

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 6 (1949)
Heft: 9

Artikel: La page technique : la course de vitesse
Autor: Meier, Marcel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996699>

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: 16.01.2026

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

LA COURSE DE VITESSE

(Trad. P. JOOS)

par Marcel Meier, Macolin

LE START

Si nous observons, de nos jours, la position de départ et les mouvements d'un coureur de vitesse, ils nous paraissent tout naturels. On pourrait penser qu'il en a toujours été de même.

Considérons, une fois encore, la photo de la finale du 100 mètres des Jeux Olympiques d'Athènes de 1896. Aucun des cinq meilleurs sprinters du monde de cette époque n'utilise la même position de départ. Les souliers à pointes, les trous, ainsi que les blocs de départ sont totalement inconnus. Le vainqueur d'alors, l'Américain Burke, gagne la course en 12 secondes exactement et il est le seul utilisant la position accroupie «à quatre pattes». Quelques coureurs partent debout, le pied arrière perpendiculaire à la direction de course (comme les enfants participant à une course sur une route), un autre s'appuie sur deux témoins qu'il utilise, pendant la course, pour augmenter sa force.

Comme dans toute chose, le développement n'en est pas resté là. Actuellement, nous ne pouvons nous représenter une course de vitesse sans souliers à pointes et sans trous de départ, ils sont devenus des moyens naturels et indispensables. Ceci ne signifie pas que l'on ne peut, maintenant et pour longtemps encore, courir vite avec de simples chaussures de gymnastique ou même à pieds nus.

Lorsque vous voulez vous procurer une paire de souliers à pointes, pensez à ceci : ils doivent être légers, souples et pas trop gros. On ne peut pas mettre, par exemple, des chaussons de laine avec des souliers à pointes. Soit que vous portiez de petites chaussettes fines ou, mieux, rien. Le soulier de course doit aller comme un gant de cuir neuf. Nous devons être contents, après la course, de pouvoir les enlever ; alors, les souliers deviennent agréables. Nous vous rappelons encore qu'il ne faut pas employer les souliers à pointe pendant les entraînements ou après les concours.

ÉTUDE DU DÉPART

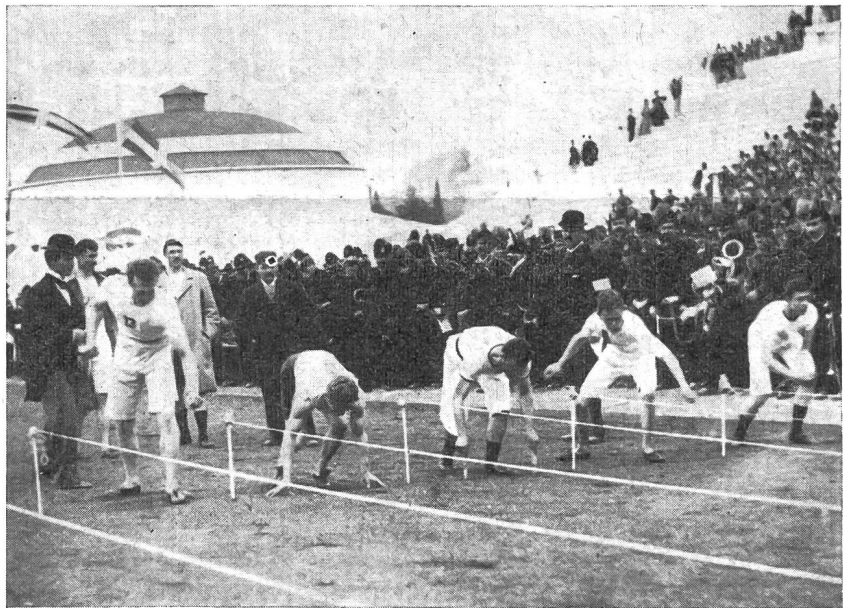
Allo ! Vous allez déjà au départ ? Non, non, non. Nous voulons tout d'abord rechercher l'aisance et la rapidité, et étudier vos qualités de réactions. Au petit trot, rassemblons-nous en colonne par deux. Au coup de sifflet : Assis ! sauter en hauteur ! quart de tour à gauche et sprint ! couché ! puis start ! etc...

Entre temps, vite un jeu. Placez-vous sur deux rangs. Le rang de derrière fait demi-tour, ainsi les élèves se trouvent dos à dos. Le premier rang est le parti rouge, le deuxième le parti bleu. Lorsque j'appelle bleu, ces derniers sprintent, tandis

que les rouges se tournent rapidement et essayent de rattraper les bleus avant qu'ils aient atteint une limite marquée par deux fanions ou une ligne quelconque. Ce jeu est excellent pour développer la réaction du fait que l'on ne sait quelle couleur sera appelée et, du même coup, on apporte de la joie dans le travail. Pour changer, j'appelle tout à coup : « Noir ! » Ah ! Ah ! on découvre les spéculateurs et les spécialistes du marché noir.

Rendons-nous sur l'herbe en colonne par quatre ouverte. Les quatre premiers se placent sur une ligne entre deux fanions. Au coup de sifflet : start. Les suivants peuvent avoir comme position de départ : assis, à plat ventre, couché sur le dos, à genoux, assis comme le tailleur, à plat ventre, puis rouler en avant, rouler en arrière, etc...

Celui qui observe ses camarades dans ces différents exercices constate deux choses :



Voilà comme on partait en 1896...

Cliché S. S. M. G.

1. On ne peut partir vite que si l'on fait de petits pas rapides ;

2. Le corps doit rester très incliné en avant pendant les premiers pas, c'est la raison pour laquelle on ne doit pas immédiatement se redresser après le signal du départ.

Ainsi, nous avons touché du doigt deux points importants du départ accroupi correct : la rapidité des foulées et l'avancée du corps.

Pour entraîner ces deux choses, rassemblons-nous sur deux rangs, distants de deux longueurs de bras ; le premier rang fait demi-tour.

DÉPART DEBOUT AVEC L'AIDE D'UN PARTENAIRE

Je me place à un mètre de mon camarade et je m'incline vers lui, sans casser les hanches. Il me retient avec ses mains posées contre ma poi-



Cliché S. T. Z.

trine ou mes épaules. Et maintenant, je commence à courir, d'abord lentement, puis toujours plus vite. Le genou est tiré contre la poitrine, la jambe d'appui est complètement tendue. Les bras travaillent lentement comme dans la course normale. Le rang de derrière retient, le premier exerce, puis changement de rôle.

Pour l'exercice suivant, le partenaire qui me retient fait, lentement, quelques pas en arrière, puis retire ses mains en s'échappant de côté et me laisse courir. D'une course sur place, on arrive à une course d'une place.

START TOMBÉ (DEBOUT)

Petite position d'un pas en avant, le corps droit, les bras fléchis. Je me laisse lentement tomber en avant en évitant de fléchir le corps aux hanches. Au dernier moment, avant que je tombe sur mon nez, je cherche par de petits pas rapides à retenir mon corps dans sa chute. Avec cette position de course, j'acquies une très grande rapidité. Pas de longues foulées au début ! De petits pas, ai-je dit. La position de la tête reste normale et les bras travaillent correctement.

Ceux qui veulent déjà courir vite se crispent immédiatement. Exerçons lentement d'abord, puis affînons le mouvement. Mieux ça va, mieux je puis le travailler rapidement. (Si, à Noël, tu reçois un piano, tu sais que, comme débutant, tu ne peux interpréter la « Rapsodie » de Liszt, mais, au contraire, tu commences par de simples exercices pour les doigts. Plus la dextérité est grande, mieux tu peux augmenter le tempo. Mais, dès que tu perds le contrôle, le professeur te tape sur les doigts et te rappelle que tu dois jouer lentement.) Pour acquérir une bonne technique dans toute discipline sportive, il en est exactement de même.

(A suivre.)

TABLEAU DES COURS D'HIVER 1949-50

| | | | | | |
|-----|------------|------|--|-------------|------|
| 36 | 10-15.10 | 6 | Cours féd. de mon. pour maîtres de gymn. dipl. | fr. et all. | 40 |
| 37 | 10-15.10 | 6 | Cours féd. de moniteurs Instruction de base I . . | français | 40 |
| 40 | 14-19.11 | 6 | Cours fédéral de moniteurs Instruction de base I (entraînement d'hiver) | français | 20 |
| 42 | 4.12.11.12 | 8 | Cours de cadres pour instructeurs de ski | fr. et al. | res. |
| 44 | 12-17.12 | 6 | Cours fédéral de moniteurs Instruction de ski . . | français | 50 |
| 46 | 17-20.12 | 4 | Cours de répétition de moniteurs Instruction de ski | français | 50 |
| 48 | 21-24.12 | 4 | Cours de répétition de moniteurs Instruction de ski | français | 50 |
| 50 | 26-31.12 | 6 | Cours fédéral de moniteurs Instruction de ski . . | français | 50 |
| 3 | 9-14. 1 | 6 | Cours fédéral de moniteurs Instruction de base I | fr. et all. | 40 |
| 5 | 3- 5. 2 | 3 | Cours central pour moniteurs et instructeurs des cours de répétition cantonaux | français | 20 |
| 7 | 10-12. 3 | 3 | Cours de répétition pour moniteurs de l'entraîne- ment de base Fribourg) | fr. et all. | 100 |
| 10 | 24-26. 3 | 3 | Cours de répétition pour moniteurs de l'entraîne- ment de base (canton du Tessin) | all. et it. | 40 |
| 12 | 5-10. 4 | 6 | Cours fédéral de moniteurs Instruction de ski (chefs d'excursions) | français | 20 |
| 16. | 1-15. 4 | 2X3 | Cours pour maîtres et maîtresses du sport de pro- | | |
| 14- | 5-12. 8 | mois | fession indépendante | mixte | |