

**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  
  
**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **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**

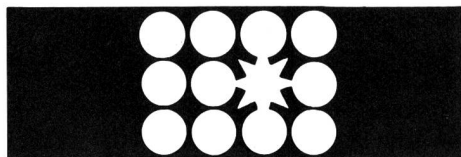
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 06.01.2026

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



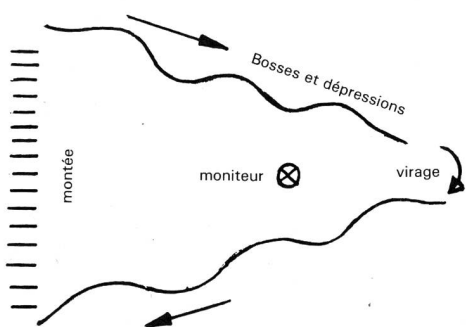
# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Ski acrobatique

Hans Ettlin, chef de la branche

Traduction: Yves Jeannotat

Thème: du saut de terrain au saut de ballet



### Déroulement:

suivre le parcours de bosses et de dépressions tout en exécutant les tâches prévues, puis remonter au point de départ.

### Explications

- Pour l'introduction et l'entraînement des différents sauts, la disposition du parcours «bosses et dépressions» a été conçue de telle sorte à présenter un minimum de dangers tout en modérant l'intensité de l'effort.
- Ce parcours permet l'exécution de 6 sauts tout en raccourcissant la distance entre l'arrivée et le départ par rapport à un parcours vertical.
- Les sauts sur parcours tracé dans la ligne de pente comportent un degré de risques plus élevé en raison de la vitesse beaucoup plus grande. Il faut donc construire le parcours «en traversée» et de telle façon que la vitesse reste constante.
- L'accoutumance, sur un tel parcours, permet de se familiariser suffisamment avec

### Introduction

#### 1. Saut en extension

Descendre en direction d'une bosse, articulations des chevilles, des genoux et des hanches légèrement fléchies, bras le long du corps. Sur la bosse, forte impulsion verticale avec extension des jambes et élévation latérale des bras. Le corps reste tendu pendant le vol et l'atterrissage se fait de façon harmonieuse et souple. Le même mouvement reprend sur la prochaine bosse.

#### 2. Saut groupé

Approche de la bosse et impulsion identiques à celles du saut en extension, le «groupé» se faisant au terme de celle-ci. Au moment du «groupé», le skieur baisse latéralement les bras.

#### 3. Ecart latéral

Approche et impulsion identiques à celles du saut en extension, l'écart latéral se faisant au terme de celle-ci.

#### 4. Saut chasse-neige

Approche et impulsion identiques à celles du saut en extension, l'écartement des skis à l'arrière en chasse-neige et le retour à la position de départ ne se faisant qu'au terme de celle-ci (de l'extension). Avant d'exécuter concrètement ce saut, il faut l'exercer sur place en prenant appui sur les bâtons.

#### 5. Petit daffy

Approche et impulsion identiques à celles du saut en extension, puis lever une spatule tout en abaissant simultanément l'autre, ce mouvement s'accompagnant d'un léger écart transversal des jambes. Avant d'exécuter concrètement le petit daffy, il faut l'exercer sur place en prenant appui sur les bâtons.

tous les sauts pour que l'appréhension du début disparaisse peu à peu.

- Par la place qu'il occupe, le moniteur a une bonne vue d'ensemble du parcours, ce qui facilite son travail de correction.
- Avec le «ratrac», il faut environ 10 minutes pour préparer un parcours (veiller à ce qu'il y

### Entraînement

#### 1. Saut en extension

- par groupes de deux (l'un à côté de l'autre)
- par groupes de deux (l'un derrière l'autre)
- par groupes de trois (en triangle).

#### 2. Saut en extension/groupé

- deux skieurs se suivent en alternant, de façon asymétrique, sauts en extension et sauts groupés
- trois skieurs se suivent et font le même exercice.

#### 3. Saut chasse-neige/en extension/groupé

- changer de saut sur chaque bosse en suivant l'enchaînement «chasse-neige – en extension – groupé»
- 3 skieurs se suivent, chacun choisissant d'exécuter, sur toute la longueur du parcours, l'une de ces trois formes de saut
- modifier l'exercice sur les bosses 4 à 6.

#### 4. Saut en extension/écart latéral

- quelque 3 à 5 skieurs se suivent de très près avec pour tâche d'exécuter, sur toute la longueur du parcours, un enchaînement de sauts en extension et d'écarts latéraux. Les skieurs 1, 3 et 5 commencent par l'écart latéral; les skieurs 2 et 4 par le saut en extension.

ait une distance de 15 à 20 mètres entre chaque bosse).

- Durant la phase d'entraînement, les exercices sont exécutés en «formation», ce qui augmente le plaisir des participants tout en exigeant d'eux attention et concentration, même lorsque les figures sont très simples.