**Matériel recommandé**

* **U9** (2015-2016)
* **1 paire de ski skate**
* **1 paire de ski classique à peluche**
* **1 paire de bâtons skate**
* **1 paire de chaussures combi – skate/classique** Ce sont des chaussures permettant de faire du ski de fond en technique skating et alternatif
* **U11** (2013-2014)
* **1 paire de ski skate**
* **1 paire de ski classique à peluche ou à farter**

**A Farter :** uniquement pour ceux qui maitrisent déjà très bien le classique (à demander aux coachs avant d’en acheter)

* **1 paires de bâtons classique**
* **1 paires de bâtons skate**
* **1 paire de chaussures combi skate/classique**
* **U13** (2011-2012)
* **1 paire de ski skate**
* **1 paire de ski classique à farter**
* **1 paire de ski d'entraînement classique ou cailloux (à farter ou à peluche)**
* **2 paires de chaussures (skate et classique) ou 1 paire de chaussures mixtes**
* **1 paires de bâtons classique (avec des pointes de skis-roues pour l'été et des pointes de rechange pour les stages en cas de casse)**
* **1 paires de bâtons skate** **(avec des pointes de skis-roues pour l'été et des pointes de rechange pour les stages en cas de casse)**
* **1 paire de ski-roue – conseillé A discuter avec les coachs avant achat**
* Plusieurs marques sont bien : Swenor, Nordeex, Fischer, R17, IDT.

**A partir de la catégorie U13, il est demandé à chaque jeune d’avoir un minimum de fart de glisse pour le skating et le classique**

* **Minimum de fartage glisse** Swix HS7, HS8, HS10 ou équivalant dans les autres marques
* 1 brosse, un racloir, un fer et une table pour farter (ou des tréteaux + supports + serre-joint)
* Du defartex pour défarter les skis de classique
* **U15 et plus - groupe compétition**
* **Ski classique à farter et skate de course et d'entraînement (si 1ère année de compétition, voir avec l’entraîneur ce qui est nécessaire).**
* **Chaussures skate et classique**
* **1 paire de ski cailloux classique (écailles ou à peluche ou à farter)**
* **1 paires de bâtons classique (avec des pointes de skis-roues pour l'été et des pointes de rechange pour les stages en cas de casse)**
* **1 paires de bâtons skate (avec des pointes de skis-roues pour l'été et des pointes de rechange pour les stages en cas de casse)**
* **1 paire de ski-roue classique**
* Plusieurs marques sont bien : Swenor, Nordeex, Fischer, R17, IDT.
* **1 paire de ski-roue skate**
* Plusieurs marques sont bien : Swenor, Nordeex, Fischer, R17, IDT.
* **Minimum de fartage accroche**
* Poussette : Swix V 60, V 50, V 45, V 40
* Klister : chez Rode violet, violet spécial, rossa, multigrade.
* 1 liège en synthétique
* Du défarteur pour défarter les skis de classique (essence F trop agressif pour vos skis)
* **Minimum de fartage glisse**
* Swix HS7, HS8, HS10 ou équivalant dans les autres marques
* Une brosse bronze, une brosse nylon, un racloir, un fer et une table pour farter
* **Taille des bâtons**
* **Rappel pour déterminer la taille de vos bâtons**
* - En Skating : votre taille x 0.91
* - En Classique : votre taille (avec les chaussures de ski) x 0,83

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Taille du skieur** | **Skate** | **Classique** |
| 125 | 110 | 104 |
| 130 | 115 | 108 |
| 135 | 120 | 112 |
| 140 | 125 | 116 |
| 145 | 130 | 120 |
| 150 | 135 | 125 |
| 155 | 140 | 129 |
| 160 | 145 | 133 |
| 165 | 150 | 137 |
| 170 | 153 | 141 |
| 175 | 158 | 145 |
| 180 | 163 | 150 |
| 185 | 168 | 155 |

* **Taille des skis :**

Je vous invite à en discuter avec les entraineurs ou avec des vendeurs dans les magasins qui seront proposé une taille de ski en fonction de plusieurs critères (marque du ski, taille, poids, niveau technique, …)

* **Fixations**

Attention lors de l’achat de chaussures et de fixation, utilisez la **NORME de FIXATION NNN (PROLINK chez Salomon, tous chez *Rossignol et Fischer en IFP ou Roteffella.*)**

* **Accessoires divers :**

Quelques accessoires sont aussi importants à avoir pour une bonne pratique :

* **Attaches pour les skis :** pour qu’ils restent bien attachés afin qu’ils ne s’abiment pas et qu’ils ne mettent pas de fart de partout
* **Housse à ski :** pour protéger les skis et les véhicules lors des transports. 🡪 Obligatoire pour un transport dans le minibus
* **Porte gourde :** indispensable pour les entraînements et les compétitions pour s’hydrater correctement ou mettre une boisson chaude
* **Panier de rechange :** qui peut rendre service en plein hiver en cas de perte
* **Pointes de ski-roue :** pour passer facilement du mode hiver au mode été (avoir au moins une paire de pointes de rechange en cas de casse)
* **Gants :** attention à garder des gants pratiques pour le ski de fond. En cas de grand froid, les gants à trois doigts sont un bon compromis entre chaleur et praticité
* **Lunettes de soleil :** des lunettes de sport catégorie 3 minimum (4 recommandé pour l’hiver avec la réverbération de la neige)
* **De quoi se ravitailler en séance**: barre de céréale, compote, …