

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Ouverture

### **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:** 12.01.2026

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



**D**eux yeux dirigés vers la profondeur, un œil tourné vers l'intérieur: concentrés, attentifs, pleins d'espoirs. D'innombrables regards, inquiets ou détendus, pointent en direction de l'athlète, seul, au sommet du tremplin. Les sentiments du spectateur dessinent une courbe émotionnelle inverse à celle, physique, du saut lui-même: la tension augmente à mesure que le skieur dévale la pente, elle atteint son maximum lors de la prise d'élan, puis se relâche peu à peu, comme apaisée par la légèreté du vol. La réception, point physique le plus bas du parcours, propulse la courbe émotionnelle au firmament si le saut est réussi. Les bras se lèvent, les visages s'ouvrent, une explosion de joie remplace la tension.

Voler reste le grand rêve commun de l'humanité. Le champion olympique Simon Ammann connaît ces sensations au travers de son sport. «J'associe au saut à ski adrénaline et puissance tout en ressentant une tension positive, sans stress. Je suis concentré et tranquille, dans l'attente de m'élancer. Ma préparation mentale commence déjà après le dernier concours. Je suis toujours le même processus. Le tremplin ne recèle aucun secret pour moi, je dois le connaître avec tous mes sens. Je m'imagine durant l'élan et le vol, en essayant de ressentir mes propres sensations et celles du tremplin. L'échauffement spécifique composé de sauts de course me permet d'atteindre la tension musculaire optimale. Le public ou les conditions météorologiques ne m'influencent pas; la performance dépend de moi. Ma concentration et ma tranquillité avant le saut se chargent d'énergie positive. Je suis impatient à l'idée de m'envoler.»

Tension extrême, moments chargés d'émotion alternent avec des phases de relâchement, de décontraction. Les pages qui suivent illustrent les techniques qui régissent le jeu perpétuel entre ces deux sensations complémentaires. Un voyage à l'intérieur de soi qui nous révèle les richesses de notre psychisme.

*Pia Näf*

Photos: Daniel Käsemann





