Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de

gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 2

Rubrik: Leçons mensuelles

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 29.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Notre leçon mensuelle: Le saut à ski - les sauts dans le terrain

P. Holenstein Trad. J. Studer

Lieu: dans le terrain Durée: 1 h 40 min.

Matériel: équipement courant pour le ski

Conditions:

L'élève doit avoir un bon sens de l'équilibre, du courage pour les descentes rapides et doit être maître de ses skis

Dans le saut, nous différencions la phase d'élan, le départ du tremplin, le vol, l'atterrissage, la sortie et l'arrêt.

I. Exercices préparatoires

1. Amélioration de l'équilibre

- lever le ski g, puis le ski dr. lors d'une descente à des vitesses variées; ramasser un objet lors d'une descente à vitesses variées; descentes rapides
- descentes rapides

2. Etude de la position du corps dans la phase d'élan, du départ du tremplin, et de vol.

- descentes avec diverses positions du
- corps: pos. accroupie, position relevée marquer les changements de position par des portes

3. L'envol

- sauter sur place
- sans bâtons: sauter en partant de la position accroupie, atterrissage souple
- avec bâtons: sauter et se grouper avec atterrissage souple sautiller en levant seulement la spatule
- des skis
- des skis sauts de côté à g. et à dr. sautiller en dessinant un cercle: axe de rotation sur la spatule ou sur l'arrière des skis
- sauter avec une demi-rotation et une rotation complète

Exercices de sauts en pente légère
– sauter dans la ligne droite, les spatules

- des skis restant au sol sauter de côté et sortir du tracé sauter par-dessus des branches de sa-
- pin, puis rapprocher les obstacles



id. mais avec des changements de rythme

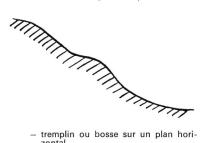


Méthodologie des exercices prépara-

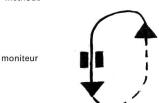
nous exercons si possible tous en même temps, sur terrain plat et en pente légère

Il Initiation aux sauts dans le terrain

chercher une bosse convenable ou construire un petit tremplin



- tremplin ou bosse sur un plan hori-
- place d'atterrissage inclinée avec sortie place de détente et d'atterrissage forte-ment battue
- méthode



2. Technique:

skier dans terrain bosselé

- avec élan court, sauter légèrement avec recherche dosée de la position avancée du corps, de telle façon que les spatules reprennent en premier le contact avec le sol

- contact avec le sol id. mais avec une détente plus marquée id. avec atterrissage plus souple id. après la détente, grouper les jambes sous le corps puis se redresser avec atterrissage souple id. mais avec un élan plus long id. avec l'aide des bâtons (lanière libre): balancer les bâtons en avant, les planter et prendre appui dessus pour mieux marquer la détente id. essayer de se grouper 2 x durant le vol formes de jeu: sauts avec jambes écar-

voi
formes de jeu: sauts avec jambes écartées ou en fente
Technique: comme ci-dessus, mais rester
le corps tendu après la détente, écarter les
jambes en av. et les ramener ensemble
pour l'atterrissage

Fautes:

- détente trop passive, impulsion des 2 jambes non simultanée position avancée du corps pas assez
- position avances de la comparquée atterrissage trop rude grouper du corps et écartement des jambes trop passifs

appliquer ces formes de sauts avec des descentes variées et dans diverses

III. Concours

Organiser un concours en prenant toutes les précautions nécessaires. Limiter la phase d'élan afin que tous les élèves sautent dans les mêmes conditions. Exemple: chaque élève fait 3 essais. Le meilleur saut est mesuré puis établir un classement

Remarques: Lorsque nous exécutons des sauts à ski, il est très important de tenir compte d'une judicieuse progression dans la leçon. Ainsi nous donnerons confiance aux élèves et nous éviterons bien des acci-

