

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 39 (1982)
Heft: 1

Artikel: La préparation du ski de saut
Autor: Steiner, Walter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997192>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La préparation du ski de saut

Walter Steiner

«Un ski bien farté et le concours est à moitié gagné!» C'est parfois ce que l'on pourrait croire lorsque l'on voit, après chaque saut, entraîneur et sauteur se précipiter pour prendre connaissance de l'indication de vitesse.

Lorsque les conditions de neige sont normales, les propriétés de «glisse» d'un ski se répartissent approximativement de la façon suivante:

60%: la fabrication du ski (adaptée au sauteur)

20%: le sauteur lui-même

20%: la préparation du ski.

Si les skis sont mal fartés, ces pourcentages, on le comprend, vont varier.

On peut déduire de ces constatations que, à l'achat du ski déjà, on peut prévoir si la vitesse d'envol d'un sauteur va être lente ou élevée. Dans ce contexte, il faut veiller à ce qui suit:

- a) Lorsque l'on presse les deux skis l'un contre l'autre, les semelles devraient se toucher progressivement et régulièrement aux deux extrémités et jusque sous la fixation. A la pointe des skis, l'écart entre les spatules est peu prononcé et il existe sur environ 30 cm de longueur

Bon exemple:



Mauvais exemple:



Dans le cas du deuxième exemple, les pointes ont tendance à butter contre chaque bosse de la piste d'élan, ce qui occasionne automatiquement un ralentissement et réduit à néant l'harmonie de l'envol.

- b) Le revêtement doit être parfaitement lisse.
- c) La tension du ski doit être bonne (tenter plutôt de la «sentir» que de la «mesurer»).
- d) Les numéros des deux skis, de même que leur longueur et que leur largeur, doivent également être vérifiés.

Préparation de base

On tient compte, ici, de tous les nouveaux skis de saut et de ceux dont la «glisse» a tendance à diminuer de façon extrême et qu'il faut sans cesse traiter à nouveau de A jusqu'à Z.

Si l'affûtage est bon (structure du revêtement bonne et régulière):

- nettoyer avec des chiffons
- arrondir légèrement les carres (fin papier de verre)
- apposer le fart au fer à repasser et le retirer aussitôt avec une lame en plastique aiguisée avec du papier de verre très fin. Répéter ce procédé 2 fois.
- appliquer le fart du jour au fer à repasser (retirer à froid avec la lame en plastique)
- brosser à l'aide d'une brosse en plastique (brosse à ongles) et non pas avec un chiffon en nylon

Si l'affûtage est mauvais (fibres ou semelles lisses comme un miroir):

- affiner avec du papier de verre en mouillant et après avoir éloigné les restes de fart
- farter et retirer à chaud (min. 2 fois)
- farter et retirer à froid (veiller à ce que la lame à retirer le fart soit constamment propre et ne présente aucune ébréchure)
- traitement final (brosse et chiffon en nylon)

Après ou entre les sauts

- éloigner les éventuelles salissures incrustées dans le fart (avec la lame en plastique)
- brosser (brosse en nylon)
- polir (bas de nylon)
- farter (appliquer très légèrement un fart sec)
- brosser en pressant légèrement
- retirer avec un chiffon ou polir légèrement (aussi avec un bas de nylon)

Préparation pour neige mouillée

Lorsque la neige est mouillée, il se crée toujours un léger vide entre la semelle du ski et la trace. Un revêtement dur peut y remédier, mais on ne l'appliquera que si l'affûtage «dur» n'existe pas encore, et seulement si les conditions (pluie) l'exigent:

- aiguiser (mouillé) avec du papier de verre (ou faire de petites rainures avec une lime: une technique avec laquelle il convient de bien se familiariser)
- retirer, avec la lame en plastique, les petits filaments qui se sont formés
- farter (pas trop chaud)
- retirer (à froid)
- brosser avec une brosse en acier
- appliquer le fart pour neige mouillée (à sec et polir légèrement)
- passer une fois encore, par petits coups, la brosse en acier
- protéger les semelles avec du papier

Affûtage «dur» spécial

Il ne se pratique, en général, que sur les skis spécialement conçus pour neige mouillée:

- farter
- retirer (à froid)
- brosser avec précaution à la brosse en acier
- essuyer et polir
- protéger les semelles avec du papier

Matériel

Fart - pince - tournevis - câble de remplacement - vis - verres de lunettes - chiffon de nylon - lames en plastique et en acier - vrille - brosse en nylon - brosse métallique (brosse à ongles et brosse en acier) - papier de verre - lime - fer à repasser - pinceau (pot à fart) - chiffons divers.



Conclusion

Il faut bien noter que:

- le matériel, quel qu'il soit, doit être traité avec le plus grand soin, même si on l'a reçu gratuitement. Le sac à skis, les protège-semelle - le rembourrage pour fixations doivent toujours être utilisés pour le transport
- ne pas oublier le matériel de préparation
- le ski de saut doit être travaillé au fart après chaque compétition, sur place ou chez soi, sans attendre le prochain cours, le prochain entraînement ou la prochaine compétition
- ne jamais surchauffer le fart (fortes émanations de fumée)
- il doit toujours y avoir une couche de fart entre le fer à repasser et la semelle du ski
- il est très difficile de donner des conseils à long terme, en matière de fartage, car l'évolution, dans ce secteur, est constante et rapide. On peut toutefois dire qu'il est bon de n'utiliser, en principe, que des farts peu adhérents (renouveler après 3 sauts). En définitive, la préparation de la semelle du ski est plus importante que le fart utilisé. Celui-ci ne trouve son efficacité qu'en fonction de celle-là.