

Ouverture

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

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.

Deux 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 Käsermann



