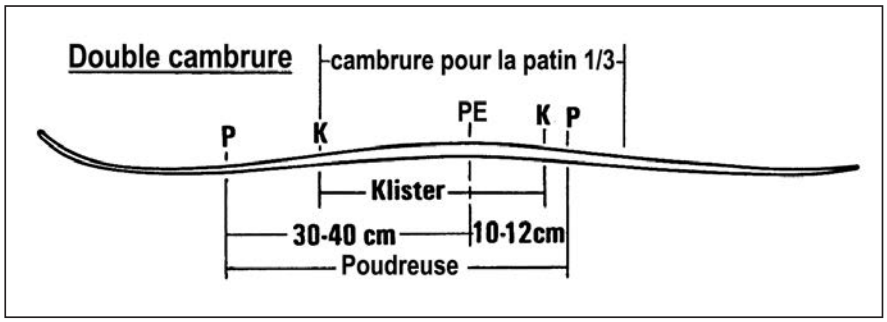
VOTRE ÉQUIPEMENT DE SKI

UN PEU DE VOCABULAIRE

- **Ski classique.** Ski à double ou simple cambrure, conçu pour supporter votre poids lorsque vous donnez la poussée. Au moment de la poussée, le ski se met à plat, permettant au fart d'adhérence d'accrocher dans la neige.
- **Ski de patin.** Ce type de ski peut aussi être à double ou simple cambrure. Cependant, le ski doit être suffisamment rigide pour que, lorsque vous y mettez tout votre poids (poussée), vous ne puissiez l'écraser à plat.
- **Cambrure.** La cambrure est la forme d'arc que possède votre ski. Cet arc peut avoir différents niveaux de rigidité. La rigidité est ce qui aide à soutenir votre poids.



- **Bâtons**. Les bâtons de ski sont généralement faits d'aluminium ou de différents types de fibre de verre. Voici une méthode simple pour déterminer la hauteur appropriée des bâtons : au menton pour le patin et sous l'aisselle pour le classique.
- **Fart de glisse**. Le fart de glisse est appliqué dans les zones de glisse des skis afin d'augmenter la capacité de glisse. Il existe différents types de farts pour couvrir l'ensemble des conditions de neige.
- **Fart d'adhérence.** Fart utilisé uniquement avec les skis classiques et conçu pour permettre au ski de s'agripper à la neige lorsque vous mettez votre poids sur le ski. On l'applique en couches minces dans la portion médiane de la semelle. Le fart d'adhérence se présente en différents niveaux de dureté qui conviennent aux divers types de neige. Pour que le fart puisse adhérer à la neige, les cristaux doivent pénétrer dans le fart; c'est pourquoi le fart d'adhérence doit être adapté à la dureté des cristaux.
- **Klister.** Le klister est utilisé comme fart d'adhérence. Appliqué sur la partie médiane de la semelle, il sert à donner de l'adhérence dans des conditions de neige fondante ou de neige qui a fondu et gelé à nouveau. Il faut toujours laisser refroidir le klister avant de partir à ski.
- **Fart de base ou fart liant**. Le fart de base sert à faire mieux adhérer le fart d'adhérence (fart dur ou klister) à la semelle lorsque la neige est très abrasive. Le fart de base n'est pas conçu pour aider la poussée.
- **Grattoir de plastique.** Plaque de plastique rectangulaire qui permet de racler la semelle pour enlever l'excès de fart.

CHOISIR VOTRE ÉQUIPEMENT

Voici quelques conseils pour vous aider à bien choisir votre équipement.

Niveaux 1 et 2. Pour maîtriser les habiletés de ce niveau, il vaut mieux un ski à farter, même s'il s'agit de votre première paire. Les mêmes skis peuvent servir aux deux techniques (des skis classiques utilisés pour le patin) mais les bâtons doivent avoir la longueur pour la technique classique.

Niveaux 3 et 4. À ce niveau, commence l'enseignement formel de la technique de patin. Vous pouvez toujours utiliser la même paire de skis adaptée au classique pour les deux techniques, mais vous aurez maintenant besoin de deux paires de bâtons, chacune de longueur différente. Si vous utilisez des skis classiques ou des skis mixtes lors des cours de patin, il faut enlever le fart d'adhérence de la partie médiane de la semelle et appliquer un fart de glisse sur toute la longueur. Pour les séances de classique, il faut remettre le fart d'adhérence dans la zone de poussée. Il est important de ne pas utiliser de fixations qui frottent sur le bord de la piste lorsque le ski est sur les carres ou en technique de patin.

Vers la fin du programme Jackrabbit, vous pourrez vous procurer deux paires de ski (patin et classique), particulièrement si vous décidez de passer à l'étape suivante du programme d'apprentissage technique de SFC, le programme PISTE.

Skis

- ❑ Un ski classique devrait arriver juste sous le poignet lorsque le bras est tendu vers le haut; la cambrure doit être adaptée au classique. Voici comment faire le test pour déterminer si la cambrure convient : lorsque vous placez tout votre poids sur un seul ski, la partie du ski sous la chaussure devrait reposer complètement à plat sur le plancher. Lorsque vous répartissez votre poids sur les deux skis, vous devez pouvoir glisser une feuille de papier entre les skis et le plancher sur une distance de 15 à 20 cm. Cela signifie que la cambrure du ski convient au skieur.
- ❑ Un ski de patin devrait dépasser la tête du skieur de trois à quatre centimètres; la cambrure doit être adaptée au patin. Lorsque vous répartissez votre poids sur les deux skis, vous devez pouvoir retirer une feuille de papier posée sous la partie du pied, avec une légère traction.
- ❑ Un ski utilisé pour les deux techniques doit être à mi-chemin entre la longueur du classique et celle du patin. La cambrure doit être adaptée au classique.
- ❑ Si les skis n'ont ni la bonne longueur ni la bonne cambrure, vous aurez du mal à maîtriser les techniques nécessaires pour progresser.

Bâtons

- ❑ Les bâtons doivent avoir des dragonnes ajustables.
- ❑ Les bâtons classiques doivent arriver à l'aisselle lorsque le skieur est debout sur le plancher.
- ❑ Les bâtons de patin doivent arriver au menton.
- ❑ Si les bâtons sont trop grands ou trop petits, vous aurez du mal à maîtriser les techniques nécessaires pour progresser.

Chaussures et fixations

- ❑ Les chaussures doivent être confortables. Trop grandes, vous n'aurez aucun contrôle; trop petites, vous gèlerez des pieds.
- ❑ Choisissez des fixations qui ne frottent pas sur les côtés de la piste ou sur la neige en patin.
- ❑ Les systèmes chaussures - fixation Salomon et NNN sont les plus utilisés et les plus convenables. Les deux sont d'aussi bonne qualité et fonctionnent bien.

APPRENDRE À PRÉPARER VOS SKIS

Voici quelques conseils sur le nettoyage et la préparation de la semelle. N'oubliez pas que la préparation de la base et l'application du fart doivent toujours se faire sous la supervision des parents ou de l'entraîneur.

- ❑ Fixez le ski solidement au support.
- ❑ Nettoyez le dessus, les côtés et la semelle avec un produit à défarter.
- ❑ Asséchez soigneusement.
- ❑ À l'aide d'un grattoir de plastique, faites quelques passages continus, de la spatule vers le talon.
- ❑ Essuyez le ski à l'aide d'un tissu *fiberlene* ou d'un papier essuie-tout.
- ❑ Vérifiez auprès d'un parent ou d'un entraîneur si votre préparation est complète et faites les ajustements nécessaires.

Le ski est maintenant prêt à recevoir le fart.

Un parent ou votre entraîneur appliqueront d'abord le fart de glisse. Après cela, vous pourrez appliquer le fart d'adhérence.

- ❑ À l'aide d'un papier abrasif (grain 80), sablez grossièrement la zone de poussée. Faites cette opération avec précaution particulièrement si vous avez l'intention d'utiliser vos skis classiques pour le classique et le patin.
- ❑ Assurez-vous que le fart d'adhérence soit froid. Ceci est particulièrement important avec les farts plus mous ou le fart d'adhérence. Faites geler le fart en le plaçant à l'extérieur pendant que vous vous préparez. Cela permet l'application en couche fine et évite la formation de grumeaux qui sont difficiles à lisser avec le liège.
- ❑ Étendez une couche mince de fart d'adhérence dans la zone de poussée et lissez chaque couche avec le liège.
- ❑ Appliquez d'abord trois à quatre couches de fart d'adhérence. Si le ski n'est pas très rigide et si le fart convient au type de neige, ce sera suffisant.
- ❑ S'il n'y a pas assez d'adhérence, ajoutez une ou deux autres couches ou essayez avec un fart plus mou.
- ❑ L'étape suivante consiste à allonger les couches.
- ❑ Finalement, si vous n'avez pas d'adhérence, grattez le tout avec un grattoir de plastique et recommencez depuis le début avec un fart plus mou.

COMPOSER VOTRE PROPRE TROUSSE DE FARTAGE

- ❑ Liège et grattoir de plastique.
- ❑ Papier essuie-tout.
- ❑ Fart d'adhérence : un ensemble de farts d'une marque connue qui couvre toute la gamme des températures (environ six farts).
- ❑ Klister : klister universel.
- ❑ Fart de glisse : une gamme de farts non fluorés pour température chaude et une gamme pour température froide.

Vous pouvez mettre votre matériel dans une petite boîte de plastique avec un couvercle, dans un sac en tissu ou un sac banane, etc. Cela réduit la possibilité d'égarer du matériel dans la salle de fartage durant le cours de ski ou la séance d'entraînement.

SÉCURITÉ EN HIVER

- ❑ Ne skiez jamais seul.
- ❑ Habillez-vous adéquatement pour les cours de ski, gardez-vous sec et au chaud.
- ❑ Sachez sur quelles pistes vous pouvez skier et ne sortez pas des lieux désignés.
- ❑ Apprenez quoi faire si vous croyez être perdu.
- ❑ Connaissez les causes des engelures. Reconnaissez-en les symptômes et apprenez à les traiter.
- ❑ Sachez ce que sont l'hypothermie et la déshydratation, quels en sont les symptômes et les traitements.
- ❑ Skiez toujours en contrôle.
- ❑ Connaissez les risques de traverser les plans d'eau en hiver.
- ❑ Pour les plus âgés, ne vous aventurez pas dans les zones d'avalanche sans avoir l'entraînement ou l'équipement adéquat.

Jackrabbit Johannsen

Herman Smith Johannsen est né en 1875 en Norvège, dans un petit village à quelques kilomètres d'Oslo. À la fin des années 20, il s'est établi au Québec, dans la région des Laurentides. Il a contribué grandement à l'essor du ski de fond au Canada. Pendant plusieurs années, il a tracé des pistes de ski de fond dans les Laurentides et à travers tout le pays. À titre de consultant, il a participé au développement des domaines skiables de Lac-Beauport, Mont-Orford, Mont-Gabriel, Mont-Tremblant au Québec et Collingwood en Ontario. Les Cree qu'il rencontrait au cours de ses voyages admiraient son habileté à se déplacer en forêt et sa capacité à skier de longues distances. Ils le surnommèrent "Wapoos", ce qui signifie lièvre en Cree (en anglais, lièvre se dit : *Jackrabbit*). La légende raconte qu'il aurait participé à sa dernière course à l'âge de 75 ans! Le patriarche du ski est décédé en 1987, à l'âge de 112 ans. Pour tous les skieurs de fond du Canada, Jackrabbit est un modèle qui a fait du ski de fond un mode de vie. Quand la Ligue Jackrabbit fut créée il y a plus de 25 ans, Jackrabbit appuya le projet sans réserve et lui prêta son surnom.

© Reproduction interdite, Ski de fond Canada 2010

Tous droits réservés. Toute reproduction partielle ou totale de cet ouvrage ne peut être faite à des fins commerciales sans l'autorisation écrite des auteurs de Ski de fond Canada. Cette réserve comprend la reproduction par tout moyen mécanique ou électronique, incluant la photocopie ou l'accès a un système d'entreposage d'information.