

Ski de fond – Préparation des skis: Fart de glisse (classique et skating)

Pour obtenir un effet de glisse optimal, les skis doivent être nettoyés, puis enduits d'un fart adapté au type de neige.

Matériel de base

- ① **Table de fartage:** Il peut s'agir d'un simple profil fixé à un établi ou d'une table de fartage. Important: le ski doit être bien fixé et ses parties avant et arrière posées (et non pas en l'air).
- ② **Fer à farter:** Pas besoin d'un fer numérique! On trouve déjà de bons fers dans une gamme de prix moyenne. **Astuce:** Avant le premier usage, chauffez le fer à 150°C et «poncez» la semelle en faisant quelques allers-retours sur un papier de verre (grain 120). Chaque fer gondole un peu lors de la première utilisation. Nettoyez bien le fer après usage. → [Vidéo](#)
- ③ **Brosse:** La brosse en métal (cuivre ou acier) est celle qui convient le mieux. Là aussi, il faut la passer une première fois sur du papier de verre (120) afin de la rendre moins acérée.
- ④ **Grattoir en plexiglas et racloir pour rainure:** Disponible dans chaque magasin spécialisé en fartage.
- ⑤ **Papier de verre (grain 120) et bloc de bois ou de liège (env. 10 × 6 × 3 cm):** Disponibles dans les magasins de bricolage. Recommandé: papier de verre avec grain en carbure de silicium.
- ⑥ **Fart de glisse:** Les principaux farts sont le «rouge» et le «bleu». On les trouve dans chaque magasin de sport spécialisé. Pour les skieurs ambitieux, il existe du rouge fluoré (LF) au lieu du rouge classique.



Farter au fer

- ① Fixer le ski nettoyé (voir procédure «[Entretien après la pratique](#)») sur la table de fartage.
- ② Nettoyer le ski avec la brosse, de la pointe jusqu'à l'arrière du ski (3-4×). Puis essuyer avec un papier ou un chiffon propre.
- ③ Chauffer le fart avec le fer et l'étendre sur la surface. Répéter plusieurs fois l'opération jusqu'à ce que toute la semelle soit recouverte d'une couche de fart.
- ④ Chauffer le fer à 150°C pour le «rouge», à 160°C pour le «bleu», puis passer 2-3× sur le ski. **Attention:**
 - Ne pas passer le fer trop lentement car la température est déjà assez élevée.
 - Passer le fer de l'avant vers l'arrière, jamais en allers-retours. Ainsi, la semelle a le temps de se refroidir.
- ⑤ Nettoyer les rainures et carres avec le racloir pour rainure pendant que le fart est encore chaud.
- ⑥ Laisser refroidir les skis env. 30 minutes.

Racler les skis

- ① Fixer le ski sur la table de fartage.
- ② Affûter le grattoir en plexiglas avec le papier de verre. Pour cela, placer le papier abrasif à plat sur la table, y poser le liège et glisser la lame le long du liège.
- ③ Racler le ski avec le grattoir plexiglas (avec un angle d'env. 45°), de la pointe à l'arrière du ski, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de fart. **Attention:** Ne pas trop appuyer.
- ④ Brosser la semelle avec la brosse en métal, de la pointe à l'arrière du ski (5-6×). A la fin, essuyer et polir avec un papier/chiffon propre.
- ⑤ Pour les skis classique, poursuivre avec la procédure «[Préparation du fart de retenue](#)».

Source: Roger Wachs, chef de l'équipe de service de ski de fond chez Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO