

REGLAGE DES FIXATIONS

Bien préparer sa saison de ski de rando



Vérifier son matériel

Vérifier son matériel, farter ses skis, ré encoller ses peaux, régler ses fixations : **je vous donne rendez-vous à l'apéro-fartage le vendredi 21 décembre 2018.**

Régler ses fixations

La pratique du ski sous toutes ses formes, comme toutes les activités de montagne, est un sport à risques. De l'avalanche à la mauvaise chute, les traumatismes induits peuvent être nombreux. Il existe une cause à laquelle peu de personnes pensent et qui est à l'origine de nombreux traumatismes des membres inférieurs et en particulier des genoux, il s'agit du réglage de vos fixations de skis : dureté de déclenchement.

Quoi de plus facile à faire et pourtant qui y attache de l'importance ?

/!\ Vous avez acheté votre matériel sur internet : vérifier l'ensemble des réglages avant votre première journée de ski

Contrôle et réglage des fixations

1ère étape : vérification du bon serrage de toutes les vis de montage de la fixation sur le ski.

2ème étape : réglages des fixations

- Se référer, dans tous les cas, à la notice du fabricant de la fixation. Cette notice doit vous être remise par votre revendeur mais peut aussi être téléchargée sur le site du fabricant. Vous trouverez les informations concernant les réglages, la compatibilité avec certaines chaussures, le jeu à maintenir entre la chaussure et la fixation.



Utilisez le tableau de réglage ISO :

http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/Ski-Dep_Fix.pdf

- Détails importants pour les utilisateurs de fixations Low-Tech (Dynafit ; Plum ; ATK ; etc...) :
 - . Contrôler le jeu entre la chaussure et la talonnière à l'aide de la cale fournie par le fabricant (environ 4mm)
 - . Avec ce type de fixation, le déclenchement de la talonnière en chute avant est très difficile il est indispensable que ce réglage de déclenchement soit le plus faible possible pour vous protéger. Un contrôle de l'absence d'usure de l'insert arrière de votre chaussure est également à réaliser (absence de crans)

Conclusion

Ne pas oublier qu'une fixation de sécurité doit être réglée au mieux (justement pour être qualifiée «de sécurité») et qu'il n'en existe aucune qui sécurise toutes les chutes ou même qui soit capable d'assurer la tenue à grande vitesse et de déclencher quasi à l'arrêt : dans votre réglage, il faut faire des compromis

Leash ou pas Leash...

L'utilisation des leashes (ou systèmes équivalents de type lanières) a toujours fait débat dans le monde du ski de randonnée, notamment lors des accidents d'avalanches. Analysons les risques et cherchons une alternative à leur utilisation.



Avantage du leash :

- il évite la perte des skis en poudreuse, avec recherche parfois fastidieuse pour tenter de les retrouver, et dans la pente lors du déchaussement des fixations en cas de chute,
- il peut aussi offrir une aide précieuse au moment de chausser ses skis car il aide à les maintenir en place.

Risques liés à leur utilisation :

- lors d'un déchaussement dû à une chute, le ski est attaché au skieur et "roule" avec lui (risque de traumatismes).
- en cas d'avalanche, le leash transforme le ski en "ancrage" et a tendance à "tirer" le skieur vers le fond. Rares sont les systèmes capables de rompre à tous les coups (dans une avalanche, il n'y a pas de force de choc permettant de rompre le leash mais une force de traction qui rend difficile la rupture du lien).
- Lorsqu'il faut, ensuite, sortir la personne très rapidement (pour un massage cardiaque notamment), le travail de pelletage est beaucoup plus long pour avoir accès aux lanières et les couper. Autre cas problématique, le leash peut entrer en conflit avec le sac airbag : le leash entraîne le randonneur vers le bas, alors que l'airbag le tire au-dessus de l'avalanche.

L'utilisation de systèmes "Stop-Skis" est proposée avec certaines fixations (Dynafit, Plum, ATK). C'est une bonne alternative ne permettant pas d'éviter de perdre son ski en pente raide ou en neige dure, ni de chercher son ski dans la poudreuse.

Conclusion

Les leashes sont traditionnellement plus utilisés que les stop-skis. Il est nécessaire que chacun puisse se poser la question de leur utilisation ou pas. Les systèmes de stop-skis, intégrés et de plus en plus légers, ont un avantage de « poids » : votre sécurité en cas d'avalanche.

Fabien

Pour la commission Prévention et Sécurité