

**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:** 02.05.2026

**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

**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
- 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 sapin, puis rapprocher les obstacles



- id. mais avec des changements de rythme

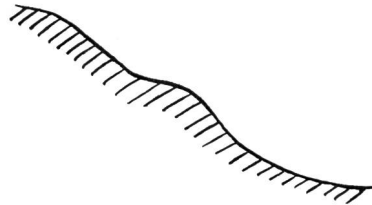


Méthodologie des exercices préparatoires:  
nous exerçons si possible tous en même temps, sur terrain plat et en pente légère

**II. Initiation aux sauts dans le terrain**

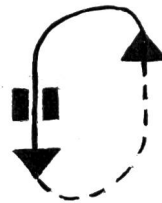
**1. Terrain:**

- chercher une bosse convenable ou construire un petit tremplin



- tremplin ou bosse sur un plan horizontal
- place d'atterrissage inclinée avec sortie
- place de détente et d'atterrissage fortement battue
- méthode

moniteur



**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

- 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 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 marquée
- atterrissage trop rude
- grouper du corps et écartement des jambes trop passifs

**3. Exercice:**

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

**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 accidents.

