

LE FARTAGE

Quelques conseils pour profiter de la glisse

Voici quelques pistes pour vous aider à préparer et entretenir vos skis et aussi à mieux maîtriser le fartage. Bien évidemment les réponses dépendent surtout de votre type de pratique – loisirs, performance, compétition - et donc du temps que vous souhaitez passer à l'entretien de vos skis. (10 minutes par semaine ou bien une heure avant chaque sortie !)

- 1 – Choisir son matériel

Le choix des skis est une étape importante si l'on veut obtenir une bonne glisse. L'essentiel réside dans la dureté des skis par rapport à votre poids. Les magasins de vente disposent de machines ou marbres, permettant de choisir avec précision le ski par rapport à votre poids. Mais soyez exigeant sur ce point car le fartage ne compensera que partiellement le manque de glisse éventuel de vos skis.

De plus, lorsque vous achetez vos skis, la semelle noire ne doit surtout pas être blanche par endroits. Cela voudrait dire que la semelle est oxydée, donc peu glissante. Le ski idéal pour aller vite répartit également votre poids sur toute sa longueur : si vos skis sont trop raides, vous voyez apparaître une usure en talon et spatule ; trop souples, ils montrent une usure sous le talon de la chaussure . Avec 5cm en plus, les skis auront une meilleure glisse ; 5 cm en moins, vous aurez un matériel plus maniable .

- 2 – L'entretien de base et le matériel de fartage

le matériel nécessaire :

- un fer à farter ou un vieux fer à repasser : mais dans ce cas, bien surveiller le thermostat !
- un stylet ou raclette à fart pour dégager les rainures
- un racloir en plastique
- une brosse nylon
- une brosse métallique
- un établi ou table et des cales pour poser les skis

Si vos skis ont reçu des accrocs en passant sur des pierres, utiliser du papier de verre fin en frottant pour éliminer les éraflures de la semelle et des bords, vérifier avec les doigts qu'il n'y a plus d'accrocs .

Ces vérifications se font une ou deux fois dans la saison .

En fin d'hiver n'oubliez pas de nettoyer la semelle et de passer une couche de fart pour qu'elle s'imprègne pendant l'été.

- 3 – Farter les skis de patinage

Quel plaisir de laisser loin derrière les copains dans les descentes et cela sans faire le moindre effort !!

Pour cela le fartage régulier est indispensable, il est nécessaire de «nourrir» la semelle sans quoi on la trouve blanchie et usée par le frottement .

- Le choix du fart par rapport à la température peut paraître simple au premier abord car la météo par internet est devenue fiable ; d'autre part les types de fart semblent faciles à choisir chez les marchands – il est nécessaire de disposer de 3 types de fart, très froid (- 5°, - 20°), froid (- 5°, 0°), chaud (0° et +) . Attention cependant, de mauvaises surprises arrivent souvent car la température de la neige peut varier en raison de multiples facteurs : soleil, vent, brassage par les machines, mélange avec la neige de culture ... !!!

Les vieux renards des neiges qui ont l'expérience du fartage des skis en alternatif savent bien que le meilleur fartage se réalise sur place, près de la neige et non dans la vallée à Voiron dans son garage .

- Quelle marque de fart choisir ? Fart ordinaire, fart peu fluoré, fortement fluoré ? ... Cela dépend de votre ambition – loisir, performance, compétition, de quel niveau ? Pour les réponses, je vous renvoie à des sites web ou à des séances de fartage chez les marchands que vous connaissez bien. L'expérience des équipes de Sport - Etudes de Villard de Lans montre qu'avec 2 pains de fart faiblement fluoré on est quasiment garanti de bien glisser toute la saison. Ils utilisent principalement les SWIX LF 7 (violet, - 2 à - 8°) et LF 8 (rouge, - 4 à + 4°). Pour les neiges très froides, les farts non fluorés sont aussi bien et moins coûteux, type HF 6 et HF 5, le fluor n'étant intéressant que sur les neiges humides. Les autres marques de fart sont très bien aussi : Rex, Rode, Toko, NST Eco, Wax, Briko, Skigo, Dragon ski, Vola, etc. Il suffit de choisir une marque et de s'y tenir

- Comment s'installer ?

Une table, ou un établi est nécessaire, vous trouverez cela dans votre garage . Une forme permettant de fixer le ski est bien utile ou bien des étaux vendus en magasins spécialisés, mais vous pouvez utiliser simplement 2 morceaux de bois de 5 ou 7 cm pour poser les skis ; ce sera plus difficile de racler avec précision le fart, mais on y arrive .

- Avant de farter, vous devez nettoyer votre semelle. Si elle est très sale, passez-là d'abord sous le robinet en la frottant avec une brosse plastique bien propre. Mais en général, il suffit d'un bon coup de chiffon, puis de brosse métallique, puis de brosse plastique.

- Comment étaler le fart ?

Faites couler le fart en le posant sur le fer ; avec un peu de dextérité les gouttes tombent sur la semelle régulièrement de part et d'autre de la rainure.

Une autre solution permet d'économiser beaucoup le fart : il suffit de crayonner le morceau de fart sur la semelle. On passe très rapidement le pain de fart sur la semelle du fer, puis sur la semelle du ski.

- Le choix de la température du fer est évidemment très important. Il est indiqué sur l'emballage du fart. Plus le fart est dur (neige très froide), plus de fer doit être chaud. Les

températures recommandées vont de 150° pour les farts très durs à 120° pour les farts les plus tendres (température de l'air entre 0° et 10°).

- Il faudra passer le fer sur la semelle sans jamais l'arrêter, de la spatule au talon. Un passage représente 8 à 10 secondes. Après le premier passage, recommencez à partir de la spatule. Répétez 3 fois. Ensuite, laissez refroidir la semelle 5 à 10 minutes avant de racler. Mais vous pouvez aussi racler le lendemain !

Le racloir plastique est passé dans le sens spatule - talon ; il s'agit d'enlever toute l'épaisseur du fart en plusieurs passages . l'affûtage de ce racloir est nécessaire régulièrement .

- Le brossage de la semelle est la dernière étape – indispensable pour obtenir une bonne glisse ; il faut passer la brosse métallique en bronze 5 à 10 fois pour enlever tout le fart de la semelle, toujours dans le sens spatule vers talon et finir avec à la brosse à polir en nylon fin .

- L'utilisation d'une structureuse permet enfin d'adapter la micro-structure de la semelle au type de neige. Mais les skis haut de gamme sont structurés en usine et l'utilisation de la structureuse à main est à réserver aux neiges assez chaudes et humides, et sur des skis pas trop neufs !

- N'oubliez pas aussi de protéger la semelle en attachant les skis soigneusement, sans que les semelles se touchent, avant de les ranger dans la housse.

Pour plus d'info :

- www.masterskidefond.fr/fartage.htm
- <http://www.masterskidefond.fr/fartage/manuels/manuel-fartage-swix.pdf>
- <https://www.abc-apprendre.com/bricolage/fartage-entretien-skis.php>
- document SWIX « Nordic ski preparation racing », en français, donné gratuitement dans les magasins spécialisés.

- 4 – Entretenir les skis à écailles et les skis de randonnée nordique

Comme pour le matériel de patinage, il est nécessaire d'entretenir la semelle régulièrement en parties spatule et talon . Le nettoyage avec un solvant doit être réalisé fréquemment en particulier sur les écailles .

Le ski hors piste nous emmènent souvent dans des neiges variables, sales voire collantes. Ne pas oublier d'emporter une raclette et un pavé de fart afin de pouvoir nettoyer la semelle .

- 5 – Farter les skis d'alternatif

La technique classique, seule existante jusque dans les années 1985-90 a perdu beaucoup d'adeptes mais reste un moyen extraordinaire de varier les plaisirs : c'est une

technique toujours très en vogue chez les nordiques, une technique qui « passe partout » en particulier lorsque la neige tombante bloque les spatules des patineurs ou bien quand la piste de skating devient trop brassée .

Depuis une dizaine d'années, des systèmes d 'écaïlles ou de peluches performants ont pu remplacer le fart en particulier quand la température de la neige est proche de 0° .

Le fartage de retenue a toujours eu le qualificatif de science compliquée, pourtant quel plaisir de skier sur des neiges froides et poudreuses avec un fartage à la « poussette » qui est très souvent facile à réaliser !

Demandez donc conseil aux anciens du club qui se feront un plaisir de vous faire essayer le matériel .

Pour plus d'infos :

- www.ski-nordique.net/reussir-son-fartage.5051612.html
- https://conseilsport.decathlon.fr/conseils/comment-entretenir-des-skis-de-fond-tp_6981
- <https://www.glisshop.com/ski-nordique/tutoriel/fart-glisse-ski-de-fond/>

Réalisation : Daniel ARTAUD François GAMBY