

Ski de fond – Préparation des skis: Après la pratique (classique et skating)

Après une entraînement ou une compétition, les salissures et résidus de fart ou de klister qui se sont incrustés dans la semelle doivent être éliminés.

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).
- ④ **Grattoir en plexiglas et racloir pour rainure:** Disponible dans chaque magasin spécialisé en fartage.
- ⑩ **Spatule en métal (ou spatule de peintre):** Disponible dans tout magasin de bricolage.
- ⑪ **Défarteur:** Disponible dans les magasins spécialisés.



Nettoyer les skis

Les étapes 3 à 5 ne concernent que les skis de fond classique. La zone de glisse des skis skating peut être nettoyée avec un peu de défarteur (laisser agir pendant 30 s)(étape 6).

- ① Laisser les skis prendre la température de la pièce avant de commencer.
- ② Fixer le ski sur la table de fartage.
- ③ Enlever le plus de fart possible avec la spatule, de l'arrière vers l'avant de la zone d'accroche.

Nettoyer aussi la rainure avec le racloir à rainure.

- 4 Appliquer le défarteur sur la zone fartée (ne pas économiser) et laisser agir env. 30 s (si nécessaire, étaler légèrement avec le doigt).
- 5 Essuyer la surface avec un chiffon propre, jusqu'à ce qu'elle ne colle plus (y compris les carres).
- 6 Pour finir, nettoyer encore une fois avec un chiffon propre et un peu de défarteur, de l'avant vers l'arrière du ski.
- 7 Poursuivre avec la procédure «[Préparation du fart de glisse](#)».

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