

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Leçon type

### **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**

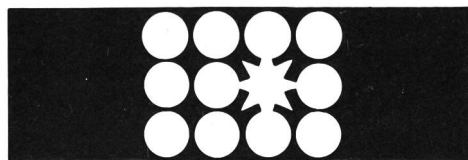
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 09.01.2026

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



# LEÇON TYPE

## Ski acro... sans accroc

### Exemples de leçons d'initiation aux mouvements fondamentaux propres au «ballet» et aux «sauts» en acrobatie à skis

Pius Disler, membre de la Commission de branche sportive J+S  
Traduction: Silvia Bianchi et Yves Jeannotat

*Les exemples présentés ici sont conçus pour introduire une leçon consacrée aux sujets correspondants. Ils doivent permettre aux élèves d'assimiler les caractéristiques d'un mouvement avant de passer à l'apprentissage proprement dit d'une figure ou d'un enchaînement de figures. En tout ou en partie, ils peuvent aussi servir d'exercices de mise en train.*

#### Tiré du «ballet»: la «toupie»

**Terrain:** pente douce et neige molle; utilisation de skis longs; formes de toupie (rotation: 360°)

**Technique:** virage: corps penché très en avant, jusqu'au moment de parvenir à la ligne de pente, puis penché en arrière; continuer à virer avec l'aide des bâtons (au début, à deux, contourner un piquet à pas tournants...)

<b>Que recherchons-nous?</b>	<b>Quel chemin d'apprentissage choisissons-nous?</b>	<b>A quoi servent les éléments appris et comment les utiliser?</b>
<b>Equilibre:</b> Parcourir une distance plus ou moins longue sur un ou sur les deux ski(s) en accomplissant des tâches annexes.  Faire des comparaisons entre les participants: maîtrise, imagination, etc.	<b>Tâches:</b> Skier le plus longtemps possible sur la même jambe. Slalomer «comme des frères siamois». Descendre deux par deux sur un ski en tenant un piquet de slalom transversalement en équilibre sur la jambe libre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– à apprendre à maîtriser une descente à vitesse réduite</li> <li>– à dépendre de moins en moins des autres</li> <li>– à éviter les chutes</li> <li>– à aborder d'autres éléments en rapport avec la descente sur une seule jambe.</li> </ul>
<b>Transfert du poids du corps</b> Transférer de façon continue le poids du corps d'une jambe sur l'autre.  Faire des comparaisons entre les participants.	Par deux: en pleine descente dans la ligne de pente: ramasser des objets à gauche et à droite et les poser à nouveau plus bas pour le suivant (automatisme!). En groupe: descendre et changer de jambe à un signal (g-d-les deux-g-...). A un signal: skier en écartant, puis en resserrant les jambes. En groupe: exécuter des pas tournants.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– à apprendre à skier librement sur une jambe et à assimiler d'autres éléments analogues de la même façon</li> <li>– à s'adapter aux réactions du partenaire ou du groupe.</li> </ul>
<b>Rotation</b> Modifier continuellement et en dépit des skis l'orientation du corps.  Comparaisons diverses.	Chacun pour soi: franchir des bosses peu prononcées et virer avec mouvement des bras au moment où seule la zone de la fixation reste en contact avec la neige. En se penchant en avant, exécuter un virage amont et poursuivre la rotation en se penchant en arrière. Exécuter de façon progressive des sauts tournants autour de l'axe longitudinal de son propre corps et en restant sur place ( $\frac{1}{3}$ , $\frac{1}{2}$ , $\frac{3}{4}$ , etc.). Même exercice, mais en légère descente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– à maîtriser la rotation comme base des figures à exécuter</li> <li>– à apprendre à exécuter des rotations avec tâches annexes.</li> </ul>



## Tiré des «sauts»: le «saut jambes écartées»

**Terrain:** creux et bosses; sauter/franchir, par exemple en écartant les jambes

**Technique:** durant la phase de préparation: fléchir fortement le corps, exercer une pression sur les skis, se redresser, écarter les jambes, se redresser; puis: sauter et atterrir en souplesse avec mouvement de ressort (au début, exercer à deux, sur place et sans skis)

<b>Que recherchons-nous?</b>	<b>Quel chemin d'apprentissage choisissons-nous?</b>	<b>A quoi servent les éléments appris et comment les utiliser?</b>
<p><b>Pression sur les skis</b> Grâce à des impulsions adroites, franchir des marques successives tracées sur la neige.</p> <p>Comparaisons diverses.</p>	<p>Franchir des piquets de slalom placés sur la neige (avec et sans skis). En descente dans la ligne de pente, sauter avec déclenchements réguliers ou à un signal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– à prendre une hauteur suffisante pour pouvoir exécuter la figure</li> <li>– à réagir avec précision au moment où doit être déclenché le saut</li> <li>– à apprendre à augmenter la hauteur des sauts successifs.</li> </ul>
<p><b>Durée et hauteur du vol</b> Garder, pendant toute la durée du vol, le corps dans la meilleure position de «conduite» par rapport au sol.</p> <p>Comparaisons diverses.</p>	<p>«Rêver de saut»: représentation mentale de l'appel, du vol et de l'atterrissage. A deux dans la ligne de pente: alterner petits et grands sauts sans l'aide du terrain. Franchir des zones «sprayées» ou des bosses (autocontrôle).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– à garder les muscles contractés durant toute la durée du vol</li> <li>– à maîtriser la hauteur de vol sans crainte</li> <li>– à sauter plus loin que... les autres</li> <li>– à augmenter la sécurité du saut.</li> </ul>
<p><b>Atterrissage</b> Préparer en vol et exécuter un atterrissage adapté au terrain et ménageant les articulations.</p> <p>Varié.</p>	<p><b>Tâches:</b> atterrir sans bruit ou en faisant du bruit. Dans la ligne d'une pente peu prononcée: exécuter des sauts en fermant les yeux. A partir de tremplins préparés: atterrir dans une zone définie et pas trop éloignée (autocontrôle).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– à ménager ses articulations</li> <li>– à continuer à skier correctement au terme de n'importe quel saut</li> <li>– à atterrir toujours plus loin</li> <li>– à sauter sans danger. ■</li> </ul>

