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: 12.12.2025

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	*Objectifs*
Lors de l'échauffement, aider son partenaire à se mettre en position accroupie.	Ressentir cette position du corps.
Descente en traversée ou en «schuss» en position accroupie.	Prendre conscience de cette position du corps, afin qu'elle devienne automatique.
Descente en position accroupie, corps incliné alternativement vers l'avant et vers l'arrière.	Sentir la position, les positions contraires. Equilibre.
Descente en position accroupie, skis alternativement sur les carres extérieures et intérieures (les genoux basculent vers l'extérieur/vers l'intérieur).	Sensibilité tactile. Sentir les positions contraires.
Descente en position accroupie en glissant alternativement sur une jambe, puis sur l'autre.	Equilibre. Améliorer la qualité de glisse.

Correction de la position accroupie par le moniteur.

Objet Elan/envol

Moyens	*Objectifs*
Lors de l'échauffement, se mettre en position accroupie et, au signal, sauter par-dessus les bâtons de ski posés par terre.	Concentration sur l'envol.
En partant de la position accroupie, redresser lentement le corps vers l'avant (soutien du partenaire au niveau des épaules).	Prendre conscience de l'impulsion, afin qu'elle devienne automatique.
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).	Utiliser la force. Le partenaire a la possibilité de corriger.
Pendant la descente en traversée ou en «schuss» (en position accroupie), redresser le corps, puis se remettre en position accroupie; plusieurs fois de suite.	Assimiler ces deux positions pour qu'elles deviennent automatiques pendant l'élan et l'envol.
Même exercice, mais avec impulsion dynamique (relever la pointe des skis).	Contrôler l'utilisation de la force. Se concentrer sur l'envol.
Même exercice, à un signal acoustique du partenaire.	Réagir à un signal acoustique.
Même exercice, mais en sautant par-dessus des piquets de slalom ou des branches de sapin posés par terre.	Réagir à un stimulus visuel.

Préparation de l'impulsion sur la table du tremplin.

Objet Vol/position

Moyens	Objectifs
En se mettant en position de vol, achever mentalement le saut en gardant le corps tendu.	En visualisant le mouvement de vol, parfaire le déroulement du saut et surmonter la peur éventuelle.
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.	Simuler le vol. Prendre conscience de l'importance de bien relever la pointe des skis.
Sauter par-dessus de petites bosses.	Acquérir de l'assurance en vol, éliminer la peur.

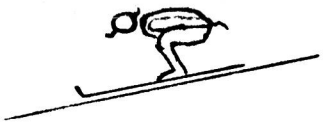
(voir photos ci-contre)

Objet Atterrissage

Moyens	Objectifs
Sauter pendant une descente à faible vitesse et atterrir en souplesse, puis brutalement.	Sensibilité tactile/différence.
Même exercice, mais les yeux fermés. Même exercice, mais avec atterrissage en position inclinée vers l'avant ou vers l'arrière.	Ressentir le mouvement sans faire usage de ses yeux. Maintenir l'équilibre.
A partir du sol, d'une bosse ou d'un petit tremplin, atterrir dans une zone déterminée.	Améliorer la conduite des skis à l'aide du regard.

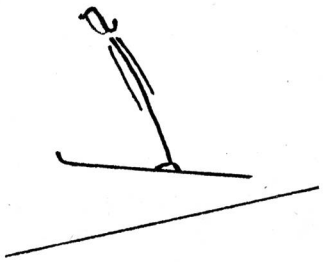
Technique

Objet Position accroupie



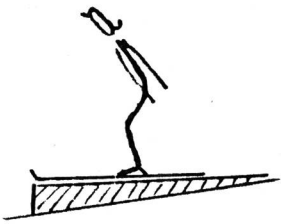
Moyens	Objectifs
Le haut du corps vient toucher les cuisses, genoux fléchis bien en avant (ouvrir la boucle supérieure des souliers).	Atteindre une vitesse de départ maximale.
Les bras sont tendus parallèlement au corps, de sorte que les mains arrivent à la hauteur des fesses. Les skis sont écartés normalement (largeur du bassin).	Se concentrer sur l'envol.

Objet Position de vol



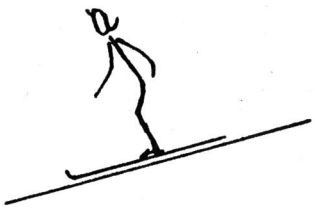
Moyens
Après l'envol, le corps est bien tendu et légèrement incliné vers l'avant. Les bras sont le long du corps, tendus vers l'arrière, mais sans raideur. La pointe des skis est légèrement redressée.

Objet Envol

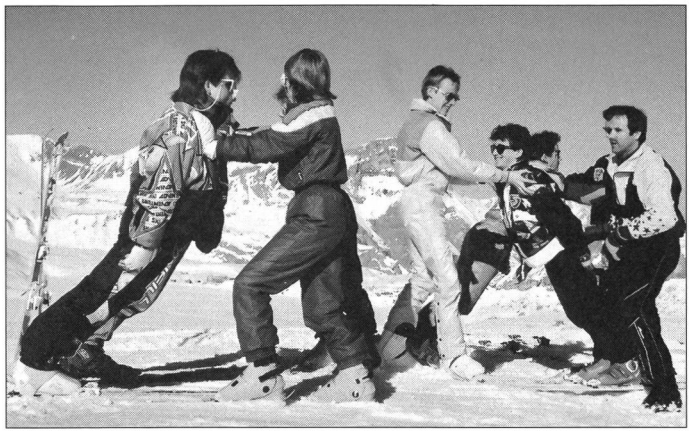


Moyens	Objectifs
L'envol se prépare en prenant un appui vigoureux sur tout le pied. A partir de la position accroupie, le haut du corps se redresse alors vers l'avant sans mouvement d'élan. Selon la longueur de la table, l'envol a lieu plus ou moins tôt, mais le mouvement de redressement doit se faire alors que l'on se trouve encore sur la table.	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).

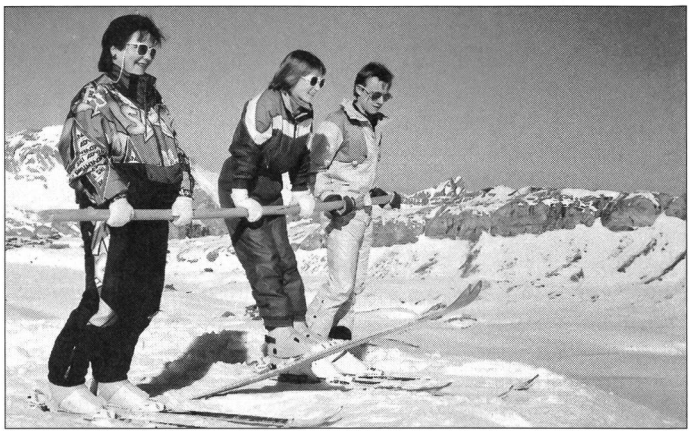
Objet Atterrissage



Moyens	Objectifs
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).	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.

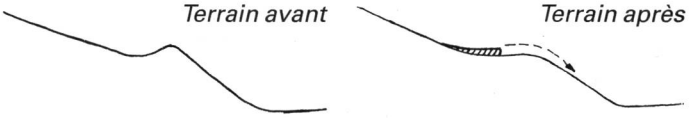


Dans une descente de faible déclivité, l'élève apprend ce que signifie «tirer la pointe des skis vers le haut pendant le vol».

Construction d'un tremplin par les adolescents

Objet Reconnaissance des lieux

Moyens	***Objectifs***
Avant de construire l'installation, il faut bien sûr trouver le terrain adéquat.	En trouvant un terrain qui se prête naturellement au saut, on s'épargne beaucoup de travail.
Contrôler la hauteur de la neige, ainsi que la nature du sol.	Assurer la sécurité à l'atterrissage. Il faut qu'il y ait suffisamment de neige sur la table du tremplin.
Faire approuver l'emplacement par le chef de piste.	Eviter les conflits.
Voir quelles sont les mesures de balisage à prendre.	Assurer la sécurité, agir avec soin.
Matériel, Ratrac.	



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	***Objectifs***
Préparer une trace allant du départ à la zone de dégagement.	Permettre une meilleure appréciation du profil de l'installation.
Délimiter la table du tremplin au moyen de piquets de slalom ou de fanions.	Apprendre à connaître les critères d'appréciation et à juger correctement.
Effectuer le travail en 3 groupes: – piste d'élan – tremplin – piste d'atterrissage et de dégagement	Satisfaction des adolescents d'avoir réalisé eux-mêmes une installation de saut.
Préparer une trace de départ avec écart normal.	Donner tous les départs dans la même trace (le pas de patineur est interdit).
Indiquer la distance maximale prévue pour le départ.	Eviter les sauts trop longs et dangereux.
Délimiter la zone de freinage (sortie).	Eviter les bosses dans la zone d'atterrissage.
Marquer la table du tremplin à l'aide de fanions ou de petites branches de sapin.	Pour mieux s'orienter lors de l'envol.

Objet Entretien de l'installation:

Moyens	***Objectifs***
La zone d'atterrissage doit toujours être bien damée et ne pas comporter de trous.	Eviter les chutes.
La zone de dégagement doit également être damée et ne pas présenter d'inégalités.	Eliminer la peur des chutes.
Du départ jusqu'à la table, la trace doit être égale et en bon état.	Eviter une prise d'élan dangereuse.

Objet Interdiction d'accès

Moyens	***Objectifs***
Après le saut, l'installation doit être barrée de manière bien visible.	Prévenir les risques d'accidents pour d'autres skieurs (la responsabilité incombe à ceux qui ont construit l'installation).
Les installations que l'on a construites soi-même doivent être démolies après utilisation.	Prévenir les accidents.

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

Objet Echauffement

Moyens	*Objectifs*
Toute la classe, jeux de poursuite: – poursuite croisement – deux c'est assez, trois c'est trop – poursuite hôpital – etc.	Stimuler la circulation sanguine. S'orienter dans l'espace. Réagir.
Musculation. Exercices d'assouplissement.	Améliorer la force, travailler en contraction-décontraction.

Objet Introduction

Moyens	*Objectifs*
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.	Prendre conscience de la position du corps. Apprendre à faire se correspondre la tâche et son exécution.
Un des partenaires s'immobilise, debout; les autres le déposent avec précaution par terre, puis le redressent et le portent.	Apprendre à maintenir consciemment la tension musculaire pendant un moment prolongé.
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.	Augmenter la force. Améliorer le timing du saut. Assimiler le mouvement à effectuer pour l'envol.

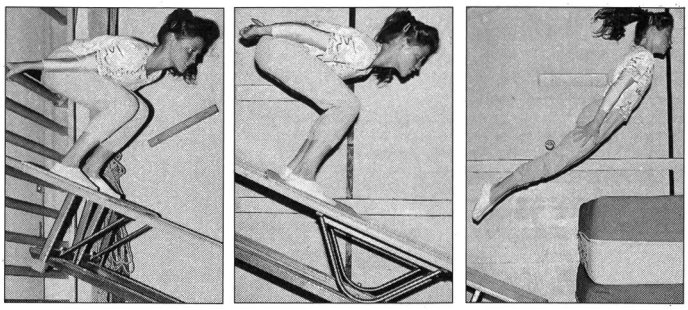
Objet Exercices

Moyens	*Objectifs*
Au début, toute la classe pratique les exercices donnés, puis par stations.	Améliorer la sécurité. Obtenir une meilleure vue d'ensemble pour effectuer des corrections de mouvements.
Sauts au mini-trampoline: – saut en extension – saut groupé – saut écarté latéral – double saut groupé – saut en extension avec rotation ½, 1/1	Apprendre à contrôler son corps en vol: – nécessité de coordination des mouvements – augmentation de l'ampleur 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

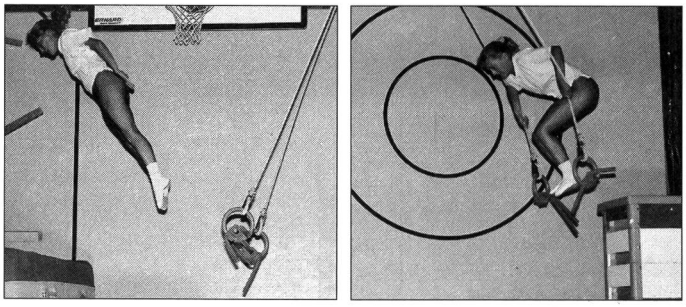


Placer l'extrémité de deux bancs suédois (l'un à côté de l'autre) à 1,50 m de hauteur sur les espaliers (la hauteur aura une incidence sur la vitesse de glisse). Mettre deux tapis l'un sur l'autre au bas des bancs.

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

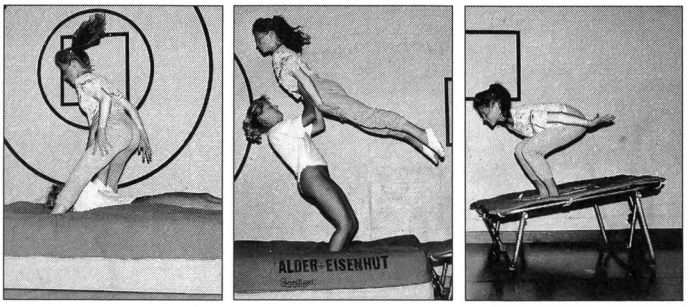


Placer un bâton de gymnastique entre les anneaux balançants, de telle sorte qu'on puisse se tenir comme sur une balançoire.
Placer d'un côté un caisson à hauteur normale et, de l'autre, deux tapis l'un sur l'autre, légèrement décalés.

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 *pieds* touchent le sol.
Le maître attribue la note de style et inscrit la longueur réalisée.

Critères d'appréciation d'un saut

Remarques	**Déduction de points**
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	0,5 point
Le corps est penché en arrière (perte d'équilibre)	0,5–2,0 point(s)
Les bras sont tendus de côté, ou en haut, ou ils «rament»	0,5 point
Les genoux sont légèrement pliés	0,5 point
Les skis ne sont pas parallèles et la pointe pas assez relevée	0,5–1,0 point
Le saut est «groupé»	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

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