

# Le fartage en ski de fond

## Pourquoi doit-on farter ses skis ?

Le fartage est très important en ski de fond. Il permet :

- De mieux glisser.
- D'entretenir son ski. En effet, le ski s'abîme à l'air libre et lorsqu'il glisse s'il n'a pas été protégé.

**Un skieur de section sportive doit donc farter ses skis (même ceux d'entraînement) entre chaque entraînement !**

- Quand on rentre de l'entraînement, on paraffine ses skis.
- Avant l'entraînement, on racle ses skis.

C'est aussi un entraînement de farter : plus on le fait, plus on est rapide !

## APRES l'entraînement : nettoyer et farter ses skis.

### **Étapes n°1 à 4 : nettoyer le fart de retenue (uniquement en classique)**

Il va falloir enlever le fart de retenue après chaque séance, sauf consignes particulières de l'entraîneur.

Il faut faire attention de ne pas en mettre partout, en étant soigneux et en mettant à chaque fois l'essuie-tout dans la poubelle.

*Matériel nécessaire :*

Une spatule métallique	Du défarteur si possible en vaporisateur OU de l'essence F, moins chère.	De l'essuie-tout.	Un chiffon propre.
			

### **Étape n°1 : racler**

- Passer la spatule à l'oblique sur la zone de fart.
  - Essuyer la spatule dans l'essuie-tout
  - Jeter l'essuie tout, pour éviter d'en mettre partout
- ⇒ Refaire tout ça plusieurs fois, pour enlever le plus gros.

## Étape n°2 : défarter

- Projeter un tout petit peu sur la semelle. Attention, n'en mettre que sur la zone de retenue car sinon cela va abîmer le ski !
- L'étaler à la spatule.
- Ramasser avec l'essuie-tout.

## Étape n°3 : peaufiner

- Mettre du défarteur sur le sopalin et frotter la semelle avec.
- Faire aussi les côtés et le dessus du ski.
- Répéter jusqu'à ce que tout le fart de retenue soit enlevé.

## Étape n°4 : essuyer

- Essuyer la semelle avec un chiffon sec et propre. Cela permet également de voir s'il reste des zones collantes
- Faire aussi les côtés et le dessus du ski du ski.

## **Étapes n°5 à 7 : farter le ski (classique et skating)**

*Matériel nécessaire :*

Du fart	Un fer à farter dans l'idéal ou un fer à repasser	Un racloir à rainure (stylo ou plaquette).
		

## **Étape n°5 : le fart et le fer**

- Choisir le fart à appliquer sur le ski. Soit on prend le fart qui sera utile à la prochaine sortie (si on le sait déjà), soit on prend un fart d'entretien.
- Faire chauffer le fer à la température correspondant au fart choisi.

## **Étape n°6 : le paraffinage du ski**

- Crayonner le ski en frottant le fart sur la semelle.
- Repasser le ski avec le fer, sans faire d'allers retours et sans s'arrêter à un endroit, pour ne pas brûler son ski.

## **Étape n°7 : le raclage de la rainure**

- Racler la rainure tout de suite, avec le racloir à rainure. Ne pas sortir de la rainure.
- Laisser refroidir les skis et les ranger ensuite jusqu'au prochain entraînement.

## AVANT l'entraînement : Racler et brosser les skis

La veille ou le matin de l'entraînement, il va falloir enlever la protection du ski et le préparer à bien glisser.

*Matériel nécessaire :*

Un racloir en plexiglas.	Une brosse nylon.	Un affuteur pour racloir (facultatif)
		

### Étape n°1 : le raclage de la semelle

- Racler les carres avec le racloir en plexiglas, sans appuyer trop fort pour ne pas les abîmer.
- Racler le ski avec le racloir, en le tenant à l'oblique avec ses pouces. **Attention, il faut bien aller de la spatule au talon, dans le sens de la glisse.** Il ne faut pas s'arrêter d'un coup lorsqu'on racle, pour ne pas faire de marque en travers.
- Passer plusieurs fois, en appuyant mais pas trop. On doit avoir éliminé tout le surplus de fart en surface.

Si on a un affuteur, on peut affûter son racloir avant de commencer : cela permet de gagner du temps.

### Étape n°2 : le brossage

- Brosser le ski avec énergie, dans le sens de la glisse.
- Passer plusieurs fois, jusqu'à ce que le ski soit bien brillant à la fin.

Après tout cela, on peut passer du papier de verre sur la zone de retenue (en classique).