

Échos de Macolin

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 11

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Fartage

Farts

Marques principales : REX, RODE, SWIK, TOKO.

Chacun de ces assortiments comprend :

- **Farts durs** (petites boîtes)
 - vert : = très froid
 - bleu : = froid
 - violet : = 0°, neige humide (légèrement)
 - jaune : = 0°, neige humide, neige mélangée de pluie
 - rouge : = au-dessus de 0°, tout particulièrement neige fraîche, humide.
- **Klisters (liquides)** (visqueux, en tubes)
 - rouge : = neige mouillée et vieille neige granuleuse
 - bleu : = neige dure, croûtée, glacée.

Il ne s'agit pas de préconiser ici tel ou tel assortiment. Bien que la gradation des couleurs soit la même pour les différents assortiments, la latitude d'application (échelle de température) ne concorde pas toujours. Aussi le tableau de la page 140 ne concerne-t-il qu'un assortiment déterminé (TOKO).

Neige

Pour simplifier, nous avons subdivisé en deux groupes les très nombreuses sortes de neige :

Nouvelle neige	Vieille neige
chute de neige ou neige fraîchement tombée (depuis deux jours tout au plus)	vieille de plus de deux jours, granuleuse.

Temps

Le temps influant sur la constitution de la neige, il convient de l'observer constamment.

Si l'air est plus froid que la neige, celle-ci se refroidira encore ; si l'air est plus chaud, la température de la neige augmentera (neige humide).

Farts

Appliquer les farts secs uniformément et directement à partir des tubes, puis égaliser au moyen d'un bouchon. Plusieurs couches minces, chacune bien appliquée, rendent les skis rapides ; des couches épaisses facilitent la montée, mais les skis glissent alors plus lentement.

Les farts secs peuvent également être égalisés à chaud au moyen d'un fer à repasser, d'un appareil à méta ou encore d'une lampe à souder.

Quant aux « klisters », on peut les égaliser à la main (chaude) ou au moyen d'un grattoir (évent. chauffer préalablement au moyen d'une lampe à souder).

Attention :

- Avant le fartage nettoyer les surfaces de course (le mieux : brûler au moyen de la lampe à souder).
- Sécher les surfaces de course.
- On aura avantage à prendre les températures de l'air et de la neige au moyen d'un thermomètre.
- Considérer et apprécier la neige avec précision.
- Les farts sont conçus pour une trace dure ; ils adhèrent moins en grosse neige.
- Par neige fraîche, ne pas recourir aux klisters.
- En cas de doute, polir le fart plutôt trop que trop peu ; farter après coup avec un fart très adhérent est plus simple que de racler des surfaces glacées.
- Roder le ski ; après 10 minutes environ, on connaît la qualité du fartage.
- Après fartage dans un local chauffé, laisser tout d'abord les skis se refroidir à l'air ; ensuite seulement les poser dans la neige (danger de condensation et de formation de glace).

Entretien du matériel

Skis, souliers et bâtons doivent être soigneusement entretenus. Enduire de temps à autre d'un vernis transparent la partie supérieure des skis utilisés, cela afin que la neige n'y reste pas collée.

Après usage, attacher les skis ensemble, les maintenir tendus en leur milieu pour que leur suspension ne diminue pas. Toutefois, ne pas les tendre excessivement, ce qui n'améliorerait pas l'état d'un ski « déficient ». Les bouts de bois, éventuellement les tubes de fart, intercalés doivent produire une tension d'environ 4 cm, mais pas davantage. Tendre les souliers au moyen d'une forme, ou bien les bourrer de papier ; les maintenir toujours bien cirés et brillants. Traiter de temps en temps la semelle au moyen d'un produit imperméabilisateur.

Contrôler régulièrement bâtons et courroies.

Envelopper les parties faibles des bâtons de bandes collantes.

Traduction : N. Tamini et A. Metzner

Echos de Macolin

Prochains cours

1. Cours de l'EFGS

13.—18.12. Ski I (20 participants)

19.—24.12. Ski IIa et IIb (20 participants)

Ski I : instruction de base

Ski IIa : formation de moniteurs pour disciplines alpines (slalom spécial, slalom géant, descente)

Ski IIb : formation de moniteurs de ski de fond.

2. Cours des associations

29.11.—2.12. Cours d'instruction pour jeunes tireurs (100 part.)

4.—5.12. Cours de boxe pour entraîneurs et moniteurs de juniors (35 part.)

4.—5.12. Cours préparatoire aux championnats du monde de gymnastique artistique (25 part.)

6.—9.12. Cours d'instruction pour jeunes tireurs (70 part.)

11.—12.12. Cours de perfectionnement pour athlètes d'élite (85 part.)

17.—19.12. Cours de basketball pour équipe nationale masculine junior (15 part.)