



## SKI ARTISTIQUE

### Compétition

En bosses, les skieurs descendent une piste raide (pente à 27%) couverte de bosses et doivent exécuter deux sauts intégrant des figures aériennes. La note est attribuée par les juges en fonction de la vitesse, de la technique de virages, de l'agressivité, du style et de la dynamique du mouvement. La technique compte pour 50% de la note, les sauts et la vitesse pour 25% respectivement. Les skieurs doivent descendre suivant une ligne directe,

avec des virages courts et rapides. Technique de ski et agressivité sont deux des caractéristiques qui influencent largement l'évaluation. A partir de bosses aménagées, les skieurs exécutent des sauts avec les jambes écartées ou de côté, des hélicoptères ou autres figures.

En saut, les concurrents utilisent des tremplins de taille et de forme variées pour réaliser sauts périlleux et vrilles. Les compétitions internationales exigent six tremplins différents par la hauteur et le profil.

La note pour l'épreuve de saut est attribuée en fonction des critères suivants : envol, hauteur et longueur (20%), forme (50%) et réception (30%). les figures doivent changer à chaque manche. Un des sauts les plus courants est le saut périlleux arrière, qui suit naturellement la trajectoire acquise sur le tremplin. En compétition internationale, les skieurs exécutent fréquemment un saut qui combine trois sauts périlleux arrière et quatre vrilles.



*Le site de Iizuna Kogen.*

## BOSES

### TECHNIQUE

Les concurrents passent sommets et creux de bosses en maintenant la ligne de pente.

Le skieur absorbe le contact des bosses en fléchissant genoux et hanches. Pour une bonne descente, les épaules doivent rester parallèles à la ligne d'arrivée, et les skis en contact permanent avec la neige.

### EQUIPEMENT

La maîtrise des genoux étant essentielle en ski artistique, la couleur des genouillères est généralement différente de celle de l'ensemble, pour attirer l'attention des juges sur la compétence du skieur.

### SKIS

Les skis utilisés sont plus courts que ceux du ski alpin. La longueur minimale est de 190 cm pour les hommes et 180 cm pour les femmes.

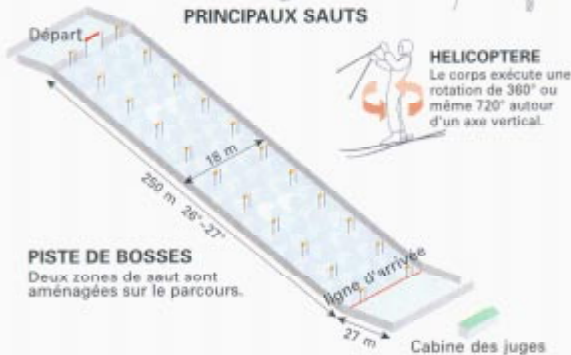
## SAUTS

Les concurrents doivent exécuter deux sauts pendant le parcours. Chaque saut combine deux ou trois manœuvres. Les sauts périlleux sont interdits.

### SAUT ECART COSAQUE TWIST DAFFY RUADE



### PRINCIPAUX SAUTS



## SAUTS

### SKIS

Des skis courts et légers sont les plus adaptés à la courbe marquée du tremplin, et permettent des mouvements à la seconde près pendant la trajectoire. La longueur des skis est généralement inférieure à la taille du skieur.

### CHAUSSURES

Les chaussures forment généralement un angle droit avec le corps, ce qui permet d'améliorer l'esthétique de la figure. C'est également l'angle le plus compatible avec le saut périlleux arrière.

### CASQUE

### COMBINAISON DE SKI

Comme pour les bosses, il n'y a pas de règle particulière concernant l'habillement. Les athlètes choisissent en fonction de leurs goûts, ce qui ajoute à l'attrait de ce sport.

### PRISE D'ELAN

Sur une piste d'élan de 55 mètres, les skieurs choisissent librement leur point de départ afin d'atteindre la vitesse nécessaire à la figure qu'ils comptent exécuter.

### FIGURES AERIENNES

Actuellement, les athlètes masculins de haut niveau sont tous capables d'exécuter trois rotations et trois vrilles, et les athlètes féminines deux de chaque. L'illustration représente une rotation arrière et une vrille.

### TREMPLINS

Les rampes concaves utilisées pour les sauts sont de hauteur variable, la plus basse étant utilisée pour l'entraînement. Les rayons de la partie concave des grands et moyens tremplins varient. Le concurrent choisit celui qui est le plus approprié aux figures qu'il va exécuter.

### HAUTEUR ET ANGLE DES TREMPLINS

grand	3,5 m	85° ± 1°
moyen	3,2 m	63° ± 1°
petit	2,1 m	55° ± 1°

### AIRE DE RECEPTION

Dans les sauts acrobatiques, le skieur saute à une hauteur équivalente à celle d'un bâtiment de trois à quatre étages. Afin d'absorber le choc, la zone de réception est ramollie en bichant la neige pour l'aérer et éviter qu'elle ne se tasse.

ligne d'arrivée