

<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>	36 (1979)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Préparation à une compétition
<b>Autor:</b>	Roscher, Ewald
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997242">https://doi.org/10.5169/seals-997242</a>

### 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:** 07.02.2026

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

## **Préparation à une compétition**

Ewald Roscher

«Informations pour les entraîneurs, FSS»

Chaque compétition doit être soigneusement planifiée et préparée. Ceci est valable pour le matériel, ainsi que pour la préparation physiologique et psychologique.

### **Matériel**

Avec un mauvais équipement ou bien s'il est démodé, il ne sera malheureusement plus guère possible de récolter des lauriers (il faut bien remarquer que chez les sauteurs justement, on constate que la plupart des équipements ne correspondent plus aux exigences). Et nous savons également qu'avec un équipement défectueux, une technique optimum ne pourra pas être apprise. Font directement partie d'un équipement de saut à skis:

- des skis de saut, dont le poids sera bien réparti (important!), avec des semelles rapides et bien préparées – car une détente explosive au départ du tremplin ne sert à rien si toutes les chances sont déjà perdues durant la phase d'élan
- une fixation de saut adaptée à la répartition du poids du ski et qui doit donc être montée correctement (il existe pour cela des formules de montage)
- des chaussures de saut permettant le déroulement du pied
- une combinaison collant au corps et ne flottant pas dans le vent comme un fanion
- un casque (obligatoire à présent!) et des lunettes de ski

Une sacoche avec le contenu suivant fait aussi indirectement partie de l'équipement:

- du fart pour les différentes sortes de neige et les outils nécessaires au fartage des skis: racloir, défarteur, du papier d'émeri et de quoi pouvoir faire fondre la cire, l'appliquer, l'ôter (racloir en plastique) et la polir
- un câble de rechange, quelques vis, des clous, un tournevis et autre outillage

Pour de petits groupes d'adolescents ou des OJ, il sera suffisant que l'accompagnateur ait avec soi une telle sacoche pour tous.

### **Préparation physiologique**

Avez-vous déjà observé une fois un athlète avant le départ? Un sauteur en hauteur ou en longueur se réchauffe 60 à 90 minutes avant de se présenter au départ. Cette préparation est très importante.

Font partie de cette «mise en train motrice»:

- 3 à 2 heures avant le départ: une course sur terrain facile, interrompue par des exercices de gymnastique, des courses où l'on augmente graduellement la vitesse, des exercices de sprint, de saut et d'imitation. Cela ne fait absolument rien si cette charge conduit à une légère fatigue
- immédiatement avant le départ: se réchauffer et conserver cette chaleur! on y arrive en trottant, par des exercices de gymnastique et des petits sprints

On arrive au départ à temps!

### **Préparation psychologique**

Un entraîneur de football bien connu avait l'habitude de répéter à chaque fois: «La compétition qui suit est toujours la plus difficile.» Cela veut dire pour nous que chaque compétition doit être prise au sérieux.

Si la plus petite négligence s'insinue dans des manifestations de moindre importance, il en sera de même lorsque l'enjeu sera de taille.

Avant la compétition, quelques règles de base doivent être observées:

– Le sauteur possède-t-il la technique nécessaire pour bien maîtriser les difficultés typiques de l'installation? Est-ce qu'il a peur au départ, est-ce que cette peur va le dominer? Il sautera mal et l'expérience du succès fera défaut. Si la même chose devait intervenir dans plusieurs compétitions, au lieu de progresser, il rétrogradera.

– En vue de la compétition, le sauteur doit se décontracter afin de pouvoir se concentrer. Il ne doit plus se laisser déranger par les agitations autour de lui. Il doit se concentrer totalement sur le saut qui est, à ce moment-là, exercé mentalement.

Des exercices de respiration serviront à la décontraction directement avant le départ (respiration abdominale!).

– Eviter l'agitation au lieu de compétition. Il y a partout de petites places tranquilles permettant de se concentrer avant le départ.

Une bonne préparation renforce la confiance en soi qui est indispensable pour réussir.



(Photo Keystone)