

Combiné nordique

Histoire

Comme son nom l'indique, le combiné nordique est un sport qui combine le saut à skis et le ski de fond, deux sports pratiqués en Scandinavie depuis plus de 500 ans! L'épreuve de combiné nordique en individuel a fait son apparition à l'occasion de la première édition des Jeux Olympiques d'hiver de Chamonix en 1924.

Aux Olympiques



Le combiné nordique comprend 3 épreuves : l'épreuve individuelle, par équipe, et le sprint. Chaque épreuve se déroule en une journée, l'épreuve de saut à skis étant disputée en premier suivie par l'épreuve de ski de fond. Dans les compétitions individuelles et par équipe, les athlètes sautent sur un tremplin normal de 90 m et au sprint l'athlète saute sur le grand tremplin de 120 m.

Dans l'épreuve individuelle, chaque athlète effectue deux sauts à skis sur le tremplin normal. Les sauts sont jugés en fonction de la longueur et du style. Le pointage est converti en minutes et en secondes et détermine l'ordre de départ de la course de ski de fond de 15 km. L'athlète avec le meilleur pointage s'élance en premier et les autres suivent ensuite à des intervalles correspondant à leurs résultats lors de l'épreuve de saut à skis.

Tout comme l'épreuve individuelle, au sprint, la personne qui l'emporte est celle qui franchit la ligne d'arrivée en premier. Cependant, dans cette épreuve les skieurs n'ont seulement qu'un saut sur le grand tremplin et le parcours de ski de fond est de 7,5 km.

Dans l'épreuve d'équipe, chacun des 4 membres de l'équipe effectue deux sauts sur le tremplin normal. Le pointage de l'équipe correspond au total des points pour les huit sauts. Les mêmes athlètes s'alignent ensuite sur le relais 4 x 5 km. La position de départ est déterminée par le total des points accumulés lors des sauts de chaque équipe. Chaque skieur skie une portion de 5 km de la course avant de passer le relais.

au prochain skieur. Comme les autres disciplines en combiné nordique, la première équipe à franchir la ligne d'arrivée l'emporte.

Comment s'impliquer ?



Le combiné nordique est un amalgame de force physique et mentale, de maîtrise technique, et d'endurance. Dans la portion de saut à skis, les athlètes tentent de planer sur la plus grande distance possible tandis que dans la portion ski de fond, ils doivent franchir la ligne d'arrivée le plus rapidement possible. Ces objectifs difficilement réconciliables contribuent à rendre cette discipline si attrayante.

Il est évident que s'impliquer dans le combiné nordique est plus difficile que pour la plupart des autres sports. Malgré que le ski de fond puisse être pratiqué durant les mois d'hiver à travers le pays, les seules installations de saut à skis certifiées sont à Calgary. Veuillez visiter le site Internet www.nordiccombinedcanada.com pour plus de renseignements sur ce sport incroyable.