

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 47 (1990)
Heft: 11

Artikel: Saut nordique avec skis alpins
Autor: Ettlin, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998226>

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>



Saut nordique avec skis alpins

Hans Ettlin, Service J+S du canton d'Obwald

Traduction: Luc Montandon

Introduction

Objet Position de départ accroupie

Moyens

Lors de l'échauffement, aider son partenaire à se mettre en position accroupie.

Descente en traversée ou en «schuss» en position accroupie.

Descente en position accroupie, corps incliné alternativement vers l'avant et vers l'arrière.

Descente en position accroupie, skis alternativement sur les carres extérieures et intérieures (les genoux basculent vers l'extérieur/vers l'intérieur).

Descente en position accroupie en glissant alternativement sur une jambe, puis sur l'autre.

Objectifs

Ressentir cette position du corps.

Prendre conscience de cette position du corps, afin qu'elle devienne automatique.

Sentir la position, les positions contraires. Equilibre.

Sensibilité tactile. Sentir les positions contraires.

Equilibre. Améliorer la qualité de glisse.

Objet Elan/envol

Moyens

Lors de l'échauffement, se mettre en position accroupie et, au signal, sauter par-dessus les bâtons de ski posés par terre.

En partant de la position accroupie, redresser lentement le corps vers l'avant (soutien du partenaire au niveau des épaules).

Même exercice que le précédent, mais avec une impulsion puissante (relever la pointe des pieds et prendre son envol avec impulsion sur la plante des pieds).

Pendant la descente en traversée ou en «schuss» (en position accroupie), redresser le corps, puis se remettre en position accroupie; plusieurs fois de suite.

Même exercice, mais avec impulsion dynamique (relever la pointe des skis).

Même exercice, à un signal acoustique du partenaire.

Même exercice, mais en sautant par-dessus des piquets de slalom ou des branches de sapin posés par terre.

Objectifs

Concentration sur l'envol.

Prendre conscience de l'impulsion, afin qu'elle devienne automatique.

Utiliser la force. Le partenaire a la possibilité de corriger.

Assimiler ces deux positions pour qu'elles deviennent automatiques pendant l'élan et l'envol.

Contrôler l'utilisation de la force. Se concentrer sur l'envol. Réagir à un signal acoustique. Réagir à un stimulus visuel.



Correction de la position accroupie par le moniteur.



Préparation de l'impulsion sur la table du tremplin.

Objet Vol/position**Moyens**

En se mettant en position de vol, achever mentalement le saut en gardant le corps tendu.

Descendre à trois, les uns à côté des autres en se tenant à un piquet de slalom: le skieur du milieu s'appuie sur le piquet et prend la position de vol; plusieurs fois de suite.

Sauter par-dessus de petites bosses.

(voir photos ci-contre)

Objectifs

En visualisant le mouvement de vol, parfaire le déroulement du saut et surmonter la peur éventuelle.

Simuler le vol.
Prendre conscience de l'importance de bien relever la pointe des skis.

Acquérir de l'assurance en vol, éliminer la peur.

Objet Atterrissage**Moyens**

Sauter pendant une descente à faible vitesse et atterrir en souplesse, puis brutalement.

Même exercice, mais les yeux fermés.
Même exercice, mais avec atterrissage en position inclinée vers l'avant ou vers l'arrière.

A partir du sol, d'une bosse ou d'un petit tremplin, atterrir dans une zone déterminée.

Objectifs

Sensibilité tactile/différence.

Ressentir le mouvement sans faire usage de ses yeux.
Maintenir l'équilibre.

Améliorer la conduite des skis à l'aide du regard.

Technique**Objet** Position accroupie**Moyens**

Le haut du corps vient toucher les cuisses, genoux fléchis bien en avant (ouvrir la boucle supérieure des souliers).

Les bras sont tendus parallèlement au corps, de sorte que les mains arrivent à la hauteur des fesses.

Les skis sont écartés normalement (largeur du bassin).

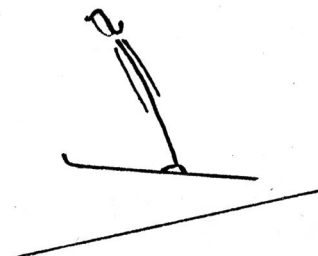
Objectifs

Atteindre une vitesse de départ maximale.

Se concentrer sur l'envol.

**Objet** Position de vol**Moyens**

Après l'envol, le corps est bien tendu et légèrement incliné vers l'avant. Les bras sont le long du corps, tendus vers l'arrière, mais sans raideur. La pointe des skis est légèrement redressée.

**Objet** Envol**Moyens**

L'envol se prépare en prenant un appui vigoureux sur tout le pied.

A partir de la position accroupie, le haut du corps se redresse alors vers l'avant sans mouvement d'élan.

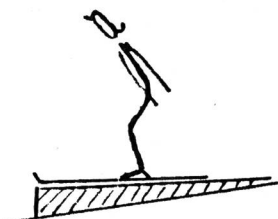
Selon la longueur de la table, l'envol a lieu plus ou moins tôt, mais le mouvement de redressement doit se faire alors que l'on se trouve encore sur la table.

Objectifs

L'envol est la phase la plus importante du saut.

Il détermine:

- la position correcte du vol (équilibre)
- le style (tension du corps)
- la longueur du saut (détente).

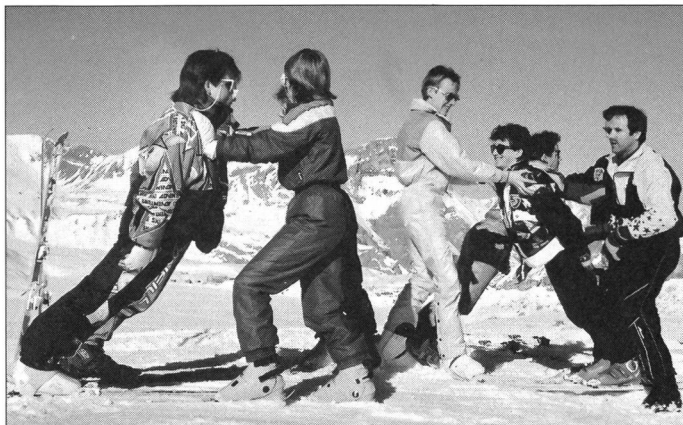
**Objet** Atterrissage**Moyens**

Juste avant l'atterrissage, les bras sont tendus de côté et le haut du corps dans une position qui permet d'amortir l'atterrissage en gardant le dos droit. Les skis restent écartés normalement pendant le passage de la zone d'atterrissage à la zone de freinage (risque de chute si l'on fait un virage trop brusque ou si on le prend trop tôt).

Objectifs

Rechercher l'équilibre pendant le vol et jusqu'à l'atterrissage. Apprendre à utiliser la force musculaire pour contrer le choc de l'atterrissage. Prévenir l'accident en ne freinant pas trop rapidement après l'atterrissage.





Soutien du partenaire aux épaules, afin qu'il puisse se rendre compte de la tension du corps pendant la phase de vol et ressentir sa position vers l'avant.



Dans une descente de faible déclivité, l'élève apprend ce que signifie «tirer la pointe des skis vers le haut pendant le vol».

Construction d'un tremplin par les adolescents

Objet Reconnaissance des lieux

Moyens

Avant de construire l'installation, il faut bien sûr trouver le terrain adéquat.

Contrôler la hauteur de la neige, ainsi que la nature du sol.

Faire approuver l'emplacement par le chef de piste.

Voir quelles sont les mesures de balisage à prendre.

Matériel, Ratrac.

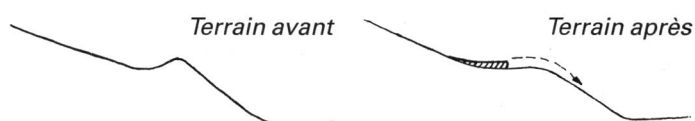
Objectifs

En trouvant un terrain qui se prête naturellement au saut, on s'épargne beaucoup de travail.

Assurer la sécurité à l'atterrissage. Il faut qu'il y ait suffisamment de neige sur la table du tremplin.

Eviter les conflits.

Assurer la sécurité, agir avec soin.



Critères pour la construction de la table du tremplin:

- 30 à 50 cm de hauteur / 1,50 à 2 m de largeur;
- La table doit toujours être plus longue que les skis;
- La table doit toujours être inclinée légèrement vers le bas, afin que la courbe de vol suive l'inclinaison du terrain;
- Ne jamais placer la table avant une arête;
- Il ne doit pas y avoir de creux dans la zone située entre le départ et la table du tremplin.

Objet Construction

Moyens

Préparer une trace allant du départ à la zone de dégagement.

Délimiter la table du tremplin au moyen de piquets de slalom ou de fanions.

Effectuer le travail en 3 groupes:

- piste d'élan
- tremplin
- piste d'atterrissage et de dégagement

Préparer une trace de départ avec écart normal.

Indiquer la distance maximale prévue pour le départ.

Délimiter la zone de freinage (sortie).

Marquer la table du tremplin à l'aide de fanions ou de petites branches de sapin.

Objectifs

Permettre une meilleure appréciation du profil de l'installation.

Apprendre à connaître les critères d'appréciation et à juger correctement.

Satisfaction des adolescents d'avoir réalisé eux-mêmes une installation de saut.

Donner tous les départs dans la même trace (le pas de patineur est interdit).

Eviter les sauts trop longs et dangereux.

Eviter les bosses dans la zone d'atterrissage.

Pour mieux s'orienter lors de l'envol.

Objet Entretien de l'installation:

Moyens

La zone d'atterrissage doit toujours être bien damée et ne pas comporter de trous.

La zone de dégagement doit également être damée et ne pas présenter d'inégalités.

Du départ jusqu'à la table, la trace doit être égale et en bon état.

Objectifs

Eviter les chutes.

Eliminer la peur des chutes.

Eviter une prise d'élan dangereuse.

Objet Interdiction d'accès

Moyens

Après le saut, l'installation doit être barrée de manière bien visible.

Les installations que l'on a construites soi-même doivent être démolies après utilisation.

Objectifs

Prévenir les risques d'accidents pour d'autres skieurs (la responsabilité incombe à ceux qui ont construit l'installation).

Prévenir les accidents.

Exemple d'application

Leçon de gymnastique consacrée en partie au «saut nordique».

Objet Echauffement

Moyens

Toute la classe, jeux de poursuite:
 – poursuite croisement
 – deux c'est assez, trois c'est trop
 – poursuite hôpital
 – etc.

Musculation.
 Exercices d'assouplissement.

Objectifs

Stimuler la circulation sanguine.
 S'orienter dans l'espace.
 Réagir.

Améliorer la force, travailler en contraction-décontraction.

Objet Introduction

Moyens

A deux ou à trois: se mettre à tour de rôle à la position accroupie; aider son partenaire à se plier jusqu'à ce que sa position soit correcte.

Un des partenaires s'immobilise, debout; les autres le déposent avec précaution par terre, puis le redressent et le portent.

Redressement du corps à partir de la position accroupie, avec l'aide d'un partenaire; ce dernier soutient l'exécutant au niveau des hanches, assez haut; celui qui se redresse tend son corps en évitant la «cassure» des hanches.

Objectifs

Prendre conscience de la position du corps.
 Apprendre à faire se correspondre la tâche et son exécution.

Apprendre à maintenir consciemment la tension musculaire pendant un moment prolongé.

Augmenter la force.
 Améliorer le timing du saut.
 Assimiler le mouvement à effectuer pour l'envol.

Objet Exercices

Moyens

Au début, toute la classe pratique les exercices donnés, puis par stations.

Sauts au mini-trampoline:
 – saut en extension
 – saut groupé
 – saut écart latéral
 – double saut groupé
 – saut en extension avec rotation $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$

Objectifs

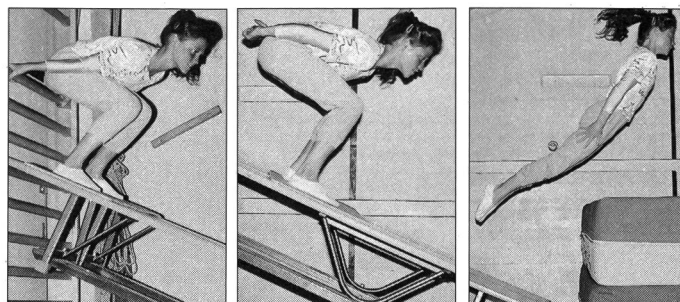
Améliorer la sécurité.
 Obtenir une meilleure vue d'ensemble pour effectuer des corrections de mouvements.

Apprendre à contrôler son corps en vol:
 – nécessité de coordination des mouvements
 – augmentation de l'amplitude des mouvements
 – renforcement de la confiance en soi.

Objet Entraînement

A l'aide des trois installations illustrées, on peut entraîner le saut d'une façon attrayante et proche de la réalité. Il faut veiller à ce que les mouvements à effectuer soient adaptés aux capacités des élèves. Il est nécessaire d'avoir le corps bien tendu pendant le vol.

Installation 1

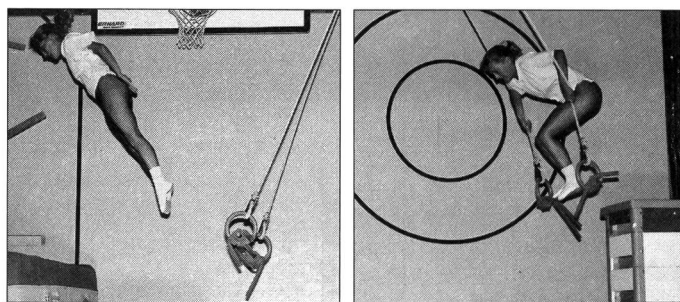


Placer l'extrémité de deux bancs suédois (l'un à côté de l'autre) à 1,50 m de hauteur sur les espaliers (la hauteur aura une incidence sur la vitesse de glisse). Mettre deux tapis l'un sur l'autre au bas des bancs.

Exercice

Monter au haut des bancs suédois à l'aide d'un caisson, prendre la position accroupie en se retenant avec les mains aux espaliers, pieds posés sur un bout de tapis en laine ayant une bonne qualité de glisse: lâcher les espaliers et glisser; sauter et atterrir sur les tapis (atterrissage sur le ventre, mains placées à la hauteur de la poitrine pour se retenir).

Installation 2



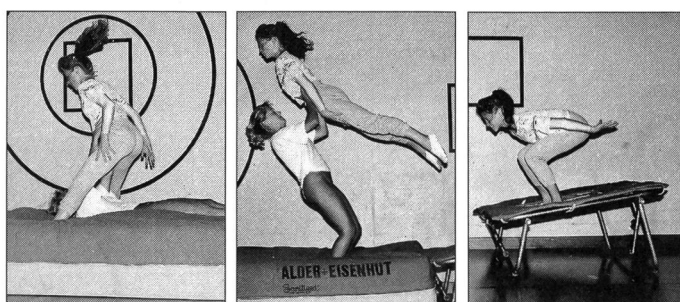
Placer un bâton de gymnastique entre les anneaux balançants, de telle sorte qu'on puisse se tenir comme sur une balançoire.

Placer d'un côté un caisson à hauteur normale et, de l'autre, deux tapis l'un sur l'autre, légèrement décalés.

Exercice

Monter sur le caisson, puis sur la balançoire. Se balancer vers l'avant et sauter sur les tapis en atterrissant sur le ventre. Dans la phase finale du vol, utiliser les mains pour se retenir lors de l'atterrissage.

Installation 3



Mini-trampoline et tapis.

Exercice

Sauter en position accroupie depuis le trampoline et atterrir, jambes écartées, sur un partenaire qui a retenu l'exécutant.

Compétition

La compétition comprend deux sauts exécutés sans bâtons.

Possibilités d'organisation

Toute la classe saute sur le tremplin (2 ou 3 essais par élève).

La moitié des élèves se placent au départ et exécutent les deux sauts. Les autres officient comme juges pour mesurer la longueur des sauts; les rôles sont ensuite inversés.

Ne comptabiliser que les mètres entiers; des petits fanions sont placés tous les mètres, en face des juges.

On mesure la distance à l'endroit où les *pièdes* touchent le sol. Le maître attribue la note de style et inscrit la longueur réalisée.

Critères d'appréciation d'un saut

Remarques

Envol

L'impulsion doit être dynamique et le corps se tendre vers l'avant.

Manque de dynamisme
Envol anticipé ou trop tardif

0,5–1,0 point

Vol

Le corps doit être tendu et légèrement penché en avant.
Les bras sont plaqués au corps.
Les skis sont parallèles, pointe relevée.

Le corps est trop penché en avant
Le corps est penché en arrière (perte d'équilibre)
Les bras sont tendus de côté, ou en haut, ou ils «rament»
Les genoux sont légèrement pliés
Les skis ne sont pas parallèles et la pointe pas assez relevée
Le saut est «groupé»

0,5 point
0,5–2,0 point(s)
0,5 point
0,5 point
0,5–1,0 point
4,0 points

Atterrissage

L'atterrissage est amorti en gardant le dos droit et il se fait en souplesse, skis écartés normalement.

Atterrissage trop dur ou en position trop ramassée 0,5 point
Sortie peu sûre, vacillante 0,5 point
Appui sur une main ou sur les deux mains 1,0 point
Chute après l'atterrissage 4,0 points

Barèmes

Style

Appréciation verbale	Appréciation chiffrée	Note de style
Très bien	4	144
Bien à très bien	3½	120
Bien	3	96
Suffisant à bien	2½	72
Suffisant	2	48
Insuffisant à suffisant	1½	24
Insuffisant	1	0

Longueur

Longueur en mètres	Points	Longueur en mètres	Points	Longueur en mètres	Points
		11	140	21	340
2	5	12	160	22	360
3	10	13	180	23	380
4	15	14	200	24	400
5	20	15	220	25	420
6	40	16	240	26	440
7	60	17	260	27	460
8	80	18	280	28	480
9	100	19	300	29	500
10	120	20	320	30	520

Exemples:

Premier saut: style: bien (3) = 96 points
longueur: 10 m = 120 points
Second saut: style: suffisant (2) = 48 points
longueur: 9 m = 100 points
Appréciation totale = 364 points

Lenk
- das ganze Jahr!
Kurs- und Sportzentrum Lenk (KUSPO)
Modernste Unterkunfts-, Verpflegungs- und Schulungsräume. Sportanlagen mit Mehrzweckhalle. Für Vereine, Schulen, Klubs und Gesellschaften. ● 450 Betten (3 Chalets).
Informieren Sie sich **heute**, damit Sie schon **morgen** planen können.
Kurs- und Sportzentrum
CH-3775 Lenk Tel. 030/ 3 28 23

Votre partenaire en matière de chronométrage

Pour tous les sports

Appareils de chronométrage – Systèmes de chronométrage par vidéo – Accessoires – Tableaux d'affichage pour résultats et temps de jeux – Logiciels de traitement de données pour compétitions

Alge-Timing

Peter Baer, 4923 Wynau
Tél. 063 49 37 49, téléfax 063 49 33 28

Centre de sport et de détente berner oberland Frutigen 800 m d'alt.



Information: Office du tourisme CH-Frutigen ☎ 033 71 14 21 – 180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour. Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.
Pension complète à partir de Fr. 29.-.
Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**