



## SKI DE FOND

### Compétition

Deux styles sont utilisés en ski de fond : classique et libre. Dix épreuves sont au programme des Jeux de Nagano. Pour les hommes : 10km classique, 15km libre/poursuite, 30km classique, 50km libre, relais 4x10km (classique pour les deux premiers concurrents, libre pour les autres). Pour les femmes : 5km classique, 10km libre/poursuite, 15km classique, 30km libre, relais 4x5 km (classique pour les deux premières concurrentes, libre pour les autres).

En style classique, les skis restent parallèles sur les sections planes, Dans les sections ascendantes, les skieurs montent

par foulées en oblique, Du fart adhérent est appliqué partiellement sous la semelle du ski pour éviter de glisser en arrière. En style libre, toutes sortes de foulées sont permises, mais la plus fréquente est le pas de patineur. Les skis utilisés sont plus courts que ceux destinés au classique et les bâtons plus longs. Les compétitions en style libre sont plus rapides et requièrent une plus grande force physique.

Dans les épreuves individuelles, les concurrents prennent le départ à 30 secondes d'intervalle. Les entraîneurs le long du parcours chronomètrent les coureurs et leur crient leurs temps et place

au passage. Au départ de la première manche du relais en revanche, tous les concurrents commencent ensemble.

La compétition poursuite consiste en deux courses. Les résultats de la première course (10km classique hommes et 5km classique femmes) déterminent l'ordre de départ de la seconde course (15km libre hommes et 10km libre femmes). Le temps d'intervalle entre les concurrents est le temps enregistré lors de la course précédente, arrondi à la seconde la plus proche. Le premier skieur à franchir la ligne d'arrivée lors de la seconde course devient vainqueur général.



*Le site de Snow Harp.*

## TECHNIQUE CLASSIQUE

**BATONS DE SKI**  
En classique, les bâtons arrivent sous l'aisselle des skieurs. Les rondelles des bâtons de ski de fond (classique ou libre) ont une forme particulière permettant de dégager la neige facilement.

**CHAUSSURES DE SKI**  
Similaires à des chaussures de jogging montantes permettant de courir sur la neige.

**SKIS ET FART**  
Les skis de fond sont moins larges que les skis de piste, leur spatule est plus courbée et leur partie centrale arquée. Du fart de croche est appliqué sur l'arc central pour éviter de glisser en arrière lors de la poussée de la jambe.

**FIXATIONS**  
Les fixations des skis de fond ne bloquent que le pointe du pied.

## TECHNIQUE LIBRE

**BATONS DE SKI**  
Les bâtons pour les techniques libre et classique doivent être plus longs que la hauteur des hanches mais plus courts que la taille du skieur. En général, les bâtons pour la technique libre sont plus longs que ceux pour la technique classique. L'extrémité des bâtons et les rondelles sont les mêmes que pour la technique classique.

**CHAUSSURES DE SKI**  
Destinées à protéger les chevilles qui subissent une pression considérable à cause du pas de patineur.

**SKIS ET FART**  
Les skis de fond pour la technique libre sont plus courts, leur semelle et leur spatule moins arquées. Du fart de glisse est appliqué sur toute la surface de la semelle du ski.

**TERRAIN PLAT**  
Le pas de patineur est interdit pour la technique classique. Les traces des skis sur terrain plat sont parallèles.

**MONTEES RAIDES**  
Le pas de patineur est interdit. Les skieurs montent en pas de ciseaux.

**DESCENTES**  
Les skieurs utilisent les techniques générales de descente et de changement de direction.

**PAS ALTERNATIF**

**PAS DE PATINEUR**