

Pour choisir ses bâtons :

- En classique : taille du skieur – 30cm. Hauteur au milieu de l'épaule.
- En skating : taille du skieur – 20cm. Hauteur entre la bouche et le nez.

Pour choisir ses skis de classiques :

- Pour les jeunes, le ski arrive au milieu de la paume de la main debout bras tendu en l'air.
- Pour les adultes : entre 190 et 207cm pour les hommes et entre 180 et 203 pour les femmes.

On choisira également la dureté du ski en fonction de son utilisation : chambre longue et fine pour la poussette, plus courte et haute pour le klister et intermédiaire pour les skis universel.

Pour choisir ses skis de skating :

- Pour les jeunes : taille du skieur à taille +10cm.
- Pour les adultes : entre 180 et 195cm pour les hommes et entre 170 et 185cm pour les femmes.

Le choix de la semelle et du cambre du ski sera déterminé en fonction de son utilisation (neige dure, humide, poudreuse, fond mou...).

Vous pouvez demander conseil à notre partenaire spécialiste du ski nordique à Pontarlier : Sport et Neige.

Logo sport et neige