

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 43 (1986)
Heft: 11

Artikel: Pour un fartage simplifié en ski de fond
Autor: Wenger, Ulrich
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998447>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

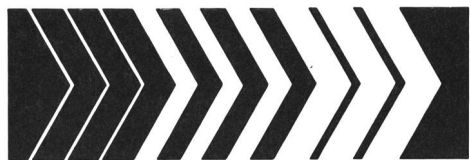
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Pour un fartage simplifié en ski de fond

Ulrich Wenger, chef de la branche sportive à l'EFGS

Traduction: Evelyne Carrel

Le mordu du ski de fond (un adepte de la technique dite «classique» naturellement) contemple fièrement sa prodigieuse collection de bombes et de tubes de farts: toutes les marques possibles et imaginables, fabriquées en Norvège, en Finlande, en Suède, en Suisse, en Italie, en Allemagne et en Amérique. Il est prêt à affronter toutes les neiges. Pourtant, la perplexité se lit dans son regard: quel fart choisir? Quelle couleur? Quelle combinaison? Dans quel ordre? Combien de couches? Épaisses ou minces? Autant de questions à résoudre pour aboutir au meilleur fartage possible, celui qui permet de glisser comme sur de la glace, et de grimper comme un train à crémaillère! Beaucoup de fondeurs ressemblent au fier propriétaire d'une riche collection de livres; ils sont certes reliés en cuir, mais aucun n'a été lu par lui!

Qui pourrait croire que le moindre skieur a utilisé, ne serait-ce qu'une seule fois, chacune des dix sortes de klisters et des douze sortes de farts solides (pour une seule marque) au cours d'une même saison de ski? Qui oserait affirmer qu'il connaît les propriétés de tous les aérosols et de tous les tubes de sa panoplie? Du reste, pourquoi une telle variété? Pour en imposer à l'adversaire? Pour parer à toute éventualité? Pour jouer les grands sorciers ou pour trouver une bonne excuse lors d'une mauvaise prestation («Deux couches de rouge-bleu et je gagnais. Avec mes trois couches de bleu-rouge, rien à faire!»)?

Glisser et «crocher»: un compromis!

Le fartage utilisé en ski de fond «classique» tente de concilier deux contraires: la «glisse» et la «croche» (adhérence lors de la poussée). Seul un compromis plus ou moins réussi permet de réaliser cette combinaison.

La recherche d'un fartage optimal a fait prendre à quelques fabricants une mau-



Toute la gamme des farts: gare à la fausse note!

vaie direction: la multiplication des farts spéciaux prévus pour une fourchette de températures très restreinte (c'est de moins ce que dit et vante l'emballage) n'a fait que semer le trouble dans l'esprit de nombreux skieurs; les résultats, eux, ne s'en sont pas trouvés améliorés.

Dans leur quête de nouveaux atouts, les skieurs et l'industrie du ski ont tenté de contourner le problème du fartage: skis à peaux, à écailles, à micro-écailles, structures spéciales, revêtements thermo-chimiques. Autant de moyens imaginés pour supprimer ce problème lors de conditions difficiles. La guerre du «No wax» était déclarée. En compétition par contre, la tendance va vers le choix d'un ski toujours plus rapide, le travail des bras venant compenser la perte d'adhérence. A tel point que, en fin de compte, certains skieurs ont remarqué qu'il était possible de se passer

de fart (de fart de poussée), grâce au *skating* (pas de patineur). En effet, sur des pistes spécialement préparées, les fondeurs qui adoptent cette technique n'ont plus à se soucier d'un compromis quelconque. Leur seule préoccupation: trouver le mélange qui permettra de glisser le mieux possible. Il reste donc quand même un problème de fartage!

Pourquoi continuer à farter?

- Parce que, dans l'immédiat, la moitié environ des compétitions exigent la pratique du style «classique», c'est-à-dire qu'elles requièrent l'utilisation d'un fart de «croche» pour une meilleure poussée;
- Parce que plus de 80 pour cent des fondeurs ne pratiquent pas le pas de patineur;
- Parce que tous les jeunes, donc tous les participants en âge J + S qui pratiquent le ski de fond sérieusement et désirent s'orienter, peut-être, vers la compétition, doivent apprendre la technique classique et, par conséquent, le fartage;
- Parce que, parmi les fondeurs qui skient pour la forme ou pour le plaisir, ceux qui attachent une grande importance à leur technique – c'est-à-dire ceux qui maîtrisent le demi-pas de patineur – préfèrent, lorsque les conditions d'enneigement sont bonnes, les skis à farter aux skis «no wax»;
- Parce que, enfin, même les amateurs de ski de randonnée qui chaussent régulièrement leurs skis «no wax» reviennent au fartage lorsque la neige est poudreuse et froide. L'utilisation des skis «no wax» a toujours été limitée et elle le restera toujours, sans dire que ce matériel exige un bon entretien.

Comment simplifier le fartage?

Les «professionnels», les «semi-professionnels» des équipes nationales (et même les coureurs populaires) pour qui les fractions de seconde peuvent être décisives pour décrocher des primes et des points en coupe du monde vont continuer à entretenir

le mythe du fartage, cet art compliqué – du moins tant que les fabricants de farts ne s'engageront pas sur la voie de la simplification (par exemple, TOKO COMPACT). Pour simplifier le fartage, il s'agit de garder à l'esprit les points suivants:

- Le fartage est toujours un compromis entre deux contraires: la «glisse» et la «croche»;
- C'est aux spécialistes qu'il appartient de décider sur lequel de ces deux éléments il convient de mettre l'accent, et ceci en fonction de l'état de la piste et de leur condition technique;
- L'assortiment des farts dont nous connaissons bien les propriétés pour les avoir testées, est relativement restreint;
- Avant d'opter pour un fart, il faut mesurer la température, examiner l'état de la neige et de la piste, pronostiquer l'évolution des conditions atmosphériques. Toute erreur à ce stade réduit le fartage à un jeu de hasard;
- Commencer par le fart correspondant aux basses températures. Il est en effet plus facile d'obtenir une bonne adhérence en ajoutant du fart qu'en enlevant sans cesse des sabots de neige;
- L'expérience est la clef de tout bon fartage.

Fartage simplifié pour le skieur de compétition

Le fondeur qui pratique la compétition doit toujours garder à l'esprit que les propriétés de son ski influent souvent plus sur la course (surtout lorsque les conditions de neige ne posent pas de problèmes) que le fartage lui-même.

Un ski dur a toujours tendance à être plus glissant, un ski mou à mieux «crocher». Comme par le passé, pour le skieur de compétition, le fartage fait partie de la préparation du ski:

- Débarrasser la semelle des restes de vieux farts;
- Faire en sorte que la semelle soit uniforme (sans irrégularité) et lisse. Si elle n'a pas été poncée par le fabricant ou le vendeur, le skieur doit y pourvoir lui-même. Il devra répéter l'opération à une ou plusieurs reprises au cours de la saison;
- Les zones de glisse doivent être lissées au fer à repasser. Si le skieur possède une paire de skis pour la poudreuse et une paire réservée aux klister, on recommande l'emploi de deux farts de

glisse correspondants. S'il ne possède qu'une seule paire de skis, un fartage de glisse universel suffit sans aucun doute. Si on suppose que la neige est mouillée, on peut préparer une zone en longueur à l'aide d'une lime ou d'une brosse en métal (toutefois, les propriétés de «glisse» du ski pour neige mouillée sont décisives);

- Au fond, la simplification du fartage consiste à se limiter à un petit nombre de farts dont on connaît exactement les effets. L'expérience joue donc un rôle primordial.

Propositions pour un assortiment de farts simplifié

Champ d'application	Proposition
Neige poudreuse très froide, soufflée; température inférieure à -8°C	Vert spécial, de Swix ou Rode
Neige poudreuse froide; température entre -4 et -8°C	Bleu-vert de Swix ou bleu de Rode
Neige poudreuse, neige fraîche; température entre -2 et -4°C	Bleu clair de Toko, ou bleu spécial de Rode
Neige poudreuse + réchauffement de la température ou neige fraîche et température entre -2 et $+2^{\circ}\text{C}$	Rouge (orange) de Toko ou/et rouge-jaune (extra) de Toko
Neige mouillée/pluie	Klister rouge de Toko, de Rode ou de Rex
Glace, neige cartonnée, piste glacée avec neige fondante	Klister violet de Toko, de Rode ou de Rex, ou Klister universel de Swix
En complément, comme base pour klister bleu ou violet	Skare ou klister bleu de Rode ou de Swix
Farts pour zones de glisse; température supérieure à -3°C Farts pour zones de glisse; température inférieure à -3°C	Farts «skating» correspondants (farts de glisse) de Toko, de Swix ou de Holmenkol



Le plaisir d'une bonne «glisse» et d'une bonne «croche» passe par un bon fartage.

Pouvoir faire rapidement le tour de son assortiment, connaître ses farts pour les avoir appliqués souvent: telle est la clef de la simplification.

A titre d'exemple:

On a tracé une piste sur neige fraîche; la température est d'à peu près -2°C , avec un léger réchauffement probable (0°C). Alors que l'«expert» hésite encore entre le bleu-rouge ou le rouge-bleu de Swix, le violet de Rode ou l'orange recouvert de violet de Toko, j'ai depuis longtemps appliqué une couche de bleu clair et, sous la fixation, un peu de rouge. J'essaie! Le ski glisse un peu trop. J'ajoute un peu de rouge sur une surface plus grande: le ski est encore légèrement trop glissant. Encore un brin de rouge et j'ai un ski utilisable. Pressé par le temps, l'autre teste nerveusement son troisième fart sur sa troisième paire de skis: trop peu glissant, trop glissant, il ne sait plus à quel saint se vouer.

Admettons qu'un skieur me dépasse. Je pense d'abord que son ski est mieux farté que le mien; mais l'«homme» est peut-être aussi en meilleure condition physique que moi; sa technique de poussée plus efficace que la mienne; son matériel doté de meilleures propriétés...

Fartage simplifié pour participants J+S, OJ et amateurs de ski de randonnée

Les skieurs appartenant à ces catégories n'ont souvent pas un matériel bien adapté: ski trop souple ou trop dur, trop court ou trop long. Ainsi, d'emblée, les résultats escomptés sont faussés.

Souvent, l'entretien est également déficient: semelle égratignée, inégale, zones de glisse n'ayant plus été lissées depuis longtemps au fer à repasser. User d'un fartage compliqué dans de telles conditions relèverait du non-sens.



La panoplie du fondeur populaire se réduit à un minimum, mais elle ne peut se passer du... fer à repasser!

Deux solutions pour un fartage simple

Avec klister

Neige poudreuse; température inférieure à -2°C : bleu

Température de l'air située entre -3° et $+2^{\circ}\text{C}$; neige poudreuse et neige fraîche: rouge

Neige dure et neige mouillée: klister universel/klister violet

Zones de glisse: farts universels de glisse à appliquer au fer à repasser

Sans klister

Neige poudreuse et neige dure; température inférieure à -2°C : bleu ou «sec»

Neige humide: rouge ou «humide»

Zones de glisse: paraffine ou fart de glisse liquide à étendre/polir

Eviter la formation de sabots

Qu'un sabot se forme et c'en est fini du «beau» parcours à skis! Il faut donc respecter certaines limites si l'on opte pour un fartage de «croche». Détacher les sabots qui pourraient toutefois se former (même en cours de route) à l'aide d'une spatule, en enlevant aussi une partie du fart; égaliser avec le liège et essayer le ski.

Acquérir de l'expérience!

Même pour le fartage le plus simple, l'expérience est la clef de tout. Or, comment le débutant peut-il l'acquérir? En faisant lui-même!

Les moniteurs J+S et OJ doivent absolument laisser les jeunes farter eux-mêmes et faire ainsi leurs propres expériences.

Ceci dit, il convient d'observer les règles suivantes:

Ne farter que sur un ski propre

Si l'on n'utilise pas les skis dans les mêmes conditions pendant 2 ou 3 jours, enlever le fart de «croche» à l'aide d'une spatule. Dans tous les cas, éloigner avec soin le klister.

Exception: si les conditions sont stables, la neige restant poudreuse et froide, on peut se contenter d'appliquer une nouvelle couche de bleu.

«Refaire» de temps à autre les zones de glisse

Nettoyer de temps à autre les zones de glisse: la poussière, la saleté et le fart s'y accumulent, réduisant la vitesse du ski; appliquer, ensuite, un fart de glisse au fer à repasser; l'enlever ou farter à nouveau. Tous les skis de fond doivent être traités au fer à repasser chaud une fois par saison au moins (l'idéal: au printemps, afin de les protéger; n'enlever le fart de glisse qu'au début de la saison suivante).

Examiner la neige et la piste avant de farter

Il faut apprécier la qualité de la neige sur la piste: sèche, humide? En cas de doute, opter pour le fart bleu/sec.

Appliquer une couche mince, une ou plusieurs fois

Appliquer tout d'abord une couche mince; bien faire pénétrer le produit; tester! Si le ski glisse trop, appliquer une couche plus épaisse, etc.



Lorsque les conditions ne posent aucun problème, un assortiment de trois farts suffit pour obtenir un «bon ski» d'entraînement et d'enseignement, voire de compétition.

Lorsque les conditions sont difficiles (température voisine de 0°C), une immense collection de farts ne ferait qu'accroître le désarroi des skieurs débutants et inexpérimentés. Ici aussi, on peut, si l'on procède systématiquement, obtenir un ski utilisable.

Si les conditions sont difficiles, passer purement et simplement au «skating» ne résoud pas le problème; c'est tout au plus une porte de secours pour débutants. Même lorsque les conditions sont mauvaises, les skieurs avancés devraient appliquer un programme de fartage classique, pour se faire la main.

En conclusion, rappelons que la loi du moindre effort n'a jamais permis d'apprendre quoi que ce soit! ■