

Mes skis le jour d'une compétition

À la maison

- Je choisis la bonne paraffine (*info sur le site du club en amont de la course*)
- Je paraffine mes skis
- Je racle mes skis et vérifie qu'ils sont propres et en état
- Pour le classique je refais la zone d'accroche au papier de verre, vérifier qu'ils ne collent plus (*klister sur les côtés*)

Info sur le document conseil fartage

Sur le lieu de compétition

En skate

Parfois une structure sera appliquée sous le ski, dans ce cas :

- J'amène mes skis sous la tente de fartage **1h avant la course**
- Je viens les reprendre **20 min avant le départ**

En classique

- Je viens à la tente préparer mes skis d'échauffement (fart d'accroche) *si pas de ski d'échauffement les skis écailles vont très bien pour l'échauffement*
- J'amène mes skis de compétitions **1h30 avant le départ**
- Je viens prendre mes skis pour tester le fart d'accroche **20 min avant le départ**
- Je reviens maximum **10min avant le départ** pour retoucher mes skis

Il est indispensable de respecter les horaires pour que le fonctionnement soit idéal.