



Un petit guide pour nos nouveaux fondeurs...

Le ski de fond est un sport très accessible et plaisant à pratiquer seul, entre amis ou en famille : le ski de fond est votre passeport pour découvrir la splendeur des paysages, les collines enneigées, renouer avec votre nature et les plaisirs d'hiver.

Vous connaissez peu le ski de fond? Laissez-vous guider par ces quelques pages pour prendre contact avec la discipline et trouver les réponses aux questions que vous pourriez vous poser. Fondeurs de tout niveau : bonne glisse!

Les techniques : classique et libre

La **technique classique** est pratiquée dans des sentiers où l'on retrouve deux traces parallèles rapprochées. Les deux skis se logent dans les traces et chaque ski glisse un après l'autre, comme dans un guide. La propulsion des skis se fait par la « pochette de fartage », une portion qui se trouve en-dessous du ski, vers le milieu, au niveau du pied. Lorsqu'il y a transfert de poids, la « pochette de fartage » s'agrippe à la neige et aide à se propulser.

La **technique libre**, aussi appelée le ski pas de patin, est pratiquée sur une piste où la neige est bien compactée et la piste assez large, environ de 2 mètres. Cette largeur est nécessaire puisque ce style demande un mouvement de patin latéral qui requiert une certaine amplitude. Il n'y a pas de « pochette de fartage » sur ces skis. On applique seulement un fart (cire) de glisse tout au long du ski pour que, entre chaque mouvement latéral, le ski d'appui glisse aisément. En appliquant ce mouvement en alternance, vous pratiquerez le pas de patin et vous allez vite ressentir la très plaisante satisfaction de la glisse et le sentiment de liberté.

Pour un débutant, il est préférable de commencer par la technique classique, avant la technique libre. Vous pourrez ainsi parfaire votre équilibre, maîtriser le freinage et mieux négocier les courbes.

Curieux ou curieuse d'en connaître plus? Les pages suivantes vous guident vers les choix d'équipement, le fartage, les vêtements et les lieux de pratique...



Comment bien choisir son équipement

Les magasins de sport et boutiques spécialisées ont en général un personnel qualifié pour vous guider dans vos achats. En lisant ces lignes, vous vous ferez une idée de ce que vous recherchez, ce qui augmentera le plaisir de connaître l'équipement et orientera le choix de vos achats. N'hésitez surtout pas à poser des questions : si vous vous posez une question, il y a fort à parier que bien d'autres avant vous auront eu la même interrogation.

Technique classique

- **Les skis** : la longueur des skis est très importante, peu importe le type de skis; la rigidité de la cambrure augmente proportionnellement avec la longueur du ski. C'est votre poids qui déterminera la longueur de vos skis. Un ski trop long empêchera « la pochette de fartage » d'adhérer à la neige lors de votre propulsion. À l'inverse, un ski trop court vous empêchera de glisser aisément puisque votre « pochette de fartage » restera trop longtemps agrippée dans la neige. De façon générale, vos skis vous dépassent en hauteur de quelques centimètres. (+/- 5 cm).
- **Les bottes** : le confort est primordial dans une botte de ski de fond. Les bottes vous arriveront sous la cheville, exactement comme des chaussures de course. Vous magasinerez donc vos bottes de ski de fond comme vous le feriez pour la course.
- **Les bâtons**; les bâtons se doivent d'arriver au niveau de l'aisselle.
- **Des skis... avec ou sans fartage** : les skis avec fartage sont généralement pour des gens plus expérimentés en ski de fond. Les skis avec fartages nécessitent un bon arsenal de farts d'adhérence ce qui peut en effrayer plusieurs. Les skis sans fartage sont séparés en deux grandes catégories : les skis à écailles ou les skis avec peaux. Les skis à écailles sont généralement moins coûteux et demandent très peu d'entretien, sinon de mettre un fart de glisse sur le ski à toutes les 10-15 sorties. L'adhérence est bonne, mais pas optimale. L'autre option est le ski avec peaux, qui requiert de changer occasionnellement la peaux (sous le ski) à une ou deux reprises durant la saison et d'appliquer un fart de glisse à toutes les 10-15 sorties. Cependant, l'adhérence des skis avec peaux est bien supérieure aux skis avec écailles. Il ne reste plus qu'à choisir quels skis vous conviennent.

Technique libre

- **Les skis** : les skis de technique libre sont généralement plus courts que les skis en classique : ils ont la même grandeur que nous et on les distingue par une spatule moins courbée à l'avant du ski. Ces skis sont davantage aérodynamiques.



- **Les bottes** : en technique libre, les bottes sont plus rigides et plus hautes. La botte couvrira la cheville afin d’avoir une meilleure poussée latérale lors du mouvement de patinage. Il faut éviter une botte trop grande afin de ne pas perdre de puissance lors du mouvement latéral.
- **Les bâtons**; les bâtons, plus longs qu’en classique, doivent arriver au menton.
- **Le fartage** : le fart (cire) cire de glisse doit être appliqué après 10 à 15 sorties. Ce sera le seul entretien à faire sur les skis. Comme il n’y a pas de fart d’adhérence, on applique le même fart (de glisse) sur tout le ski.

Comment appliquer les farts de glisse et d’adhérence

Si le fartage vous rebute, les skis à écailles ou avec peaux ne requièrent aucune préparation : pas de fartage. Précisez-le à votre détaillant pour qu’il vous guide vers les bons skis.

Alternativement, cette [vidéo](#) montre la préparation avec fart de glisse et fart d’adhérence pour le ski de fond classique. Pour le ski de fond libre, on n’applique que le fart de glisse sur l’ensemble du ski.

Les vêtements

Les magasins de sport et boutiques spécialisées ont aussi un personnel qui peut vous guider pour les vêtements appropriés. En général, il est préférable d’opter pour une solution « multi-couches », qui permettra d’ajouter ou d’enlever des vêtements si vous avez froid ou trop chaud. Un repère intéressant est de s’habiller comme s’il faisait 10 degrés de plus qu’à l’extérieur. Par exemple, s’il fait -10 degrés Celsius à l’extérieur, on s’habille comme s’il faisait 0 degrés Celsius et qu’on allait macher à l’extérieur.

Il faut éviter de trop suer car une transpiration abondante rendra vos vêtements détrempés et inconfortables, et augmentera les risques d’avoir froid. Naturellement, on doit prévoir des chaussettes sèches avant notre sortie et des vêtements qui évacuent bien la chaleur. Les fibres naturelles retiennent plus l’humidité par rapport aux fibres synthétiques. Cependant, la fibre naturelle peut être plus agréable au toucher. Une tuque est essentielle puisque la tête est un des endroits névralgiques pour avoir froid, surtout si la neige nous tombe sur la tête (et qu’elle mouille vos cheveux). Considérer remplacer le foulard par un cache-cou (moins encombrant). Il peut aussi être relevé sur le menton et jusque sur le nez, par temps plus froid. Les gants ou les mitaines ont chacun leurs avantages, quoique les doigts sont plus exposés au froid avec des gants. Prévoir des vêtements de remplacement et de détente... pour le chocolat chaud d’après-ski!





Les coûts

Skis avec fixation	250\$
Bâtons	50\$
Bottes	100\$
Une passe de saison pour un adulte (très variable)	50\$ à 200\$
Entretien annuel des skis	50\$
Adhésion à Ski de fond Québec	20\$
Adhésion et cours de ski à une club affilié (adhésion à SFQ comprise)	200\$
AUTRES ??	

***Ces coûts sont approximatifs, il est possible de skier gratuitement à certains endroits.

Où trouver un club

L'accès le plus simple pour trouver un club de ski de fond est sur le site de Ski de fond Québec, sous l'onglet « [Trouver un club](#) ». Vous trouverez le club le plus près de chez vous. Les clubs membres de Ski de fond Québec offrent des programmes d'apprentissage technique certifiés et des services de grande qualité, pour assurer une expérience qui vous incitera à adopter de bonnes pratiques sportives et de loisir, pour apprécier pleinement l'hiver.

En joignant ces clubs affiliés, vous adhérez aussi à Ski de fond Québec, une fédération de plein air, une fédération sportive et un organisme national de loisir reconnu, qui promeut l'épanouissement de la personne par de saines habitudes de vie et le rayonnement du ski de fond au Québec, au Canada et à l'international, grâce entre autres au soutien des athlètes québécois dans leur parcours vers l'excellence.

Cette adhésion à Ski de fond Québec procure aussi un ensemble de services, dont une assurance responsabilité civile, des programmes normés, des avantages auprès de commanditaires et une association à Nordiq Canada, la fédération nationale canadienne.

Pour tout renseignement complémentaire, contacter info@skidefondquebec.ca.

