

# Guide pratique pour le réglage des fixations.

Profil du skieur	Corrections à apporter aux tableaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>Débutant adulte (plus de 25 ans)</li> <li>Skieur de plus de 50 ans</li> </ul>	Monter d'une ligne
<ul style="list-style-type: none"> <li>Débutant enfant et jeune (moins de 25 ans)</li> <li>Niveau débrouillé avec faible condition physique</li> <li>Bon skieur, style souple et coulé privilégiant la sécurité</li> </ul>	Pas de correction
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bon skieur jeune, style souple et coulé</li> <li>Niveau débrouillé bonne condition physique</li> </ul>	Descendre d'une ligne
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bon skieur ski d'attaque sur tous terrains</li> </ul>	Descendre de deux lignes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Très fort skieur, sur terrains engagés</li> </ul>	Descendre de trois lignes

Exemple : Aurélie, 28 ans, est débutante. Sa position de réglage ajustée est donc 2<sup>3/4</sup>.

Déterminez votre position de réglage si vous êtes une femme ... ou un homme... puis ajuster cette position en fonction de votre profil de skieur.

Femme

Poindure	< 33	34 / 35	36 / 38	39 / 41	42 / 44	> 45
<b>Poids skieuse kg</b>						
<b>10 / 17</b>		3/4				
<b>18 / 21</b>	1 <sup>1/4</sup>	1	3/4			
<b>22 / 25</b>	1 <sup>1/2</sup>	1 <sup>1/4</sup>	1 <sup>1/4</sup>	1		
<b>26 / 30</b>	2	1 <sup>3/4</sup>	1 <sup>1/2</sup>	1 <sup>1/4</sup>	1 <sup>1/4</sup>	
<b>31 / 35</b>	2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/4</sup>	2	1 <sup>3/4</sup>	1 <sup>1/2</sup>	1 <sup>1/2</sup>
<b>36 / 41</b>	3	2 <sup>3/4</sup>	2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/4</sup>	2	1 <sup>3/4</sup>
<b>42 / 48</b>		3 <sup>1/2</sup>	3 <sup>1/4</sup>	2 <sup>3/4</sup>	2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/4</sup>
<b>49 / 57</b>		4 <sup>1/4</sup>	3 <sup>3/4</sup>	3 <sup>1/4</sup>	3	2 <sup>3/4</sup>
<b>58 / 66</b>		4 <sup>3/4</sup>	4 <sup>1/4</sup>	4	3 <sup>1/2</sup>	3
<b>67 / 78</b>		5 <sup>1/2</sup>	5	4 <sup>1/2</sup>	4 <sup>1/4</sup>	4
<b>79 / 94</b>		6 <sup>1/2</sup>	6	5 <sup>1/2</sup>	5	4 <sup>1/2</sup>
<b>&gt;94</b>			7 <sup>1/2</sup>	7	6	5 <sup>1/2</sup>
			8 <sup>1/2</sup>	8	7 <sup>1/2</sup>	7
			10	9 <sup>1/2</sup>	8 <sup>1/2</sup>	8

Homme

Poindure	< 33	34 / 35	36 / 38	39 / 41	42 / 44	> 45
<b>Poids skieur kg</b>						
<b>10 / 17</b>		3/4				
<b>18 / 21</b>	1 <sup>1/4</sup>	1	3/4			
<b>22 / 25</b>	1 <sup>1/2</sup>	1 <sup>1/4</sup>	1 <sup>1/4</sup>	1		
<b>26 / 30</b>	2	1 <sup>3/4</sup>	1 <sup>1/2</sup>	1 <sup>1/4</sup>	1 <sup>1/4</sup>	
<b>31 / 35</b>	2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/4</sup>	2	1 <sup>3/4</sup>	1 <sup>1/2</sup>	1 <sup>1/2</sup>
<b>36 / 41</b>	3	2 <sup>3/4</sup>	2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/4</sup>	2	1 <sup>3/4</sup>
<b>42 / 48</b>		3 <sup>1/2</sup>	3 <sup>1/4</sup>	2 <sup>3/4</sup>	2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/4</sup>
<b>49 / 57</b>		4 <sup>1/4</sup>	4	3 <sup>3/4</sup>	3 <sup>1/2</sup>	3
<b>58 / 66</b>		5 <sup>1/2</sup>	5	4 <sup>1/2</sup>	4	3 <sup>1/2</sup>
<b>67 / 78</b>		6 <sup>1/2</sup>	6	5 <sup>1/2</sup>	5	4 <sup>1/2</sup>
<b>79 / 94</b>		7 <sup>1/2</sup>	7	6 <sup>1/2</sup>	6	5 <sup>1/2</sup>
<b>&gt;94</b>			8 <sup>1/2</sup>	8	7	6 <sup>1/2</sup>
			10	9 <sup>1/2</sup>	8 <sup>1/2</sup>	8
			11 <sup>1/2</sup>	11	10	9 <sup>1/2</sup>

Exemple : Aurélie chausse du 39 et pèse 56 kilos. Sa position initiale de réglage est donc 3<sup>1/4</sup>.