

*La saison de ski est à nos portes  
et le temps du fartage n'est plus tellement loin*

*Mais... Pourquoi farter?*

Sur ski classique

- **Pour améliorer la glisse.** Farter uniquement les deux zones de glisse avec du fart de glisse.
- **Pour assurer une bonne retenue du ski.** Farter seulement la zone de retenue avec du fart de retenue ex. rouge, bleu, vert.



*Comment délimiter la zone de retenue?*

Si vous achetez des skis neufs, le vendeur vous la déterminera et vous la marquera.

Si vous avez déjà vos skis, placez les bases l'une contre l'autre et écrasez-les l'une contre l'autre, fortement d'une main. La zone de retenue est sensiblement égale à celle de non-contact entre les bases. Délimitez-la avec un marqueur sur les côtés de chaque ski.

Ajustez (allongez ou diminuez) la longueur de cette zone si besoin est, en testant sur neige la retenue de vos skis (fartés).



Liège naturel (les lièges synthétiques sont plus recommandés) servant à étendre le fart.

*Et dans le coffre de fartage, on met quoi? Le moins possible.*

Un ensemble de base comprenant:

- un grattoir de plastique pour gratter un fart après son application.
- un liège (synthétique de préférence) pour lisser les farts de retenue.
- fart de surface ou fart de retenue) couvrant les conditions de neige les plus fréquentes.
- un fart liquide pour la zone de glisse;

Note. L'équilibre joue un rôle clé pour bien glisser en ski de fond. Un meilleur équilibre s'atteint par la pratique d'exercices simples.

**Respectez la nature en évitant de laisser des déchets sur son passage.**