

**COVID-19** : mesures préventives, guide du visiteur, ainsi qu'activités et services offerts

---

Vous avez des questions? Consultez les réponses aux questions fréquemment posées par nos clients.

---

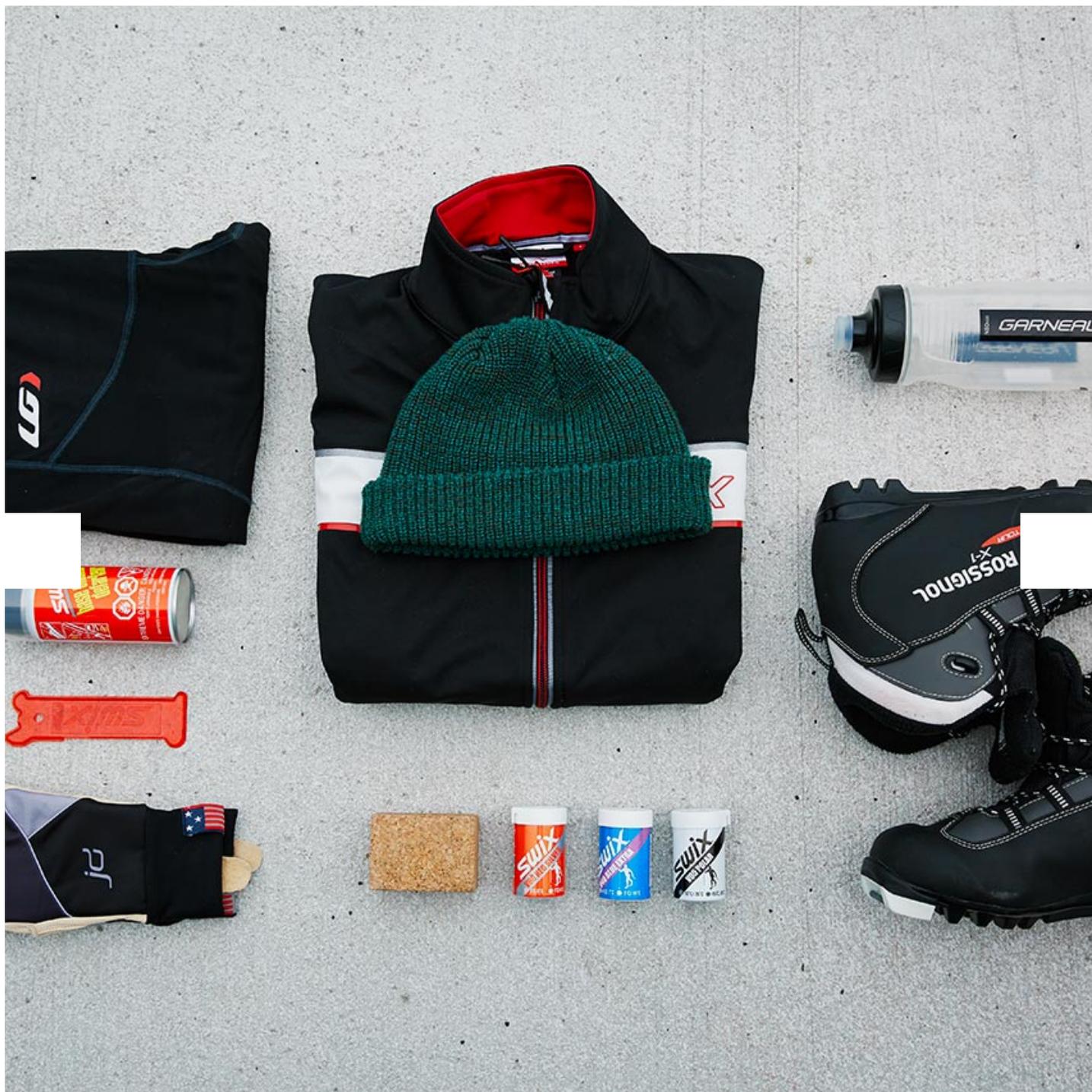
# LE SKI DE FOND POUR LES NULS

## DOSSIER COMPLET

**En collaboration avec Protégez-Vous**

L'engouement pour les activités extérieures, notamment les sports d'hiver, ne cesse de croître depuis quelques années. Vous faites partie des nouveaux adeptes de ski de fond ou songez à vous y initier? Voici ce que vous devez savoir avant de vous lancer!

En plus de convenir aux familles, le ski de fond peut être pratiqué autant par des débutants que par des sportifs qui veulent se surpasser et progresser. Que vous recherchiez un sport pour vous balader tout en admirant le paysage ou une activité soutenue pour profiter de la saison froide, vous y trouverez votre plaisir.



# LES STYLES DE SKI DE FOND

## LE SKI DE FOND CLASSIQUE

Pour quels skieurs?

Moins exigeant et moins difficile que les autres versions de ce sport, le ski de fond classique est le type le plus répandu. Il convient à tous, même aux débutants et aux enfants.

Sur quelles pistes?

Adapté aux sentiers aménagés offrant des pistes tracées, le ski de fond classique se pratique dans de nombreux parcs municipaux, régionaux ou nationaux. Il n'est habituellement pas nécessaire de faire de longues heures de route pour s'y adonner.

Quelle est la technique?

Elle consiste à faire glisser un ski après l'autre vers l'avant, dans un mouvement de poussée de glisse. Une partie de la semelle du ski située sous votre pied, appelée zone de retenue, adhère à la neige pour vous permettre de pousser. Puis, lorsque vous transférez votre poids vers l'autre ski, cette zone de pression sur la neige se relâche pour permettre au ski de glisser vers l'avant.

## **LE SKI DE FOND DE PATIN (OU STYLE LIBRE)**

Pour quels skieurs?

Comme le ski de fond de patin est assez exigeant, il convient davantage aux sportifs qui ont une pratique athlétique qu'aux débutants.

Sur quelles pistes?

Ce sport est conçu pour être pratiqué sur des pistes damées, souvent situées à côté des pistes tracées. Ce ne sont pas tous les centres de ski ou parcs qui offrent des pistes adaptées au style libre, car elles prennent plus d'espace.

Quelle est la technique?

Elle consiste en un mouvement de patin en diagonale, avec une poussée du pied qui s'exécute sur le côté du ski, accompagnée d'un puissant planté de bâton. Les skis ne possèdent pas de zone de retenue comme ceux de la technique classique.

## **LE SKI DE FOND DE RANDONNÉE (OU HORS-PISTE)**

Pour quels skieurs?

Il convient aux sportifs qui souhaitent littéralement sortir des sentiers battus.

Sur quelles pistes?

Le ski de fond de randonnée se pratique sur les terrains enneigés ou dans des pentes qui peuvent être gravies ou dévalées.

Quelle est la technique?

Elle reprend celle du style classique. Les skis sont toutefois conçus plus solidement et leur profil est plus court et plus large,

ce qui permet aux skieurs de parcourir des terrains vierges, voire faire l'ascension de sommets ou descendre des pentes qui présentent des tournants serrés.

## CHOISIR DES SKIS AVEC OU SANS FART

Si vous débutez dans ce sport, vous opterez certainement pour la version **classique** du ski de fond. Avant de vous procurer l'équipement nécessaire, sachez qu'il existe deux catégories : les skis avec fart et ceux sans fart.

### LES SKIS AVEC FART

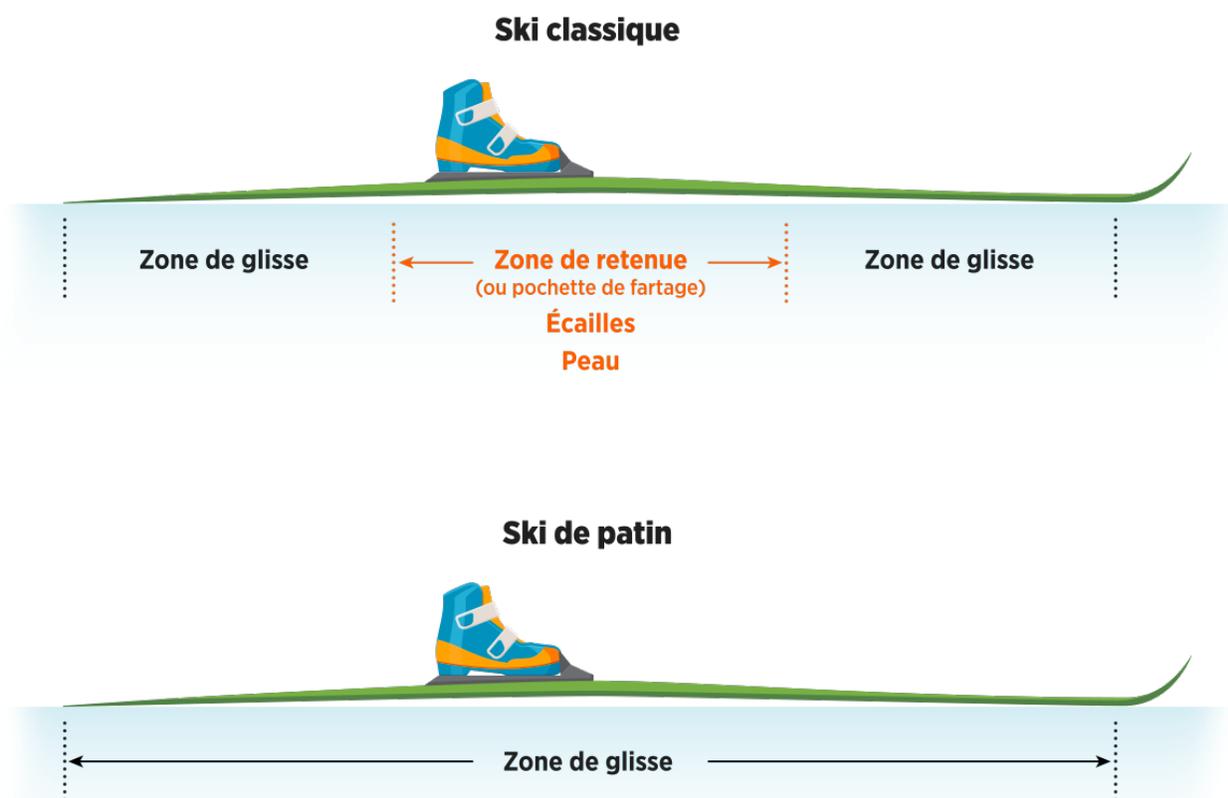
Ces modèles sont prisés par les puristes et les athlètes de compétition, notamment pour leur potentiel de performance, mais peuvent aussi être utilisés par monsieur et madame Tout-le-Monde. Il suffit d'apprendre les bonnes techniques de base pour l'entretien et le fartage de ses skis.

En effet, les skis de ce type nécessitent une certaine préparation avant chaque sortie : le fameux fartage. Celui-ci consiste à appliquer un fart d'adhérence (ou d'accroche) afin que les skis adhèrent bien à la neige.

Le fartage est une tâche qui demande du temps et qui peut être complexe, mais qui s'apprend très bien. Le type de produit à utiliser et le nombre de couches à appliquer dépendent des conditions de neige, de la température et de la durée prévue de l'activité. Un mauvais fartage peut réduire le potentiel de performance des skis et, surtout, gâcher l'expérience.

## L'aire d'application

Le fart d'accroche doit être appliqué seulement sur la zone de retenue des skis, aussi appelée « pochette de fartage ». Sa dimension varie selon l'individu et son équipement. Les skis pour débutants peuvent avoir une zone de retenue plus grande que celle des skis pour sportifs d'expérience.



## La technique

Le plus souvent, la technique d'application consiste à crayonner la cire, puis à la poncer entre chaque couche avec un petit bloc de liège synthétique pour bien l'étaler et la faire pénétrer dans les skis, sur toute la longueur de la zone de retenue. Le nombre de couches nécessaires peut varier, mais le minimum est habituellement de trois ou quatre.

## Les produits et leur coût

Une barre de cire coûte entre une dizaine et une trentaine de dollars, selon le type de produit. Certains farts sont destinés à des conditions spécifiques. De manière générale, on appelle les farts mous ceux qui sont destinés aux températures chaudes, et les farts durs qui sont utilisés pour les températures froides. Il est possible d'appliquer un fart mou sur un fart dur, mais l'inverse est déconseillé. Il est préférable de nettoyer la zone de retenue chaque fois que l'on passe d'un far mou à un far dur. Pour ce faire, on utilise un produit (défarteur), conçu à cet effet, que l'on applique sur la zone de retenue seulement (pas sur les zones de glisse à l'avant et à l'arrière). Après avoir nettoyé cette zone, on peut y mettre un nouveau fart adapté à la température et aux conditions extérieures.

Bon à savoir : Si vous hésitez entre deux farts, appliquez d'abord le plus dur des deux, c'est-à-dire celui pour la température la plus

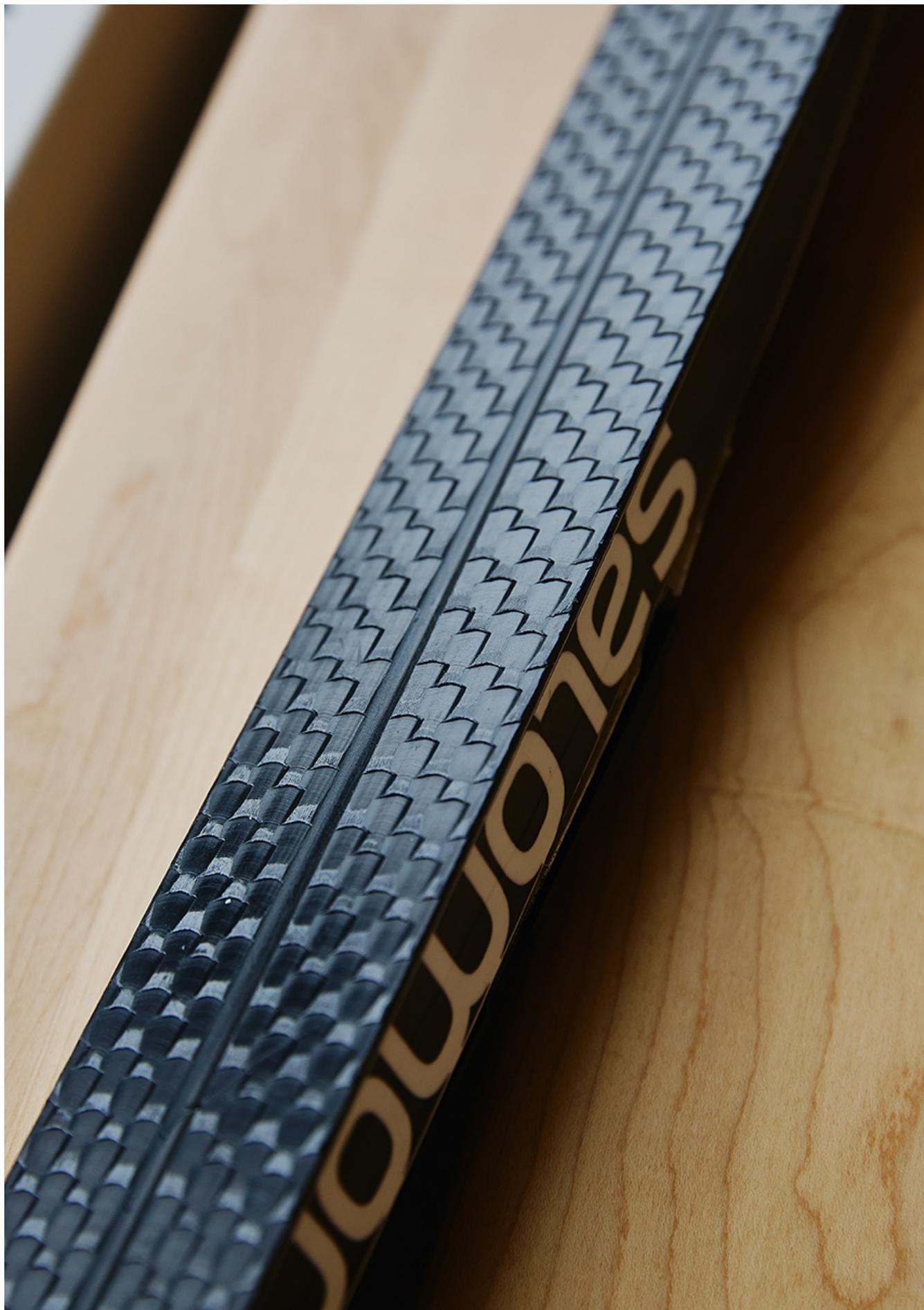
froide, et si le résultat est médiocre, passez au suivant. N'oubliez pas de toujours trainer avec vous vos farts et votre bloc de liège. Si vous réalisez que vous n'avez pas utilisé le bon fart, il sera toujours temps de remédier à la situation une fois sur les pistes en ayant avec vous le matériel nécessaire.



## LES SKIS SANS FART

Les modèles sans fart se présentent comme une solution de rechange qui simplifie la pratique du sport pour bon nombre d'adeptes, notamment les débutants. Ils conviennent d'ailleurs à la majorité des usagers.

Les skis sans fart se divisent en deux catégories : à écailles et à peau.



## À écailles

Ce sont les plus répandus. Le fini écaillé, taillé à même la semelle, est lisse d'un côté et rugueux de l'autre de manière à adhérer lors de la poussée et des montées.



## À peau

Cette « peau » est constituée de fibres qui sont lisses dans le sens de la glisse. Elle est habituellement faite à partir de mohair ou de nylon, voire des deux matières. Amovible, elle est le plus souvent collée (un peu comme un autocollant) contre la semelle sur une zone qui est légèrement encastrée dans le ski.

La peau favorise une meilleure adhérence lors des ascensions, surtout longues et raides, et améliore le mouvement de glisse puisque l'eau de la neige peut y circuler.

Il existe différents types et qualités de peaux. Par exemple, certains produits offriront une performance optimale de glisse grâce à leur plus petite taille et à des poils plus courts.

Comme les peaux s'usent, elles doivent être changées de temps à autre. La plupart des skieurs le feront après avoir parcouru de 1000 à 1500 kilomètres. Les conditions spécifiques dans lesquelles vous pratiquez l'activité peuvent aussi affecter leur durée de vie. Pour ne pas les user trop rapidement, évitez de traverser la rue ou de vous rendre au stationnement quand vous êtes sur vos skis.

Les peaux de rechange coûtent de 50 à 80 \$ environ.

## Améliorer la glisse

Leur nom le dit, les skis sans fart n'ont pas besoin de fartage. Vous pouvez toutefois améliorer leur performance de glisse en appliquant avant chaque sortie, ou quelques fois durant la saison selon l'usage, un traitement à la cire de glisse. Il existe des produits universels liquides qui peuvent même être étalés sur toute la longueur des skis sans fart à écailles.

### L'usage des farts en un coup d'œil

	Ski avec fart	Ski sans fart	
		Écailles	Peau
<b>Fart d'accroche</b> <i>Avant chaque sortie selon les conditions</i>	X		
<b>Fart de glisse</b> <i>Au début de la saison et ensuite selon l'usage</i>	X	X	X

# CHOISIR LA BONNE TAILLE DE SKIS

Cela est plus difficile qu'il n'y paraît. Les techniques jadis utilisées, comme lever le bras et mesurer la distance entre votre poignet et le sol, sont maintenant désuètes. Désormais, votre poids, votre taille et vos habiletés priment.

## **SELON VOTRE POIDS**

Tous les skis viennent avec une charte de poids. La rigidité de la cambrure du ski (section sous le pied où se trouve la zone de retenue) augmente proportionnellement avec le poids du skieur. Plus vous êtes lourd, plus la cambrure sera rigide.

Si vous êtes trop léger pour vos skis, vous aurez du mal à appuyer et à avancer sans reculer. À l'inverse, si vous êtes trop lourd, la zone de retenue s'aplatira contre le sol et rendra la glisse difficile.

La longueur des skis a aussi tendance à être proportionnelle à votre poids. Plus il est élevé, plus les skis sont longs. Faites attention toutefois : des skis trop grands seront difficiles à manœuvrer si vous êtes de petite taille, tandis que des modèles trop petits n'offriront pas une glisse optimale. Vous devrez trouver des skis adaptés à votre morphologie.

## **SELON VOS HABILITÉS**

La longueur et le profil des skis peuvent également varier selon le niveau auquel vous êtes rendu dans la pratique du sport.

Certains modèles sont plus courts et plus larges – notamment à la partie avant nommée spatule –, ce qui les rend plus faciles à manœuvrer, entre autres, lors des descentes. Ils sont idéaux pour les débutants.

À l’opposé, les skieurs plus performants préféreront des modèles longs et étroits.

## **BIEN ENTRETENIR VOS SKIS**

Tous les skis, qu’ils soient avec ou sans fart, doivent recevoir un traitement à la cire (fart de glisse), qui permet de mieux glisser sur la neige tout en protégeant la semelle du ski.

## **QUAND FAIRE L'ENTRETIEN?**

Lorsque le dessous de vos skis, habituellement noir, blanchit et devient moins lisse, c'est signe que vos skis ont besoin d'un entretien.

**En début de saison** : faites un premier entretien dès que l’hiver arrive, avant de vous lancer sur les pistes. Étalez la cire sur toute la longueur du ski, à l’exception de la zone de retenue (pochette de fartage, écailles ou peau).

**Durant la saison** : refaites une application aux deux extrémités tous les 50 à 100 kilomètres seulement, selon les conditions dans lesquelles vous skiez. Une neige poudreuse use moins la semelle que des conditions printanières de neige collante ou grumeleuse.



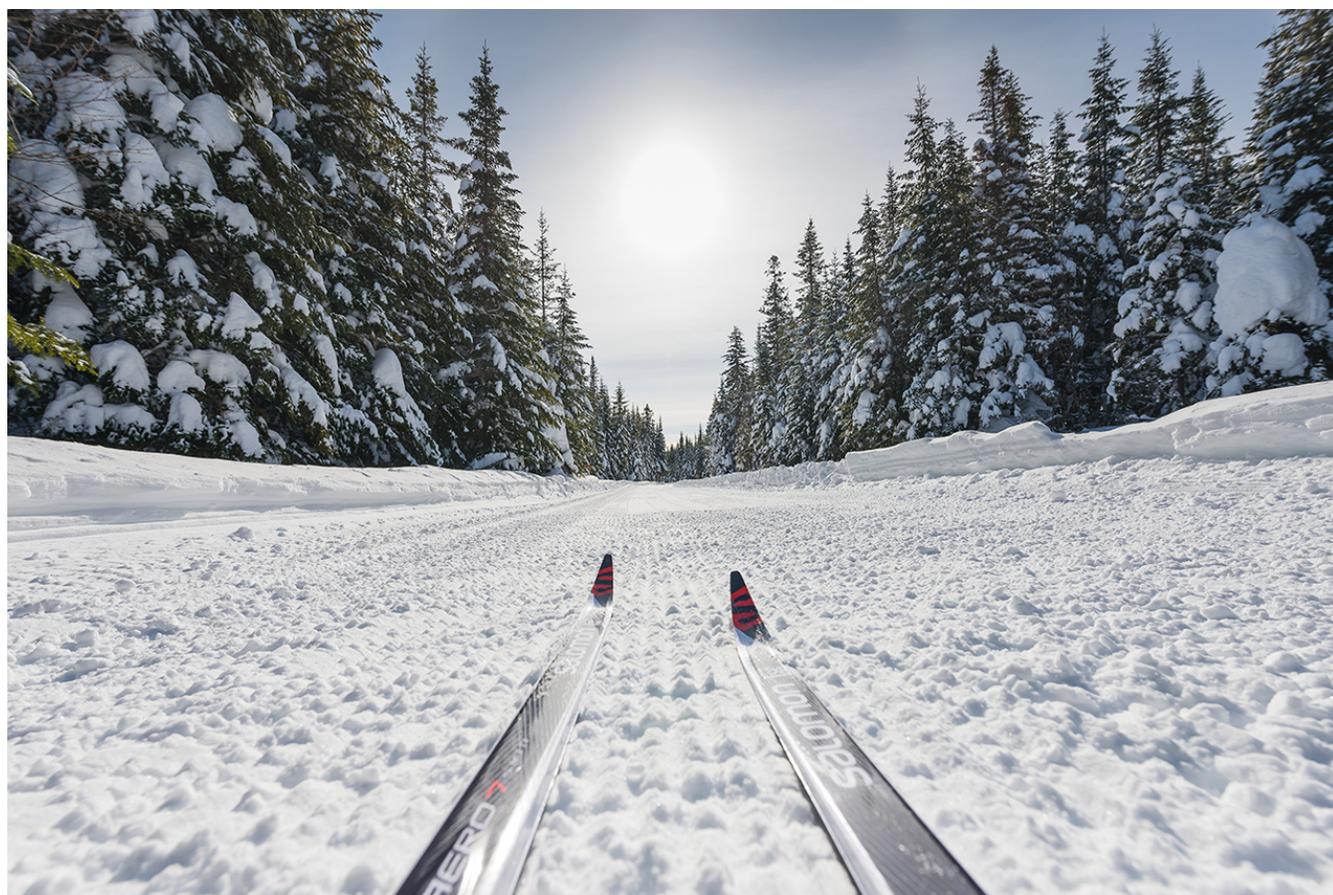
## COMMENT FAIRE L'ENTRETIEN

Appliquez une ou deux couches de cire à chaud à l'aide d'un fer à fartage (vendu entre 50 et 90 \$). Grattez ensuite l'excédent, puis

polissez la surface.

Comme l'opération peut être complexe pour un skieur débutant, vous pouvez confier cette tâche à des experts en magasin pour environ 25 \$. Certaines boutiques disposent d'un « four » qui permet une absorption plus lente de la cire.

Astuce : Vous pouvez aussi vous procurer de la cire de glisse liquide que vous pourrez appliquer facilement vous-même grâce à l'embout de tampon mousse. Parfait pour les débutants!



## Astuce pour les skis à peau

Si vous possédez des skis à peau, vous devez appliquer régulièrement un fart antiglace (liquide ou en vaporisateur), qui empêche la peau de geler. Prévoyez également un nettoyant (« défartant ») pour retirer la cire de glisse provenant des skis des autres randonneurs que les peaux de vos skis auront absorbée sur les pistes. La fréquence de nettoyage dépend de la propreté de la neige sur laquelle vous vous déplacez.

## CHOISIR VOS BOTTES

Les bottes pour lesquelles vous opterez doivent être adaptées au style de ski de fond que vous pratiquez. En ski classique, votre cheville doit être mobile. La plupart des modèles de bottes se prolongent en hauteur sur la cheville, mais avec un tissu flexible qui ne nuit pas à la mobilité, afin que ce soit plus agréable et confortable de les porter. Certaines peuvent offrir un peu plus de rigidité latérale pour favoriser le contrôle lors des descentes.



## LA COMPATIBILITÉ

Assurez-vous que vos bottes, vos fixations et vos skis sont compatibles, surtout si vous les achetez d'occasion.

En boutique, les bottes peuvent heureusement être jumelées à la plupart des fixations, quel que soit le fabricant. Ainsi, les pièces d'équipement affichant les normes NNN, Prolink et Turnamic sont compatibles. Seules les fixations SNS de certains produits de marque Salomon ne répondent qu'à leur propre norme et nécessitent des chaussures de ski de fond SNS.



---

## LE CONFORT

Essayez vos bottes en magasin afin de vous assurer qu'elles sont confortables. Portez un bas adapté aux sports d'hiver, comme ceux en laine mérinos. Vous devez pouvoir agiter les orteils, mais votre talon ne doit pas bouger. Votre pied doit être ni trop lâche, ni trop serré.

## CHOISIR VOS BÂTONS

Les bâtons de ski présentent différentes caractéristiques, dont certaines sont plus importantes que d'autres, comme la longueur. Des détails peuvent faire une différence sur le plan du confort.



## **LA LONGUEUR**

Les bâtons doivent être suffisamment longs pour vous permettre d'effectuer tous les mouvements, sans être trop encombrants.

En technique classique, le haut de la poignée doit arriver au niveau de votre clavicule lorsque la pointe du bâton est appuyée contre le sol.

## **LES MATÉRIAUX DE LA TIGE**

La tige des bâtons est souvent faite de fibre de carbone ou d'aluminium. Si le premier matériau est le plus léger, il est aussi le plus fragile et le plus cher. Des bâtons tout en fibre de carbone sont plus susceptibles de se casser. Ceux en aluminium conviennent pour la plupart des skieurs.



---

## LES MATÉRIAUX DE LA POIGNÉE

Elle peut être faite de plastique souple, de mousse, de caoutchouc ou de liège. Le liège, en plus d'être confortable, isole du froid, contrairement au plastique. Par ailleurs, ce dernier absorbe moins bien les chocs que les autres matériaux.

## LE TYPE DE DRAGONNE

La dragonne est la sangle dans laquelle vous passez la main et qui vous empêche de perdre votre bâton sur la piste.

Certains modèles de bâtons possèdent une dragonne qui ressemble un peu à un gant avec un espace pour le pouce. Ce type de dragonne permet de relâcher la tension de la main, voire de lâcher la poignée, sans nuire à votre mouvement.

D'autres dragonnes peuvent se détacher complètement du bâton sans que vous ayez à vous arrêter pour défaire l'ajustement dans la main.

# LOUER OU ACHETER VOTRE ÉQUIPEMENT

## LA LOCATION

Afin de voir si le sport vous plaît et d'être en mesure de déterminer les critères qui comptent le plus pour vous, commencez par louer l'équipement. Certaines boutiques proposent la location d'équipement neuf et usagé, pour une courte période ou pour la saison. Un ensemble usagé avec skis à écailles coûtera, pour toute la saison, autour de 80 \$ pour un enfant, et de 100 à 120 \$ environ pour un adulte.

Faire l'essai de skis à peau par le biais d'une boutique spécialisée est également une excellente façon d'analyser la différence entre ce type de skis de fond et ceux à écailles. Vous pourrez donc déterminer si c'est un produit que vous aimez et pour lequel vous êtes prêt à payer.

Sachez également que vous pouvez faire la location d'équipement de ski de fond dans plusieurs établissements de la Sépaq.

## L'ACHAT

L'équipement neuf

Si vous souhaitez acheter votre équipement, attendez-vous à dépenser entre 300 et 800 \$ environ pour un ensemble de base neuf (pour skieurs débutants ou intermédiaires). Cela comprend les skis, les fixations et les bâtons. Pour du matériel de qualité supérieure et plus durable, prévoyez un budget de 500 \$ et plus. Ajoutez de 120 à 200 \$ pour les bottes.

## L'équipement d'occasion

En boutique, la recherche d'équipement d'occasion pourrait être difficile puisque les magasins préfèrent souvent louer ces équipements plutôt que de les vendre étant donné la forte demande.

Du côté des particuliers, vous pourriez trouver des bâtons ou des bottes qui vous conviennent. Pour les skis, toutefois, l'aide d'un conseiller d'une boutique spécialisée qui vend de l'équipement neuf ou d'occasion vous permettra de trouver le produit le mieux adapté à votre poids, à votre taille et à votre pratique.



## QUELS VÊTEMENTS PORTER?

Pour que la pratique du sport soit agréable et se fasse dans le confort, il est important d'être habillé adéquatement. Les qualités isolantes des matières et leur capacité à laisser passer l'air et à évacuer l'humidité ont un grand rôle à jouer sur le plan du confort.

## LES MANTEAUX EN DUVET

Comme ces modèles sont très chauds, ils conviendront si votre pratique n'est pas très athlétique ou si vous avez tendance à avoir froid facilement. Quand on a chaud ou qu'on transpire dans un manteau en duvet, l'humidité à l'intérieur risque de devenir problématique.

Apporter une « doudoune » (veste matelassée ou manteau matelassé) en duvet dans votre sac peut être pratique. Il suffit de la porter lors de vos pauses dans le but d'obtenir un gain de chaleur rapide.

## LES MANTEAUX EN FIBRES SYNTHÉTIQUES

Ils sont un peu moins chauds que ceux en duvet. L'isolant dont ils sont constitués est généralement confectionné à partir de fibres de polyester ou de polypropylène. Ce type d'isolant retient la chaleur et conserve ses propriétés thermiques même dans un climat humide. Il sèche plus vite et respire davantage que le duvet.

## LES COQUILLES

Bien connus sous les appellations « *soft shell* » et « *hard shell* », ces types de manteaux sont souvent dépourvus d'isolant et doivent être combinés à d'autres vêtements, selon le principe du multicouche.

Les coquilles souples

Fabriquées dans un tissu mou et doux ou encore mince et légèrement laminé, les coquilles souples sont très respirantes. Elles peuvent être munies d'un déperlant et d'une technologie coupe-vent, mais n'offrent pas une réelle imperméabilité en cas d'averse prolongée ni une résistance aux vents à toute épreuve.

### Les coquilles rigides

Constituées d'un enduit imperméabilisant ou encore d'une membrane imper-respirante, comme le réputé Gore-Tex, les coquilles rigides coupent le vent et sont imperméables. Elles conviennent bien dans des conditions froides ou venteuses.

## LA TECHNIQUE DU MULTICOUCHE

Elle consiste à combiner plusieurs épaisseurs de vêtements en mettant à profit les propriétés des différentes matières.

### La couche de base

Elle a pour fonction première de retirer l'humidité de votre peau et de l'évacuer. Choisissez un vêtement confortable et plutôt ajusté, comme une combinaison. La laine, notamment celle du mérinos, est recommandée, tout comme les matières synthétiques, tel le polyester. Jamais de coton, qui retient l'humidité.

### La couche intermédiaire

C'est elle qui vous garde bien au chaud, un peu comme l'isolant d'un manteau. Il peut s'agir de laine polaire de polyester ou encore d'une « doudoune » faite de duvet ou de fibres synthétiques.

La couche externe

Elle vous protège du vent et vous garde au sec, qu'il neige ou qu'il pleuve. Les coquilles rigides, les coquilles souples, les manteaux isolés avec un déperlant, voire les coupe-vent, feront le travail, selon le type d'activité que vous pratiquez.

Cela dit, pour n'avoir ni trop chaud ni trop froid, vous devez ajuster votre habillement au fur et à mesure de votre activité. Vous voulez notamment éviter de transpirer, puis de prendre froid à cause de cette humidité contre votre corps.

Vous pouvez par exemple porter plusieurs couches intermédiaires lorsqu'il fait froid ou, au contraire, quand le temps est plus clément, ne pas utiliser les trois couches simultanément.

## **LES PANTALONS ET LES COLLANTS**

Tout comme pour les manteaux, ce que vous devriez porter au bas du corps dépend du niveau d'intensité de votre pratique et des conditions météo.

Les pantalons en coquille souple sont idéaux lors de sorties à faible ou moyenne intensité ou par temps froid. Ces modèles protègent bien les cuisses du froid, de la neige et du vent lorsque vous êtes en mouvement. Plus minces à l'arrière, ils permettent d'évacuer la chaleur et d'éloigner l'humidité.

Si votre rythme est plus intense ou que le temps est doux, le collant est une bonne option. Plus mince et plus ajusté au corps, il facilitera vos mouvements.

Les pantalons et les collants doivent être résistants à l'eau pour vous protéger de la neige si vous tombez.

## **LES TUQUES ET LES GANTS (OU MITAINES)**

Comme pour les vêtements portés au haut et au bas du corps, vous choisirez les accessoires qui protègent vos extrémités en fonction des conditions extérieures.

Pour éviter de trop transpirer, d'avoir les cheveux mouillés puis d'avoir froid lorsque vous vous arrêtez, optez pour une tuque mince en mérinos ou en fibres de polyester.

Apportez deux paires de gants ou de mitaines. Portez la paire la plus chaude pour commencer et, une fois que votre corps sera réchauffé, échangez-la pour la plus légère. Choisissez des modèles minces (afin de pouvoir bien tenir vos bâtons), doublés

et coupe-vent.

--

*Cet article a été rédigé à partir de notre guide d'achat écrit par Amélie Cléroux et publié sur le site [protegez-vous.ca](http://protegez-vous.ca).*



**— ProtégezVous.**

## **À PROPOS DE PROTÉGEZ-VOUS**

Protégez-Vous est un organisme sans but lucratif, autofinancé et

indépendant, qui informe, éduque et accompagne les consommateurs afin de les aider à faire des choix éclairés et responsables.

## **SOYEZ INFORMÉ**

Inscrivez-vous aux courriels de la Sépaq et soyez le premier à connaître nos nouveautés, nos offres et nos promotions spéciales.

**S'INSCRIRE**