



**Autrans – Parc naturel du VERCORS
1er octobre 2006**

FARTS DE RETENUE

APPLICATION D'UN FART DE RETENUE (ski de fond - technique classique)

Définir et préparer la zone de fartage de retenue

Sur une surface parfaitement plane (dalle béton, gymnase...), poser vos skis à plat, chausser vos chaussures de ski, monter sur vos skis et fixez-les aux skis.

Tenez vous droit avec les genoux légèrement fléchi en position avant, les pieds à la même hauteur. Répartissez votre poids uniformément.

Une autre personne, à vos pieds, insère et fait glisser une feuille de papier sous la semelle de vos skis (entre semelle et sol) à hauteur de vos pieds.

Cette feuille doit pouvoir circuler facilement vers l'avant du pied jusqu'en buttée: voici la zone haute de retenue

Idem vers l'arrière du pied : zone basse de retenue (en règle générale à hauteur du talon)

Pour définir si le cambre du ski vous convient, il vous suffit de transférer votre poids sur un seul ski, la feuille alors ne doit plus circuler et être bien pincée.

En règle générale cette zone de retenue mesure entre 60 et 65cm.

1 Mesurer et marquer la zone de retenue.



2 Poncer la zone de retenue avec du papier vert au grain 120.

Dans certain type de neige fraîche, le simple fait de poncer la zone par petit mouvement circulaire suffit à obtenir un fartage aux "poils" sans application postérieure de poussette. Le grain du papier à poncer reste un secret prisé!



APPLICATION DES KLISTERS

Conseil : Toujours appliquer une fine couche de klisters Plus Bleu. Cette procédure d'accroche permet une longévité des Klisters "chaud" mais aussi évite que le klisters chaud ne dégouline le long des champs de vos skis, ce qui provoque un ralentissement non négligeable en glisse

3 Appliquer le Klisters par dépôt en épis le long de votre zone de retenue (espacés de 1,5cm). Eviter à tout prix d'en mettre dans le canal central.



4 Repasser cette sous-couche d'accroche au fer à une température inférieure à 95°C / 200°F. (au delà de 60°C les résines constituant les klisters perdent leurs propriétés "tackifiantes"- collantes)



5 Choisissez le bon fart d'accroche au vue des conditions climatique mais surtout du type de neige dans les traces.

Appliquer le bon klisters et étaler-le en chauffant légèrement à l'aide du décapeur thermique ou à gaz. (flamme à au moins 30cm)



6 Nettoyer le canal central à l'aide d'un crayon ou d'une spatule à rainure.



L'évaluation d'un fartage de retenue "poussette ou klisters" nécessite de mettre en avant les notations sur 5 des 4 points suivants:

- Accroche (déceler le décrochage, le bottage)
- Durée de vie de l'accroche / résistance
- Vitesse en glisse
- Sensations sous le patin.

APPLICATION DES POUSSETTES

Idem étape 3, crayonner la zone de fartage avec une poussette de base d'accroche ou directement votre choix selon les conditions.

Idem étape 4, vous pouvez repasser cette couche d'accroche au fer ou avec un décapeur thermique/gaz muni d'un bec d'application plat.

Choisir et crayonner la(es) poussette(s), étaler à l'aide d'un pavé en liège synthétique

Idem étape 6, retirer l'excédent à l'aide d'un crayon à rainurer.

NAPPA-DRAGONSKI est seul propriétaire du contenu de cette rubrique issu de ces travaux en recherche et développement. Si vous désirez utiliser en partie ou entièrement le contenu de ce texte à des fins pédagogiques, veuillez nous informer et utiliser la mention (selon les travaux de DRAGONSKI), Dragonski décline toute responsabilité pour tout dégât matériel ou personnel qui pourrait être causé par l'utilisation des informations présentes sur cette page.