

Ski de fond: Préparation des skis

Les capacités physiques et la technique ne suffisent pas pour être performant en ski de fond. Il faut aussi investir du temps dans la préparation du matériel. En quelques étapes, le résultat peut se révéler très satisfaisant.



Contrairement à la course à pied où l'athlète n'a qu'à chausser et lacer ses baskets avant de s'élancer, le ski de fond exige un entretien du matériel avant et après la pratique. Mais voilà, beaucoup d'amateurs pensent qu'ils doivent être des experts en la matière s'ils entendent farter correctement leurs skis.

Ce n'est pourtant pas le cas! Comme dans beaucoup de secteurs de la vie, le principe suivant peut s'appliquer: avec 20% d'investissement, on peut espérer 80% de bénéfices. Ainsi, tout athlète, quels que soient son âge et son niveau, peut disposer de conditions matérielles idéales grâce à quelques manipulations, et ce à des coûts raisonnables. Un minimum de soin permet déjà à un ski de mieux glisser, ce qui agit positivement sur la motivation du skieur.

→ [Préparation du fart de glisse \(classique et skating\)](#)

→ [Préparation du fart de retenue \(classique\)](#)

→ [Entretien après la pratique \(classique et skating\)](#)

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