



Section fond – biathlon

CONSEILS D'ENTRETIEN DES SKIS

(classique et skate)

Bien que réduit, l'entretien des skis de fond ne doit pas être négligé et pratiqué le plus régulièrement possible. Les quelques conseils suivants vous permettront d'obtenir le meilleur rendement de votre matériel.

A) NETTOYAGE DE LA SEMELLE (pour les skis « classique »)

- 1) Enlevez l'essentiel du vieux fart de retenue (pousette ou tube) présent dans la chambre à farter (= la surface fartée avec du fart de retenue, au centre du ski) avec une spatule (+ chiffon, pour enlever le fart sur la spatule) avant le nettoyage au défarteur liquide.
- 2) Nettoyez la chambre à farter, la (ou les) rainure(s) ainsi que les chants de ski à l'aide d'un défarteur liquide appliqué sur un chiffon propre.



B) FARTAGE DE LA ZONE DE GLISSE (longueur du ski pour les skis « skating », parties avant et arrière pour les skis « classique »)

Fartez dans un local tempéré et aéré. Laissez les skis qui viennent de l'extérieur se mettre à température du local avant de les farter pour favoriser l'imprégnation de la semelle. Ne pas farter un ski mouillé, le laisser sécher.

Pour l'application du fart il est conseillé d'utiliser de préférence un fer spécialement conçu pour farter, qui permet de régler précisément la température. Il est très important de respecter la température d'application du fart donnée sur l'emballage par le fabricant car un fart trop chauffé se dégrade et perd de ses qualités de glisse.

*Si vous ne possédez pas de fer spécial fartage, utilisez un fer à repasser qui sera beaucoup moins précis. **Ne chauffez pas trop (attention la paraffine ne doit pas dégager de fumée !).***

- 1) Pour économiser votre fart, chauffez-le contre la semelle du fer et crayonnez-le sur la semelle du ski dans la zone de glisse (Mettez suffisamment de fart et sur toute la surface de la semelle pour éviter de la brûler).
- 2) Avec le fer chaud, lissez le fart afin d'imprégner la semelle en profondeur. Le fart chauffé pénètre dans la semelle, la « nourrit » et rend le ski glissant. Passez plusieurs fois le fer

sur la zone de glisse dans le sens spatule → talon. Passez le fer lentement mais surtout sans vous arrêter au risque de brûler la semelle du ski.



3) Laisser refroidir le fart lentement (10 min) à température ambiante.

C) RACLAGE DE LA SEMELLE

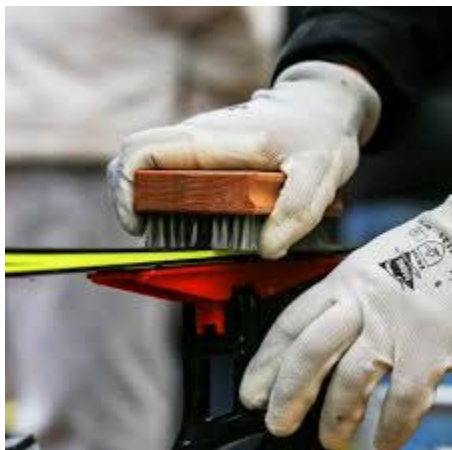
Il faut racler la totalité du surplus de fart en surface, ainsi que dans la (ou les) rainure(s) et les chants du ski. Utiliser exclusivement pour cette opération une raclette et/ou un racloir plastique bien affûté.

Le racloir plastique se passe de spatule en talon avec une inclinaison vers l'avant d'environ 45° et légèrement de biais par rapport au plan de la semelle. On le guide avec les doigts sur les chants du ski.



D) LE BROSSAGE

Brossez énergiquement à la brosse nylon dans le sens spatule-talon.



E) PREPARATION SPECIFIQUE (skis « classique »)

La préparation des zones de glisse d'un ski classique (parties avant et arrière du ski) est en tout point identique à celle décrite ci-dessus. Cependant, de temps en temps, la chambre à farter au centre du ski devra être poncée au papier de verre fin (120) afin de créer un accrochage mécanique pour le fart de retenue.

Pour optimiser la glisse, paraffinez le plus régulièrement possible vos skis (minimum 1 fois par semaine) et avant chaque compétition.

F) FARTS DE GLISSE CONSEILLES

Dans un premier temps, avec seulement 2 farts différents (éventuellement 3, pour être plus complet), il est possible d'avoir un fartage adapté à la plupart des types de neige rencontrés :

Neiges poudreuses froides (T° de la neige de -2 à -10° C)	Neiges très humides et neiges mouillées	Neiges dures gelées
- SWIX LF7 (violet) ou LF8 (rose) - ou TOKO LF rose - ou VOLA LF rose	- SWIX LF10 (jaune) - ou TOKO LF jaune - ou VOLA LF gris	- SWIX LF8 BW (rose) - ou TOKO LF rose

Astuce : pour avoir une indication du taux d'humidité de la neige et choisir son fart de glisse en conséquence, essayez de faire une boule de neige :

- neige sans humidité = difficile de compacter la boule de neige ;
- neige avec humidité = très facile de compacter la boule de neige

Rappel : les farts Hautement Fluorés (HF) sont formellement interdits en compétition pour les catégories U9 - U11 - U13 - U15.