

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	29 (1972)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Forschung, Training, Wettkampf : sporttheoretische Beiträge und Mitteilungen = Recherche, entraînement, compétition : complément consacré à la théorie du sport

#### 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:** 23.02.2026

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

# Entraînement—Compétition—Recherche

C O M P L É M E N T C O N S A C R É A U S P O R T D E C O M P É T I T I O N

## Enseignement du saut à ski: corrigeons avec méthode!

Démonstration de la Norvège lors du  
**IXe Congrès Interski, Garmisch-Partenkirchen, janvier 1971**

Commentaire de Olav Grosvold et Per Thyness  
Trad.: AM

Comme vous le savez tous, le saut à ski se compose normalement de l'élan, de la détente, du vol, de l'atterrissement et du dégagement. L'élan et le départ du tremplin (l'envol) sont considérés comme les phases déterminantes. Par phase de départ, nous entendons tout le déroulement du mouvement depuis la position du sauteur pendant l'élan jusqu'au moment où il se trouve en extension dans la phase de vol. Au cours de notre démonstration nous nous concentrerons uniquement sur ces deux phases.

Nos huit sauteurs se tiennent prêts au départ. Intentionnellement, nous avons choisi des types différents en ce qui concerne l'âge, la morphologie, le tempérament et le degré d'entraînement. Le plus jeune a 13 ans, le plus âgé 59 ans. Ce plus jeune s'appelle Olaf Hansson. Ce nom ne vous dit probablement pas grand-chose, mais le nom du plus âgé vous en dit certainement d'autant plus. Il s'appelle Birger Ruud; en 1936, il a gagné la médaille d'or aux Jeux Olympiques d'hiver de Garmisch-Partenkirchen.

Trois des participants sont des compétiteurs actifs, les cinq autres pratiquent le saut simplement comme hobby et ne chaussent leurs skis qu'occasionnellement. Nous vous prions maintenant de bien observer nos huit sauteurs pour voir ensuite comment on peut, à huit sportifs aussi différents, donner une tâche précise se concentrant sur les deux phases principales du saut, à savoir l'élan et l'envol.

La démonstration a lieu sur un tremplin dont le PC (point critique) se situe à 30 m.

Olaf Hansson saute en premier. Il est âgé de 13 ans, petit, léger, souple et ambitieux.

Sa faute caractéristique est qu'il se penche un peu en arrière au moment de la détente, de sorte que ses pieds sont un instant en avant des hanches.

Sa tâche pour cet entraînement est: en avant avec les hanches au moment de la détente!

Le sauteur no 2 est Bjarne Naes, un jeune de 15 ans, grand, calme et réfléchi. Bjarne est accroupi avec les hanches placées un peu trop haut. Sa tâche est donc: assieds-toi un peu plus bas!

Et maintenant vient notre sauteur d'élite, Per Björnstad, âgé de 26 ans, de taille moyenne, souple et d'une morphologie idéale pour un sauteur à ski. Per a tendance à redresser le buste avant le départ. Tâche: reste assis dans la même position jusqu'à ce que tu sautes!

Le no 4 est le premier de nos sauteurs dilettantes, Asbjörn Flemmen, âgé de 34 ans, vigoureux, plein de tempérament, maître de gymnastique dans une école d'instituteurs. Asbjörn a une position un peu trop relevée, sa tâche est: tiens la tête et le tronc un peu plus bas!

Le sauteur occasionnel suivant est Kjell Holm, âgé de 33 ans, un conseiller sportif tranquille et sûr. Il saute assez bien, mais a une détente un peu lente. Tâche: accroupis-toi un peu moins bas! Effectue la détente très rapidement!

Comme no 6 vient maintenant notre chef de délégation, le président de la Norske Skiskole Olaf Steinsland, âgé de 32 ans, sauteur bien proportionné. Olaf est assis un peu trop bas et son centre de gravité est un peu trop en arrière. Tâche: tiens tes hanches un peu plus haut!

Le no 7 est Per Thyness, maître de gymnastique de 40 ans. Jour et nuit il ne pense à rien d'autre qu'au saut à ski, il est plein de tempérament et n'aime pas du tout qu'on le traite de sauteur occasionnel ou de dilettante.

Juste avant la détente, il abaisse un peu les hanches. Nous le prions donc de ne penser jour et nuit qu'à une seule chose: rester assis immobile!

Et pour terminer, le toujours jeune Birger Ruud, âgé maintenant de 59 ans, petit, toujours animé et toujours de bonne humeur, né pour le sport: nous prions le meilleur sauteur à ski du monde de nous montrer son saut. Il est très rare que Birger commette une faute. Mais s'il en faisait justement une maintenant, nous le lui pardonnerions volontiers. La tâche serait alors: saute encore une fois afin que nous puissions te voir!

Normalement nous ne donnons pas de tâche après le premier saut. Le sauteur doit d'abord, en deux ou trois sauts, s'accoutumer tranquillement au tremplin. Mais pour cette démonstration, le temps pressant, nous devons procéder plus rapidement. Notre commentaire a été suffisamment clair pour que les sauteurs sachent exactement à quoi ils doivent faire attention lors du saut suivant. Ils ont pu saisir la différence proposée pour la position d'élan et les mouvements d'envol.

Laissez-nous maintenant revenir aux principes généraux. Tous les sauteurs doivent observer les deux points suivants pour une bonne position d'élan:

1. Elle doit réduire le plus possible la résistance de l'air.
2. Elle doit constituer une position favorable pour le mouvement d'envol.

Comment doit-on être accroupi? A la suite de différences morphologiques ou de degrés d'entraînement, il nous faut bien admettre que tous ne peuvent pas s'accroupir aussi profondément. C'est ainsi que nous fixons cette règle: accroupis-toi aussi bas que tu peux sans te sentir crispé. Il est plus important que les épaules soient un peu plus basses que le bassin.

Sur quel tremplin faut-il sauter pour pouvoir travailler de tels détails? Une règle-clef est: le tremplin ne doit pas permettre des sauts d'une longueur

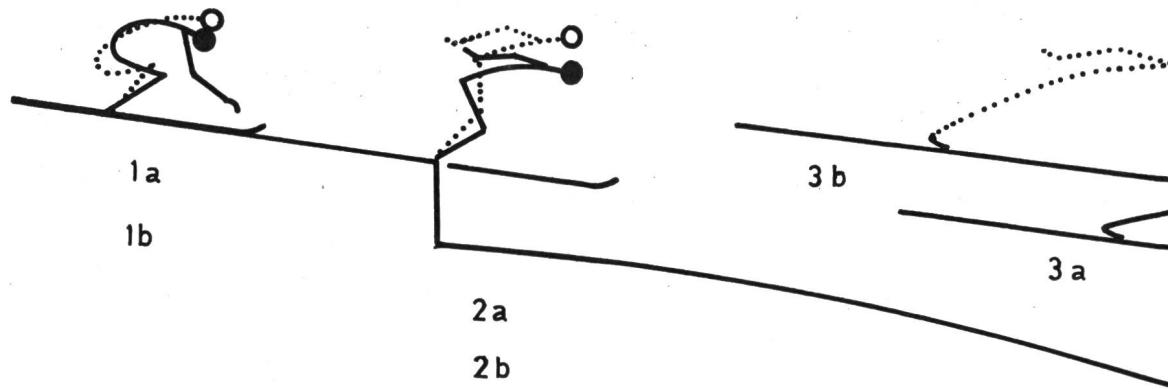


Fig. 1a:  
Epaules basses  
Hanches plus hautes  
Redressement vertical moins marqué

Fig. 1b:  
Epaules plus hautes  
Hanches basses  
Redressement vertical mieux marqué

Fig. 2a:  
Petite résistance de l'air

Fig. 2b:  
Grande résistance de l'air

Fig. 3a:  
Trajectoire basse au début,  
petite perte de vitesse

Fig. 3b:  
Trajectoire plus haute au début,  
perte de vitesse plus marquée

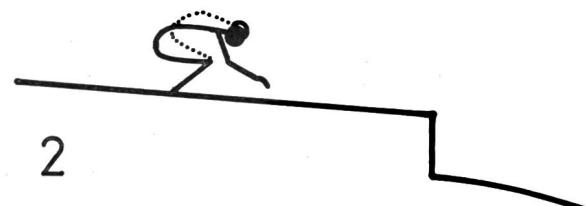
Sauteur a —————  
(style Mork)

Sauteur b ······  
(style Napalkov)



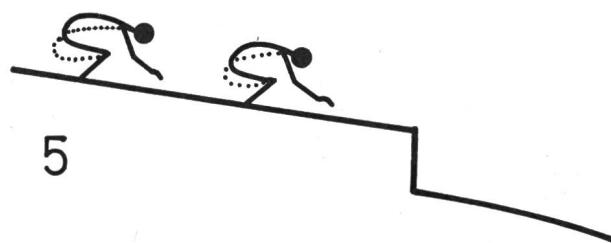
**Faute:** «Fait marche arrière» à l'envol, les pieds devant les hanches.

**Correction:** Pousser les hanches en avant.



**Faute:** Dans cette position accroupie, les hanches sont un peu trop hautes.

**Correction:** S'accroupir plus bas.



**Faute:** Mouvements trop lents.

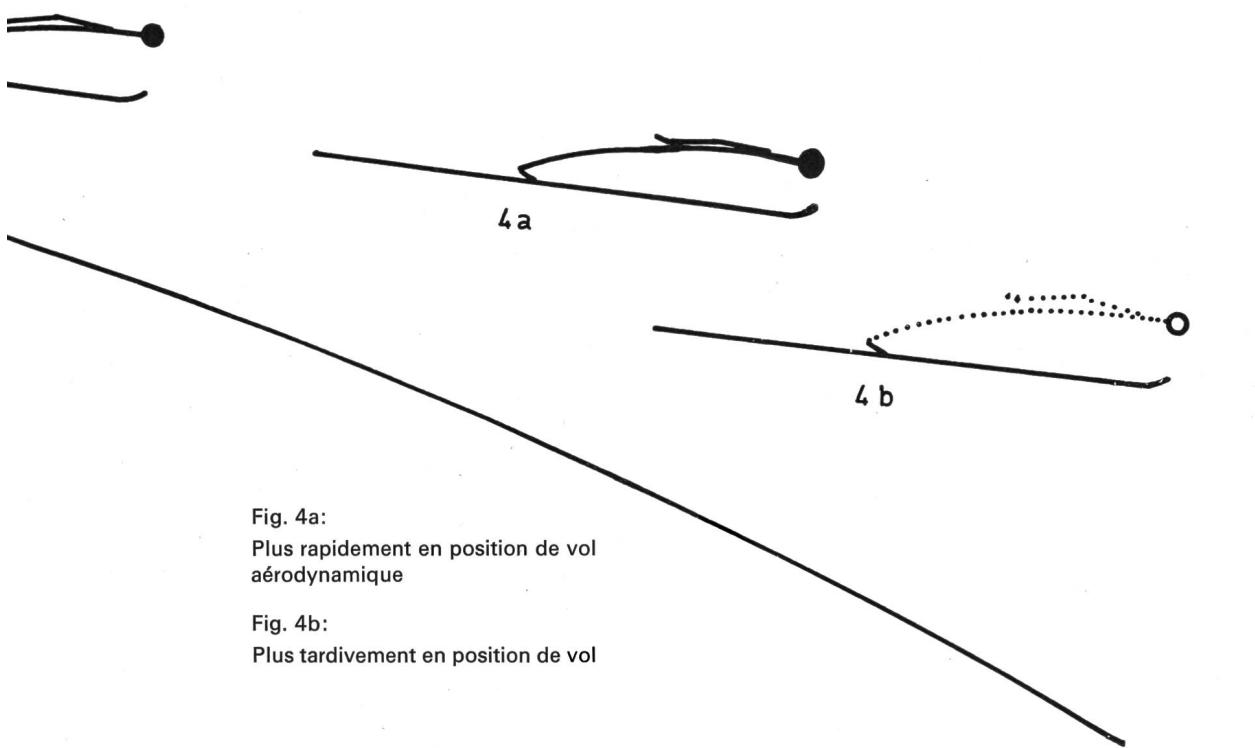
12 **Correction:** S'accroupir un peu moins bas.



**Faute:** Ce sauteur est accroupi trop bas, le corps est trop en arrière.

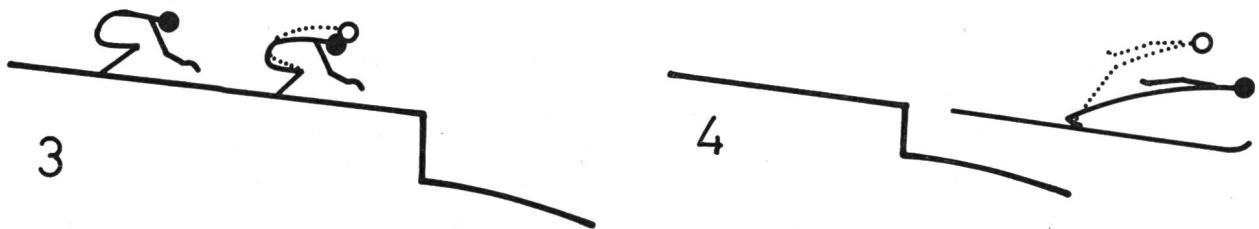
**Correction:** Soulever un peu les hanches.

**IXe Congrès Interski, Garmisch-Partenkirchen**  
**Démonstration de la Norske Skiskole, 18 janvier 1971**  
**Saut à ski: Corrigeons avec méthode**



**Fig. 4a:**  
 Plus rapidement en position de vol  
 aérodynamique

**Fig. 4b:**  
 Plus tardivement en position de vol

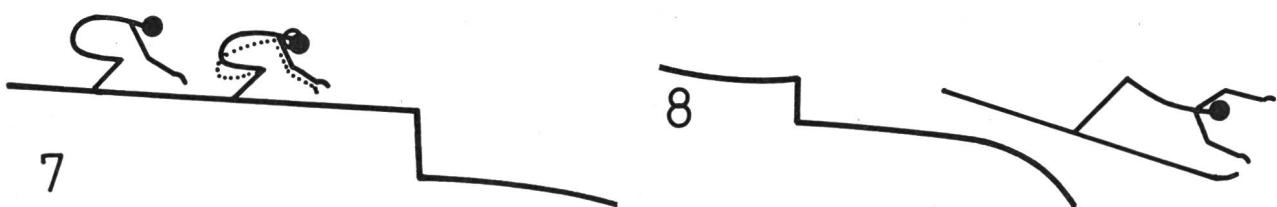


**Faute:** Le buste se relève avant l'envol.

**Faute:** La détente s'effectue trop verticalement.

**Correction:** Maintenir la position accroupie jusqu'à l'envol.

**Correction:** Baisser la tête et le buste.



**Faute:** Ce sauteur abaisse les hanches avant l'envol.

Bravo! Birger Ruud dans sa 60e année.

**Correction:** Rester accroupi sans bouger.

telle que le sauteur en perde le sentiment de la sûreté. La peur paralyse ou crispe et l'entraînement ne sert à rien à un sauteur, s'il essaie sa technique sur un tremplin qui lui fait peur. En fait, nos huit sauteurs devraient avoir différents tremplins à leur disposition, mais pour les commodités de la démonstration d'aujourd'hui nous les avons fait sauter de la même installation.

Les sauteurs sont prêts. Chacun connaît la tâche sur laquelle il doit se concentrer. Mais je la répète encore une fois:

Olaf – en avant les hanches quand tu sautes!  
Un peu mieux, mais cette tâche exige du temps.

Bjarne – Accroupis-toi un peu plus profondément!  
Bien, essaie encore une fois.

Per – Ne modifie pas ta position accroupie au moment du départ!  
Très beau saut, mais pense toujours à éviter cette faute.

Sauteur occasionnel Asbjörn – tiens la tête et le tronc un peu plus bas!  
Bien, Asbjörn, tu deviendras un très bon sauteur si tu t'entraînes encore quelques années!

Kjell a compris – Accroupis-toi un peu plus haut. Effectue une détente très rapide au départ! Tu y arrives Kjell, mais du tempérament!

Olaf – Lève un peu les hanches!  
Mieux! Mais n'oublie pas de tenir la tête un peu plus bas!

Per, le sauteur de jour et de nuit: ne bouge pas dans la position accroupie! Tu as tenu. Ainsi tu es venu plus rapidement dans la position de vol. Encourageons-le par nos applaudissements!

Birger, es-tu prêt? Vas-y!

Le saut à ski est un sport pour garçons de tous âges. Il maintient jeune. C'est ce que prouve notre sauteur plus jeune et plus âgé, Birger Ruud.

Nous supposons maintenant que les sauteurs, par un certain nombre de sauts, ont exercé leur tâche de telle façon qu'ils l'ont résolue. Chacun s'est bien habitué au tremplin.

Il est maintenant temps de s'adapter à des tremplins un peu plus grands et plus difficiles. Et pendant que les sauteurs se préparent pour leur saut final, je répète les règles méthodologiques principales que nous avons voulu faire ressortir de cette démonstration:

1. Considère l'ensemble des conditions. Et laisse aux sauteurs le temps de s'accoutumer tranquillement au tremplin.
2. La tâche de l'entraîneur est d'observer et de rassembler des impressions. Il peut être nécessaire d'étudier le sauteur de différents points de vue. En général, l'entraîneur se tient à une certaine distance de l'arête du tremplin, la tête exactement à cette hauteur, pour avoir une bonne vue de la position de l'élan et du mouvement de départ.
3. Quand l'entraîneur pense avoir trouvé les fautes principales du sauteur, il lui donne alors une première tâche, par une explication simple et éventuellement par une démonstration.
4. Il faut laisser au sauteur le temps d'exercer sa tâche. Et l'on évite de donner de trop nombreuses tâches lors d'un même jour d'entraînement.
5. Le mode de travail que l'on peut considérer maintenant comme le plus usité est que l'entraîneur démontre, le sauteur exerce; des détails sont améliorés et de nouveaux essais sont entrepris.
6. Nous utilisons très peu le procédé d'exercices de mouvements partiels, car nous sommes d'avis que chaque détail doit être travaillé si possible lors du saut complet.

Et maintenant, j'aimerais présenter les caractéristiques d'un bon départ: Essaie d'être accroupi en bon équilibre. Attends aussi longtemps que possible pour la détente. Fais ainsi, en sorte que cette détente soit une extension très rapide dans la position de vol.

Le sauteur no 1 démontre la technique de départ que le norvégien Mork utilise:

Une poussée rapide du tronc dans une position quasi horizontale sans travail actif des bras. Cette technique de départ amène le sauteur très rapidement et avec le minimum de perte de vitesse dans une position de vol efficace (Sur la fig., sauteur a.).

Le sauteur no 2 démontre la technique des départs du champion du monde Napalkov, partant d'une position accroupie très profonde avec travail actif des bras et une très forte extension des hanches. Il y gagne en élévation verticale, mais y perd un peu par le temps supplémentaire qu'il met à se placer dans la position de vol (Sur la fig., sauteur b.).

Les deux facteurs «élévation verticale» et «durée de la phase de fermeture» ont une signification déterminante pour le freinage et l'effet de la détente à l'envol.

Pour terminer nous aimerais vous rendre attentifs à l'importance d'effectuer la détente au bon moment.

Les tâches de travail connues sont: maintiens le tronc bas! En bon équilibre! Saute le plus tard possible!

Après avoir fixé ces tâches essentielles de travail, dont nous croyons qu'elles sont les plus importantes pour tout enseignement du saut à ski, sans considération sur la grandeur du tremplin, l'âge ou le degré d'entraînement, nous lançons nos sauteurs pour leur troisième saut.

Le no 1 est le sauteur d'élite admiré de milliers de juniors qui l'observent et essaient de l'imiter.

Tous vont maintenant nous montrer leurs aptitudes à tenir compte des informations qu'ils ont reçues. Après les sauteurs de compétition, les sauteurs pour le plaisir, et pour terminer le grand Old Man Birger Ruud, médaille d'or à Lake Placid en 1932, médaille d'or à Garmisch-Partenkirchen en 1936, médaille d'argent à St-Moritz en 1948.

Aujourd'hui, 34 ans après sa victoire olympique ici-même, il participe à notre démonstration pour nous prouver que le saut à ski procure beaucoup de joie.

# L'esquimauteage

Texte: Peter Baeni

Photographies: Hugo Loertscher

Dessins: Wolfgang Weiss

Traduction: HW

## Introduction

Celui qui a assisté une fois au spectacle offert par un canoéiste redressant son embarcation après chavirage — donc esquimauteant — dans des eaux tumultueuses et sans quitter son bateau, a dû se demander comment une telle prouesse était possible.

De nos jours, l'esquimauteage est devenu partie intégrante de la formation et de l'entraînement du canoéiste, et il a pris une grande importance dans la compétition. Pour le compétiteur, l'esquimauteage est une pratique dont il ne saurait se passer. Beaucoup de spécialistes vont même jusqu'à se redresser sans l'aide de la pagaie, mais uniquement en effectuant un appui avec les mains.

Pour le compétiteur, l'esquimauteage a de l'importance surtout pour les raisons suivantes: en cas de chavirage durant une épreuve, il pourra se redresser et continuer la compétition sans qu'il soit tenu compte de son «dessalage». En revanche, le compétiteur qui aura quitté son embarcation après «dessalage», lors d'une épreuve de slalom ou d'une descente de torrent, sera disqualifié. Il est prouvé qu'un canoéiste sachant bien esquimaute chavire moins souvent. Savoir esquimaute apporte aussi une aide psychologique indéniable: le canoéiste n'éprouve plus aucune gêne aux yeux du public ou des autres concurrents; il ne craint plus que son embarcation s'échappe, emportée par la force du courant; bien au contraire, aux yeux du public, l'esquimauteage prend figure d'exploit.

Le mot «esquimauteage» peut être expliqué facilement par «technique de redressement». Ainsi que son étymologie le laisse supposer, ce mot est en relation avec les Esquimaux. Dès son origine, nous savons que l'homme s'est efforcé de dominer aussi parfaitement que possible les objets dont il faisait usage, que ce soit pour atteindre des buts personnels ou simplement pour survivre. Pour l'Esquimaux, le kayak était l'accessoire indispensable à la chasse aux phoques. Ce frêle esquif était cependant prompt à chavirer et il était indispensable de savoir redresser, unique chance de survie. Ce sont donc les Esquimaux les inventeurs de cette pratique.

La technique de l'esquimauteage s'est introduite petit à petit dans les années qui suivirent la deuxième guerre mondiale. Cet apport donna une nouvelle impulsion à la pratique du kayak. Par l'amélioration des embarcations et des accessoires, la technique de l'esquimauteage se développa également au point qu'il est maintenant possible d'effectuer un tonneau en moins de deux secondes.

## Indications méthodologiques

On esquimaute, aujourd'hui, aussi bien en kayak qu'en canoë monoplace ou biplace. Alors que l'on emploie, en kayak, une pagaie double, c'est d'une pagaie simple

dont on se sert en canoë. Dans cet exposé, nous allons nous concentrer sur la méthode d'enseignement de l'esquimauteage en kayak et sur sa technique, actuellement la plus courante et vraisemblablement la plus économique.

Pour une meilleure compréhension, nous attirons l'attention du lecteur sur le fait qu'il s'agit toujours, dans les descriptions suivantes, de l'exercice avec immersion du côté gauche et redressement du côté droit.

Il faut distinguer trois phases:

- Une partie d'entrée en matière, au cours de laquelle l'élève s'accoutume au milieu nouveau et inhabituel,
- une deuxième phase basée sur l'automatisation du mouvement et,
- en troisième lieu, l'entraînement proprement dit, ayant pour but de pouvoir esquimauter de façon sûre même dans les torrents les plus violents.

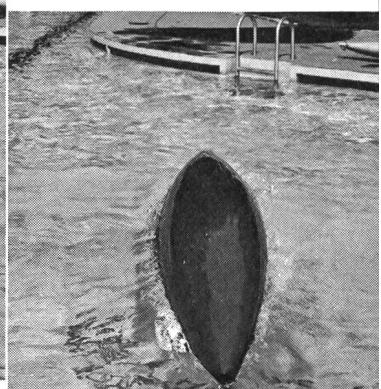
Les éléments suivants peuvent être bénéfiques à l'enseignement:

- bassin d'une profondeur approximative de 1,20 m.
- bateau approprié, adapté à l'élève qui doit s'y sentir bien calé (hanches, genoux, pieds)
- pince-nez ou lunettes sous-marines (pour éviter les sinusites).

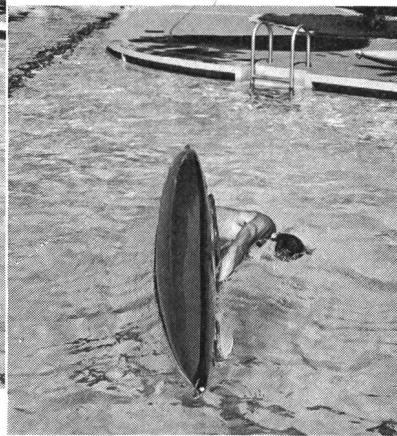
## L'esquimauteage: images et explications

La série d'images de la page suivante montre la succession des phases d'un esquimauteage de démonstration. On remarquera que la technique des spécialistes a été simplifiée et que le redressement se fait, pratiquement, par un seul coup de pagaie donné à la surface. Juste avant de «tourner», le kayakiste «prolonge» sa pagaie vers l'avant et la tient solidement contre le bateau, du côté où il plonge (photos 1 et 2). Cette position préparatoire est conservée jusqu'au moment où le bateau est complètement redressé (photo 4). Le redressement proprement dit s'effectue par un mouvement giratoire horizontal de la pagaie et du corps, au cours duquel la pale est propulsée à la surface de l'eau. Pagaie et torse décrivent un arc de cercle vers l'extérieur et l'arrière ainsi que le montrent clairement les photos 5 à 8. Dès le début du mouvement circulaire, le redressement du bateau est provoqué par un mouvement à hauteur des hanches avec pression des genoux. Dans la phase finale, la pagaie est projetée par-dessus la tête vers l'arrière, afin de profiter au maximum de l'amplitude du mouvement (photos 8 et 9).

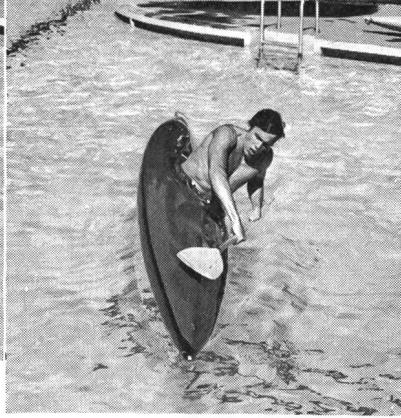
4



3



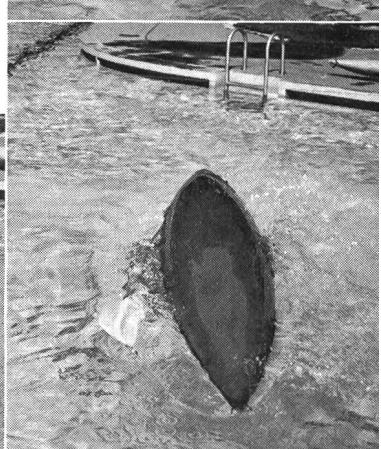
2



1



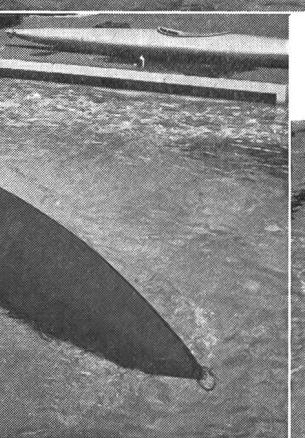
5



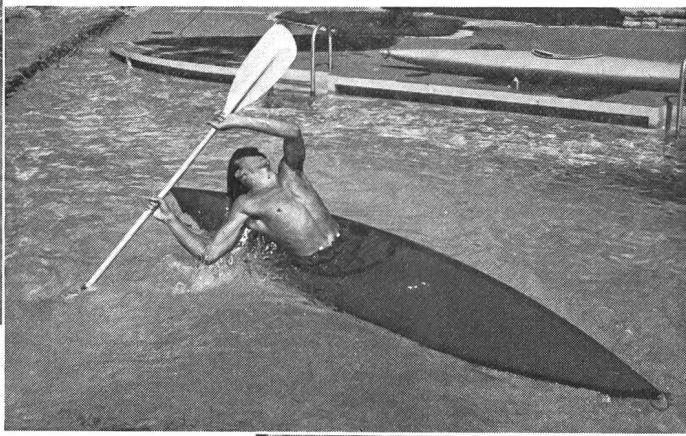
6



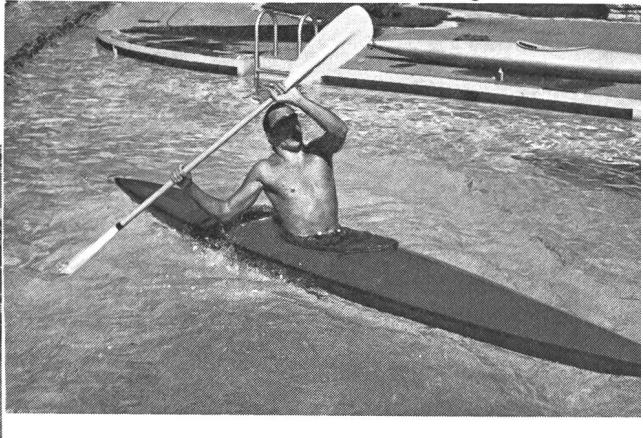
7



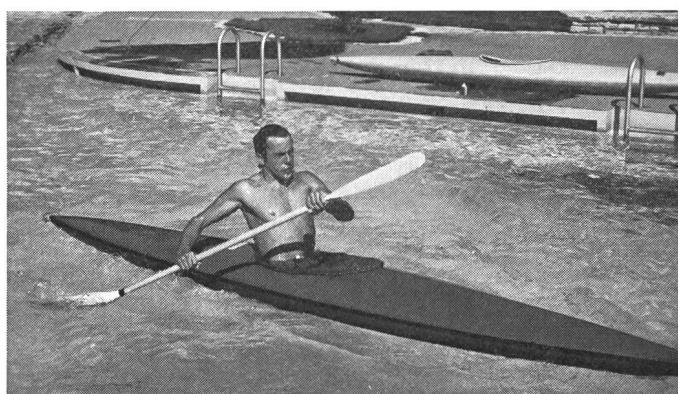
8



9



11



10

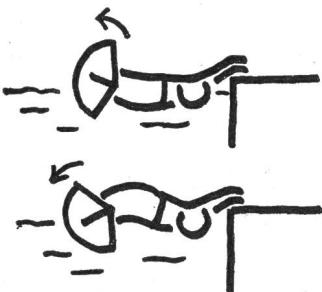
## Progression méthodologique

Règle de base:

Le bateau est d'abord redressé par un mouvement de hanches et c'est seulement après que le corps suit.\*



### 1. Exercices préliminaires sans pagaie



Fautes:

- L'impulsion est donnée par le corps et non par le mouvement des hanches.
- Retenue insuffisante dans les jambes.



### 1.2.

- Même exercice que ci-dessus
- Le moniteur tient l'élève par les mains
- Pratiquer l'exercice en partant de plus en plus bas

### 1.3.

Pour l'acquisition de l'«accoutumance au milieu», effectuer des tours complets.

- L'élève chavire puis saisit les mains du moniteur; il s'oriente sous l'eau puis effectue, comme il l'a appris, le redressement de l'embarcation par un mouvement des hanches et des genoux.

### 2. Enseignement du mouvement complet

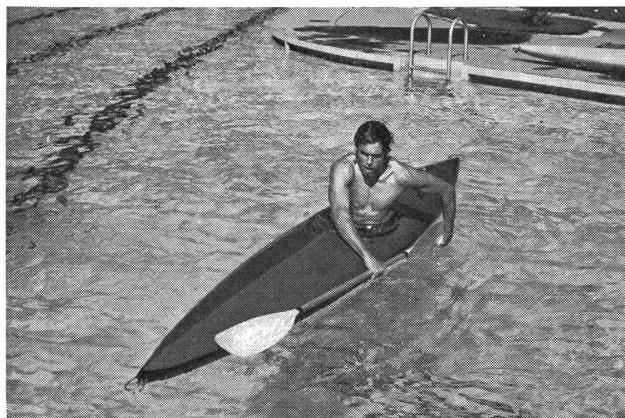
Dès que les exercices préliminaires sont maîtrisés, on aborde l'esquimauteage au complet. Les expériences faites jusqu'à présent prouvent qu'il est préférable de commencer par apprendre à esquimauter avec une «pagaie longue». Cette appellation vient du fait que l'on allonge le bras de levier en saisissant le bout de la pale, ce qui facilite grandement l'esquimauteage. Cette technique est d'ailleurs aussi couramment utilisée en eaux difficiles par des canoéistes chevronnés. L'esquimauteage

\* Bootsbeherrschung in stillen und bewegten Gewässern: Schweiz. Kanu-Verband.

ge «normal» (voir série de photographies) se déroule exactement de la même façon. Il ne devrait cependant être appris que par la suite.

#### 2.1.

— Position de départ avec «pagaie longue». La pagaye se trouve du côté où l'immersion va avoir lieu. La pale arrière est tenue par l'angle inférieur. Le côté intérieur de la pale d'appui située à l'avant est tourné vers le haut. Le tronc est penché vers l'avant, puis du côté de l'immersion.

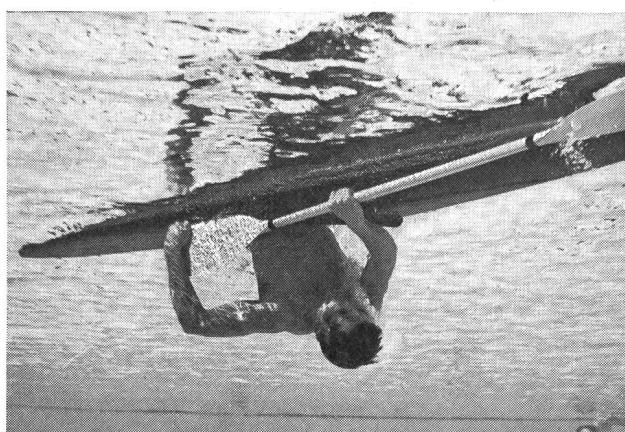
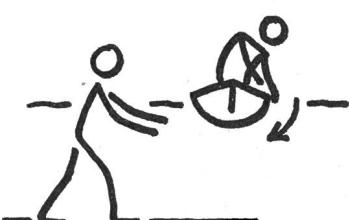


#### 2.2.

- L'élève conserve cette position jusqu'au moment où le bateau se trouve complètement à l'envers (voir photo).
- Le moniteur saisit la pagaye et les mains de l'élève et exécute le mouvement circulaire.
- Au début, l'élève ne se concentre que sur le redressement du bateau au moment où le moniteur déclenche le mouvement (quand la pagaye s'éloigne du bateau — ce qui nécessite que les yeux restent ouverts sous l'eau). Ceinture scapulaire et torse restent relativement souples.

Fautes:

- Le mouvement de redressement des hanches et des genoux se fait trop faiblement ou commence trop tard.
- La pagaye est éloignée de l'embarcation déjà lors du chavirage.



#### 2.3.

Position sous l'eau  
Par des essais appropriés et l'aide du moniteur, l'élève devrait, par la suite, «sentir» le déroulement des mouvements à effectuer. Le moniteur soutient de moins en moins l'exécution des mouvements et amène l'élève, par des corrections précises, à son premier esquimauteage indépendant. Il est alors important de répéter immédiatement, plusieurs fois, ce premier redressement réussi, afin d'acquérir une certaine assurance. Les entraînements suivants pourront être voués à l'automatisation de l'exercice.

## Les fautes et leurs corrections

Fautes	Origines	Corrections
La pagaie ne s'éloigne pas assez, lors du mouvement, et s'enfonce parallèlement au bateau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Corps et ceinture scapulaire se meuvent à la verticale.</li> <li>— Appui trop vigoureux au début du mouvement.</li> <li>— Le corps n'accompagne pas suffisamment le mouvement pivotant.</li> <li>— La pagaie est tenue avec les mains trop écartées (bras de force trop grand, bras de charge trop court).</li> <li>— Le poignet de la main tenant le manche se plie en arrière.</li> <li>— En fin de mouvement la pagaie est ramenée devant la tête ou la poitrine.</li> <li>— La position du corps est trop verticale.</li> <li>— La première impulsion pour le redressement est donnée par le torse et non par les hanches.</li> <li>— La propulsion de la pagaie et le mouvement des genoux et des hanches ne se font pas en même temps.</li> <li>— Le bras de force de la pagaie est trop court; la main tenant le manche est trop près de la pale intérieure (côté corps).</li> </ul>	Exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur et en surface avec la pagaie et le torse; suivre des yeux la pale d'appui.
Rayon de traction de la pagaie trop petit, donc bras de levier trop court pour le redressement.		Exécuter le mouvement en surface tout en restant normalement assis dans le bateau; le moniteur tient le bateau.
Lors du mouvement circulaire, la pagaie s'enfonce obliquement (la pale n'est pas dans le bon angle par rapport à la surface de l'eau).		Tenir la pagaie avec les mains moins écartées, déjà lors de la mise en position.
Le mouvement circulaire de la pagaie est trop court.		Déjà lors de la mise en position, plier fortement le poignet pardessus le manche et rester ainsi jusqu'à la fin du mouvement.
Le corps sort de l'eau avant que le bateau ne soit redressé.		Prolonger le mouvement circulaire de la pagaie en arrière, en faisant passer celle-ci pardessus la tête.
		Pencher le corps en arrière. (voir photos 8 et 3).
		Répéter éventuellement l'exercice décrit sous point 1. 3.
		Répéter l'exercice décrit sous point 2. 2.
		Tenir la main sur le manche un peu plus écarté dès la position de départ.



L'aide sportive suisse, eu égard à l'année olympique 1972 déjà commencée, a agrandi son action vignettes auto-collantes. Les écoles ont été invitées à participer à la vente de ces vignettes avant et pendant les Jeux Olympiques d'hiver et d'été. Il a été prévu pour les écoles participant à la vente divers moyens de gagner; non seulement elles recevront fr. 1.— par vignette vendue, mais les écoles ayant le plus grand succès de vente

proportionnellement au nombre d'habitants par commune recevront de l'Office central suisse du tourisme des bons de voyage pour les courses d'école. De même, plusieurs maisons mettent à disposition des appareils radio, des magnétophones, des projecteurs, des chronomètres, des engins de sport, etc.

Une première répartition des prix aura lieu après les Jeux Olympiques d'hiver à Sapporo et la deuxième après les Jeux d'été à Munich. Enfin, les élèves qui vendent au moins 8 vignettes recevront en récompense une vignette à coller, soit sur leur cartable, soit sur leur sac de sport.

Les écoles n'ayant pas encore reçu la documentation concernant la participation à la vente pourront se la procurer auprès de l'Aide sportive suisse, action «vignette auto-collante», Maison des Sports, case postale 12, 3000 Berne 32.

Simultanément avec les écoles et en accord avec l'Association suisse de ski, les propriétaires de cabines téléphériques et d'installations de monte-pentes ont également été invités à vendre les vignettes à leurs stations. Jusqu'à présent, les vignettes étaient surtout destinées aux automobilistes mais maintenant les skieurs également pourront en acheter, car elles sont faites d'une feuille alu s'adaptant et se collant parfaitement sur les skis. Cette vignette peut être obtenue pour le prix de fr. 5.— et son achat contribue d'une manière directe aux succès sportifs suisses.

Pour terminer, nous rappelons que l'agence Schmidt a participé d'une manière efficace à cette action en permettant la vente des vignettes à ses kiosques et autres lieux de vente.