

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:	39 (1982)
Heft:	12
Artikel:	Patinage artistique : les sauts avec rotation(s)
Autor:	Pulver, Kurt
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997238

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: 05.02.2026

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

Patinage artistique: les sauts avec rotation(s)

Kurt Pulver, professeur de patinage

Généralités

Les capacités d'un patineur sont, actuellement, presque exclusivement déterminées par les sauts, les juges évaluant les performances des patineurs en fonction de leur richesse de variations et du nombre de rotations dont ils se composent, en les surévaluant parfois, même, ce qui est fort regrettable, car les pirouettes, les pas de liaison, les attitudes, le style, l'originalité et la faculté de vivre la musique d'accompagnement constituent également une partie non négligeable d'un programme libre. En raison de cette surévaluation, le patineur est appelé à faire en sorte que ses sauts comptent un maximum de rotations. Dans ces conditions, il n'est pas rare de le voir s'achopper à des difficultés mineures, malgré un entraînement intensif et une technique parfaite.

Développement historique

Les sauts qui sont le plus fréquemment exécutés à l'heure actuelle se faisaient déjà à la fin du siècle dernier mais, en ce temps-là, ils n'étaient accompagnés que d'une seule rotation en l'air (environ 360°). La plupart d'entre eux portent le nom de leur inventeur. Un matériel de plus en plus perfectionné et une technique plus poussée ont permis, il y a bien 50 ans déjà, de doubler la rotation (environ 720°). Après la deuxième guerre mondiale, certains patineurs américains ont réussi à pré-

senter quelques sauts à triple rotation (environ 1080°). Le fait de présenter un programme libre dont pratiquement toute la gamme de sauts est à triple rotation est un phénomène récent qui, en raison de sa morphologie, réussit beaucoup mieux à l'homme qu'à la femme. Quelques jeunes filles bien proportionnées réussissent parfois, avant la puberté, à faire des triples sauts avec facilité. Mais, malgré un entraînement assidu, cette faculté se perd progressivement lorsque leur physique se modifie. Au cours des deux dernières années, on a pu assister pour la première fois à la présentation d'un triple Axel (3½ rotations, environ 1260°), lors de concours internationaux. Toutefois, ce saut n'est réservé, pour longtemps encore cela ne fait pas de doute, qu'à un petit nombre de champions, dont il n'est pas exclu que l'un ou l'autre réussissent, occasionnellement et avec beaucoup de chance, un quadruple saut. Pour y parvenir, il faudra être doué d'un sens acrobatique hors du commun. Pour l'instant, la tendance est cependant plutôt d'exécuter plusieurs triples sauts l'un après l'autre (= combinaison de sauts), ce qui empêche même l'œil avisé du connaisseur de les distinguer avec certitude.

Prédispositions physiques

Il est notable que c'est la combinaison du travail musculaire et des impulsions nerveuses qui aboutit à la performance physique. La détente d'un patineur artistique dépend avant tout du travail de sa jambe d'impulsion et de la musculature qui la compose. Un élan important permet, en outre, de sauter sur une plus longue distance. Quant à la faculté d'effectuer des rotations, elle n'est que partiellement tributaire de la parfaite maîtrise technique dans l'enchaînement des mouvements. Elle dépend beaucoup plus de la capacité de réaction et d'impulsion nerveuse, ce que ne possèdent que faiblement les individus

de type plutôt flegmatique. Les «nerveux» parviennent aussi plus rapidement à corriger une erreur de mouvement après l'impulsion. Mais, ce qui est de loin le plus important, c'est qu'un patineur ait de la volonté, qu'il soit courageux et raisonnablement ambitieux.

Technique de saut

En patinage artistique, tous les sauts avec rotation(s) débutent par une phase au cours de laquelle le corps glisse le long d'une courbe dont le rayon peut être fortement modifié dans sa dernière partie, juste avant le point d'impulsion (départ). La direction idéale du saut est tangentielle à la courbe de départ; la rotation se fait également – hors du cercle – sur cette ligne imaginaire.

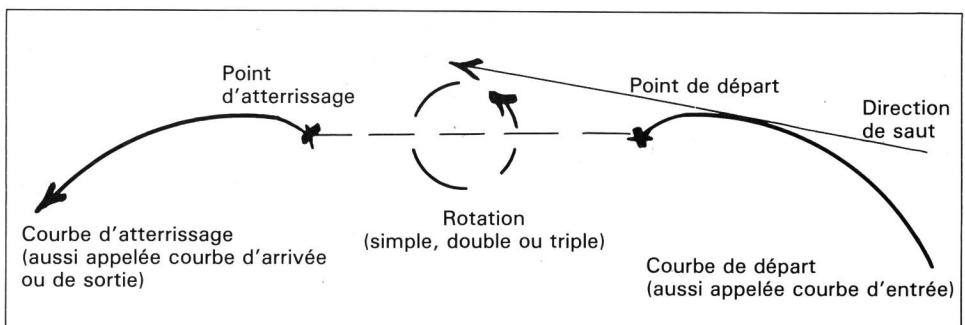
Durant la phase de préparation, le corps a tendance à s'adapter à la vitesse et au rayon de la courbe en s'inclinant vers l'intérieur du cercle, mais il doit, autant que possible, être redressé au moment de l'impulsion, afin de permettre un parfait contrôle de la rotation. Le patineur doit donc avoir un sentiment certain de la position du corps. Une rotation supplémentaire s'obtient en ramenant les membres le plus près possible de l'axe de rotation (en serrant les bras et les jambes). Une phase de vol prolongée facilite l'augmentation du nombre des rotations.

L'extension de la jambe d'impulsion et le passage de la pression du poids du corps du milieu du patin par-dessus l'avant déterminent la hauteur du saut.

Le rythme de l'enchaînement des mouvements varie selon le saut dont il s'agit. La phase la plus rapide a lieu à l'atterrissement. Le patineur doit avoir la réaction d'ouvrir les bras et les jambes, de manière à pouvoir freiner la rotation sans nuire à l'aspect esthétique du saut, dont la valeur n'est pas à négliger.

Pendant la courbe qui suit l'atterrissement d'un saut, le corps s'incline à nouveau vers l'intérieur du cercle. Le patineur atterrit en arrière sur la partie avant du patin et le passage du poids du corps de la pointe sur le plat du patin se fait de façon naturelle grâce à la courbure de la lame, une flexion complémentaire du genou amortissant le choc.

Déroulement général d'un saut



Genres de sauts

La rotation d'un saut peut se faire dans le même sens que la courbe d'impulsion, mais aussi dans le sens opposé. On peut sauter à partir d'une carre intérieure ou d'une carre extérieure (par-dessus la partie avant du patin), avec ou sans l'aide de la pointe du patin de la jambe libre (sauts piqués). L'atterrissement peut avoir lieu sur le pied et sur la carre d'impulsion ou sur le pied et sur la carre opposée. Un atterrissage, pour être considéré comme juste, doit toujours se faire en arrière et sur une seule jambe. Un saut se différencie d'un autre par son départ et par son atterrissage. Ce sont ces deux éléments qui servent à lui donner son nom et à le classer dans la catégorie correspondant à son degré de difficulté. L'augmentation du nombre de rotations est un bon stimulant pour les patineurs obligés, ainsi, d'améliorer sans cesse leur capacité de rendement, mais susceptibles, en conséquence, d'obtenir de meilleures notes.

Tableau des sauts avec rotation(s) les plus courants en patinage artistique

Nom ¹	Saut simple	Saut double	Saut triple	Départ	Atterrissage	Saut piqué	Sens de la rotation par rapport à la courbe de départ
Saut de trois	~180°	–	–	Av. ext.	Arr. ext.	dans le même sens	
Salchow	~360°	~720°	~1080°	Arr. int.	Arr. ext.	dans le même sens	
Sherry-flip	~360°	~720°	~1080°	Arr. ext.	Arr. ext.	X	dans le même sens
Rittberger	~360°	~720°	~1080°	Arr. ext.	Arr. ext.		dans le même sens
Flip	~360°	~720°	~1080°	Arr. int.	Arr. ext.	X	dans le même sens
Lutz	~360°	~720°	~1080°	Arr. ext.	Arr. ext.	X	dans le sens opposé
Axel extérieur	~540°	~900°	~1260°	Av. ext.	Arr. ext.		dans le même sens
Axel intérieur	~540	–	–	Av. ext.	Arr. int.		dans le même sens

¹ dans l'ordre des degrés de difficulté

Arr. = arrière

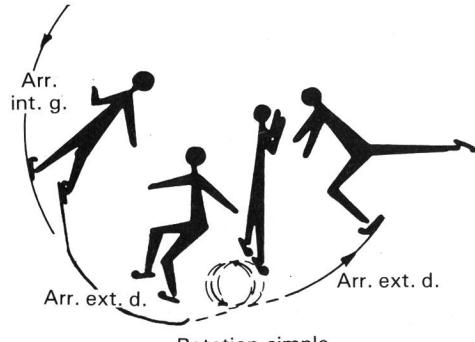
Av. = avant

Remarque:

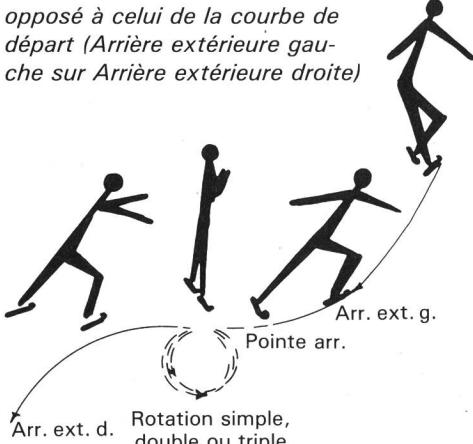
Les degrés de rotation indiqués ci-dessus sont théoriques et ne correspondent pas à la rotation réellement exécutée en l'air, une partie s'effectuant durant la phase de départ et d'atterrissement du saut, pendant que le patin touche encore, puis à nouveau la glace.

Exemple d'enchaînement des mouvements d'un Rittberger

Arrière extérieure droite



Exemple d'un «saut piqué» (Lutz), sens de la rotation opposé à celui de la courbe de départ (Arrière extérieure gauche sur Arrière extérieure droite)

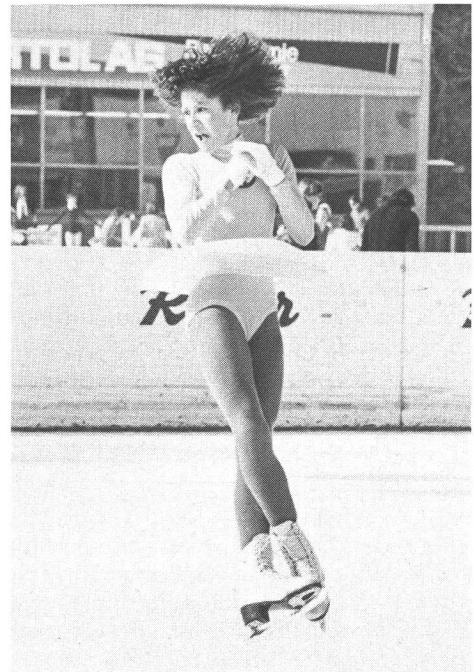


Fautes

Même un saut bien assimilé peut parfois échouer.

Les causes d'échec les plus fréquentes sont:

- manque de rythme au départ du saut: aussi bien dans l'enchaînement des mouvements que dans le mouvement de balance du patin
- mauvais placement du pied d'impulsion sur la glace, ou mauvaise direction de saut
- mauvaise position du corps sur la courbe de départ
- rotation anticipée de certaines parties du corps



Denise Biellmann est la seule femme au monde à pouvoir sauter un triple Lutz.

- extension du corps insuffisante en l'air ou à l'atterrissement
- mauvais engagement de la jambe libre
- ouverture des bras ou de la jambe libre effectuée trop tôt ou trop tard
- mauvais mouvement de balance du patin à l'atterrissement
- interruption du mouvement de rotation pendant la phase de vol, en raison d'une crainte subite ou d'un sentiment d'insécurité

Denise Biellmann exécutant un triple Lutz. De telles prises de vue montrent bien l'enchaînement des mouvements et permettent de détecter facilement les fautes. ▼



Accidents

Les accidents graves sont rares en patinage artistique, la glace étant très glissante, elle permet aux chutes, même faites à grande vitesse, de ne pas connaître de choc violent. Les blessures de fatigue survenant aux pieds, aux jambes ou dans la région dorsale sont dues principalement à une mauvaise technique d'atterrissement ou à des bottines de patinage usagées, en mauvais état, mal adaptées ou de mauvaise qualité.

De toute façon, un corps bien entraîné et un programme d'entraînement judicieuse-

ment planifié permettent de prévenir les accidents.

L'apprentissage des sauts avec rotation(s) peut également se faire à l'aide d'un accessoire, parfois fixé au plafond dans les patinoires couvertes, ou tenu par l'entraîneur sur les patinoires ouvertes (voir photo à droite ci-dessous).

Malgré la rivalité existante dans le domaine des sauts (augmentation du nombre de rotations) il y a lieu de noter que les patineuses et patineurs qui resteront inoubliables ont toujours été ceux qui ont su animer cette discipline sportive en présentant une particularité de plus.

Toller Cranston:

Mouvements originaux

John Curry:

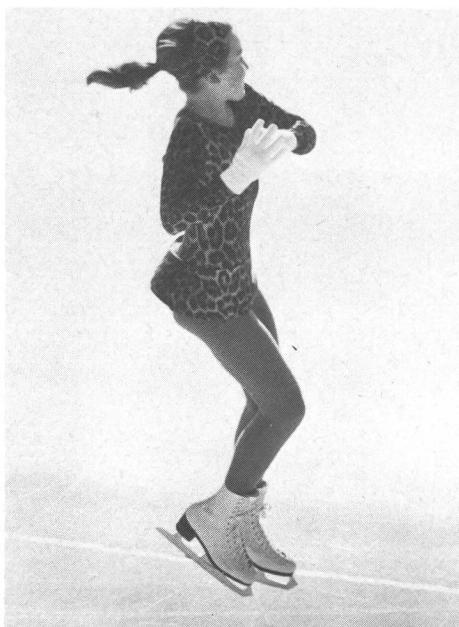
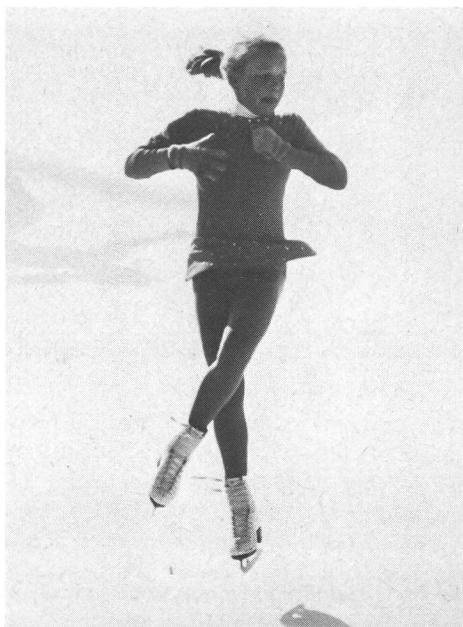
Elégance et mouvements de ballet exécutés à la perfection

Robin Cousins:

Interprétation originale de la musique

Denise Biellmann:

Première dame qui soit parvenue à sauter un triple Lutz à un Championnat du Monde; merveilleuses pirouettes



C'est en serrant les bras et les jambes que l'on peut parvenir à effectuer une rotation supplémentaire. Pour réussir dans cette phase, un patineur doit être fort et audacieux.

Une «longe», tenue par l'entraîneur, protège le patineur de l'accident lors de l'apprentissage de sauts à plusieurs rotations.

