



## SAUT À SKI

### Compétition

Le programme des Jeux de Nagano inclut trois types d'épreuves : saut individuel sur tremplin normal (K90), saut individuel sur grand tremplin (K120) et saut par équipe sur grand tremplin (avec 4 concurrents).

Chaque sauteur effectue deux sauts. Les points attribués pour le style et la distance sont totalisés pour le classement. Pour le style, chacun des cinq juges attribue un maximum de 20 points. Le plus haut et le plus bas de ces cinq scores sont éli-

minés, et les trois scores restant additionnés. Pour la distance, les points sont calculés en attribuant 60 points pour un saut jusqu'au point de construction K. Deux points sont ajoutés pour chaque mètre supplémentaire, deux points soustraits pour chaque mètre avant le point K90 et 1,8 point soustrait pour le point K120.

### Critères de jugement

Le style est jugé à partir de l'envol jusqu'au franchissement de la ligne d'arri-

vée après l'atterrissage. Les juges évaluent les sauteurs sur la précision du saut, le degré de perfection, la stabilité (forme et silhouette en plein ciel), et sur l'équilibre d'ensemble. Un maximum de 4 points peut être déduit si le sauteur n'effectue pas un atterrissage en position fendue avec une jambe devant l'autre, et un maximum de 10 points en cas de chute. Pour l'atterrissage en position fendue, la distance est mesurée par unité de 50cm du point situé au milieu des deux jambes au point K.



## COMBINÉ NORDIQUE

Le combiné nordique comprend du saut à ski, qui requiert force physique et contrôle technique, et du ski de fond, qui demande endurance et force.

### Compétition

La compétition commencera par le saut à ski sur tremplin normal, suivi le lendemain du ski de fond, style libre 15km.

Le départ poursuite, ou «méthode Gundersen», détermine l'ordre de départ pour la compétition de ski de fond. Le vainqueur du saut à ski prend le départ le premier, suivi des autres skieurs. L'écart de temps de départ d'un athlète à l'autre est calculé en fonction des points du saut. 10 points équivalent à 1 minute de différence de temps de départ pour les épreuves individuelles et 9 points équivalent à 1 minute pour les épreuves par équipe. Le vainqueur du combiné nordique est l'athlète qui termine en tête la course du second jour.



*Le saut à ski à Hakuba.*

**INFLUENCE DU VENT SUR LE SAUT**  
Le vent de face porte et permet d'allonger la distance d'un saut. Le vent arrière en revanche est défavorable. Idéalement, les sauteurs prennent le départ lorsque leur entraîneur leur indique que le vent est favorable. Une fois que le signal est passé au vert, les concurrents ont 15 secondes pour prendre le départ. Au-delà de ce laps de temps, ils sont disqualifiés.

**CHAUSSURES DE SKI**  
Les chaussures sont plus souples et permettent ainsi au sauteur de se pencher plus en avant.

**SKIS**  
Les skis sont creux, d'une largeur optionnelle qui ne doit pas dépasser 11,5 cm. Les sauteurs optent généralement pour des skis plus larges qui portent plus en vol. La semelle des skis comporte une rainure qui aide les sauteurs à garder une ligne droite lors de la prise d'élan.

**FIXATIONS**  
Elles bloquent uniquement l'extrémité avant de la chaussure. Une cordelette relie le talon de la chaussure au ski pour éviter le tremblement en plein vol.

**ELAN**  
La position accroupie permet de réduire la résistance de l'air pendant l'accélération du sauteur dont la vitesse peut atteindre 80 km/h sur tremplin normal et 90 km/h sur grand tremplin.

La Grande Pyramide d'Egypte  
147 m

## NOUVELLES REGLES DE RESTRICTION DES DISTANCES

La position des skis en V augmente la surface portante, permettant ainsi d'allonger la distance d'un saut. Des règles ont cependant été fixées à la suite des Jeux de Lillehammer en 1994 afin de réduire le danger de sauts trop longs. Les sauteurs sont désormais disqualifiés s'ils contreviennent à l'une des règles suivantes:

**LONGUEUR DES SKIS**  
La longueur des skis ne doit pas dépasser la taille de l'athlète plus 80 cm, contre une longueur maximum précédente de 270 cm. Les skis plus longs portant mieux, les athlètes équipés de skis plus courts sont maintenant désavantagés.

**POSITION DES FIXATIONS**  
Les fixations doivent être placées de façon à ce que la distance de la pointe du pied à la spatule ne dépasse pas 57% de la longueur totale du ski. Auparavant, les sauteurs étaient libres de placer les fixations à la position qui leur convenait le plus.

**EPAISSEUR ET PERMEABILITE DE LA COMBINAISON**  
L'épaisseur maximum de la combinaison, qui était précédemment de 12 mm, a été ramené à 8 mm, augmentant la perméabilité de 30%. Auparavant, l'air contenu dans la combinaison permettait d'augmenter la surface portante, favorisant ainsi l'élévation et la distance. Cet avantage n'existe plus dorénavant.  
Perméabilité avant la compétition: 40 4 cm<sup>2</sup>  
après la compétition: 30 4 cm<sup>2</sup>  
(la transpiration pendant la compétition modifie le taux de perméabilité)

