L'entraînement des coureurs de fond

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **4 (1947)**

Heft 37

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

des jeux tels que le football, le hand-ball et le basket-ball et de tous les sports qui peuvent être pratiqués au moyen des installations existantes.

Des cours pour l'enseignement du tennis ne pourront être envisagés que lorsque les installations ad hoc auront été construites. Tout cela nécessite du temps et surtout de l'argent. Ces cours pourront alors être organisés par l'Association Suisse de Lawn-Tennis qui pourra bénéficier gratuitement de nos installations, comme du reste toutes les autres associations.

Pour le surplus, nous prions les lecteurs que cette question intéresse de s'adresser directement à Mr. Barde, Association Suisse de Lawn-Tennis, 4 bis Avenue de Miremont, **Genève,** qui sera heureux de vous renseigner et de répondre à toutes les questions intéressant l'association sportive qu'il préside. P. F.

Le même lecteur sollicite des conseils pour l'entraînement au ski en plaine et spécialement pour les courses de fond.

Nos lecteurs trouveront ci-après un extrait de l'article de Mr. Hans Brunner, I.S.S. Ecole Fédérale de Sport à Macolin, paru dans les Nos. 118 et 119 du journal « Sport », Dianastrasse 5, Zurich, qui, nous semble-t-il, répond parfaitement à la question de notre correspondant genevois.

L'entraînement
DES COUREURS DE FOND.

« L'entraînement sans ski, écrit Mr. Brunner, doit tendre à rendre le corps agile, souple et léger, à raffermir au maximum la santé et à maintenir l'esprit frais et dispos ».

Mr. Brunner insiste, dans son très intéressant article sur les facteurs déterminants du succès : Il dit en outre : « C'est dans la souplesse que réside un des secrets du succès » et plus loin : « Il faut courir avec le maximum de puissance tout en restant absolument souple ». Et voici maintenant en résumé, la première phase du plan d'entraînement proposé par Mr. Brunner. :

1ère phase : ENTRAINEMENT D'AUTOMNE.

Début de l'entraînement : Commencement de septembre.

Marcher et courir dans le terrain, si possible en forêt. Que ce soit dans la marche, ou la course, pousser énergiquement avec le pied et provoquer une extension complète des articulations du pied, du genou et des hanches. Augmenter, assouplir et allonger le mouvement des hanches. Changer souvent de cadence et dès que le corps s'est réchauffé, intercaler de courts mais rapides « sprint » de 10 à 20 m. Franchir de cette façon tous les petits obstacles qui se présentent. Au début de l'entraînement, travailler lentement, plutôt se promener puis forcer très progressivement l'allure. Prolonger les « sprint » pour atteindre des distances de 200 et même 400 m.

Le programme des coureurs déjà plus avancés pourra porter sur des distances d'environ 2000 m. effectuées en un bon style et à une allure rapide. Mais il est important de conserver dans son entraînement les petits « sprint ». Donc, si possible, toujours choisir pour cet entraînement un sol de forêt mou qui permet une meilleure « poussée » du pied et fortifie les jambes. Choisir un terrain fortement coupé, n'offrant pas de trop longues « montées ». Eviter le pas de course monotone et trop confortable sur un sentier : l'autre chemin est préférable également pour le développement de l'endurance. Mais pas de demi-mesures : ou bien se promener en traînant nonchalamment la jambe, ou alors foncer à toute allure, freiner, se détendre à nouveau et se concentrer, dans la marche comme dans la course-

La gymnastique, toujours selon ma conception purement personnelle, n'a de valeur que si elle est courte et exécutée lorsque le corps est complètement réchauffé. Je crois qu'il est indiqué de la faire intervenir lors de la course d'entraînement, pendant la 2me moitié du parcours. Pour fortifier le torse et la musculature du dos au cours de l'entraînement d'automne, je recommande les mouvements préparatoires au lancer du marteau et l'exécution du lancer proprement dit. Durant les mois d'octobre et de novembre, le coureur, et tout spécialement celui qui se prépare aux courses de grand fond, effectuera, le samedi et le dimanche, de longues excursions. Mais celles-ci ne doivent jamais être d'ennuyeuses « corvées ».

Cet entraînement doit être effectué, si possible chaque jour. La durée varie d'une demi-heure à une heure. Le samedi et le dimanche selon le temps à disposition et la joie qu'on y trouve. Pour celui qui peut effectuer cet entraînement lors du retour au domicile après son travail, c'est naturellement une heureuse solution. En tous cas, l'entraînement d'automne doit être organisé de telle façon que le coureur y ait du plaisir et qu'il en revienne complètement frais et dispos.

EQUIPEMENT : Si possible, complet de training, souliers légers (les meilleurs sont les souliers de basketball américains à haute tige et avec semelle de caoutchouc). Les phases 2 et 3 de l'entraînement préconisé par Mr. Brunner feront l'objet d'une prochaine chronique.

UNE HEUREUSE INNOVATION.

Les candidats aux prochains jeux olympiques d'hiver de St-Moritz ont terminé, le 25 octobre dernier, le premier cours d'entraînement préolympique à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin. Plus de 40 candidats et candidates ont eu l'occasion, douze jours durant, de parfaire leur préparation physique en vue de cette importante manifestation sportive qui attirera à St-Moritz les plus grandes vedettes du ski international. F. P.