Une petite leçon de saut à ski : un jeu captivant pour les garçons qui n'ont pas froid aux yeux

Autor(en): **Eusébio, Taio**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996920

Nutzungsbedingungen

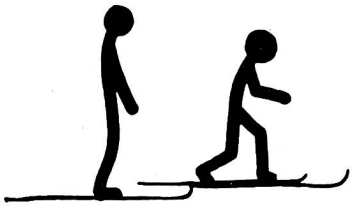
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

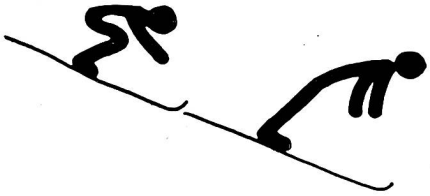
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



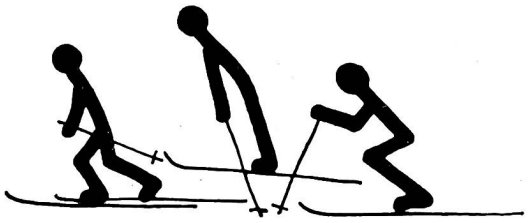
1

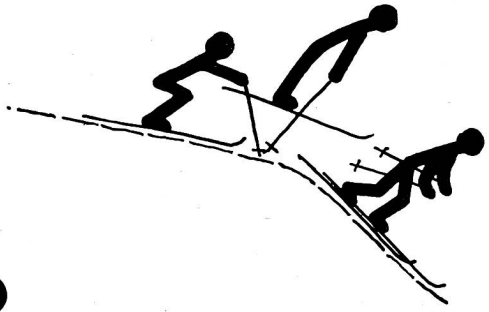
2



3

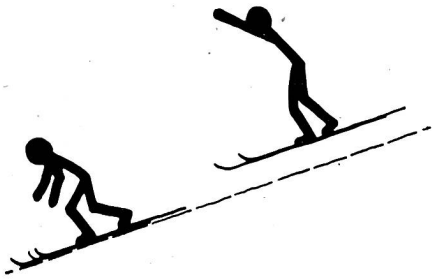
4





5

6

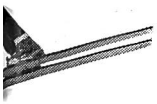


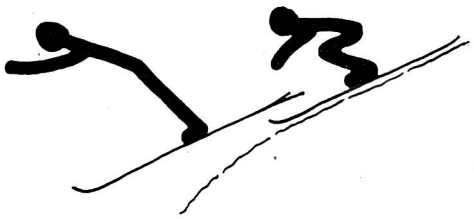
UNE PETITE LEÇO

Un jeu captivant pour les garçons qui n'ont pas froid aux yeux

Quelle belle et profonde joie le sport peut nous offrir et quelles saines et joyeuses sensations il éveille en nous! — Il nous permet de nous libérer, de nous enthousiasmer ; il fortifie notre confiance en soi et nous stimule à l'action.
Grâce à l'activité sportive, toute notre vie est remplie d'une saine, joyeuse et incommensurable allégresse ! — Y a-t-il quelque chose de plus captivant que de jouer avec ses skis sur une pente parsemée d'obstacles ? Celui qui y a goûté, ne serait-ce qu'une fois, ne peut plus s'en passer. Car nul, mieux que le terrain, ne peut nous procurer cette libération par le jeu, cette maîtrise de son propre corps ! C'est un présent de valeur, qui nous comble d'un agréable sentiment de bonheur.
Le saut à ski occupe, dans la gamme des jeux dont il est question ici, une place de choix. Sauter ! Quel est l'enfant qui resterait insensible à l'attrait de cette joyeuse activité ? Quelle joie profonde que de pouvoir planer dans les airs sous la seule impulsion de ses propres forces !
Seul un joyeux mais persévérant entraînement permettra à nos garçons de réaliser ce rêve ancestral. Cela est pourtant relativement facile car les enfants aiment, presqu'instinctivement, le saut, cet exercice élégant, noble et plein de finesse qui exige pas mal de courage de leur part. L'attrait du tremplin de saut est tel, que bien rares sont ceux qui peuvent y résister. Nos jeunes années sont riches en souvenirs laissés par nos prouesses de sauteurs. Car autrefois, skier signifiait avant tout, sauter !
Voici, rapidement esquissés, les éléments essentiels du saut à ski :

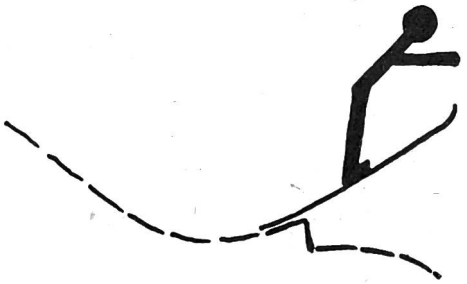
1. a) Descente dans la ligne de la plus forte pente, skis serrés.
   b) Descente dans la ligne de la plus forte pente, skis serrés mais en position fendue.
2. (Fig. 1) Descente dans la position, un pas en avant, alternativement à gauche et à droite, puis en position d'atterrissage.
3. (Fig. 2) Descente, bras tendus de côté en haut (sentir la résistance) et se mettre en position accroupie basse.
4. a) Descente en direction du tremplin : exercice d'accélération.
   b) (Fig. 3) Descente en position accroupie basse et se redresser en arrivant à proximité du tremplin.
5. (Fig. 4) Sur un terrain plat, s'appuyer sur les bâtons, sauter en élévation et reprendre souplement contact avec le sol. Position d'atterrissage-position fendue : essayer de quel côté cela va le mieux.
6. (Fig. 5) Comme 5 mais sur l'arête d'une pente moyenne.
7. (Fig. 6) Descente dans la ligne de la plus forte pente, sauter en élévation et atterrir dans la position fendue. A effectuer plusieurs fois pendant la descente.





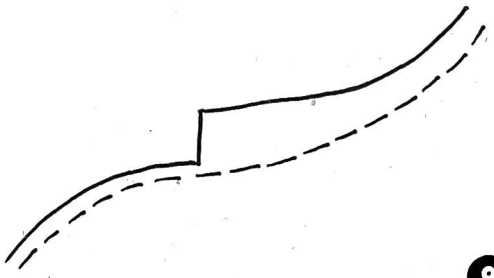
7

8



N DE SAUT A SKI

Par Taio Eusébio, Macolin

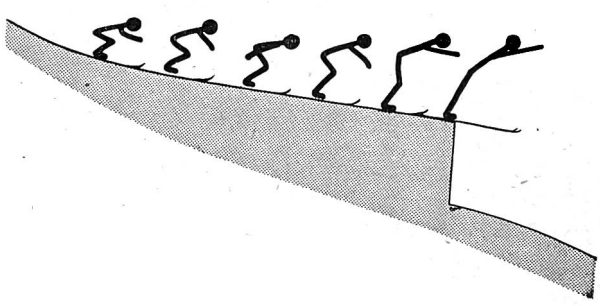


9

10

8. (Fig. 7) La même chose de la position accroupie basse, sur l'arête, à côté du tremplin.
9. Sauter, sans skis, du haut d'un mur.
10. Passer par-dessus un petit tremplin en position de descente moyenne.
11. Sur un petit tremplin: départ en position basse, appel et saut avec extension légère et rythmée des genoux et du corps, en avant en haut (Fig. 11).
12. Petite dépression ou petit tremplin: sauter, se ramasser puis extension avant l'atterrissage.
13. La même chose en position écartée.
14. (Fig. 8) Aménagement d'un petit tremplin à looping pour faciliter l'avancé.
15. (Fig. 9) Aménagement de tremplins plus grands. Dans un terrain approprié, il y a lieu d'édifier plusieurs tremplins de différentes grandeurs afin de pouvoir effectuer successivement des sauts de 3 à 5 m. et de 15 à 20 m. Profil d'un petit tremplin (Fig. 9).

Quelques conseils

11

L'élan: Skis serrés et parallèles. Le corps bien droit au-dessus des skis. Bon équilibre. Position basse mais souple. Poids du corps sur l'avant-pied sans soulever pour autant les talons.
Le saut: Avant l'appel, mouvement circulaire des bras en arrière, lequel entraîne une légère élévation du corps qui s'incline alors quelque peu vers l'avant. L'envol du tremplin s'effectue par une énergique extension des genoux et du corps en avant en haut. (L'avancé dépend de la vitesse et de la grandeur du tremplin). Le corps est légèrement fléchi à la hauteur des hanches. Ne pas tendre les articulations des pieds.
Le vol: Mouvements légers et tranquilles des bras. Prendre de l'avancé selon la grandeur du tremplin.
L'atterrissage: Partie la plus importante et la plus difficile. Ne pas se redresser au moment de l'atterrissage, sans quoi, c'est la chute sur le dos. Passer rapidement à la position d'atterrissage fendue, poids du corps en avant, jambe arrière fortement fléchie. Faible traction diagonale. Se préparer méthodiquement. Beaucoup sauter pour améliorer progressivement les performances. Exercer très souvent l'appel et l'envol, en particulier sous forme de jeu sur de petits tremplins à looping et des dépressions de terrain.