

# Comment bien choisir ses bâtons de ski alpin ?

Plus que de simples accessoires, les bâtons de ski accompagnent les mouvements pour apporter rythme, stabilité et précision à la glisse.



## Pratique

Sur piste dure, choisissez un bâton plus long avec une rondelle étroite.

En poudreuse, préférez un bâton plus court avec une rondelle plus large.



## Longueur

Elle se compte de 5 cm en 5 cm, allant de 70 cm pour un junior à 135 cm pour un adulte.



## Matériau

L'aluminium est solide mais un peu lourd.

La fibre est plus légère pour des bâtons plus fins.



## Rondelle

Elle est située au bout du bâton pour l'empêcher de s'enfoncer dans la neige.

La rondelle est plus petite pour les pistes bien entretenues et plus grande pour la neige poudreuse.

## Le conseil du coach

De manière générale, la longueur de vos bâtons sera égale à la distance entre vos pouces et le sol, lorsque vous tenez votre bras plié à 90°, comme si vous aviez un bâton dans la main.

La taille choisie peut ensuite varier selon le type de pratique, la qualité de la neige ou encore le niveau du skieur.

