

**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:** 38 (1981)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Ski acrobatique  
**Autor:** Ettlin, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997326>

### **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**

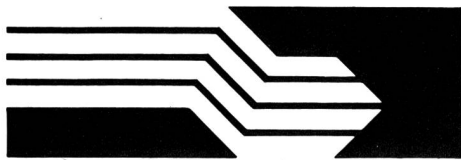
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



## Ski acrobatique

Par Hans Ettlin

Traduction: Yves Jeannotat

### Historique

C'est en Amérique, vers la fin des années 60, que le ski commença à être « malmené ». Revêtus d'habits multicolores et chaussés de skis anormalement courts, de jeunes casse-cou se mirent à chercher – et découvrirent – des formes de mouvements qui allaient totalement à l'encontre des techniques consacrées. On les appelait les « Free-Styler » et on les retrouvait fréquemment au centre des discussions. La radio, la télévision, les journaux s'intéressèrent à eux tantôt en disant du bien, tantôt du mal. Comme on peut se l'imaginer, l'industrie du ski ne fut pas en reste et elle tira profit au maximum de cette nouvelle vogue. Plus même: des marques de voitures, de pâte dentifrice, de boissons et de beaucoup d'autres produits firent appel à ces acrobates pour lancer leurs « spots » publicitaires. L'attrait de l'argent ne manqua pas d'attirer également les « hippies » du ski européen vers les USA.

Pour donner à l'action un caractère tant soit peu sportif, des concours furent organisés sur la base d'un règlement très simplifié. Pour que l'effet publicitaire soit aussi grand que possible, il s'agissait de donner au « show » une forme audacieuse qui pousse le spectaculaire jusqu'à la limite du point de rupture. Il s'ensuivit de nombreux accidents aux conséquences souvent fatales. L'évolution dangereuse de l'entreprise se poursuivait, faisant fi des lois techniques les plus élémentaires. Les choses allèrent même si loin que certaines stations de ski, en Amérique, interdirent tout concours, voire l'accès de leurs installations aux acrobates. Il était temps que quelqu'un mette de l'ordre dans la maison. Dans ce sens, une structure fiable allait bientôt être mise en place, tendant à orienter toutes les activités du ski acrobatique (professionnel ou de loisir) vers une voie plus sûre.

En 1974, on assista, à Einsiedeln, à la création de l'« European Freestyle Skiers Association » (EFSA), réunissant la Suisse, l'Allemagne, l'Autriche et la France, déjà organisées en fédérations nationales. Sous la direction d'Urs Nater, de St-Moritz, la Fédération suisse de ski acrobatique (FSSA) entreprit une activité basée sur les statuts préalablement établis. Elle se fixa un certain nombre de tâches prioritaires, parmi lesquelles l'organisation de compétitions, la diffusion de l'idée et de la pratique du ski acrobatique en Suisse et l'élaboration d'une réglementation adéquate. Les meilleurs skieurs furent réunis en camp d'entraînement. Pour y avoir accès, ils durent d'abord passer un examen portant sur un choix d'exercices imposés en ballet et dans les sauts.

Dès lors, le ski acrobatique prit un nouvel essor en Europe, à un tel point que les Américains et les Canadiens envisagèrent de venir y faire fortune. Toutefois, seuls les meilleurs purent gagner quelque argent, les autres devant se contenter de maigres restes. Cette situation remit en cause l'intérêt des jeunes pour ce sport. Pour assurer sa survie, la FSSA décida, en 1976, que la charpente du ski acrobatique suisse ne devait plus se composer uniquement de membres individuels, mais de clubs. Tschierschen fit œuvre de pionnier en la matière et, suivant son exemple, de très nombreux clubs virent rapidement le jour dans toutes les parties du pays. Mais le problème était loin d'être résolu au plan européen. En général, on continua à négliger la base et plus le ski acrobatique gagnait en consistance, plus il devenait « sûr » et moins les sponsors y prêtaient attention. Ceci se fit bientôt amèrement sentir et l'on risqua fort de se retrouver bientôt... en plein désert! Toutefois, l'idée de base était restée vivante, à savoir que le ski acrobatique pouvait être une variante enthousiasmante du ski classique. Cette conception engagea la Fédération suisse de ski à accepter la FSSA en son sein en 1978. Dès lors, des professeurs de ski acrobatique purent être formés, mis au bénéfice d'un brevet, et cette discipline est enseignée dans les Ecoles suisses de ski. Depuis deux ans, le ski acrobatique fait également partie de « Jeunesse + Sport ». L'ouverture d'un centre à Laax contribua largement à mieux faire connaître ce sport fascinant, un sport dont l'évolution est certes loin d'être arrivée à terme, mais que la Suisse a contribué – et contribue encore – à faire avancer.

### Le ski acrobatique est au ski ce que le patinage artistique est au patin!

Voilà ce que pourrait être la définition condensée d'un sport qui, vu sous l'angle de la compétition, comprend trois disciplines bien distinctes:

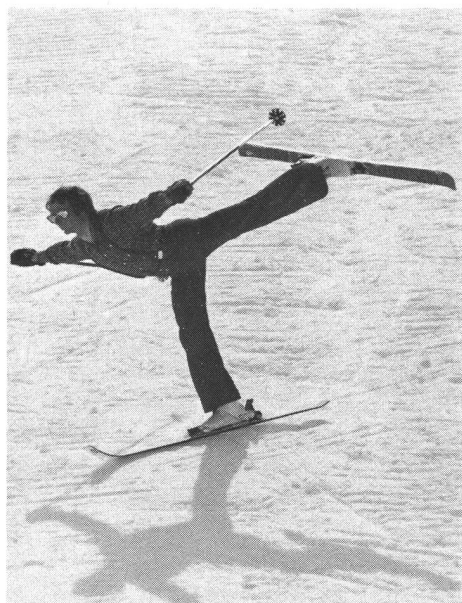
- le ballet
- les sauts
- le hot-dog

Lorsqu'un adepte du ski acrobatique a acquis les éléments de base de ces trois disciplines, il se concentre en général, par la suite, sur une, peut-être deux d'entre elles. Par penchant ou pour satisfaire aux règles, le ski acrobatique permet de développer des combinaisons de mouvements qui se satisfont d'abord à elles-

mêmes, mais qui constituent également un enrichissant champ d'évolution du ski classique.

Par les lignes qui vont suivre, nous aimerions familiariser quelque peu les lecteurs avec une spécialité jeune encore, c'est un fait, mais déjà riche d'expériences.

*Le ballet* est une sorte de danse comprenant des figures et des sauts que le skieur exécute de façon harmonieuse et rythmée sur un accompagnement musical, comme cela se fait dans les exercices au sol en gymnastique artis-



Virage « Reuel »

(photo R. Homberger)

tique. Si l'on entrait davantage dans les détails, on devrait dire qu'un exercice de ballet comprend des virages, des rotations autour de l'axe longitudinal du corps, des sauts, des pirouettes et des enchaînements, de même que des renversements. Ces figures peuvent, en outre, être effectuées sur un ski, sur les deux skis, ou même skis croisés. Le ballet permet à chacun d'exprimer ses sentiments et de donner libre cours à son tempérament pour tracer, dans la neige, des arabesques pleines d'art et d'harmonie.

Les sauts forment une discipline purement acrobatique. A partir d'un tremplin spécial, le skieur exécute des sauts périlleux. Le saut groupé, le saut avec écart latéral, le saut en extension avec rotation complète dit, aussi, « hélicoptère » en sont quelques exemples.

Il y a trois sortes de sauts périlleux: avant, arrière et latéral. Mais, si l'on monte d'un cran



Saut « mule kick »

(photo R. Homberger)

dans la difficulté, on trouve encore le saut périlleux vrillé, le double saut périlleux, le double ou triple saut périlleux vrillé.

Le saut périlleux présentant tout de même certains risques, un concurrent doit être en possession d'une qualification pour pouvoir accéder au départ d'un concours.

*Le hot-dog* est une expression américaine qui a à peu près le sens de « chien en chaleur ». Il forme une discipline technique à part dans le cadre du ski acrobatique. Il s'agit d'une descente rapide sur pente abrupte et bosselée. Les virages doivent dévier le moins possible de la ligne de pente et, pendant une descente, deux sauts en position verticale au moins doivent être exécutés. Actuellement, le hot-dog donne également lieu à des courses parallèles.

### Saut acrobatique au tremplin de plan d'eau

L'expérience a démontré, au cours de ces dernières années, que la pratique du ski acrobatique suppose un entraînement très intensif, surtout au cours de la phase de préparation.

En plus du travail de mise en condition physique, de la gymnastique aux agrès, de la danse

ou du trampoline, une nouvelle forme de préparation, absolument unique en son genre, a vu le jour récemment. Il s'agit d'un entraînement au tremplin de plan d'eau permettant d'assimiler sans danger et avec efficacité les sauts de tous les degrés de difficulté. Des concours ont même été organisés, qui en font une discipline quasiment autonome.

Les tremplins de plan d'eau coûtent cher, de sorte que deux seulement ont pu être construits en Suisse jusqu'à présent: au centre de ski acrobatique de Laax, et au « skiaquarium » d'Engelberg, installation splendide au cœur d'un paysage alpin d'une beauté incomparable. Les pistes d'élan de ces tremplins sont recouvertes d'un matériau plastique (brosse) extrême-



Saut avec impulsion sur piste bosselée (photo R. Homberger)

ment glissant. La possibilité de déplacer l'inclinaison de la table d'envol permet d'exécuter toute la gamme des sauts. Les sauteurs portent une combinaison en caoutchouc, un gilet de sauvetage et un casque et ils se servent de vieux skis et de vieilles chaussures. Les deux installations de Laax et d'Engelberg disposent d'accessoires d'entraînement supplémentaires et de minitrampolines, afin de pouvoir préparer les sauts à sec.



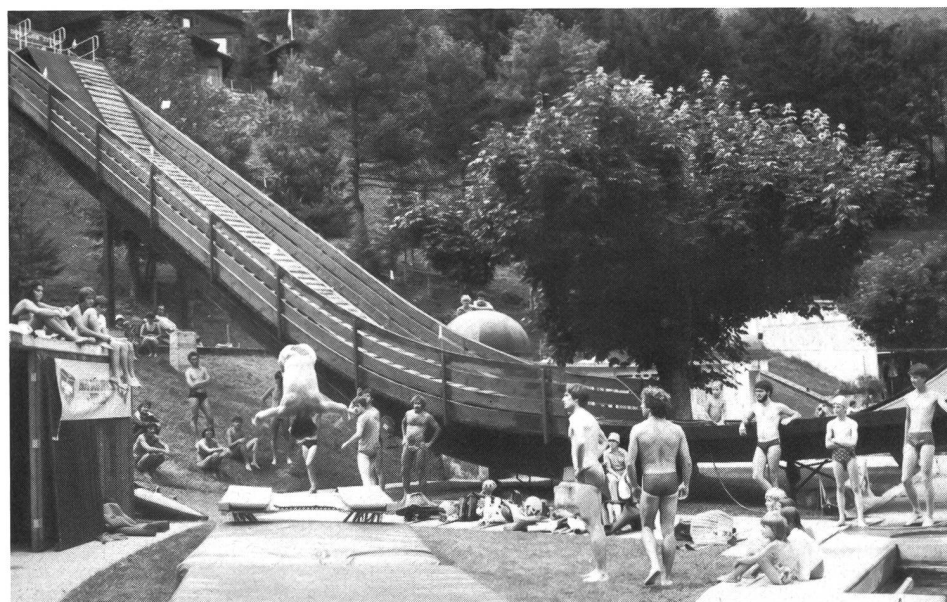
Un moniteur J + S amorce un saut périlleux avant  
(photo H. Ettlin)



Prêt... partez!  
(photo H. Ettlin)



Personne n'est parfait! Un saut périlleux sans risques et périls  
(photo H. Ettlin)



Le «Skiaquarium» d'Engelberg

(photo H. Ettlin)

### Matériel et sécurité

Il est indispensable d'accorder une grande attention, en ski acrobatique, à l'équipement. Le marché des sports d'hiver ne dispose pas encore de skis susceptibles de répondre entièrement aux exigences de cette spécialité. Il serait faux d'acheter un ski d'appoint qui possède une partie seulement des qualités indispensables. Le ski acrobatique se pratique à l'aide de skis courts, qui ne devraient pas dépasser la taille de l'exécutant. Pour le ballet on recommande, en conséquence, une longueur allant de 140 à 160 centimètres.



Les skis ne doivent pas être trop étroits et être légèrement relevés à l'arrière, particularité nécessaire pour permettre de skier à reculons. Le soulier joue un rôle moins important que le ski, mais le pratiquant sait qu'une bonne chaussure doit :

- laisser une assez grande mobilité à la cheville
- permettre un angle d'inclinaison suffisant vers l'avant et vers l'arrière
- être léger
- ne pas avoir une tige trop longue.

La fixation de sécurité doit être parfaitement réglée. Les spécialistes du ballet utilisent des bâtons surdimensionnés pour faciliter l'exécution des sauts de cette discipline. Si les acrobates du ski portent une combinaison «une pièce», c'est pour des raisons pratiques et pour mieux être protégés. Il est de tradition que l'habillement soit original et multicolore.

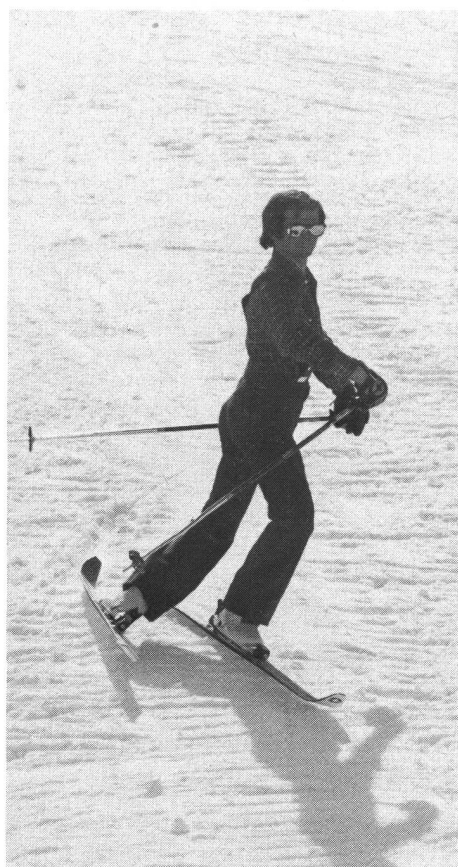


On peut danser aussi en groupe

(photo H. Ettlin)

#### Règles de sécurité

- procéder à une mise en train complète et approfondie avant le début d'une leçon de ski acrobatique
- contrôler l'état de l'équipement
- ne pas exécuter de ballet sur une pente très fréquentée
- en hot-dog, ne pas surestimer ses possibilités et dominer son tempérament
- construire les tremplins de saut à l'extérieur des pistes fréquentées
- n'exécuter que les sauts que l'on maîtrise parfaitement au trampoline
- respecter la réglementation propre aux pistes de ski



Ballet: virage intermédiaire

(photo R. Homberger)



Tiré de Hürlimann «Skizophren», Munich 1974



Tiré de Hürlimann «Skizophren», Munich 1974



Saut périlleux en prenant appui sur les bâtons... un élément difficile (photo R. Homberger)

## Les degrés de formation dans la branche sportive «ski acrobatique»

J + S Cours de moniteurs 1 ski	6 jours
J + S Cours spécial Ski E (acrobatique)	6 jours
FSSA Cours d'entraîneurs de club	3 jours
Cours préparatoire de l'IASS	2 semaines
Cours pour l'obtention du brevet	3 semaines
Cours pour l'obtention de la patente (professeur de ski acrobatique) de la FSSA	6 jours
Stage de formation des entraîneurs I + II du CNSE	2 x 1 an et demi

Dans la branche sportive «ski acrobatique», la formation des moniteurs est parfaitement et clairement structurée. Elle se confond avec celle de la Fédération suisse de ski, sauf en ce qui concerne le niveau des entraîneurs régionaux et de fédération.

A tous les niveaux de la formation, des cours sont organisés pour favoriser le perfectionnement (CP).

### Particularités concernant la formation des moniteurs J + S dans la branche «ski acrobatique»

#### Conditions d'admission

- être reconnu moniteur 1, 2 ou 3 «ski»
- avoir obtenu au moins un 3 en technique si l'on est moniteur 1
- connaître le programme de la matière 3 de la FSSA
- être en possession de skis courts (140 à 160 cm)

- être prêt à déployer une activité suffisante au terme de la formation.

#### Examen d'admission

Le premier jour du cours, un examen d'admission, qui se présente comme suit, est organisé:

Hot-dog:

Descente d'une piste bosselée avec déclenchements de virages sans descente en traversée intermédiaire.

Ballet:

10 parties d'exercices tirés du catalogue de la matière de la classe de performance 3 de la FSSA.

Sauts:

2 sauts à choix tirés de la matière du catalogue de la classe de performance 3 de la FSSA.

#### Les programmes de formation et de test

Le ski acrobatique présente une structure de formation très précise. Elle se compose de trois programmes d'initiation et de trois programmes de perfectionnement obligatoires pour les compétiteurs, utiles pour les «populaires».

Comme c'est aussi le cas en gymnastique artistique et aux agrès par exemple, les différents degrés correspondent à six classes de performance.

En ski acrobatique de compétition, l'attestation de test correspondant à la classe de performance atteinte doit être en possession de celui qui tient à prendre le départ. Il s'agit, en premier lieu, d'une mesure de sécurité et de l'établissement de niveaux de performance concrets et reconnaissables.

Les moniteurs J + S de ski, orientation E, les professeurs de ski acrobatique et les entraîneurs de club sont habilités à faire passer les tests dans les programmes d'initiation. Aux degrés supérieurs, par contre, seules des personnes spécialement préparées ont le droit de remplir cette tâche.

Lorsque, dans les programmes d'initiation, les éléments de la matière peuvent être choisis librement, les exercices de test doivent être exécutés, à partir de la classe de performance 4, exactement selon les prescriptions qui s'y rapportent. Autrefois, on les appelait des exercices imposés.

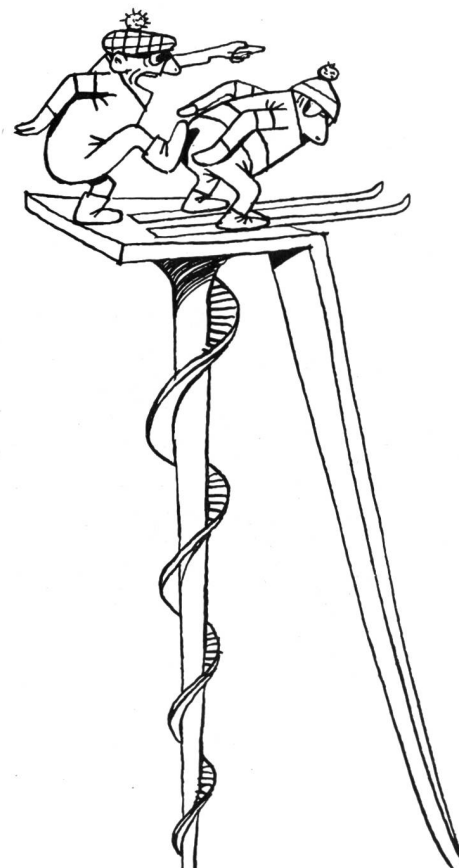
Les 3 disciplines font obligatoirement partie des programmes d'initiation des classes de performance 1 à 3. La spécialisation n'est possible qu'à partir de la classe de performance 4.

S'il est souhaitable de former des «athlètes complets», il faut bien reconnaître que, en ski

acrobatique – comme c'est d'ailleurs aussi le cas dans la plupart des autres disciplines sportives –, seuls les champions spécialisés parviennent à accéder aux places d'honneur lors des confrontations internationales.

Il arrive de plus en plus fréquemment que des éléments tirés du ski acrobatique soient intégrés dans l'enseignement du ski classique, et ceci malgré l'utilisation de skis longs. Il n'y a rien à redire aussi longtemps qu'il ne s'agit que de simples exercices d'habileté, mais il faut absolument éviter d'emprunter quoi que ce soit aux programmes de perfectionnement, surtout si les bases et si le matériel adéquat font défaut.

Pour éviter d'avoir l'embarras du choix, nous nous bornerons à reproduire, ci-après, les programmes de la matière des classes de performance 1 à 3.



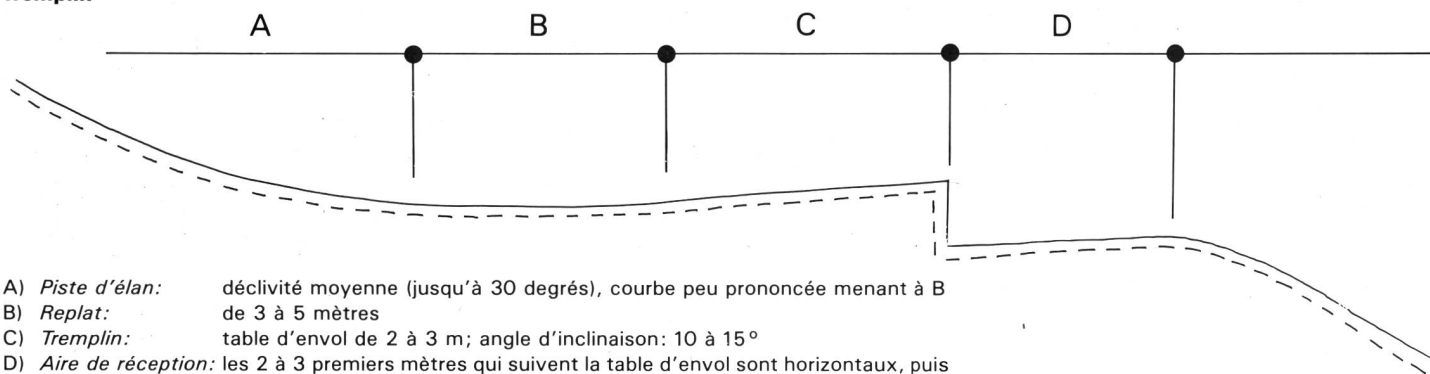
Tiré de Hürlimann «Skizophren», Munich 1974

## Programme de la matière

Classe de performance 1	Classe de performance 2	Classe de performance 3	Remarques
<b>Ballet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– le pantin (2 ×)</li> <li>– descente en traversée en position de cramponnage</li> <li>– <i>virage sur le ski extérieur, gauche + droit</i></li> <li>– pas tournants en traversant la ligne de pente</li> <li>– virage parallèle</li> <li>– descente en traversée sur le ski intérieur + croisement du ski devant et derrière</li> <li>– guirlande</li> <li>– élan du ski aval en avant et en arrière</li> <li>– descente en traversée en petite position «Reuel»</li> <li>– <i>saut chasse-neige</i></li> <li>– saut pédalé</li> <li>– essuie-glace</li> </ul>	<b>Ballet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>virage Fuzzi</i> (cramponnage)</li> <li>– virage javelin</li> <li>– demi-toupie</li> <li>– virage chasse-neige en arrière</li> <li>– petit virage «Reuel» amont</li> <li>– virage amont sur le ski intérieur</li> <li>– virages courts</li> <li>– virage pédalé volant, à gauche + à droite</li> <li>– <i>toupie amont</i></li> <li>– saut avec écart latéral</li> <li>– virage sur un ski (3 ×)</li> <li>– descente en traversée à reculons en petite position «Reuel»</li> </ul>	<b>Ballet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– charleston (2 ×) gauche + droit</li> <li>– virage flamengo (au moins 3 ×)</li> <li>– <i>virage «Reuel»</i></li> <li>– tourné sur pointes aval, à partir de la descente à reculons</li> <li>– boomerang amont</li> <li>– descente en traversée en position conversion</li> <li>– croisé avant + décroisé avant</li> <li>– virage à la position croisée avant</li> <li>– <i>demi-pirouette amont sur pointes</i></li> <li>– virage-stem en arrière</li> <li>– <i>toupie pédalée (du ski extérieur sur le ski intérieur)</i></li> <li>– toupie sur le ski extérieur</li> </ul>	<p>Les tests doivent contenir un certain nombre de parties d'exercices tirés du programme de la matière: 6 pour la classe de performance 1, 8 pour la classe de performance 2 et 10 pour la classe de performance 3. Les parties obligatoires sont en italiques</p>
<b>Sauts</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– saut en extension</li> <li>– saut groupé</li> <li>– écart latéral</li> </ul>	<b>Sauts</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– saut chasse-neige</li> <li>– saut pédalé</li> <li>– petit Daffy</li> </ul>	<b>Sauts</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Daffy</li> <li>– twister</li> <li>– double saut groupé</li> </ul>	<p>Deux sauts, choisis librement dans le programme de la matière, sont à exécuter dans chaque classe de performance.</p>
<b>Hot-Dog</b> <p><i>Parcours</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Virages sur une pente à déclivité moyenne et d'une longueur de 60 à 100 m: les skis doivent rester parallèles et le rythme varié.</li> <li>2. Quatre portes ouvertes: virages pédalés exécutés à un rythme agressif.</li> <li>3. Passage de 3 bosses et dépressions sans quitter le sol.</li> <li>4. Sauter en position verticale par-dessus la quatrième bosse. Le saut peut aussi être un écart ou un twister.</li> </ol>	<b>Hot-dog</b> <p><i>Parcours</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Virages sur une pente à déclivité moyenne et d'une longueur de 60 à 100 m: les skis doivent rester parallèles et le rythme varié.</li> <li>2. Quatre portes ouvertes: virages pédalés exécutés à un rythme agressif.</li> <li>3. Passage de 3 bosses et dépressions sans quitter le sol.</li> <li>4. Sauter en position verticale par-dessus la quatrième bosse. Le saut peut aussi être un écart ou un twister.</li> </ol>	<b>Hot-dog</b> <p><i>Parcours</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Virages sur une pente à déclivité moyenne et d'une longueur de 60 à 100 m: les skis doivent rester parallèles et le rythme varié.</li> <li>2. Quatre portes ouvertes: virages pédalés exécutés à un rythme agressif.</li> <li>3. Passage de 3 bosses et dépressions sans quitter le sol.</li> <li>4. Sauter en position verticale par-dessus la quatrième bosse. Le saut peut aussi être un écart ou un twister.</li> </ol>	<p>Le hot-dog est examiné, dans les trois classes de performance, sur un parcours qui présente les caractéristiques nécessaires à une descente sur piste bosselée. Les 4 exercices prévus doivent être exécutés de façon harmonieuse et sans interruption entre le départ et l'arrivée.</p>

## Les installations (tests I à III)

### Tremplin

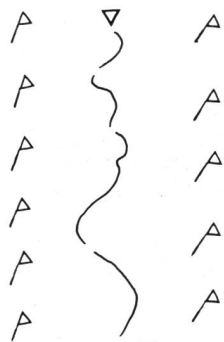


- A) *Piste d'élán*: déclivité moyenne (jusqu'à 30 degrés), courbe peu prononcée menant à B  
 B) *Replat*: de 3 à 5 mètres  
 C) *Tremplin*: table d'envol de 2 à 3 m; angle d'inclinaison: 10 à 15°  
 D) *Aire de réception*: les 2 à 3 premiers mètres qui suivent la table d'envol sont horizontaux, puis le terrain commence à descendre; la neige doit être molle sur toute l'aire de réception; hauteur du tremplin: environ 80 cm.

### Hot-dog

#### Objectif:

descente harmonieuse comportant 4 exercices:



Suite de virages parallèles libres:

- longueur: de 60 à 100 m
- largeur: de 15 à 20 m

Pente à déclivité moyenne

- suite de virages parallèles libres
- 4 virages pédalés
- passage de bosses et de dépressions sans quitter le sol
- saut en position verticale

Quatre virages pédalés agressifs autour de portes ouvertes



### Pente de ballet

La pente utilisée pour le ballet doit être douce et bien préparée.

#### Dimensions:

- largeur: de 20 à 30 m
- longueur: de 100 à 150 m

Quatre passages de bosses et de dépressions en descente en traversée; passage de la dernière bosse par un saut vertical.