



# Le combiné nordique

Le combiné nordique est un sport qui *combine* deux épreuves : le ski de fond et le saut à ski. On l'appelle nordique en raison de son origine mais également parce que le ski de fond est lui aussi appelé nordique.

Ce sport vient de Norvège et demande des qualités physiques comme l'endurance en ski de fond, et de la force et de la technique pour le saut.

Le combiné nordique est olympique depuis les débuts des Jeux Olympiques d'hiver.



## Les épreuves de combiné nordique

Aux jeux olympiques, on distingue trois épreuves de combiné nordique:

- Epreuve individuelle en tremplin (90m)

Les athlètes exécutent d'abord un saut sur le tremplin normal puis une course de ski de fond de 10 km.

- Epreuve individuelle en grand tremplin (120m)

Les athlètes ont les mêmes épreuves mais avec un tremplin plus haut.

- Epreuve par équipe

Quatre coureurs d'un pays forment une équipe, et on additionne leurs points.

## Le ski de fond

La plupart du temps, l'épreuve de ski de fond consiste à faire 10 km de course par tour d'une piste de 2,5 km. Lors de l'épreuve par équipe, chaque coureur doit faire 5 km.

## Le saut

Il est noté en fonction de la longueur parcourue avant de retoucher la piste, et du style.



## Les pays champions de combiné nordique

Les meilleurs pays du monde sont la Norvège, l'Allemagne mais également la Finlande, la France et le Japon.

## Un tremplin de combiné nordique



En saut, le skieur atteint parfois les 100 km/h en l'air.

Le record de longueur est de 253,5 m sur une épreuve de saut à ski, en dehors du combiné.

