

Comment choisir des skis et des bâtons?

- Longueur du ski classique jusqu'à la hauteur du poignet. (Bras allongé vers le haut).
- Longueur du ski de patin : 15 à 20 cm plus court que le ski classique.
- La cambrure du ski classique se vérifie dans un magasin spécialisé.
- La longueur de la pochette de fartage (zone de grip) est environ 60 à 70 cm.
- La longueur recommandée pour des bâtons de ski classique est entre mi-épaule jusqu'au-dessus de l'épaule.
Votre taille en mètres, multipliée par 84.
- La longueur recommandée pour des bâtons de ski de patin est jusqu'à : entre la bouche et le nez.
Votre taille en mètres, multipliée par 89.

Préparation d'un ski

Pour nettoyer la semelle (zone de glisse) :

- Appliquer un fart mou.
- Enlever le fart avec un grattoir de plastique, tandis qu'il est encore chaud.
- Terminer en brossant avec une brosse de laiton ou un Fiberglass (produit récurant à chaudron).

Application du fart de glisse

- Appliquer le fart de jour ou universel au fer.
- Placer le tube de cire contre le fer et laisser couler une trace sur la semelle en plaçant la pointe du fer sur celle-ci de chaque côté de la rainure.
- On doit voir une traînée de fusion entre 15 à 30 cm derrière le fer, ce qui nous indique la bonne température du fer. Si on voit de la fumée s'échapper du fer, on doit baisser la température de celui-ci.
- Nettoyer la rainure et les cares.
- Avec un grattoir de plastique rigide, enlever le surplus de fart sur la semelle.
- Brosser avec une brosse en laiton minimum 3 fois ou selon la quantité de fart restant sur la semelle du ski.
- Brosser avec une brosse de nylon environ 15 fois.
- S'il y a beaucoup d'eau dans la neige, vous pouvez rainurer vos skis avec un appareil après l'application du glider (fart de glisse).
- Si vous appliquez un fart de glisse à froid, la durée d'efficacité est d'environ 10 kilomètres maximum.

Application du fart de poussée

- Nettoyer la zone de grip avec du défarteur, seulement si elle est très sale.
- Laisser réchauffer vos semelles de skis avant l'application du fart.
- Pour l'application du fart liant, vous pouvez vous servir d'un fart liant orange, un fart vert spécial, vert ou un klister chauffé au fer. Laisser refroidir vos skis 5 à 10 minutes à l'extérieur avant l'application du fart de jour.
- Application du fart de jour selon :
 - La température de la neige ou de l'air, la texture et l'humidité de la neige, la cambrure du ski et la technique du skieur.

- Si la neige est humide, vieillie ou transformée, on se sert d'**un fart plus chaud**.
- Le fart de jour est appliqué en couches minces (minimum 3 couches) et il est lissé avec un liège entre chaque couche.
- Essayer vos skis sur environ 300 mètres.
- Si le fart n'adhère pas suffisamment, appliquer une autre couche ou davantage.
- Appliquer un fart plus chaud en dessous du pied.
- Si cela ne fonctionne pas, changer tout simplement de fart à température plus chaude.
- À une température de -15° celsius à plus froid, un minimum de couches de fart est nécessaire.
- Laisser refroidir vos skis à l'extérieur environ 5 minutes avant de skier pour empêcher la neige de coller au départ.

Choix du fart / versus neige

- Texture de la neige :
 - Neige sèche : Impossible de faire une boule de neige : elle s'effrite.
Elle peut être fraîche, vieillie ou transformée.
Elle se retrouve généralement à une température sous zéro.
 - Neige mouillée : Elle forme une boule.
Elle peut être fraîche, vieillie ou transformée.
Elle se retrouve généralement à une température au-dessus de zéro.
- Température de la neige
 - Placer un thermomètre sur la neige à mi-ombre et mi-soleil pendant 5 minutes.
 - Cette mesure est plus précise lorsque la température est en-dessous de zéro.

Application du klister

- On applique le klister de chaque côté de la rainure.
- On étend le klister avec son pouce, avec une petite spatule de plastique ou au fer.
- Lorsque vous posez votre klister, appliquez une bande de klister plus froide vis-à-vis le talon pour empêcher le klister de jour de s'étendre vers l'arrière.
- Vous pouvez appliquer un fart selon la température du jour par-dessus le klister pour l'empêcher de geler. Au préalable, on fait refroidir les skis à l'extérieur pour appliquer le fart de jour.

**Daniel Talbot, certifié moniteur C.A.N.S.I. niveau 3 et formateur niveau 1,
entraîneur niveau 3 PNCE**

Tél. : (418) 860-6193

Courriel : tald@videotron.ca