



Information fartage

Sélection de ski

Vidéo de Fischer montrant la sélection de ski de classique et de patin. Pensez toujours aux trois positions du ski et du type de cambrure qu'il offre (1-glisse 50% du poids 2-Une jambe 3-Pointe du pied avec force vers le bas). Plus le ski est cambré, plus la glissière bougera d'avant à l'arrière.

Il est aussi toujours intéressant de comparer 2 paires de ski entre elle pour voir ce qui serait considérer trop mou ou trop dur.

N'oubliez pas de bien faire les lignes de votre zone de kick, exigez des lignes claires à la boutique

Si vous avez déjà des skis et voulez voir le flex, vous pouvez tester chez Courir, nettoyez bien votre ski avant de passer à la boutique (gratté, brossé, défarté)

<http://www.youtube.com/watch?v=mlx0qshvUVE>

Surtout, n'oubliez pas d'exiger un four de saturation de cire sur ces nouveaux skis.

Fartage 101 avec Saul

Ces vidéos de Saul, quoiqu'en anglais sont excellent et valent la peine d'être visionnés rapidement. Saul simplifie le fartage à sa manière (dans le genre mad scientist).

Partie 1 : Flex de ski, cristaux de neige et principe de fart.

http://www.youtube.com/watch?v=2_cp12JeGeU

Partie 2 : Fart de glisse et fart de kick.

<http://www.youtube.com/watch?v=gc5DddFkObg>

Partie 3 : Application du fart de glisse

http://www.youtube.com/watch?v=Gsq_xtD_P30

Partie 4 : Préparation et application d'un base binder pour le fart de kick

<http://www.youtube.com/watch?v=kqYEwpojkpw>

Partie 5 : Application du fart de kick sur fart de base (toko)

<http://www.youtube.com/watch?v=xIAom4cRKzg>

Partie 6 : Le merveilleux monde du klister :

<http://www.youtube.com/watch?v=mFaIKJQ6yol>

Guides de fartage en ligne :

Excellent document de base de Swix :

<http://www.swixsport.com/dav/65ea5cbdcc.pdf>

Suggestion d'outils et de farts

Profil, Brosse de nylon et de bronze, Grattoir et crayon, Fer, défarteur, liège pour fart de kick.

Fart de glisse : La gamme CH est moins chère et la gamme LF glissera plus en général. Je suggère une CH4, LF6 ou CH6 et un LF8. Ces 3 grades vous permettront de bien 'graisser' un ski. Vaut mieux appliquer plus souvent une cire de glisse moyenne que de sauver son fart de glisse trop cher.

Fart de base ou base binder, VG35 ou Toko pour coller le fart du jour à la base du ski.

Fart de kick soit les farts swix V ou VR : V20- V30- V40-V50-V60 ou VR40-VR45-VR50-VR60

Klister Universel en spray ou en tube. Les klister en tube vous permettent de travailler avec des températures plus précises et sont plus résistants lors de conditions glacées. Swix possède une bonne gamme en magasin.

Quelques trouvailles, chaque skieur possède leur cire chanceuse. Voici quelques choix uniques si vous les croisez en magasin.

Vauhti Carrot ou orange et teho

Ski-Go HF bleu et rouge

Rode kick Multigrade, bleu special, Rode Klister Rossa et Skare

La boutique Courir à Longueuil et Gatineau Nordic à Chelsea peuvent re-surfacer des skis usés qui possèdent encore une bonne qualité de flex.

Instaurez rapidement une routine de fartage avec vos enfants, ceci leur permet d'être autonomes rapidement. Prenez des notes sur les conditions de neige, votre fart choisi, faites des tests sur les épaisseurs d'application et la longueur de votre kick. Le fartage peut être très simple !