

L'équipement de ski à roulettes

Nordiq Canada



Patin, classique ou combi?

On recommande aux débutants d'amorcer la pratique du ski à roulettes en patin et de passer au classique lorsqu'ils sont à l'aise avec la première technique. Le ski de patin est plus facile à manœuvrer et les bottes offrent une meilleure stabilité qu'en classique. C'est pourquoi il est plus facile de débiter son apprentissage en ski de patin.



Certains fabricants fabriquent un ski combi décent mais il y a généralement suffisamment de différences entre un ski de patin et un ski classique pour qu'un modèle combi n'offre une performance optimale dans aucune des deux techniques. La longueur (les skis de patin peuvent être plus courts), la largeur de la roue (les roues de patin sont plus étroites), et le point d'équilibre sur lequel on installe la fixation (légèrement reculé en classique) sont tous des aspects qui font une différence importante entre des skis de patin et des skis classiques.

La vitesse des roues: Le choix des roues dépend des lieux où les athlètes pratiqueront le ski à roulettes et leurs objectifs. Les roues en matériaux synthétiques sont habituellement plus dures alors que les roues en caoutchouc sont généralement plus molles. Mais au-delà de ces généralités, les fabricants de roues offrent habituellement une variété de vitesses de roues, essentiellement en variant la densité des matériaux des roues. Au début il est recommandé de simplement acheter des roues de vitesse moyenne mais alors que les athlètes progressent il est suggéré de se procurer des roues additionnelles de vitesses différentes afin de simuler la même réalité qu'en ski l'hiver : la vitesse de la neige n'est jamais la même et les athlètes doivent savoir skier dans différentes conditions. Les entraîneurs de clubs et les boutiques de ski devraient être en mesure de vous aider à faire les choix d'équipements qui vous conviennent.

Selon le type de surface sur laquelle vous skiez habituellement et le type de roues que vous utilisez, les roues peuvent s'user assez rapidement. Il n'est pas inhabituel de remplacer les quatre roues de ski de patin chaque année. Les roues de classique s'usent moins rapidement

mais doivent aussi être remplacées à l'occasion. C'est OK de changer les roues avant qu'elles ressemblent à ça...:



Autres aspects à considérer sur l'équipement de ski à roulettes

- **Les pointes de bâtons:** les bâtons ne s'enfoncent pas dans l'asphalte comme dans la neige. C'est pourquoi il faut des pointes spéciales en carbure. L'entraîneur doit voir à ce que la pointe soit bien alignée avec la poignée et bien affûtée; il doit aussi s'assurer que l'athlète plante le bâton de façon à ce que la pointe s'enfonce bien. Les skieurs doivent savoir que, lorsqu'ils skieront à nouveau sur neige, ils devront probablement réajuster leur mouvement de bâton. Au début de la saison, les athlètes doivent éviter les excès de double poussée et augmenter lentement le volume de travail dans cette technique. L'impact du bâton sur une surface dure peut provoquer des blessures au coude et au poignet.
- **Les bottes:** il faut des bottes munies d'un revers solide et d'une semelle rigide pour bien effectuer la technique de patin en ski à roulettes. Plusieurs jeunes skieurs s'adonnent au ski à roulettes avec des bottes mixtes qui sont trop molles et trop flexibles, ce qui diminue la stabilité et augmente le risque de chute.
- **Les garde-boues:** les garde-boues augmentent énormément le confort dans les conditions mouillées. Elles permettent de garder les bottes au sec et en relativement bonne condition.
- **L'équipement de sécurité:** chaque skieur à roulettes devrait participer aux séances d'entraînement avec un casque, des gants et une veste de sécurité ou un haut de couleur voyante. Les débutants pourront également porter des protecteurs pour les coudes et les genoux.

L'entretien des skis à roulettes

Les vis de fixation peuvent se relâcher et personne ne souhaite que la fixation se sépare du ski en cours de route. Si vous remarquez des vibrations ou des bruits suspects lorsque vous roulez sur la route, il est possible que des vis de fixation soient desserrées. Pour effectuer la réparation,

remplir le trou avec de la colle avant de resserrer la vis. Vous pouvez également utiliser de l'époxy ou un époxy spécialement conçu pour coller métal sur métal. Si la poutre du ski est en bois, une colle blanche fera l'affaire.

Les écrous des axes de roue peuvent aussi se relâcher. Les athlètes devraient inspecter régulièrement les écrous des roues. Si le problème persiste, utiliser un adhésif frein-filet comme celui de la marque Loctite ou un écrou freiné. Si l'anti recul d'un ski classique dérape, c'est peut-être parce que les écrous de la roue sont desserrés. À force de frotter sur la chaussée, les écrous de roue finissent par s'endommager. Lorsque les écrous ont vieilli, vous pouvez songer à en acheter de nouveaux qu'il sera plus facile de serrer avec une clé.

Aiguiser les pointes régulièrement. Il est plus facile d'aiguiser une pointe qui n'est pas trop élimée. Il est plus efficace et moins frustrant de s'entraîner en ski à roulettes avec des pointes bien affûtées. Utiliser une lime diamantée et conserver les angles de la pointe. Pour accélérer le processus d'affûtage, utiliser un petit établi avec une machine à couper les carreaux ou un outil rotatif plus portatif comme une perceuse équipée d'une lame de diamant. La meilleure méthode consiste à appuyer doucement la pointe sur le côté de la lame rotative. Un peu compliqué au début, mais vous vous habituerez rapidement.



Les roues subissent de l'usure. Vérifiez l'usure des roues et remplacez-les lorsque vous y notez la présence de fissures et de trous. En continuant à skier avec une roue endommagée, vous vous mettez en danger parce qu'elle pourrait se désagréger au cours d'une séance.

Lorsqu'il fait très chaud, éviter de skier durant la plus chaude période de la journée. Lors de certaines journées estivales très chaudes, le caoutchouc de la roue pourrait se délaminer.

La trousse de réparation de l'entraîneur. L'entraîneur doit aviser les athlètes d'apporter à chaque séance des pointes supplémentaires ; on peut les ranger dans un sac de taille. L'entraîneur devrait prévoir de la colle en bâton et un briquet pour remplacer les pointes brisées. Dans le véhicule de l'équipe, il devrait y avoir l'équipement requis pour remplacer les écrous ou les resserrer au besoin avant le début de la séance.