Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 2

Artikel: L'acro bungy, un engin d'entraînement hors du commun!

Autor: Ettlin, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998245

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

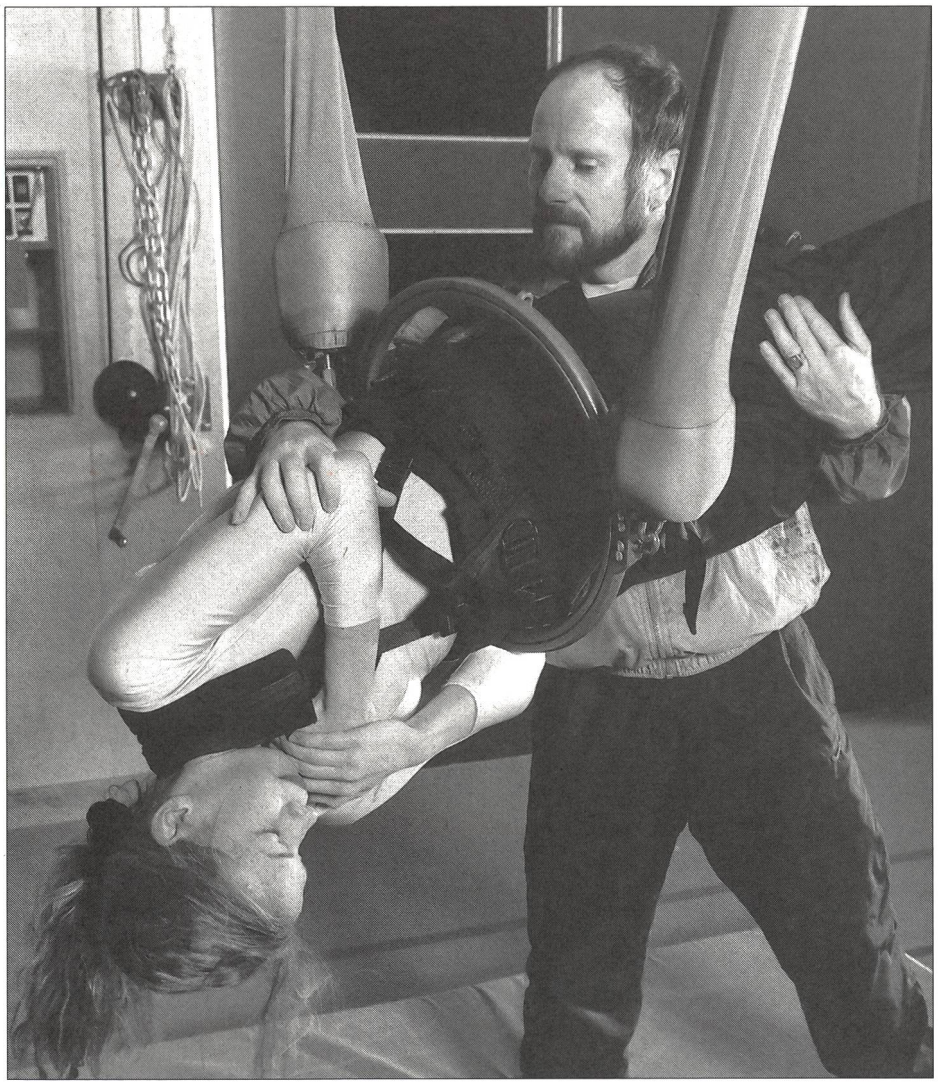
Download PDF: 28.07.2025

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

L'acro
un engin d'e
hors du

Han
Traduction:

Le facteur peur ayant été éliminé, les rotations complexes comme, par exemple, le saut périlleux avec vrille sont beaucoup plus faciles à apprendre.



Toutes les phases d'un mouvement peuvent être travaillées indépendemment les unes des autres.

L'acro bungy (peut-être pourrait-on dire, en français, «élastique acrobatique») est une nouveauté. Elle nous vient, bien évidemment, des USA. Le sportif est attaché, à la hauteur des hanches, par deux élastiques puis tiré jusqu'à se retrouver suspendu en l'air à la hauteur désirée. Tel un yo-yo, il monte et descend sans risque par son propre poids et grâce à l'élasticité des cordes, ce qui permet d'exécuter les sauts les plus divers comme, par exemple, vrilles et sauts périlleux. Il est frappant de constater avec quelle intensité et quel plaisir l'expérimentation, l'apprentissage et l'assimilation des figures, même les plus complexes, sont faciles.

En fait, l'acro bungy rappelle le trampoline, à cette différence près que le sportif ne rebondit plus sur une toile tendue et qu'il se meut verticalement au ralenti et exécute ses figures sans fournir apparemment d'efforts.

Les jeunes sportifs présents cet été au Centre sportif de Tenero ont pu découvrir l'acro bungy, un engin ayant été mis à leur disposition et placé sous la surveillance experte de Sonny Schönbächler, plusieurs fois champion suisse de ski acrobatique (sauts). Fascinés, ils ont été nombreux à attendre patiemment leur tour avant d'être harnachés et de pouvoir effectuer leurs premiers sauts périlleux. En outre, la perspective de recevoir une distinction pour la réussite d'un triple saut périlleux – il y en eut étonnamment beaucoup – constituait encore une motivation supplémentaire.

L'acro bungy est parvenu à convaincre les plus sceptiques en Europe. C'est en tout cas l'avis de Sonny Schönbächler après le montage de la première installation fixe en salle, au centre d'entraînement de gymnastique artistique de Kerns, dans le canton d'Obwald. A cette occasion, il a pu constater avec satisfaction qu'une telle mise en place dans des salles déjà existantes ne posait aucun problème,

L'acro bungy, un dérivé du saut à l'éla
L'acro bungy est-il une version réduite et «d
son origine et son idée de base n'ont rien c
sentiellement la recherche de sensations for
ou du haut d'une grue par exemple.
Ces deux engins ont tout de même un poir
des Etats-Unis et, plus précisément, de Salt
gymnastique artistique et skieur acrobatiqu
saut et vainqueur de la Coupe du monde, a
aux nécessités de l'entraînement que par dé
en effet, lors de l'entraînement, solliciter le
tout, ne pas avoir besoin d'un dispositif d'er
pas seulement inventé l'outil d'entraînemer
il a également offert aux artistes de l'apesa
avenir.

›ungy, ıtraînement ommun!

ttlin
trick Pfister

qu'elle était facile à réaliser et n'exigeait pas d'investissement financier important. Il paraît d'ailleurs qu'aux USA, l'acro bungy est utilisé avec bonheur dans plusieurs disciplines sportives comme engin d'entraînement auxiliaire.

Les amateurs d'acro bungy

Indépendamment des sensations qu'il procure, cet engin constitue un outil de travail efficace et très agréable pour les disciplines dans lesquelles les figures de saut jouent un rôle fondamental: trampoline, plongeon, ski acrobatique, gymnastique par exemple.

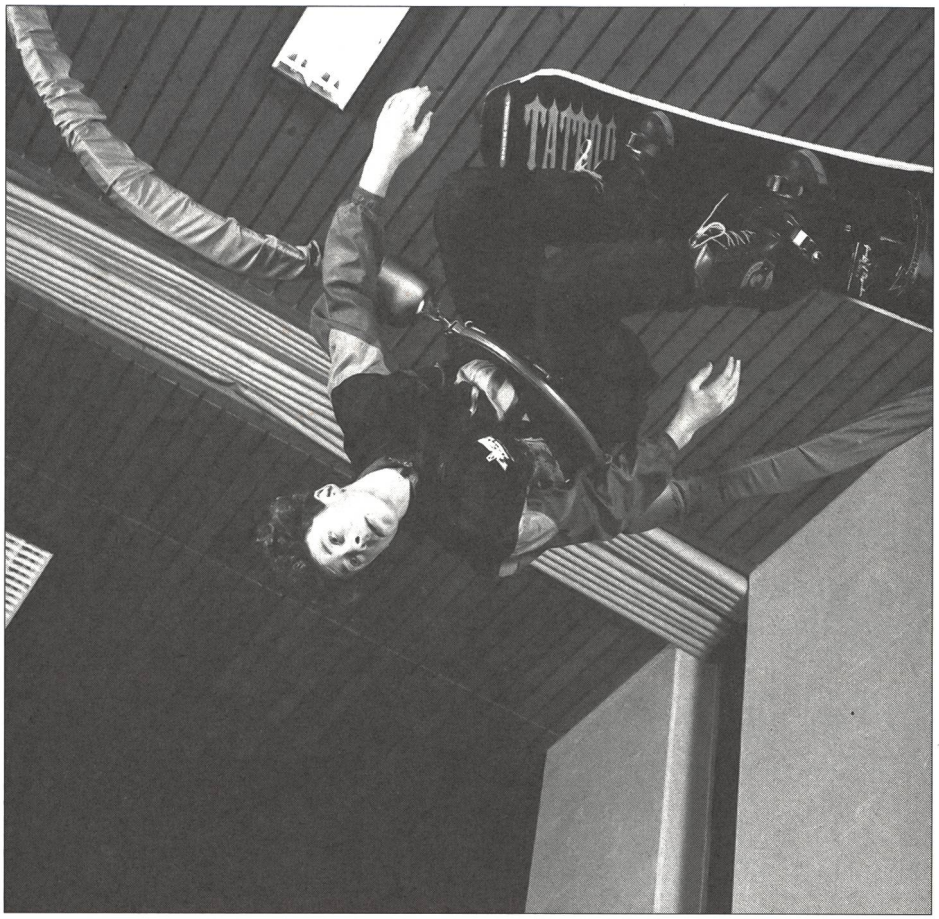
Le sportif est fixé aux deux élastiques par un harnais confortable, ingénieusement conçu et qui n'est pas sans ressembler à un baudrier d'alpinisme. Ainsi, il peut effectuer sans gêne et sans entrave toutes les vrilles et sauts qu'il désire entraîner. L'engin s'adapte sans problème aux situations réelles de la compétition, dans la mesure où l'on peut s'élancer à partir du sol en se repoussant des pieds ou des mains dans l'angle voulu, ou débuter en suspension en l'air.

Le processus d'apprentissage de l'athlète peut, en outre, être considérablement raccourci, l'entraîneur ayant la possibilité d'inculquer le mouvement correct à son élève d'autant plus facilement que celui-ci l'exécute lentement et sans utiliser beaucoup de force. Grâce à cet engin, on peut limiter au maximum les risques et éviter de soumettre l'appareil locomoteur à de fortes charges pendant l'apprentissage du mouvement.

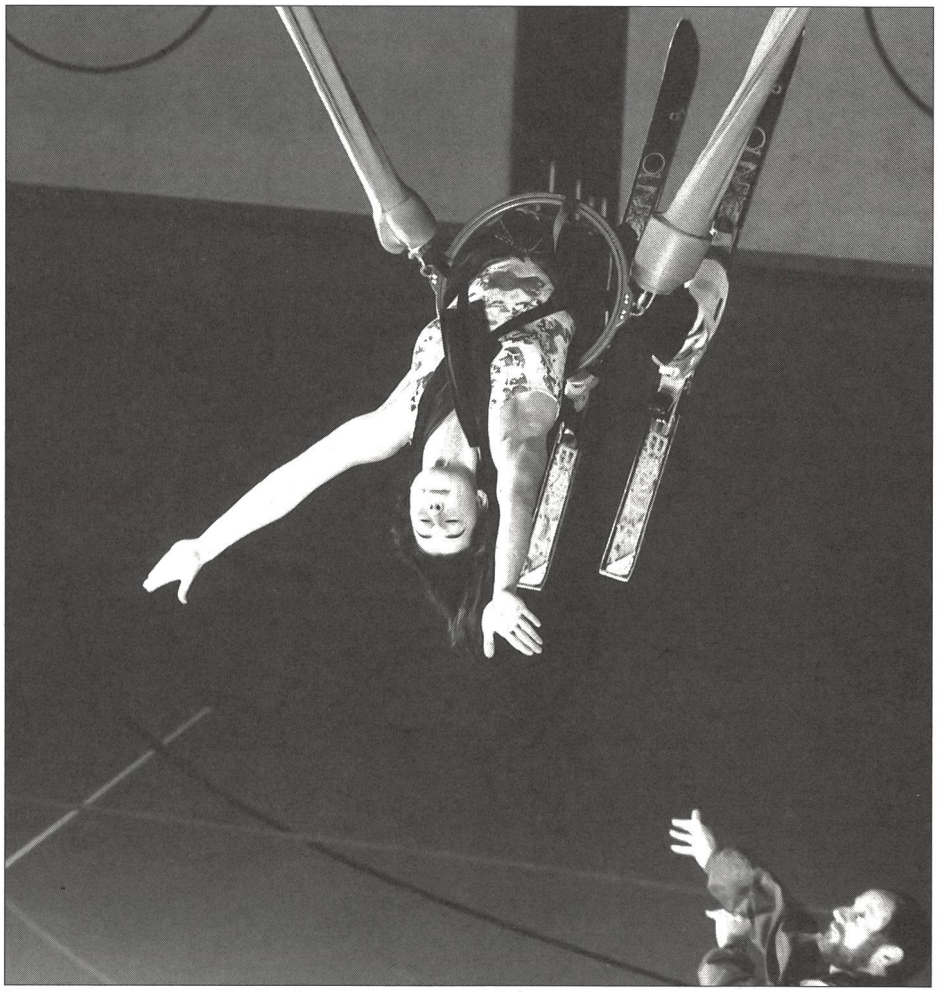
Les passionnés de snowboard et de ski acrobatique s'exercent même avec leurs skis ou leur planche aux pieds, afin d'apprendre à tenir compte du poids de leur matériel et à maîtriser les résistances supplémentaires avant de passer à l'application sur la neige. ■

que?
estiquée» du saut à l'élastique? Pas du tout: ommun avec ce dernier, dont le but est es- en s'élançant dans le vide à partir d'un pont

›mmun, l'acro bungy nous venant lui aussi ce City. Frank Bare, un ancien spécialiste de plusieurs reprises champion du monde de eloppé ce nouvel engin plus pour répondre d'inventer quelque chose d'inédit. Il voulait, ›ins possible son dos douloureux et, avant inement trop lourd. Avec l'acro bungy, il n'a ui correspondait exactement à ses besoins, ur un engin agréable et appelé à un grand



Les spécialistes du snowboard y trouvent aussi leur compte.



Pas de limites pour les acrobates du ski.