

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	41 (1984)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Le saut à skis et la peur : le point de vue d'un athlète sur la psychologie du sauteur
<b>Autor:</b>	Grüningen, E. von
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997945">https://doi.org/10.5169/seals-997945</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:** 29.01.2026

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



# THÉORIE ET PRATIQUE

## Le saut à skis et la peur

Le point de vue d'un athlète sur la psychologie du sauteur.

E. von Grünigen  
Traduction: Marianne Honegger

### Introduction

Le saut à skis est, sans doute aucun, un sport à risque élevé. Pourtant, les chutes y sont devenues très rares et les statistiques montrent qu'il s'agit d'une des disciplines qui comportent le moins d'accidents. Cela découle, d'une part, du fait que les personnes qui pratiquent ce sport sont peu nombreuses et, d'autre part, cette situation est due à la forte amélioration des conditions de sécurité: meilleure préparation des installations et matériel plus fiable. Néanmoins, la pratique du saut à skis sous forme de compétition est exclusivement le fait des jeunes (10 à 25 ans) et les athlètes qui se sont retirés de la compétition ne continuent qu'exceptionnellement à sauter pour leur plaisir. Par ailleurs, cette discipline n'est jamais devenue un sport populaire. Pourquoi?

Une des réponses possibles à cette question tient probablement au fait que sauter à skis revient à encourrir un risque certes limité, mais pas toujours entièrement contrôlable. Pour sauter, il faut plus ou moins de courage, ce qui est aussi fonction de l'état de préparation (maîtrise technique).

### Les premiers sauts

Il est impensable qu'un débutant fasse ses premiers essais sur un tremplin de 70, voire de 90 mètres. C'est sur des tremplins aussi petits que possible (tremplins naturels) qu'il va être initié et expérimenter d'entrée le déroulement du saut dans son ensemble. Il est, en effet, impossible de le fractionner en phases distinctes, ce qui en rend sensiblement plus difficile l'apprentissage. Dans de nombreuses autres disciplines sportives, il est possible de décomposer l'ensemble du mouvement en gestes que l'on peut apprendre à maîtriser séparé-

ment. Citons, par exemple, les divers mouvements de gymnastique à l'artistique, les portes d'un slalom à skis, etc. Certes, un sauteur peut exercer au sol les positions d'envol et d'atterrissement, mais la partie la plus difficile, le vol, ne peut s'apprendre qu'en sautant réellement.

### La préparation optimale

Une fois que l'on maîtrise parfaitement le «tremplin naturel» et que l'on peut faire confiance à la technique apprise ainsi qu'au matériel spécifique utilisé (skis, chaussures, vêtement), il faut augmenter progressivement les exigences. Lorsque de nombreux sauts allant jusqu'à 20 mètres ont été effectués avec une bonne maîtrise, on peut s'attaquer à des distances supérieures, mais seulement de manière à apprendre à dominer sans risque les prochains 20 mètres. Ces sauts à 30 ou 40 mètres doivent être entraînés de manière conséquente, sur un seul et même tremplin, jusqu'à ce que la technique emmagasinée y autorise la recherche des longueurs de saut maximales. Il faudra procéder de la sorte sur tous les autres tremplins.

### La prochaine étape

Cette formation par étapes, traditionnelle, prend des années, mais elle a fait ses preuves. L'athlète améliore, en règle générale, son savoir technique de manière à ce que, bien que chaque passage à un tremplin plus grand demande un certain courage, sa confiance en soi lui permette de s'y sentir rapidement à l'aise.

Tout sauteur doit cependant affronter au moins une fois une situation dans laquelle il ne peut pas sans autre faire entièrement confiance à sa technique lors de son pre-

mier saut sur un nouveau tremplin. La raison ne doit pas forcément en être la «grandeur» du tremplin; il peut aussi s'agir de conditions météorologiques défavorables: chutes de neige, pluie ou vent, ou encore l'utilisation d'un nouveau matériel (skis, chaussures, vêtement). Dans ce genre de situation, il faut à l'athlète, même très expérimenté, beaucoup de courage et de maîtrise pour quitter la plate-forme de départ.

### La confiance en soi: un élément déterminant

Qu'on soit spectateur ou débutant, il faut souvent une certaine dose de courage pour regarder, du haut d'un tremplin, en direction de la plate-forme d'envol et de l'aire de réception. L'idée que l'on parvient à at-

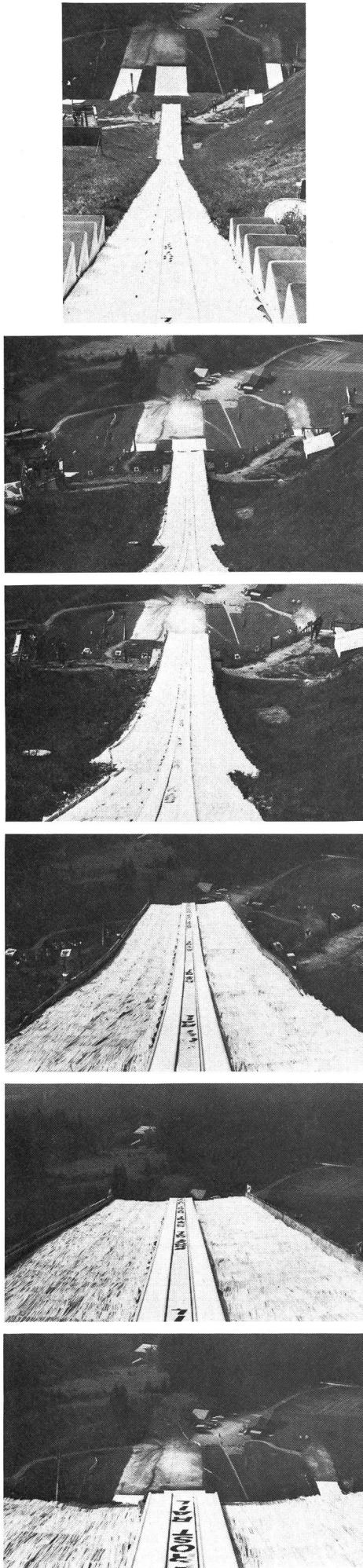


Première découverte du vide.

teindre, en l'espace de cinq secondes, une vitesse de 90 à 100 km/heure sur une piste d'une longueur de 80 à 100 mètres avec une déclivité de 36 à 39 degrés, et que l'on a seulement créé, ainsi, les conditions nécessaires pour quitter la terre ferme et planer librement dans l'air, donne la fausse impression que les sauteurs à skis sont tous des casse-cou, des «dingues»! En fait, il n'en est rien: un sauteur a l'habitude de considérer la «plaine» du haut de son tremplin. Son regard devient vite un regard de routine, de contrôle et d'appréciation de l'état de l'aire de réception, du marquage de la plate-forme de départ, de la vitesse du vent, de la courbe et de la longueur des sauts de ses camarades. Ces informations, que certains contrôlent plusieurs fois mais que d'autres n'entendent que par l'intermédiaire du haut-parleur, renforcent ou, très rarement, affaiblissent la confiance en soi. Celle-ci est, en général, très grande chez les athlètes d'élite et leur intérêt se limite aux résultats de leurs adversaires les plus forts. Plus la confiance en soi est grande, plus le sauteur est détendu au moment de quitter la plate-forme de départ. A ce moment, on ne peut plus parler de peur. D'ailleurs, un sauteur qui a peur ne quitte pas la plate-forme en volant, mais à pied et ses skis sur l'épaule.

### Une technique de saut parfaite équivaut à une réserve de courage

Une fois la plate-forme de départ quittée, il ne reste guère de temps pour réfléchir. Le déroulement complet du saut doit être programmé, automatisé. Comme nous l'avons déjà dit, le sauteur n'a que cinq secondes avant de quitter la table d'envol. Accélérant à la vitesse d'une voiture de sport, il glisse en direction d'une courbe qui le fait passer d'une pente de 36 à 39 degrés à 10/11 degrés, ce qui double le poids de son corps. Restent ensuite au sauteur 6 à 7 mètres de tremplin pour concentrer toute sa force dans l'impulsion de saut, et atteindre le plus grand angle d'envol possible. Jusqu'au moment de quitter le tremplin, il ne voit plus l'aire de réception (photos 1 à 5). C'est au cours de la première phase déjà qu'interviennent plusieurs facteurs qui participeront à la réussite ou à l'échec du saut. Pour la première fois, on peut parler ici, à mon avis, d'une sorte de barrière de la peur. Une explication technique à ce sujet: la position moderne adoptée durant la phase d'accélération sur la piste du tremplin, où les bras sont ramenés vers l'arrière le long du corps a d'une part pour avantage de mettre, dès le départ, le buste et les bras en position optimale mais, d'autre part, l'inconvénient de placer un huitième du poids (les bras), pour moitié au moins, derrière le centre de gravité du corps. Pour le ramener là où il doit être, les



genoux doivent être fortement avancés, ce qui augmente considérablement le risque d'une chute vers l'avant pendant la phase de glisse. L'athlète a, en fait, le choix entre deux positions: la première, avec le centre de gravité à l'arrière, position qui offre plus de sécurité mais empêche un saut optimal; la deuxième, avec le centre de gravité le plus à l'avant possible, mais qui comporte le risque, au moindre effet de freinage (état de la neige), d'une chute vers l'avant.

Lorsqu'on analyse avec précision les positions individuelles, on constate régulièrement que la position s'améliore parallèlement à la capacité technique, c'est-à-dire que le centre de gravité se déplace vers l'avant à mesure que l'athlète effectue de meilleurs sauts. Ce phénomène est cependant le fruit d'un processus long et non modifiable. On ne peut donc commencer, par exemple, par amener le centre de gravité vers l'avant en espérant obtenir ainsi plus rapidement de meilleurs résultats. De cette constatation, nous déduisons que les athlètes jeunes et inexpérimentés doivent d'abord lutter contre un certain blocage dû à la peur, phase au cours de laquelle ils améliorent leur technique de saut et renforcent peu à peu leur confiance en eux.

### Voler, un jeu avec le vent!

Le sauteur quitte le tremplin à une vitesse variable, un angle de saut variable et une position qui lui est propre. Le moment précis où ces divers angles et positions doivent s'assembler de manière optimale se situe à l'impulsion (envol). Si toutes les conditions sont réunies, c'est alors un véritable plaisir, pour chaque sauteur, que de «planer» sur cent mètres ou plus tout en dirigeant son saut par de petites corrections de la position du corps: une sensation que le sauteur ne peut partager et qui ignore la peur.

Mais il existe beaucoup d'autres situations qui provoquent «stress», sentiments de peur ou de panique. Dans ce contexte, le mouvement d'impulsion à l'envol joue un rôle important. Les photos 1 à 5 montrent l'angle de vue du sauteur durant la phase d'accélération. A très grande vitesse, il s'approche du bec du tremplin alors qu'il n'a aucune vue de la zone de réception et qu'il ne dispose plus que des informations mémorisées au cours de ses expériences précédentes. Toute sa concentration étant fixée sur le bec du tremplin, il doit oublier tous les autres facteurs perturbants qui pourraient intervenir lors du saut, et mettre toute sa force dans le mouvement d'impulsion qui le placera en position de vol. C'est à ce moment précis que se présentent, apparemment souvent, des réactions de peur, particulièrement lorsque règnent des conditions de saut difficiles: vent, chutes de neige ou chute du sauteur précédent son entrée en scène.

Les athlètes peu expérimentés réagissent souvent de manière disproportionnée ou erronée à ces phénomènes, ce qui affaiblit leur confiance et provoque, en eux, la peur. Une fausse réaction déclenchée par la peur réside, par exemple, dans le fait de déplacer le centre de gravité vers l'arrière pendant la phase d'accélération. L'angle du buste avec la direction de déplacement devient ainsi plus ouvert, la résistance à l'air augmente et, en cas de fort vent contraire, les possibilités de correction s'amenuisent.

### La phase de vol est-elle particulièrement dangereuse ?

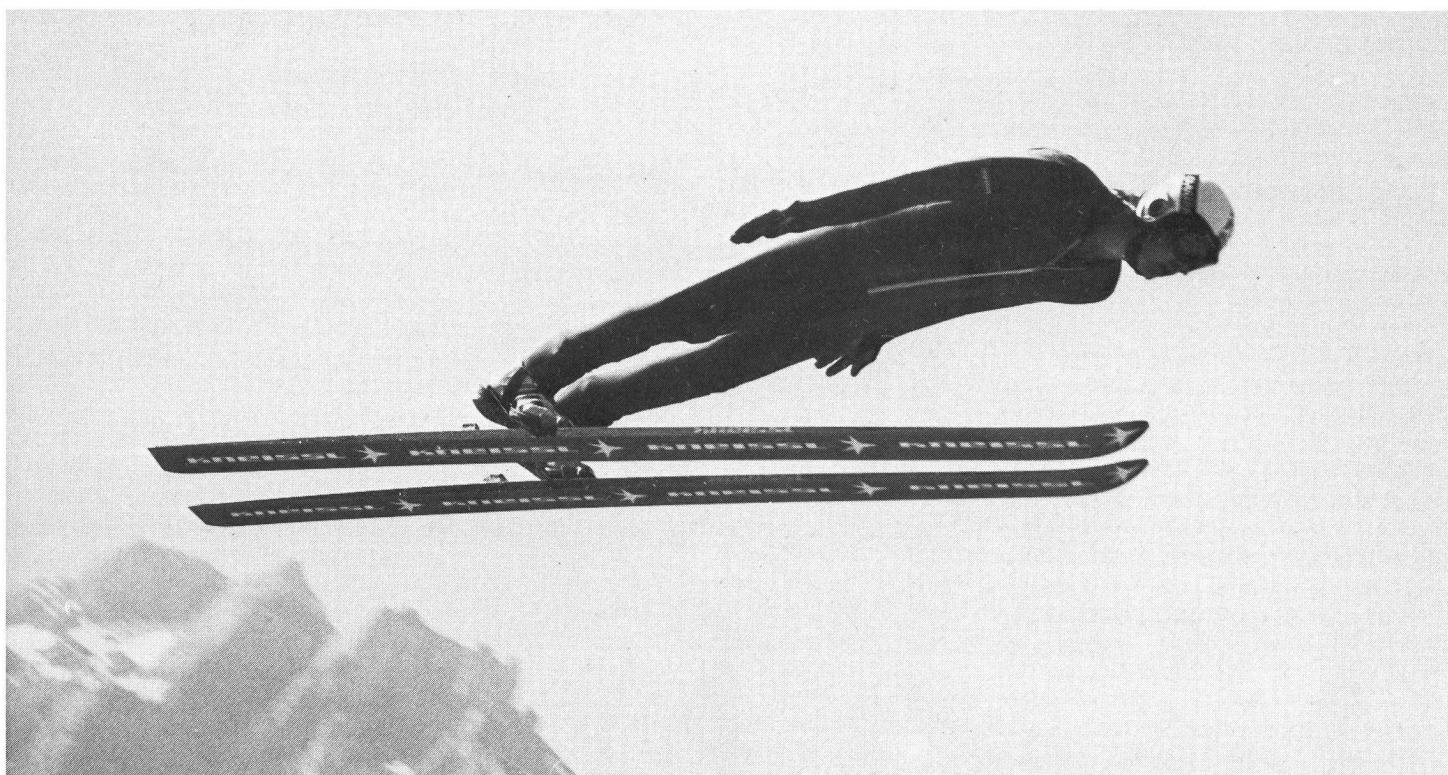
Sur le plan purement visuel, on peut avoir l'impression que, durant la phase aérienne, le sauteur est livré sans défense aux éléments. Ce faisant, on sous-estime la vitesse de vol (80 à 100 km/h), et la pression qui s'exerce sur les skis, longs de 2,5 mètres et larges de 11 centimètres. Le sauteur connaît ces forces, de même que les possibilités dont il dispose pour contrôler son vol. La position du haut du corps et celle des bras sont des moyens directionnels suffisants pour le contrôle d'un saut normal. Pour des raisons diverses, telles qu'inattention, nervosité, influences extérieures, il peut arriver qu'un saut soit raté. Les deux fautes les plus fréquemment rencontrées lorsque c'est le cas sont: un angle d'envol trop grand (haut du corps trop relevé) ou un départ de la table d'envol avec une «rotation» avant trop prononcée. Ces deux fautes peuvent entamer la confiance en soi, car le sentiment d'insécurité qui en



La peur? Connais pas...

résulte éveille une peur inconsciente, et même, dans le cas extrême d'une chute, un sentiment d'angoisse. J'aimerais très brièvement expliquer comment peuvent naître ces mauvaises sensations de vol. Dans le premier cas (corps et orientation de l'envol dirigés trop fortement vers le haut) les skis, trop obliques par rapport à la direction de vol, et le corps, trop relevé, font effet de freins ou de parachute. L'athlète a l'impression que sa vitesse de vol et que la pression exercée sous ses skis sont élevées. Automatiquement, il s'efforce de la vaincre en se penchant en avant, en se couchant presque sur ses skis. Cependant, l'effet d'aérofrein des skis est tel, qu'au moment où il sera «sur les skis», vitesse et pression seront devenues insuffisantes. A ce point, une chute en avant ne peut plus être évitée qu'en balançant les bras en arrière, si c'est encore possible. Dans le second cas, il se passe quelque chose d'entièrement différent, mais le résultat est presque le même. Si le puis-

sant mouvement de détente exécuté au moment de l'envol est combiné avec un effet de rotation avant (tourner en boule de neige), donc si le centre de gravité du corps, placé trop en arrière, est déplacé vers l'avant, le sauteur (athlète et skis) commence à tourner, à l'instar d'un plongeur qui effectue un saut avant. Cette force de rotation et la pression due à la vitesse s'opposent pendant le vol. Si la pression gagne ce duel, le saut peut devenir un bon saut. Si c'est la force de rotation qui prend le dessus, il n'est à nouveau presque plus possible d'éviter la chute. Ces deux fautes semblent, au premier abord, grossières. Pourtant, on les observe chez les meilleurs athlètes, et même dans le cadre de compétitions internationales. Un sauteur techniquement faible ou en cours d'entraînement préparatoire peut fort bien faire plusieurs fois de suite la même erreur et même tomber. Il risque, ainsi, de perdre tout courage. Ses possibilités de correction en sont fortement réduites. Il arrive même que, plus il se concentre pour ne pas refaire la même faute, plus il l'accentue. Si cette situation se prolonge, le sauteur ne perd pas seulement sa sûreté, il est également paralysé psychiquement. La peur a gagné la partie. Dans ces cas, la meilleure chose à faire est de retourner sur un tremplin plus petit, de réapprendre la technique de base et de polir ses automatismes. Très rapidement, en principe, on peut à nouveau retourner sur le grand tremplin. Si les premiers sauts sont réussis, la débâcle qui a précédé est immédiatement oubliée, même si elle est toute proche encore. A chaque saut réussi, l'athlète reprend confiance et gagne en expérience.



Penché en avant pour vaincre la pression exercée sous les skis.

## Quelle est l'importance de la peur dans le saut à skis?

Les explications qui précèdent ont montré de quelle manière la peur ou, en d'autres termes, le degré de confiance en soi, exerce une influence directe sur la maîtrise technique d'une discipline sportive. Ce facteur est important et il doit donc être inclus dans la formation individuelle de l'athlète.

La pratique montre clairement que l'élimination de la peur par le renforcement de la confiance se fait naturellement au cours de l'entraînement préparatoire, du moins chez les jeunes, encore inexpérimentés. Les athlètes qui ont une longue expérience de la compétition ont beaucoup plus de peine à atteindre de nouveau leurs meilleurs résultats lorsqu'ils ont perdu leur confiance en eux-mêmes. Cette perte d'assurance marque même, souvent, la fin d'une carrière sportive.

Des chutes ou d'autres expériences négatives sont, semble-t-il, mémorisées et remontent à la surface dans certaines situations. Ce phénomène n'a pas encore fait l'objet d'études, mais les connasseurs du saut à skis – les entraîneurs souvent – peuvent citer de nombreux cas où un athlète, après avoir fait une chute spectaculaire, qu'elle soit restée sans séquelles ou qu'elle ait entraîné une blessure a, par la suite, dans les mêmes circonstances, dû faire face à un tel blocage que même dans ses meilleurs jours (forme optimale), il n'a pu en venir à bout.

Dans la grande majorité des cas, la peur et la perte de confiance font suite à des chutes. Elles sont rares, mais un sauteur ne peut éviter de tomber de temps à autre, surtout lors de la reprise de l'entraînement estival sur tremplins avec revêtement synthétique. On peut distinguer les chutes dues à une erreur en cours de vol et celles qui surviennent après la réception ou au moment de l'arrêt. Ces dernières sont environ deux fois plus fréquentes que les premières, et les blessures occasionnées sont également plus graves. Au moment de la réception, elles n'entraînent généralement que de faibles contusions, car elles interviennent là où la pente est forte, tandis que celles qui se produisent plus bas et au moment de l'arrêt provoquent souvent des blessures des ligaments ou de l'ossature particulièrement longues à guérir.

En ce qui concerne la peur, les chutes ou «quasi-chutes» à la réception ont des conséquences plus lourdes que les autres, mais elles varient selon les individus. Il semble particulièrement important que l'athlète sache pourquoi il est tombé. S'il connaît la raison de sa chute, les conséquences, au niveau de la confiance en soi surtout, sont en général bénignes. Par contre, s'il l'ignore, il se posera de nombreuses questions difficiles à analyser et à digé-



L'important, c'est l'expérience et la confiance.

rer, même s'il n'a pas été blessé. En pratique, on s'efforce de le faire remonter immédiatement sur le tremplin. Cela réduit son temps de réflexion et il retrouvera très vite ses moyens, pour autant, naturellement, qu'il ne chute pas une seconde fois. Par analogie, les chutes sont au saut à skis ce que les accidents sont à la conduite automobile. Tout automobiliste victime d'un accident passera, par la suite, au lieu où il l'a subi, comme un «chat échaudé». Certains arrêteront même de conduire!... Mais ils sont rares!

## Conclusions

Dans le saut à skis comme dans nombre d'autres disciplines sportives, la peur doit être considérée et traitée comme un facteur réel. Ce qui importe avant tout, c'est de renforcer la confiance en soi, de telle manière que la peur ne puisse se développer. Pour atteindre cet objectif, il faut avoir recours à des méthodes d'entraînement personnelles et savoir se montrer raisonnable et compréhensif, ce qui est valable pour l'entraîneur comme pour l'athlète. ■