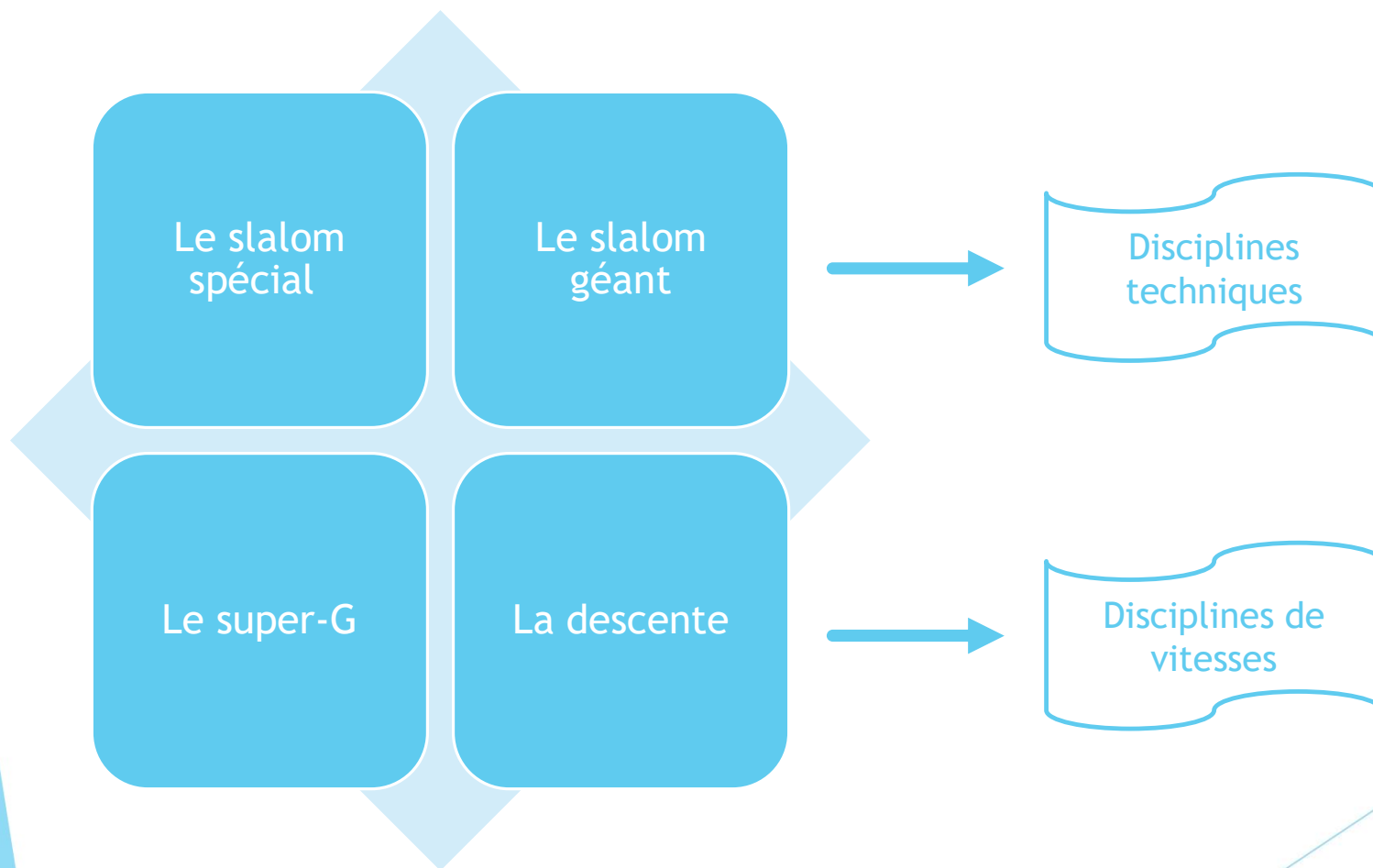




Ski club Montagnard de Lans en Vercors

Introduction au ski alpin de
compétition

Les différentes disciplines



N.B : Il existe une discipline « le combiné » qui est donc la combinaison d'une manche de super-G ou de descente et d'une manche de slalom spécial

Les différentes catégories d'âges

U8

- 6-7 ans

U10

- 8-9 ans

U12

- 10-11ans

U14

- 12-13 ans

U16

- 14-15 ans

U18-master

- 16 ans et+

Le matériel nécessaire à la pratique



Recommandation matériel ski chaussures par Catégories/Poids (catégorie U8)

Skis

Catégories	Taille de ski en cm
U8	100
	110
	120
	130

Chaussures

Catégories	Flex chaussure
U8	65

Les tailles des skis et les Flex des chaussures varient suivant le niveau, le physique et la décision des entraîneurs

Recommandation matériel ski chaussures par Catégories/Poids (catégorie U10)

Skis

Catégories	Taille de ski en cm
U10	120
	125
	132
	139
	146

Chaussures

Catégories	Flex chaussure
U10	65

Les tailles des skis et les Flex des chaussures varient suivant le niveau, le physique et la décision des entraîneurs

Recommandation matériel ski chaussures par Catégories/Poids (catégorie U12)

Skis

Catégories	Taille ski de géant	Taille ski de slalom
U12	135	126
	135	126
	144	132
	151	132/139
	158	139
	165	146

Chaussures

Catégories	Flex chaussure
U12	65
	70
	90

Les tailles des skis et les Flex des chaussures varient suivant le niveau, le physique et la décision des entraîneurs

Recommandation matériel ski chaussures par Catégories/Poids (catégorie U14)

Skis

Catégories	Taille ski de géant	Taille ski de slalom
U14	135/144	126/132
	144/151	132/139
	151/158	139/146
	158/165	146
	165	146/150
	170	150

Chaussures

Catégories	Flex chaussure
U14	65
	70
	90

Les tailles des skis et les Flex des chaussures varient suivant le niveau, le physique et la décision des entraîneurs

Recommandation matériel ski chaussures par Catégories/Poids (catégorie U16)

Skis

Catégories	Taille ski de géant	Taille ski de slalom
U16	158	139/146
	158/165	146
	165	146/150
	170	150
	170/182	150/157
	182	157/165

Chaussures

Catégories	Flex chaussure
U16	70
	90
	110
	110/+

Les tailles des skis et les Flex des chaussures varient suivant le niveau, le physique et la décision des entraîneurs

Recommandation matériel ski chaussures par Catégories/Poids (catégorie U18 et +)

Skis

Catégories	Taille ski de géant	Taille ski de slalom
U18 et + (Femme)	183	157 *Norme
	188	
Catégories	Taille ski de géant	Taille ski de slalom
U18 et + (Homme)	185/195	165 *Norme

Chaussures

Catégories	Flex chaussure
U18 et + (Femme)	Décision coach/coureur
Catégories	Flex chaussure
U18 et + (Homme)	Décision coach/coureur

Le matériel nécessaire à l'entretien

Kit de base entretien carres :



1



2



3



4



5

- 1 : Arrache champ
- 2 : Equerre réglable/ou à l'angle
- 3 : Lime 200 mm
- 4 : Pierre diamant
- 5 : Elastique

Le matériel nécessaire à l'entretien

Kit de base entretien semelles/Fartage :



1



2



3



4



5

- 1 : Fer à farter
- 2 : Bloc de Fart universel
- 3 : Racle
- 4 : Brosse à poils souple
- 5 : Etau