

**Fixations de ski  
bien réglées  
=  
sécurité  
renforcée**

**Pour des fixations  
bien réglées  
suivez ce guide**

**guide pratique**  
pour le réglage des fixations  
aux normes de sécurité



Ref. 07-04624-DE - FC Nanterre B 330 742 784 - GARET!



MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DE LA PROTECTION SOCIALE  
MINISTÈRE DE LA JEUNESSE,  
DES SPORTS,  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE



# 1. Déterminez la position de réglage

en fonction du poids et de la longueur de la semelle

**Pour une femme**

Longueur semelle	< 251	251 à 270	271 à 290	291 à 310	311 à 330	> 330
Pointure FR	< 33	34/35	36/38	39/41	42/44	> 45
Pointure US	< 20,5	21/22	22,5/24	24,5/26	26,5/28	> 28,5
Poids skieuse en kg						
10/17	<b>3/4</b>					
18/21	1 1/4	1	3/4			
22/25	1 1/2	1 1/4	1 1/4	1		
26/30	2	1 3/4	1 1/2	1 1/4	1 1/4	
31/35	2 1/2	2 1/4	2	1 3/4	1 1/2	1 1/2
36/41	3	2 3/4	2 1/2	2 1/4	2	1 3/4
42/48		3 1/2	3 1/4	2 3/4	2 1/2	2 1/4
49/57		4 1/4	3 3/4	3 1/4	3	2 3/4
58/66		4 3/4	4 1/4	4	3 1/2	3
67/78		5 1/2	5	4 1/2	4 1/4	4
79/94		6 1/2	6	5 1/2	5	4 1/2
>94			7 1/2	7	6	5 1/2
			8 1/2	8	7 1/2	7
			10	9 1/2	8 1/2	8

**Pour un homme**

Longueur semelle	< 251	251 à 270	271 à 290	291 à 310	311 à 330	> 330
Pointure FR	< 33	34/35	36/38	39/41	42/44	> 45
Pointure US	< 20,5	21/22	22,5/24	24,5/26	26,5/28	> 28,5
Poids skieur en kg						
10/17	<b>3/4</b>					
18/21	1 1/4	1	3/4			
22/25	1 1/2	1 1/4	1 1/4	1		
26/30	2	1 3/4	1 1/2	1 1/4	1 1/4	
31/35	2 1/2	2 1/4	2	1 3/4	1 1/2	1 1/2
36/41	3	2 3/4	2 1/2	2 1/4	2	1 3/4
42/48		3 1/2	3 1/4	2 3/4	2 1/2	2 1/4
49/57		4 1/4	4	3 3/4	3 1/2	3
58/66		5 1/2	5	4 1/2	4	3 1/2
67/78		6 1/2	6	5 1/2	5	4 1/2
79/94			7 1/2	7	6	5 1/2
>94			8 1/2	8	7	6 1/2
			10	9 1/2	8 1/2	8
			11 1/2	11	10	9 1/2

# 2. Ajustez le réglage

suitant le profil du skieur

Profil du skieur	Correspondance AFNOR	Tranche d'âge	Corrections à apporter aux tableaux
<b>1</b> Moins de 7 jours de pratique de ski alpin	Débutant	- de 25 ans + de 25 ans	Pas de correction Monter d'1 ligne
Plus de 7 jours de pratique de ski alpin	Débrouillé avec faible condition physique	- de 50 ans + de 50 ans	Pas de correction Monter d'1 ligne
<b>2</b> Style moyennement aisé Vous êtes fatigué ou peu sportif	Débrouillé avec bonne condition physique	- de 50 ans + de 50 ans	Descendre d'1 ligne Pas de correction
Plus de 7 jours de pratique de ski alpin	Débrouillé avec bonne condition physique	- de 50 ans + de 50 ans	Descendre d'1 ligne Pas de correction
<b>3</b> Style moyennement aisé Vous pratiquez une activité sportive régulière	Bon skieur, style souple et coulé privilégiant la sécurité	- de 50 ans + de 50 ans	Pas de correction Monter d'1 ligne
Passe partout de façon aisée Vous êtes prudent et évitez les risques	Bon skieur jeune, style souple et coulé	- de 50 ans	Descendre d'1 ligne
<b>4</b> Jeune (moins de 50 ans) Passe partout de façon aisée	Bon skieur, ski d'attaque sur tout terrain	- de 50 ans + de 50 ans	Descendre de 2 lignes Descendre d'1 ligne
Passe partout (piste et hors-piste) avec une grande maîtrise	Très fort skieur, sur terrains engagés	- de 50 ans + de 50 ans	Descendre de 3 lignes Descendre de 2 lignes
<b>5</b> Excellent niveau, très à l'aise, éventuellement en compétition			

# A cas particulier, ayez le réflexe « réglage sécurité »!

Cas des réglages inférieurs à 3 avec une fixation limitée à 3

Dans ce cas, c'est au professionnel de juger du meilleur réglage à appliquer. En fonction du profil du skieur, vous pouvez opter pour le réglage minimal 3 (sur le produit senior) ou pour un produit junior comportant la valeur préconisée par le tableau.

Cas des valeurs de réglage avec des « quarts »

Le réglage de la fixation est fait manuellement avec le tournevis. Il comporte donc une certaine imprécision. Dans ce cas, c'est au professionnel d'approcher la valeur au mieux sur le produit, en arrondissant si besoin au « quart » près. Il est conseillé d'utiliser un appareil de mesure chaque fois que possible.

Cas de déclenchement intempestif des fixations

Dans ce cas, le professionnel doit augmenter le niveau de déclenchement de la fixation, d'abord au talon (1/2 repère) puis, si ce n'est pas suffisant, relever le niveau de la butée, et ainsi de suite jusqu'à obtention du niveau de réglage le plus adapté.

Dans tous les cas :

Pour le réglage des fixations, il est admis que le professionnel prenne en compte des éléments qu'il est le seul à même de juger : handicap du skieur, condition de neige, demande spécifique du skieur, etc.

Le réglage est la responsabilité du détaillant. Ce document présente des tableaux de réglages simplifiés, et abaissés par rapport à la norme ISO 11088. Pour plus de précision, vous référer au fascicule de documentation AFNOR FD S 52-748, ainsi qu'aux manuels techniques des différents fabricants de fixations. Il est de la responsabilité du skieur de déterminer son profil.