

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).