

# Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Notre leçon mensuelle: Le saut à ski - les sauts dans le terrain

P. Holenstein Trad. J. Studer

**Lieu:** dans le terrain

**Durée:** 1 h 40 min.

**Matériel:** équipement courant pour le ski

**Conditions:**

L'élève doit avoir un bon sens de l'équilibre, du courage pour les descentes rapides et doit être maître de ses skis

Dans le saut, nous différencions la phase d'élan, le départ du tremplin, le vol, l'atterrissage, la sortie et l'arrêt.

**I. Exercices préparatoires**

**1. Amélioration de l'équilibre**

- lever le ski g. puis le ski dr. lors d'une descente à des vitesses variées;
- ramasser un objet lors d'une descente à vitesses variées;
- descentes rapides

**2. Etude de la position du corps dans la phase d'élan, du départ du tremplin, et de vol.**

- descentes avec diverses positions du corps: pos. accroupie, position relevée
- marquer les changements de position par des portes

**3. L'envol**

- sauter sur place
- sans bâtons: sauter en partant de la position accroupie, atterrissage souple
- avec bâtons: sauter et se grouper avec atterrissage souple
- sautiller en levant seulement la spatule des skis
- sauts de côté à g. et à dr.
- sautiller en dessinant un cercle: axe de rotation sur la spatule ou sur l'arrière des skis
- sauter avec une demi-rotation et une rotation complète

Exercices de sauts en pente légère

- sauter dans la ligne droite, les spatules des skis restant au sol
- sauter de côté et sortir du tracé
- sauter par-dessus des branches de sapin, puis rapprocher les obstacles



- id. mais avec des changements de rythme

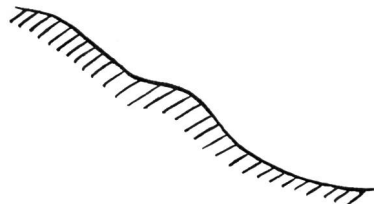


Méthodologie des exercices préparatoires:  
nous exerçons si possible tous en même temps, sur terrain plat et en pente légère

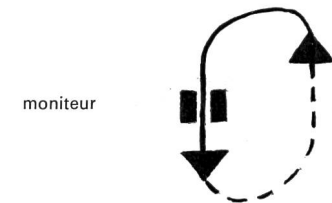
**II. Initiation aux sauts dans le terrain**

**1. Terrain:**

- chercher une bosse convenable ou construire un petit tremplin



- tremplin ou bosse sur un plan horizontal
- place d'atterrissage inclinée avec sortie
- place de détente et d'atterrissage fortement battue
- méthode



moniteur

**2. Technique:**

- skier dans terrain bosselé

- avec élan court, sauter légèrement avec recherche dosée de la position avancée du corps, de telle façon que les spatules reprennent en premier le contact avec le sol

- id. mais avec une détente plus marquée
- id. avec atterrissage plus souple
- id. après la détente, grouper les jambes sous le corps puis se redresser avec atterrissage souple
- id. mais avec un élan plus long
- id. avec l'aide des bâtons (lanière libre): balancer les bâtons en avant, les planter et prendre appui dessus pour mieux marquer la détente
- id. essayer de se grouper 2 x durant le vol

- formes de jeu: sauts avec jambes écartées ou en fente

Technique: comme ci-dessus, mais rester le corps tendu après la détente, écarter les jambes en av. et les ramener ensemble pour l'atterrissage

**Fautes:**

- détente trop passive, impulsion des 2 jambes non simultanée
- position avancée du corps pas assez marquée
- atterrissage trop rude
- grouper du corps et écartement des jambes trop passifs

**3. Exercice:**

- appliquer ces formes de sauts avec des descentes variées et dans diverses pentes

**III. Concours**

Organiser un concours en prenant toutes les précautions nécessaires. Limiter la phase d'élan afin que tous les élèves sautent dans les mêmes conditions.

Exemple: chaque élève fait 3 essais. Le meilleur saut est mesuré puis établir un classement.

**Remarques:** Lorsque nous exécutons des sauts à ski, il est très important de tenir compte d'une judicieuse progression dans la leçon. Ainsi nous donnerons confiance aux élèves et nous éviterons bien des accidents.

