



**FAITES  
AJUSTER**  
VOS  
**FIXATIONS**

**maneige.com**  
ASSOCIATION DES STATIONS DE SKI DU QUÉBEC

**IL EST IMPORTANT D'AVOIR  
UN BON RÉGLAGE DE SES FIXATIONS.**

**RÉGLAGE TROP FAIBLE :**

Vos fixations se déclenchent trop facilement.

**RÉGLAGE TROP RIGIDE :**

Vos fixations peuvent ne pas se déclencher en cas de chute.

**SOYEZ PRÊTS POUR LE  
DÉBUT DE LA SAISON.**

Vos fixations de skis devraient être ajustées **chaque année** par un professionnel pour réduire le risque de blessures et particulièrement les entorses du genou.

Québec   


# FAITES AJUSTER VOS FIXATIONS!

## À CHAQUE SKIEUR SON AJUSTEMENT

Les fixations doivent être ajustées individuellement pour chaque skieur. Un réglage précis doit tenir compte de :

- la longueur de la semelle de votre botte;
- votre poids;
- votre profil de skieur (débutant, intermédiaire, expert).

## CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Toujours retirer la neige sous les semelles des bottes et dans les fixations pour assurer une meilleure surface d'ancrage.
- L'usure de la talonnière des bottes devrait être inspectée régulièrement.
- Connaître et respecter ses limites!

## SAVIEZ-VOUS QUE

En ski alpin, près de **29%** des blessures touchent le genou. Des études démontrent aussi que près de **50%** des entorses au genou sont dues à un mauvais ajustement des fixations.

