

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Le saut à skis : un sport actuellement praticable en toute saison  
**Autor:** Furrer, Gary  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998157>

### **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:** 30.04.2026

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

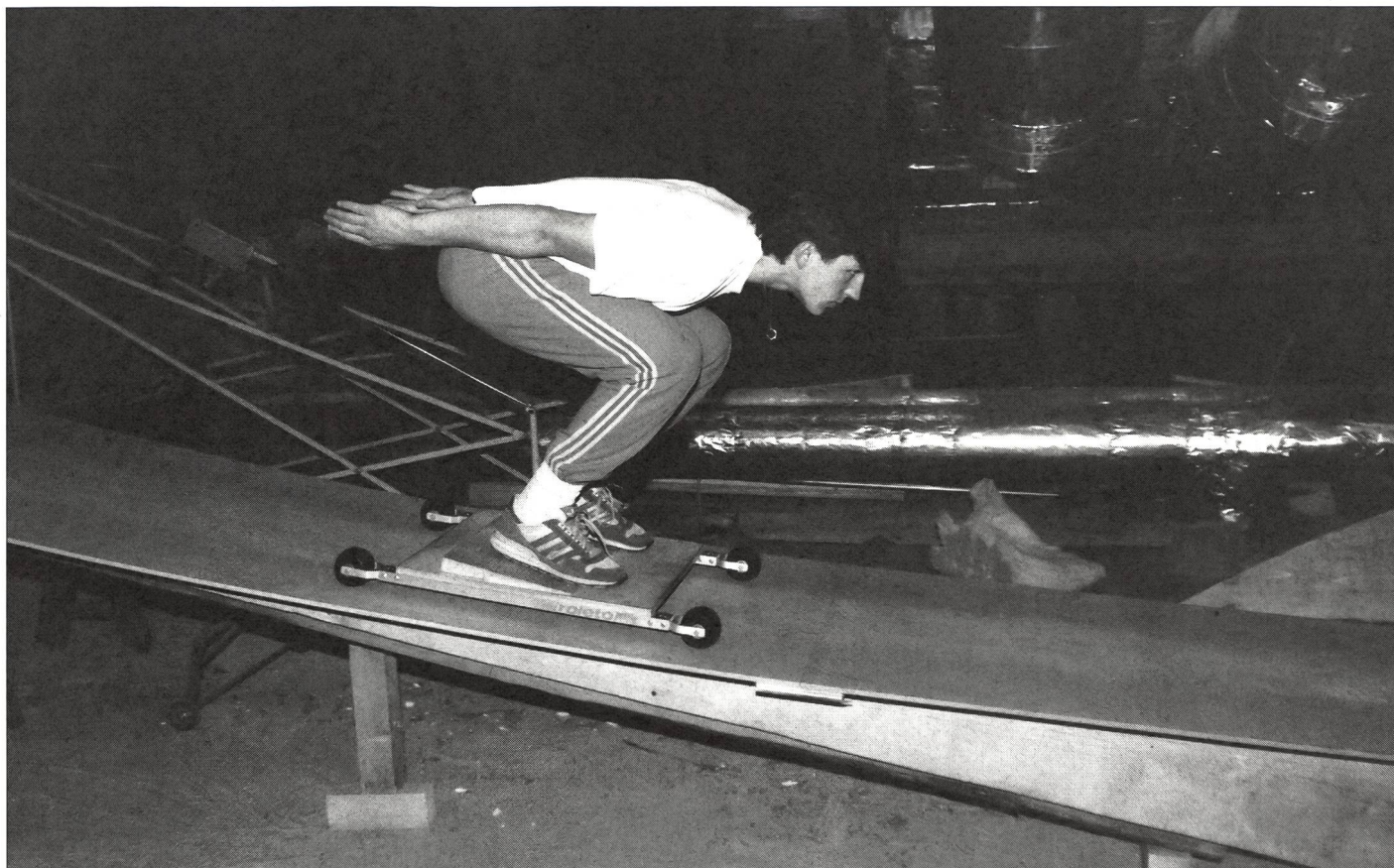


Photo 1: La bonne position accroupie de la prise d'élan démontrée sur un chariot de simulation.

## Le saut à skis

### Un sport actuellement praticable en toute saison

Gary Furrer, directeur du centre d'entraînement nordique d'Einsiedeln  
Traduction: Christine Reist

Le saut à skis est une discipline sportive extrêmement fascinante, et ce pour différentes raisons. D'une part, le sauteur doit disposer d'une bonne dose de courage et savoir surmonter sa peur; d'autre part, il doit posséder un sens de la coordination des mouvements très prononcé. Ce à quoi il convient d'ajouter le sentiment grisant de voler, une fois que le sauteur maîtrise quelque peu la technique de base et qu'il peut s'entraîner sur de plus grands tremplins.

#### Principaux éléments techniques

Les principaux éléments techniques du saut à skis sont:

- la prise d'élan en position accroupie
- la prise de saut (envol)
- la phase de vol
- l'atterrissage (en télémark)

La place occupée par le centre de gravité du corps joue un rôle déterminant dans la position accroupie de la prise

d'élan. Dit plus simplement: pour adopter une bonne position, le skieur doit essayer de répartir le poids de son corps sur toute la surface de ses pieds (*photo 1*). S'il a le fessier trop en arrière, il est «assis» et sent le poids de son corps principalement sur les talons. S'il est trop penché en avant, ce poids charge la partie antérieure de ses pieds. Le sauteur qui se trouve dans l'une de ces deux positions ne peut plus vraiment réussir son saut.

La prise de saut (envol) doit se faire de la manière la plus dynamique possible vers l'avant et en hauteur. Il s'agit, là, d'un mouvement analogue au saut de poisson (les bras restant toutefois en arrière). Mais la bascule en avant peut être évitée par l'extension du corps et en raison de la résistance de l'air. Le sauteur est donc en équilibre de vol. De même que la prise de saut dépend fortement de la position accroupie à la prise d'élan, la phase de vol dépend, elle, de manière décisive, de la prise de saut. Après l'en-

vol, le sauteur se met peu à peu dans la bonne position sans perdre de vitesse. S'il y arrive de manière idéale, il se sent comme porté par un coussin d'air. Il convient de souligner, ici, l'importance de la tension des jambes, car c'est d'elle que dépend, pour une bonne part, la conduite optimale des skis. Au début, les jeunes sauteurs atterrissent skis parallèles. Le télémark n'est introduit que plus tard, lorsque le sauteur a acquis une certaine assurance. Dans les deux cas, le sauteur doit prendre garde de ne pas se retrouver en position «assis». A l'atterrissage, il tend les bras de côté, un peu comme un funambule sur son fil, pour se stabiliser.

#### Sauter en été?

Vu que, désormais, nombre de régions de Suisse disposent d'installations de saut artificielles pour débutants (Kandersteg possède même une installation nordique nationale avec des tremplins permettant des sauts de plus de 90 m), le saut à skis est devenu possible en été. Il n'est donc pas étonnant que ce soit durant la saison chaude qu'une bonne partie des jeunes découvrent maintenant les joies du saut à skis. Les installations de saut artificielles (*photo 2*) consistent en des tremplins recouverts d'un épais tapis en fibres synthétiques, qui s'étend de la table du tremplin à l'aire de dégagement, tapis qui permet au skieur de conduire

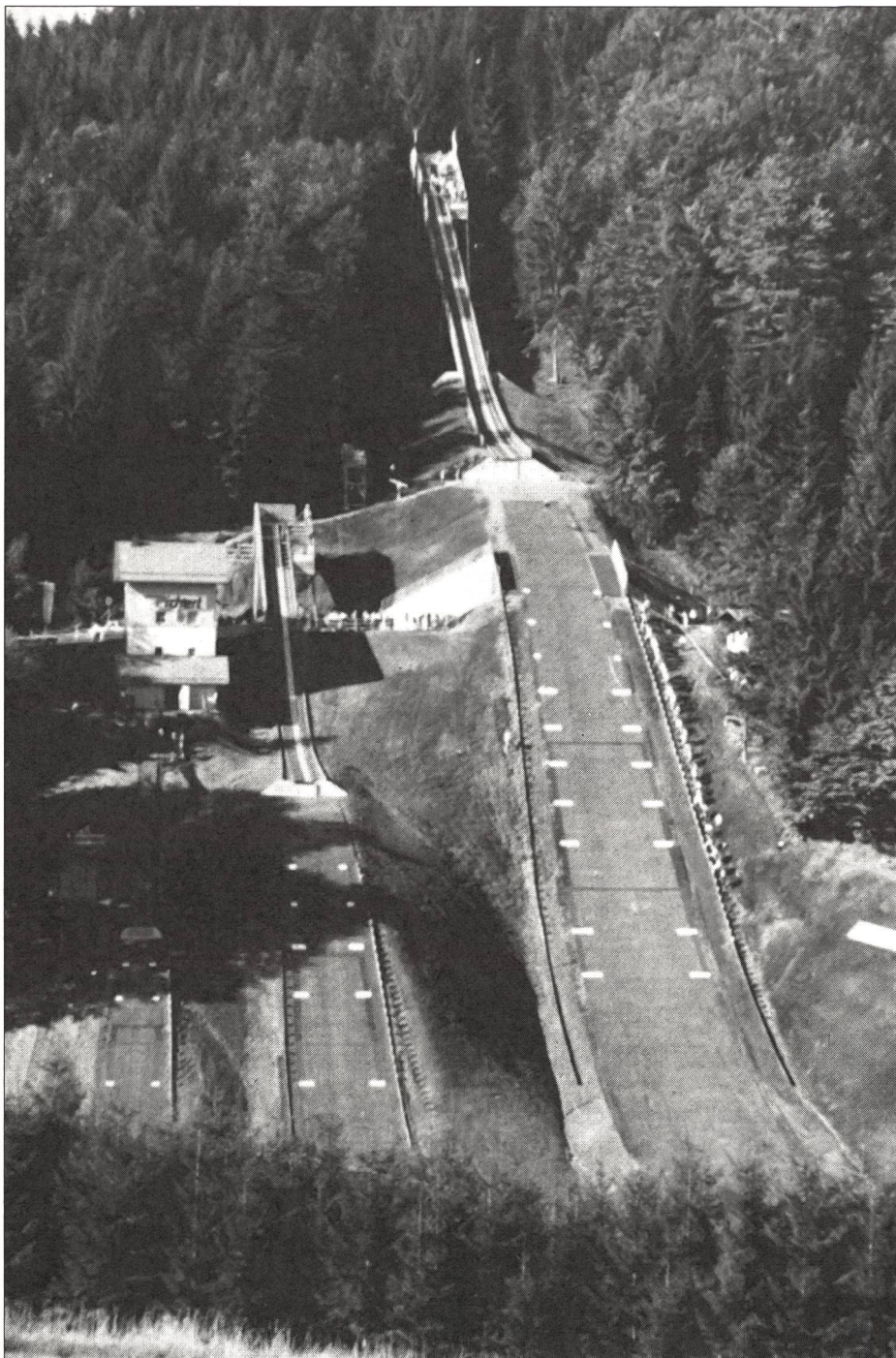


Photo 2: Exemple d'une installation de saut artificielle complète munie de trois tremplins pour skieurs débutants et avancés.

ses skis comme sur de la neige. Au niveau de la trace d'élan, il s'agit aussi, le plus souvent, d'un tapis. Certaines installations plus importantes possèdent souvent des traces en glace, en porcelaine ou en verre, la sensation de «glisse» ressemblant, ainsi, davantage encore à celle ressentie sur la neige.

### Progression méthodologique

La progression méthodologique joue un rôle primordial en saut à skis. Elle doit être bien élaborée afin que, d'une part, les jeunes sauteurs ne soient jamais confrontés à des tâches qu'ils ne peuvent pas

maîtriser correctement et, d'autre part, pour que le saut à skis ne devienne un sport dangereux. Sont importantes non seulement de bonnes connaissances de base en ski, mais également l'apprentissage et le perfectionnement de la technique de base sur petits tremplins et à la simulation. Dès que le jeune sauteur maîtrise le tremplin de 30 m, il peut passer progressivement à l'utilisation d'installations plus conséquentes. Une fois qu'il a réalisé des progrès techniques dans différentes conditions extérieures, il peut pour la première fois passer, si ces conditions justement le permettent, au tremplin de 60 m, y découvrant l'ivresse incomparable et inoubliable de voler.

## Simulation et entraînement complémentaire

Le saut à skis est un sport à part. Il nécessite notamment un tremplin spécifique et implique souvent, ainsi, un investissement considérable. De ce fait, il convient d'accorder une importance toute particulière à la simulation et à l'entraînement complémentaire.

Dans le premier cas, il s'agit de formes spécifiques simulant avant tout la prise de saut. Différents accessoires peuvent être utilisés pour cet exercice. Par exemple: prise d'élan sur un chariot et réception sur un tapis rembourré, etc. Divers clubs possèdent également des installations de simulation: petites pistes d'élan en bois, d'une longueur d'environ 8 m, permettant, comme précédemment, des sauts à partir d'un chariot avec réception sur un tapis rembourré (photo 3). Au niveau de l'entraînement complémentaire, on travaille essentiellement à l'amélioration de la détente en vue d'arriver à une prise de saut dynamique (photo 4). L'entraînement de la coordination des mouvements occupe également une place importante dans la mesure où les exigences, dans ce domaine, sont particulièrement élevées. Le perfectionnement des qualités d'équilibre, de rythme et d'orientation en constitue le principal accent. Vu que les sauteurs doivent généralement remonter à pied au départ et qu'une unité d'entraînement peut comporter jusqu'à 12 sauts, il convient de ne pas négliger, non plus, l'endurance de base.

## Matériel

L'équipement du sauteur à skis, qu'il soit débutant ou chevronné, comprend, outre des skis et des chaussures de saut, une combinaison (importante durant la phase de vol), un casque (de rigueur pour la sécurité) et une paire de gants. Larges de 11 cm, les skis de saut me-

### Solution

Un jeu et on «spor't» mieux...

### La tête au carré

S	E	I	A	H
E	N	A	R	C
I	A	P	O	T
A	R	O	G	A
H	C	T	A	M



Photo 3: Entraînement de saut à skis au simulateur.

surent, selon la taille du sauteur, entre 2,25 m et 2,40 m s'il est débutant, jusqu'à 2,60 m par la suite. En ce qui concerne les fixations, elles sont toujours à câble, mais légèrement modifiées pour le saut.

### Le saut à skis en Suisse

En Suisse, le saut à skis est un sport de tradition. Des noms tels que Däscher, Steiner, Schmid et, plus récemment,

Zünd sont connus dans le monde entier. Il n'est donc pas étonnant que nombre de régions consentent de gros efforts pour rendre cette fascinante discipline sportive accessible aux jeunes. Le travail de base est effectué principalement par les clubs qui possèdent leurs propres installations, et par les associations régionales de la Fédération suisse de ski. Les sauteurs ont notamment la chance de disposer du centre d'entraînement nordique d'Einsiedeln, une institution parrainée par la FSS et qui permet aux membres des cadres (des juniors à l'équipe nationale) de combiner, dans des conditions presque optimales, profession, apprentissage ou école avec le sport de compétition.

### Conclusion

La Fédération suisse de ski, Worbstrasse 52, Muri, est prête à donner de plus amples renseignements. En outre, un film didactique sur le saut à skis a été réalisé en 1992 en collaboration avec la FSS, la Fédération autrichienne de ski et l'EFMS. Il présente notamment la progression méthodologique et les aspects les plus attrayants du saut à skis (il est disponible sous forme de cassette vidéo à la médiathèque de l'EFMS). ■

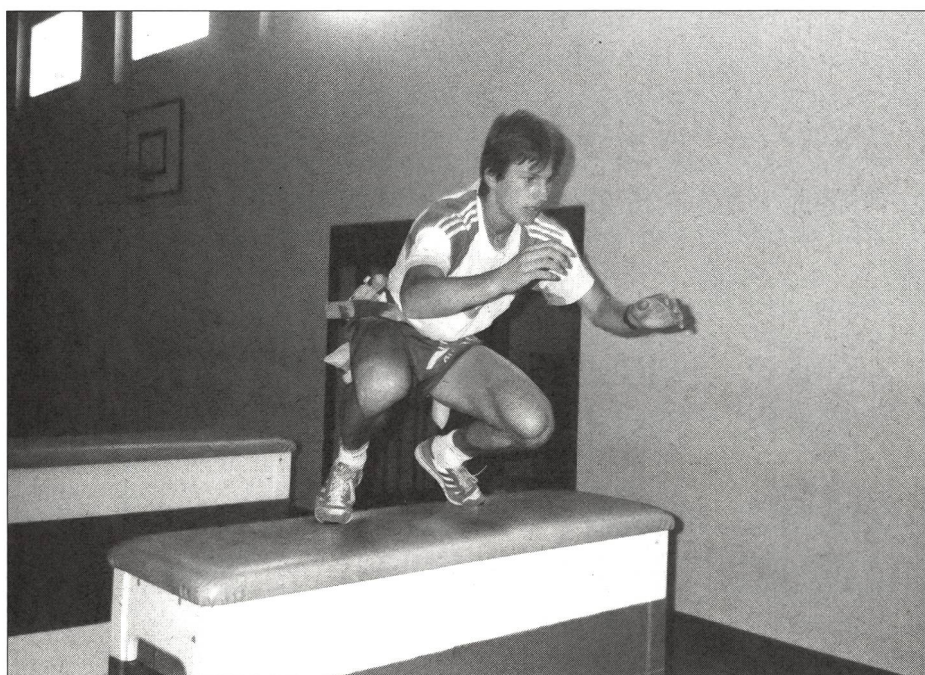


Photo 4: Condition sine qua non pour réussir de longs sauts: une bonne détente!