

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Une fille sur le tremplin! : Karin Grossen, de Kandersteg, première sauteuse à skis de Suisse!  
**Autor:** Grosse, Karin / Lörtscher, Hugo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997938>

### **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:** 16.02.2026

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



## Une fille sur le tremplin!

**Karin Grossen, de Kandersteg, première sauteuse à skis de Suisse!**

Texte de Hugo Lörtscher  
Adaptation: Yves Jeannotat

Karin Grossen a 15 ans et, alors qu'elle n'en avait que 13, elle s'est mis dans la tête de faire du saut à skis. Elle est parvenue à ses fins. Bien sûr, elle ne monte pas encore au sommet du tremplin des 90 mètres. Sans doute, sa technique est encore élémentaire. Mais elle saute! Son visage rayonnant fait plaisir à voir. Pleine de naturel et de simplicité, mais animée d'une énorme volonté, Karin déborde de vie et d'ardeur. Ceux qui avaient le sourire au coin des lèvres, lorsqu'elle débuta, reconnaissent pour la plupart qu'ils ont eu tort de la sous-estimer. Aujourd'hui, on l'admire presque sans réserve car, après 24 mois de très dur travail, l'idée de renoncer ne l'effleure même pas. Un bel exemple pour certains «sauteurs»!

Karl Holzer, un ancien spécialiste habitant Kandersteg, où il s'occupe de recruter des jeunes adeptes de ce sport difficile et exigeant, croit fermement aux chances de Karin. Mais il prend aussi toutes les précautions nécessaires pour éviter qu'elle ne se «monte la tête»: «Je n'empêche pas les journalistes de l'approcher, dit-il, mais je ne veux en aucun cas qu'ils cherchent à créer la sensation autour d'elle, afin de ne pas nuire à un harmonieux développement de sa personnalité».

Les questions qui lui ont été posées par MACOLIN l'ont donc été avec simplicité et prudence, partiellement en été, partiellement en hiver.

MACOLIN: Karin, aujourd'hui on peut dire que tu es une... «sauteuse à skis», une sauteuse sans peur et sans reproche! C'est un grand succès pour toi. Comment en es-tu arrivée là?

KARIN: J'ai été prise par le virus en 1982, lors d'un concours d'été de saut à skis en piscine. J'étais... amoureuse d'un «sauteur» et je voulais absolument l'imiter!

MACOLIN: Comment a-t-on réagi autour de toi lorsque l'on a appris que tu désirais sauter?

KARIN: On s'est moqué de moi sans retenue et sans aucune pitié.

MACOLIN: Est-ce encore le cas aujourd'hui?

KARIN: Quelquefois, mais très rarement! Certains restent pourtant sceptiques sur mon compte. D'autres sont jaloux, tout simplement! Un jour, un camarade d'école m'a souhaité de mordre la neige à chacun de mes sauts, de telle façon que j'en aie bientôt plein la bouche. Cela m'a fait mal, c'est un fait, mais il en aurait fallu plus pour me décourager.

MACOLIN: Deux ans après tes débuts, tu as sans doute acquis pas mal d'expérience. Mais que t'a plus précisément apporté la pratique du saut à skis?

KARIN: Le saut à skis a fondamentalement changé ma vie!

MACOLIN: Mais encore?

KARIN: Le saut à skis m'a totalement libérée intérieurement. Avant, je n'avais pas de but précis, très peu d'ambition et je vivais au jour le jour. Je ne savais même pas comment meubler mes loisirs et comment tuer le temps pendant mes vacances. A part le ski, le sport me laissait indifférente. Depuis que je saute, je suis réellement transformée: j'aspire à être et à devenir meilleure et je mets tout en œuvre pour parvenir à la limite de mes possibilités.

MACOLIN: Quelle est, actuellement, ta place dans le saut à skis? Fais-tu des progrès?



Karl Holzer, l'entraîneur de Karin.

KARIN: Au début, je n'aurais jamais pensé que ce serait aussi difficile. Je me rends compte, maintenant, qu'on ne peut aborder cette spécialité sans se donner à fond et que, avant de s'imposer, ou simplement de se faire remarquer, il y a un long chemin à parcourir!

MACOLIN: Karl Holzer est-il le seul à suivre ton entraînement et à se préoccuper de ton perfectionnement technique?

KARIN: Non! Klaus Schärer, de Kandersteg également, s'occupe aussi de moi. J'ai même pu participer, une fois, à un camp cantonal (Berne) à St-Moritz, sous la direction de Marcel Gehri. C'est un excellent entraîneur et il m'a donné de précieux conseils.



...mais elle saute!



Recherche constante de la bonne position...

MACOLIN: Lorsque les membres de l'équipe nationale ou d'autres délégations s'entraînent à Kandersteg, as-tu l'autorisation de te joindre à eux?

KARIN: Oui! Mais les entraîneurs présents n'ont généralement pas le temps de s'occuper de moi en particulier. Il y a pourtant des exceptions. Au mois de septembre dernier, par exemple, les sauteurs de la RDA m'ont invitée à m'entraîner avec eux. Ils ont été très gentils à mon égard, ce qui n'a pas peu contribué à renforcer mon moral. J'ai grandement profité de leurs conseils également!

MACOLIN: Pourquoi ne fais-tu pas partie du cadre des espoirs de la FSS?

KARIN: Des tractations sont en cours, entre l'Association oberlandaise et la FSS, pour que ce soit possible.

MACOLIN: Kandersteg dispose d'un tremplin artificiel parmi les plus modernes d'Europe. Peux-tu l'utiliser librement?

KARIN: Non! Il me faut une autorisation, car aussi bien en été, lorsqu'il n'y a pas de neige, qu'en hiver, la piste d'élan doit être parfaitement préparée et surveillée pour éviter les accidents.



Préparation estivale.

MACOLIN: Suis-tu un plan d'entraînement précis?

KARIN: Pas pour le moment! En été, je m'entraîne le jeudi sur le tremplin avec Karl Holzer. Le reste du temps, je soigne le mieux possible mais librement ma condition physique, par la course à pied, par la musculation, le travail de détente et la gymnastique d'étirement et d'assouplissement. Le soir, je pratique aussi régulièrement des exercices de respiration.

MACOLIN: Tiens-tu un journal d'entraînement?

KARIN: Non! Est-ce que je devrais?

MACOLIN: Ce n'est pas à nous de te le dire, mais il nous semble que ce serait bien, car le rappel de ce que l'on a fait dans le passé permet souvent de maîtriser plus sûrement le présent et de mieux organiser, de planifier plus solidement l'avenir. Ceci dit, comment te sens-tu, toi, seule fille au milieu de tous ces garçons?

KARIN: Je n'y pense même pas! Lorsque je suis sur le tremplin, je crois que personne ne se demande plus si je suis un garçon ou une fille: je saute comme les autres, bien ou mal!

MACOLIN: Tu nous as dit, au début de cet entretien, que le saut à skis t'avait permis d'orienter ta vie différemment. Mais en fait, comment vois-tu ton avenir, qu'il soit sportif ou professionnel?

KARIN: Au plan sportif, je désire absolument acquérir une technique suffisante pour sauter du tremplin des 90 mètres. Au plan professionnel, j'aimerais parvenir à suivre le stage de formation de Macolin pour devenir maîtresse de sport. Comme on le demande, je vais toutefois faire, auparavant, un apprentissage de commerce à Kandersteg.

MACOLIN: En effet, on ne peut pas dire que tu manques d'ambition! Mais il te faudra beaucoup de volonté et de persévérance pour atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

Et si tu devais renoncer, pour une raison ou pour une autre, à poursuivre ta carrière sportive, que se passerait-il?

KARIN: J'y ai déjà pensé! Cela ne changerait rien pour le reste!

MACOLIN: Tes réponses paraissent très... réfléchies. D'où te vient cette sagesse?

KARIN: Ma mère a pratiqué le Yoga et elle m'a appris à jeter un regard clair, réaliste et objectif sur la vie! Je lui dois beaucoup à tout point de vue, car elle est aussi ma meilleure amie. J'ai besoin, pour réussir, de sa présence attentionnée, chose que mon père, malgré toute sa bonne volonté, ne peut pas me donner dans la même proportion en raison de ses occupations professionnelles.

MACOLIN: Karin! L'hiver a débuté, un hiver sans doute très important pour toi! Tu nous a beaucoup impressionnés par ta franchise et, si le succès sportif te sourit, ce que MACOLIN te souhaite très sincèrement, nous espérons que tu resteras vraiment telle que tu es: heureuse de vivre, rayonnante, ouverte et modeste dans une saine ambition bref, une gentille fille, porteuse du meilleur esprit sportif!



...même en théorie.

## Conclusion

Karin Grossen ne dispose pas de dons exceptionnels. Il y a deux ans, elle a découvert le sport, elle en a compris la valeur et elle s'en est servi comme stimulant et comme moyen de donner plus de substance à sa vie. Elle est parfaitement consciente que, même par lui, rien ne lui sera offert sur un plateau et que, comme l'a écrit Goethe, la réussite dépend beaucoup plus de l'assiduité et du travail que du talent! Comme elle dispose richement de ces deux qualités, tout est donc possible pour elle! ■