

# Formation **DE Ski Alpin** Conseils pour le matériel

## Chaussures de ski

Le matériel de skis est primordial pour pouvoir skier de manière efficace et progresser. Un matériel inadapté limitera les acquisitions des élèves. Les élèves en formation pisteurs auront besoin d'un **matériel haut de gamme polyvalent, type Compétition**.

La chaussure est un élément essentiel. Elle doit être suffisamment technique et pas trop souple, adaptée à la compétition.

Le flex désigne la rigidité de la chaussure. Plus il est élevé, plus la chaussure est rigide (et donc performante) mais moins facile à maîtriser et plus exigeante physiquement. Il va généralement de 100 à 130 par tranches de 10.

**Le flex idéal est environ de 130** (Ou 120 pour les petits gabarits, 140 pour les gros gabarits très bons compétiteurs).

Voici quelques exemples adéquats:



**LANGE RS 140**



**FISCHER RC4 PRO 130**



**SALOMON XLAB Soft**



**ROSSIGNOL WC SI 130**