

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	4 (1947)
<b>Heft:</b>	32
<b>Artikel:</b>	La course à pied
<b>Autor:</b>	Studer, Jean
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997021">https://doi.org/10.5169/seals-997021</a>

### 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:** 28.01.2026

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

# *Propos de la saison morte*

Dans le courant du mois de janvier vous avez peut-être reçu, comme moi, une circulaire portant en grosses lettres d'imprimerie l'entête que voici : « Aux parents de notre jeunesse suisse ! »

Des gens bien intentionnés, se gardant bien d'ailleurs de signer leur propre nom, prennent à parti le Conseil fédéral, Macolin. Ils s'instituent les sauveurs de la jeunesse suisse en matière d'éducation physique ; ils invitent le peuple suisse « à lutter en faveur de revendications ».

Je ne sais pas pourquoi je relis ces lignes ; elles me convainquent cependant de l'ignorance tenace de certains des nôtres en tout ce qui touche la question de l'éducation physique scolaire et post-scolaire en Suisse. C'est à nous, chefs I. P. (je sais pertinemment qu'André, Yves, Michel, Georges et tous les camarades romands acquiescent) de mettre le point sur les i quand la cause de Macolin est en jeu. Vous serez tel Pie VII qui, lors d'une entrevue avec Napoléon, invectivé d'injures, d'un calme austère lui répond : comédien ! L'empereur change de ton et menace le pape de mort ; ce dernier d'un calme plus impressionnant : tragédien !

Etes-vous allé au cinéma cet hiver ? Cédant à l'invitation d'André, j'assistai à la projection de la « Symphonie pastorale ». A. Gide nous dépeint dans son livre l'ascétisme d'un pasteur du Jura

(au-dessus de La Chaux-de-Fonds). Les lignes de ce pays, sobres, régulières n'invitent pas le regard à l'altitude comme dans les Alpes. Vie poussant à se refermer chez soi l'hiver. Le film, au contraire, nous place dans le Haut Pays où tout est majesté, grandeur, contraste... L'homme qui n'est pas bouleversé devant certaines questions ou réparties de l'aveugle, Gertrude, a le cœur dur. Image : le pasteur guide les mains de l'aveugle le long de la rampe d'escalier. Quelle entrée dans la vie, quelle communion ! Pourquoi n'avoir pas joint au film la Symphonie de Beethoven ? Dans la salle il régnait une émotion collective, physique.

Au Musée de Lausanne se clôt, à fin mars, l'exposition consacrée à 40 ans d'art italien. Dans l'une des salles, un bronze m'arrête : l'homme, sur son socle placé front à une large baie vitrée, cherche de la lumière, alors que dehors règne l'humide, le gris. Il se tient là, debout, bien campé sur ses jambes, en cuissettes, torse nu, bras ballants, les mains enfouies dans des gants de boxe. Je cherche en vain dans ce visage volontaire, masque du combattant au repos, à découvrir la brute. La boxe, le noble art ! Un essaim de collégiens crie et se bouscule devant les tableaux surréalistes.

Claude, Aran, mars 1947.

## *LA COURSE A PIED*

par Jean STUDER.

### **Considérations générales :**

La course à pied est à la base de tous les sports ; elle permet le développement maximum, dans un cadre naturel, de l'assouplissement du mouvement tout en fortifiant le cœur et les poumons. Elle a non seulement une valeur physiologique incontestable, mais elle exige en outre de solides qualités morales ; l'entraînement à la course à pied oblige, en effet, à une discipline sévère, sinon les défaillances dues aux écarts de conduite seront immédiatement enregistrées par le chronomètre.

Tout jeune homme jouissant d'une bonne santé peut pratiquer la course à pied mais, en règle générale, il faut éviter que les adolescents ne débutent par des courses de grand fond. Une progressivité judicieuse de l'entraînement provoque une amélioration organique chez les éléments faibles et permet la réalisation de performances remarquables de la part des sujets mieux constitués. La course exige une grande capacité pulmonaire, un cœur solide et une bonne musculature, autant de facteurs qui nécessitent un long travail de préparation.

Chacun ne peut devenir champion, mais chacun a été doté par la nature de force, d'endur-

rance et d'une certaine agilité ; c'est à chacun qu'incombe le soin de les développer.

Les courses à pied se divisent en 3 catégories :

Les courses de vitesse pure pour les distances inférieures à 400 m.

Les courses de demi-fond pour les distances inférieures à 1500 m.

Les courses de grand-fond pour les distances supérieures à 1500 m.

On distingue en outre les courses de haies, les courses d'obstacles et les estafettes.

### **Mécanisme de la course.**

La course à pied est la résultante de la combinaison de deux éléments : la foulée et la cadence. Le mécanisme en est très simple ; il consiste à projeter le corps alternativement en avant d'un pied sur l'autre. La progression est réalisée par la poussée et l'extension du pied et de la jambe arrière, tandis que la jambe avancée amortit la chute du corps et prépare la suivante du mouvement.

Le passage d'un pied à l'autre constitue la foulée. Le nombre de foulées exécutées en une minute détermine la cadence.

### **Technique de la course.**

Par technique, on entend le perfectionnement du mouvement ; elle exige un entraînement persévérant. Par suite de circonstances diverses (constitution, tempérament, etc.) la technique peut varier dans certains détails et devient **style**. Les facteurs essentiels d'une parfaite technique sont :

Souplesse et mobilité des hanches,  
Souplesse et juste longueur de la foulée  
Mouvement diagonal de la hanche  
et de l'épaule opposée  
Mouvement des bras  
Rythme.

La grande difficulté de toutes les épreuves athlétiques réside dans la **souplesse** et la **mobilité des hanches**. Un travail de plusieurs années est nécessaire pour les acquérir ; ce travail consiste à obtenir **l'avancement naturel de la hanche et de l'épaule opposée** par des exercices qui seront effectués lors du « footing » et de la course légère. La légèreté et l'allongée de la foulée sont conditionnées par des hanches souples.

**La longueur de la foulée** est assez personnelle et varie suivant les distances. Elle atteint le maximum dans les courses de vitesse, se raccourcit dans le demi-fond et atteint le minimum dans le fond. La juste longueur a une grande influence sur le **rythme**. Une autre différence existe dans l'élévation du genou qui est plus élevé dans la course de vitesse.

**Le poser du pied** s'effectue à plat sur la plante du pied, c'est-à-dire en avant du talon et en arrière des doigts de pied ; ensuite le pied se déroule jusqu'à la pointe du pied pour effectuer son effort d'impulsion. Lors des courses de vitesse, le poser du pied s'effectue au début sur la pointe du pied ensuite sur la plante du pied.

**Le rôle des bras** est double : ils doivent tout d'abord favoriser la progression et ensuite maintenir le corps en parfait équilibre en un mouvement asymétrique, bras droit, jambe gauche et vice et versa. Le mouvement des bras doit se faire dans l'axe du corps et parallèlement ; seul l'avant-bras est maintenu légèrement oblique sans que toutefois la main ne dépasse le milieu de la poitrine. La main est fermée à demi, le pouce légèrement vers l'extérieur.

Dans les courses de vitesse les mains sont soit fermées, soit ouvertes.

L'amplitude du balancé du bras est proportionnée à la progression de la vitesse : plus celui-ci augmente, plus celui-là est prononcé. On a constaté que les bras fléchis favorisent la rapidité. La position du corps varie avec la vitesse ; elle est fortement avancée dans les courses de 100 m. par exemple, elle se redresse dans celles de demi-fond pour être presque verticale dans les parcours de grand-fond.

Autre point important à observer : durant la course, la tête doit suivre une ligne presque horizontale.

**Travail du cœur et des poumons.** La valeur d'un coureur dépend pour une large part de la manière dont il respire et dont il sait doser son effort. Il sera plus vite arrêté par l'essoufflement ou par la défaillance du cœur que par la fatigue musculaire.

La respiration doit être régulière et profonde ; les mouvements respiratoires seront le plus espacés possible au début de la course, pour reprendre un rythme normal vers la fin du parcours. Dans la course de 100 m. par exemple, le coureur « fait son plein d'air » au départ et ne respirera que sur la fin du trajet.

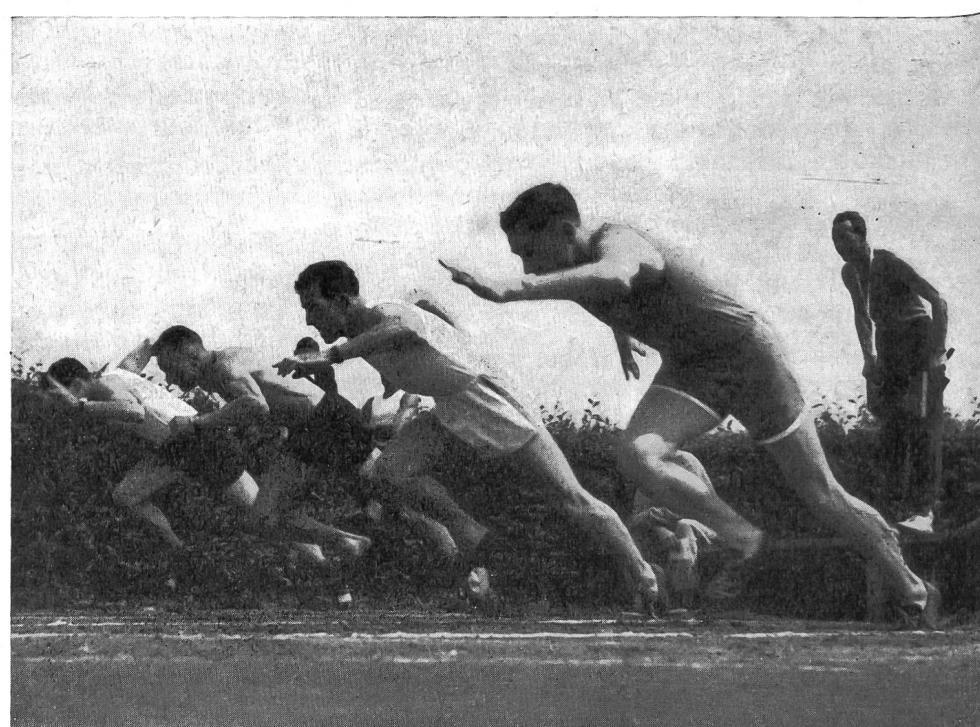
### **Entraînement**

**L'entraînement en forêt** est le plus efficace pour le développement de l'endurance du fait des changements fréquents d'allure et de foulées provoqués par la nature du sol et le franchissement de nombreux obstacles.

**L'entraînement sur piste** permet de développer la technique, d'étudier l'allure et la cadence et d'acquérir le rythme.

L'entraînement tel que le conçoit le Dr. Paul Martin se résume dans les 3 phases suivantes et devrait servir de base à tous les athlètes :

**Première phase :** (mars-avril)



Positions de départ dans la course de vitesse.

Photo E. F. G. S.

Mise en conditions physique par l'obtention du souffle, de la souplesse et de l'endurance.

#### Deuxième phase : (mai-juin)

Mise en forme en travaillant le style et la technique, le rythme et la vitesse.

#### Troisième phase : (compétition)

Le perfectionnement par le développement de l'esprit combattif et la tactique.

L'entraînement en forêt convient tout particulièrement pour la mise en condition physique ; les deux dernières phases doivent être travaillées sur la piste cendrée.

#### Conseils.

La valeur d'un entraînement physique dépend d'un corps sain, d'une nourriture solide et d'un repos suffisant.

Il faut vouer un soin particulier à l'hygiène corporelle et effectuer chaque matin quelques minutes de culture physique.

Se coucher tôt et se lever de même devrait être la règle de tout vrai sportif.

Après chaque entraînement un bon repas compensateur est nécessaire ; quelques semaines de repos à des époques déterminées sont bienfaisantes.

Une excursion en montagne, un voyage en avion, un bon livre et un peu de musique sont autant d'excellents dérivatifs. Eviter les excitants tels que l'alcool, les cigarettes et les « dopings ».

Faire un usage de légumes frais, de fruits et de matières grasses (beurre).

Pour les courses de fond il est recommandé une nourriture essentiellement végétarienne.

Mars 1947.

J. Studer.

## ÉCHOS ROMANDS

# TOUR D'HORIZON I. P.

## FRIBOURG.

Dimanche 23 mars, le Bureau cantonal de l'I. P. a tenu sa première séance de l'année à l'Hôtel Suisse, à Fribourg.

De fructueuses discussions animèrent cette importante réunion. Citons tout d'abord quelques passages de l'excellent rapport d'activité pour 1946, présenté par M. Hans Kaltenrieder, président du Bureau cantonal :

« Nous avons la profonde satisfaction de voir M. le conseiller d'Etat Corboz, directeur militaire, continuer à exercer la haute surveillance de cette activité et nous saissons cette occasion de lui rendre un nouvel hommage de vive reconnaissance pour tout l'intérêt qu'il témoigne à l'I. P. en assistant fréquemment aux examens et à nos manifestations ».

... « Notre canton disposait en 1946 de 228 moniteurs. Nous ne voulons manquer de remercier très chaleureusement nos chefs de districts, les moniteurs et sous-moniteurs pour leur grande et féconde activité. Puissent-ils être convaincus que leur dévouement est précieux pour le pays et portera ses fruits.

... » On peut être fier de constater que 3194 jeunes gens de notre canton se sont présentés en 1946 aux examens de l'I. P. Même si ce chiffre marque un léger recul par rapport à l'année précédente, il est particulièrement réjouissant puisqu'il place notre canton au 1er rang des Etats confédérés quant à la participation, avec une moyenne de 63,8 %. 1674 jeunes gens ont réussi les épreuves du groupe A, ce qui représente le 52,4 % des participants, en augmentation de 6 % par rapport à 1945. En outre, 455 jeunes gens ont rempli les conditions requises pour l'obtention de l'insigne cantonal de l'I. P. 920 jeunes gens ont suivi les cours facultatifs du gr. C ou ont subi les épreuves du gr. B. Pour la première fois, nous avons organisé des camps de ski de 5 jours, au Lac Noir, initiative que moniteurs et jeunes gens saluèrent avec un grand plaisir. »

Signalons enfin que ce rapport très documenté contient une dizaine de pages de statistiques et graphiques fort bien conçus qui donnent une image exacte de la marche de l'I. P. dans notre canton, et, ce qui est réconfortant, des progrès réalisés au cours de ces dernières années.

La nouvelle Ordonnance « encourageant la gymnastique et les sports » fut ensuite l'objet d'une discussion nourrie. Certaines innovations furent bien accueillies. Mentionnons entre autres :

1. — L'organisation de l'Instruction préparatoire est de la compétence des cantons, sous la haute surveillance du Département militaire fédéral qui alloue des subventions.

2. — L'instruction est donnée sous une forme civile.

3. — Les disciplines figurant aux examens de base sont réduites au nombre de 5 (auparavant, 7).

On peut admettre que la nouvelle ordonnance constitue un réel progrès sur celles nées de la période de guerre et réalise la plupart des voeux émis par les nombreux milieux consultés.

Quant aux prescriptions d'exécutions, elles furent également examinées au cours de la séance. Malheureusement, elles ne sont pas encore définitives et laissent ainsi nos dirigeants de l'I. P. dans un certain état de perplexité, qui, espérons-le, sera bientôt dissipé.

Il appartenait enfin au bureau de l'I. P. de fixer un programme d'activité pour l'année 1947.

Un cours cantonal de répétition pour les moniteurs est prévu dans le courant d'avril. Il durera un jour et demi. Il comprendra une partie théorique (questions administratives) et une partie pratique (mensurations, étude technique de l'une ou l'autre discipline). La course cantonale d'orientation se fera en automne.

Les questions de propagande et d'administration furent exposées par M. Steinauer, secrétaire du Bureau, et M. Kolly, comptable, auxquels le président se plut à rendre hommage en louant leur zèle et leur infatigable dévouement à la cause de l'I. P.

M. Kaltenrieder clôtra la séance en adressant également des remerciements aux membres du Bureau cantonal et aux chefs de district pour leur précieuse collaboration.

L. B.