

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 bungee, 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

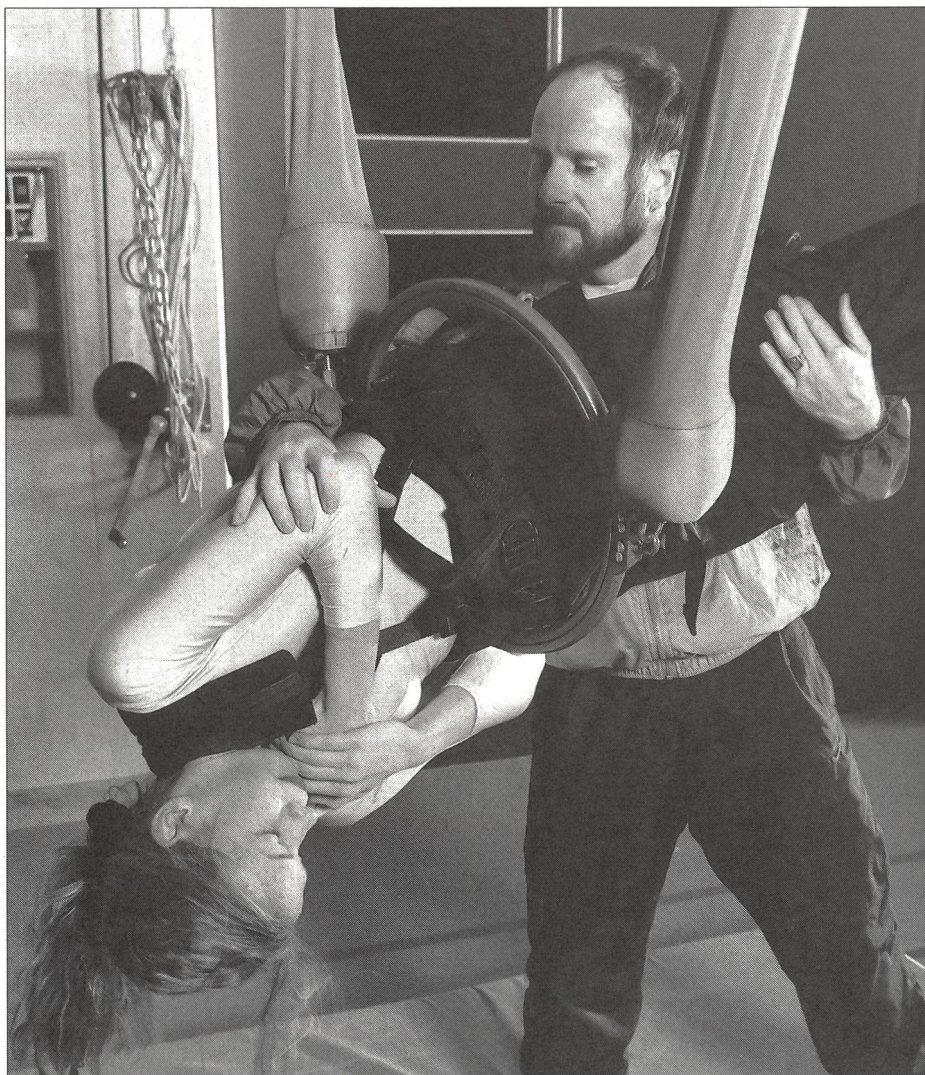
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.06.2025

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



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 indépendamment les unes des autres.

L'acro un engin d'e hors du

Han
Traduction:

L'acro bungee (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 bungee 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 bungee, 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 bungee 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 bungee, un dérivé du saut à l'éla

L'acro bungee 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'entraînemen il a également offert aux artistes de l'apesa avenir.

ungy, entraînement commun!

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 bungee est utilisé avec bonheur dans plusieurs disciplines sportives comme engin d'entraînement auxiliaire.

Les amateurs d'acro bungee

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 débiter 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'au- tant plus facilement que celui-ci l'exécute len- ément et sans utiliser beaucoup de force. Grâce à cet engin, on peut limiter au maxi- mum les risques et éviter de soumettre l'appa- reil locomoteur à de fortes charges pendant 'apprentissage du mouvement.

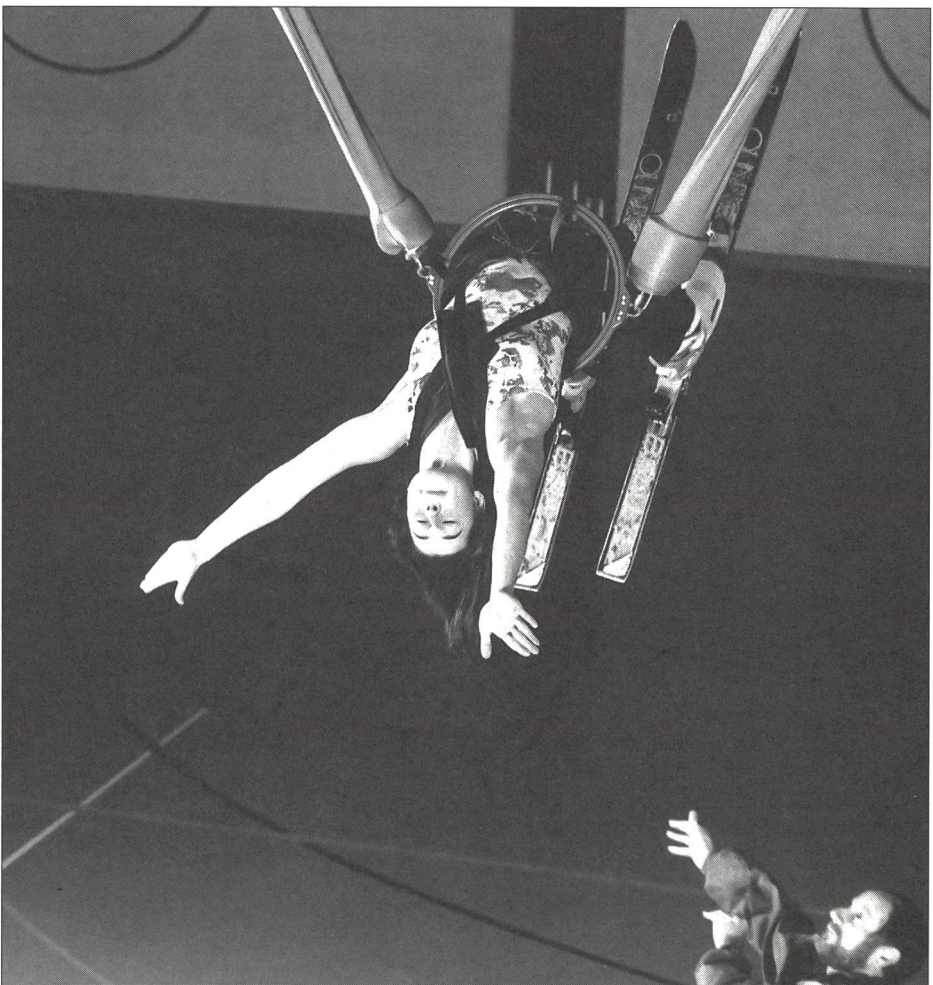
Les passionnés de snowboard et de ski acro- batique s'exercent même avec leurs skis ou leur planche aux pieds, afin d'apprendre à te- nir compte du poids de leur matériel et à maî- triser les résistances supplémentaires avant de passer à l'application sur la neige. ■

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

commun, l'acro bungee nous venant lui aussi
de 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,
ains possible son dos douloureux et, avant
nément trop lourd. Avec l'acro bungee, 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.