

# Ski de fond – Préparation des skis: Fart de retenue (classique)

Pour le style classique, la poussée est tout aussi importante que la glisse. Elle implique le bon choix du fart.

## 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.

---

- ④ **Grattoir en plexiglas et racloir pour rainure:** Disponible dans chaque magasin spécialisé en fartage.

---

- ⑤ **Papier de verre (grain 120):** Disponible dans les magasins de bricolage. Recommandé: papier de verre avec grain en carbure de silicium.

---

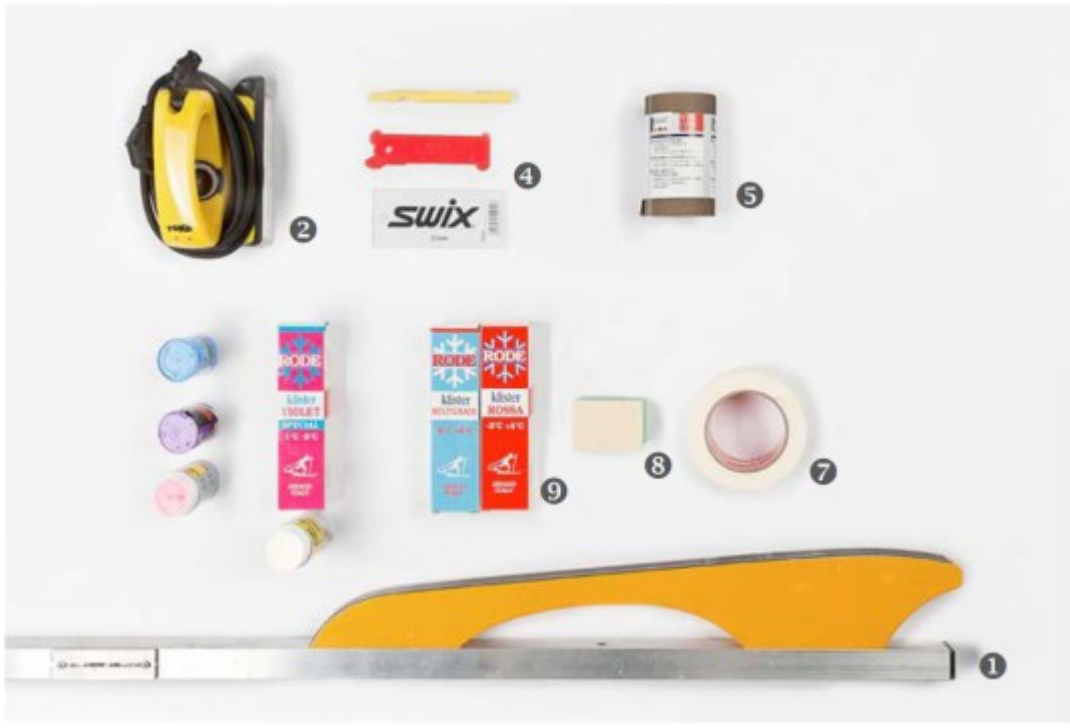
- ⑦ **Ruban adhésif:** Disponible dans tout magasin de bricolage. Idéalement: bande en papier ou scotch de peintre.

---

- ⑧ **Liège:** Disponible dans les magasins spécialisés.

---

- ⑨ **Fart de retenue:** Il existe de nombreux produits – fart de base (à sec ou klister) et fart du jour (à sec ou klister) – dont leur emploi dépend de certaines caractéristiques (voir ci-dessous «Petit cours de nivologie»). Le mieux est de s'en tenir à une marque de produits.



## Petit cours de nivologie

La couche de fond et le choix du fart dépendent des caractéristiques de la neige et de la température. Voici un aperçu très général.

Neige	Neige fraîche ou ancienne fine	Neige ancienne grain moyen	Neige ancienne granuleuse
Air	-15°C	0°C	Toutes les températ.
Granulation de la neige			
Couche de base	Sec	Sec	Klister
Fart de retenue*	Sec	Sec	Klister

De précieuses informations concernant les températures (air ou neige, cela dépend des produits) sont inscrites sur les produits de fartage. Qui sait lire est donc aussi capable de farter!

## Appliquer la couche de base (fart à sec)

- 1 Fixer le ski sur la table de fartage.
- 2 Délimiter avec un ruban adhésif la zone d'accroche (avant et arrière) déterminée au préalable au magasin de sport.
- 3 Poncer (grain 120) légèrement dans le sens de la glisse. **Attention:** Ne jamais poncer dans le sens transversal.
- 4 Appliquer la base.

⑤ Chauffer 2 × avec le fer à 150°C dans le sens de la longueur et lisser avec le liège à la fin.

⑥ Laisser refroidir les skis env. 10 minutes.

## Appliquer le fart du jour (fart à sec)

① Fixer le ski sur la table de fartage.

② Lisser la couche de fond avec le liège 3-4×.

③ Choisir le fart de retenue en fonction des caractéristiques de la neige et de la température.

④ Appliquer trois à quatre couches généreuses de fart, en lissant bien entre chaque application avec le liège. **Attention:** Pour chaque couche, lisser 2-3× max. avec le liège pour éviter que le fart se réchauffe trop (les petits résidus ne sont pas un problème).

⑤ Retirer le ruban adhésif.

⑥ Laisser refroidir les skis env. 10 minutes.

## Appliquer la couche de base (klister)

① Fixer le ski sur la table de fartage.

② Délimiter avec un ruban adhésif la zone d'accroche (avant et arrière) déterminée au préalable au magasin de sport.

③ Poncer (grain 120) légèrement dans le sens de la glisse. **Attention:** Ne jamais poncer dans le sens transversal.

④ Appliquer le klister de base par petites touches.

⑤ Chauffer 2 × avec le fer à 140°C dans le sens de la longueur et répartir la pâte équitablement avec les pouces.

⑥ Laisser refroidir les skis env. 10 minutes.

## Appliquer le fart du jour (klister)

① Fixer le ski sur la table de fartage.

② Choisir le klister en fonction des caractéristiques de la neige et de la température.

③ Appliquer généreusement le klister:

- Déposer la première couche en forme de V (sapin) sur le ski et l'étendre avec les paumes ou les pouces.  
**Attention:** On a tendance à appliquer trop peu de klister (les sprays ne sont donc pas appropriés).
- Appliquer et étendre une 2e couche devant et derrière, plus courte (10 cm en moins), de la même manière.

④ Nettoyer la rainure centrale avec le racloir à rainure.

5 Retirer le ruban adhésif.

6 Laisser refroidir les skis env. 10 minutes.

---

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**