

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:	10
Artikel:	La course de vitesse [suite et fin]
Autor:	Meier, Marcel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996701

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: 04.02.2026

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

La course de vitesse

(Suite et fin.)

par Marcel Meier, Macolin

LE DÉPART ACCROUPI

Par les exercices préparatoires que nous avons vu dans notre numéro précédent, nous avions acquis les éléments de base du départ. Nous pouvons passer maintenant à l'étude du start accroupi.

Comme les blocs et les caissettes de départ ne sont pas en usage partout et encore peu répandus, je veux très brièvement vous décrire comment et où les trous doivent être creusés.

La première condition est que le coureur doit pouvoir employer toute sa détente avec efficacité lors de la poussée initiale. Avec une surface d'appui suffisamment grande, il peut beaucoup mieux utiliser sa force. En d'autres termes, nous devons creuser des trous assez profonds pour que toute la semelle (talon non compris) appuie contre la paroi. Des trous mal préparés, trop peu profonds, ont le désavantage de contraindre le coureur à pousser ses talons exagérément en arrière sans trouver de résistance. Avec ce « recul », il perd des dixièmes de seconde précieux, qu'il ne pourra rattraper malgré sa meilleure volonté.

Avant de nous mettre à creuser, examinons et étudions la dispositioin que nous allons donner aux trous.

D'après la ligne de départ, le coureur doit se placer; autrement dit, il doit calculer la distance à laquelle il fera ses trous.

Si nous choisissons des trous trop près de la ligne de départ, le corps est dans une position contractée, les angles que forment les jambes sont défavorables, il est impossible d'obtenir une bonne et rapide extension. Si, au contraire, les trous sont placés trop en arrière, les jambes sont trop tendues, je ne puis pas pousser avec efficacité. On remarque donc qu'il est difficile de trouver la valeur

à une largeur de poing de côté et une longueur environ de pied en retrait.

Ces mesures sont donc : *une longueur d'avant-jambe, une largeur de poing et à peu près trois quarts de pied*. La terre provenant du trou est placée en arrière pour élever la paroi, elle sera légèrement orientée en dedans. Et, maintenant que nous sommes arrivés à ce stade, nous pouvons aller de l'avant et étudier le départ proprement dit. Au commandement « A vos marques », nous passons d'abord devant les trous et nous plaçons les pieds dans leurs trous de devant en arrière, les mains posées derrière la ligne (nouvelle règle internationale), pouces dirigés vers l'intérieur, les autres doigts sont tendus; une largeur d'épaule sépare les deux mains. Les bras soutiennent le corps perpendiculairement par rapport à la colonne vertébrale et ils ne sont en aucun cas fléchis. Ne nous asseyons pas sur les talons (cause : mauvaise circulation sanguine dans les jambes), mais, au contraire, portons le corps déjà un peu en avant. A « Prêts », soulevons les hanches — le genou arrière quitte le sol — et mettons le corps dans cette position préparatoire. Le corps est presque horizontal et les jambes ont un angle favorable pour une poussée énergique et puissante (Fig. 1). Appuyez bien les pieds contre les parois de façon telle qu'à la moindre pression, la force de la détente pousse immédiatement le corps en avant. La nuque reste souple, le regard dirigé vers le sol, quelques mètres en avant. Dans cette position, nous devons demeurer tout à fait tranquille et concentré.

A « Prêts », la musculature n'est que très peu contractée, car une détente rapide n'est possible que si la tension musculaire est légère.

Il est faux et incorrect de laisser lentement basculer le corps en avant et de partir alors que le corps est encore en mouvement. Un bon starter attend au moins deux secondes avant de donner le signal de départ et, en tous les cas, jusqu'à ce que tous les coureurs soient absolument immobiles. On parle alors d'un « faux départ ». Nous prenons d'une seule fois cette position de départ. Si le starter se

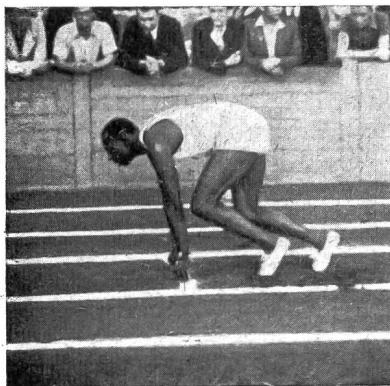


Fig. 1



Fig. 2

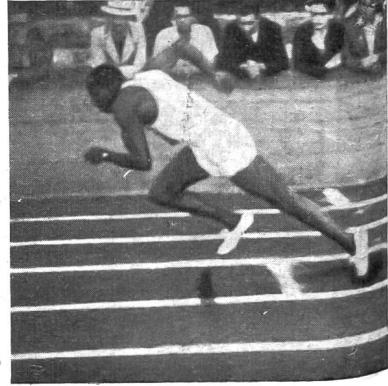


Fig. 3

exacte que doivent former les jambes et le corps. Chaque coureur n'a pas des leviers (segments) de même longueur — l'un est grand, l'autre petit — ainsi, la position de départ est individuelle et différente chez chacun. Les mesures suivantes s'adaptent le mieux à la construction des trous de départ personnels :

Je mets un genou à terre, genou juste derrière la ligne de départ, et je pose le pied sur la pointe. Je creuse le trou avant, là où la pointe du pied de la jambe d'appel touche le sol. Le trou arrière est

place correctement, chaque coureur entend le coup de feu au même instant. Ainsi, les conditions sont les mêmes pour tous, la course peut commencer.

Ceci est un des beaux côtés de l'athlétisme : chacun a les mêmes chances, les meilleurs gagnent, les juges, le chronographe et la chevillière sont incorruptibles.

Après le coup de pistolet, nous partons comme une flèche hors des trous. La jambe arrière est légèrement tendue, puis tirée en avant, tandis que la jambe avant pousse énergiquement et donne au

corps, qui est déjà en mouvement, sa première vitesse (Fig. 3). Les bras travaillent asymétriquement et sont fléchis; leurs mouvements sont courts et rapides comme les jambes avec leurs foulées courtes et rapides. Au start, après être sorti des trous, nous devons avoir le sentiment que chaque foulée est plus rapide. Il est faux de piéter, car avec une telle méthode je frappe si durement la piste que je laisse derrière moi des trous dans la cendrée. Je cours vite, mais je n'avance pas. Donc, ne piétez pas, mais recherchez une poussée puissante et élastique. Il est important, dans la course, d'avancer les hanches pour éviter de courir le corps plié en deux et travaillez beaucoup plus avec les bras devant le corps (avancée). Les foulées deviennent progressivement plus longues et, avec cet élan puissant, nous parcourons la dernière partie de la distance.

Echos de Macolin:

Cours pour la formation de maîtres et de maîtresses de sports de profession indépendante

L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport organisera, pour la première fois, du 16 janvier au 16 avril et du 14 mai au 12 août 1950 (deux trimestres), un cours pour la formation de maîtres et de maîtresses de sport indépendantes.

Le cours sera organisé, en principe, sous forme d'internat.

Buts du cours : Donner aux candidats et candidates qualifiés une formation de maîtres, respectivement de maîtresses de sports leur permettant d'exercer librement cette activité ou de fonctionner comme gardiens de bains, professeurs de natation, professeurs de sports dans les lieux de villégiature et de cure, moniteurs d'entraînement dans les organisations sportives d'ouvriers de fabrique, entraîneurs de sociétés ou d'associations, etc.

Cette formation donnera aux candidats les capacités pédagogiques nécessaires à l'enseignement général de base et des branches spéciales pratiques, ainsi que les notions fondamentales d'anatomie et de biologie tout en les familiarisant avec l'activité, l'histoire et les méthodes de l'éducation physique.

Admission à l'examen et au cours : Les Suisses et Suissesses, âgés de 19 à 40 ans, et jouissant d'une bonne réputation seront acceptés à l'examen d'admission. Ils devront disposer d'une formation générale suffisante, avoir appris un métier et prouver qu'ils possèdent les connaissances requises d'une langue étrangère; ils devront, en outre, être si possible, recommandés par une association de gymnastique et de sport.

L'examen d'admission comprend une partie théorique sur la formation générale et un examen pratique des capacités sportives.

Choix des branches : Les branches imposées de la préparation théorique et les exercices de la formation générale de base, ainsi qu'au moins une des branches spéciales ci-après sont obligatoires:

Basketball - boxe - patinage - escrime - football - exercices aux engins - gymnastique - handball - athlétisme léger - lutte - natation - ski - tennis.

Pour autant que le plan d'étude le permette, deux

autres branches spéciales au maximum, peuvent être exigées. Si le candidat possède les qualités requises, il lui est recommandé de choisir comme branches spéciales, une de sport d'été proprement dit et une autre de sport d'hiver.

Finance de cours : La contribution financière des participants se monte à **frs. 750.—** par trimestre (frs. 250.— par mois). Celle-ci comprend les frais de logement et de subsistance, la taxe d'école, ainsi que les frais de voyage, etc. Les paiements s'effectuent, soit au début du trimestre, soit en trois acomptes mensuels payables au début de chaque mois. Les demandes motivées tendant à obtenir une bourse d'étude doivent être adressées en même temps que l'inscription au cours.

Diplôme : Le diplôme de maître et respectivement de maîtresse de sport de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport sera remis aux candidats qui auront suivi le cours avec succès et qui auront réussi l'examen final. Ce diplôme n'autorise pas les détenteurs à enseigner la gymnastique dans les écoles publiques.

Inscription : Les personnes que ce cours intéresse sont priées de s'inscrire auprès de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport jusqu'au plus tard le **15 novembre 1949**, en précisant qu'il s'agit du « Cours de maîtres de sport ». La demande d'inscription sera accompagnée de :

- certificat d'origine ; certificats scolaires ;
- certificat de bonnes moeurs ; certificat de sortie d'Ecole professionnelle ; certificat d'apprentissage et autres certificats professionnels ; un bref curriculum vitae manuscrit ; un rapport sur l'activité sportive passée avec les attestations éventuelles relatives à une formation spéciale ou à des performances, visées par l'association intéressée ; un certificat médical et 2 photographies récentes.

Il sera précisé, en même temps, pour quelle (s) branche (s) spéciale (s) l'enseignement est désiré.

Renseignements : Tous renseignements complémentaires au sujet de ce cours peuvent être sollicités par écrit ou par téléphone auprès de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport (Téléphone No (032) 2.78.71). Les règlements relatifs aux examens, aux bourses d'étude, ainsi que les directives concernant les prescriptions d'exams peuvent également être obtenus à la même adresse.

Ecole fédérale de gymnastique et de sport

LA DIRECTION.

Echos romands

VALAIS.

LES FORMALITÉS ADMINISTRATIVES DANS L'I. P.

Si l'on pense aux simplifications déjà apportées dans la comptabilité de l'I. P., on pourrait croire que les rapports d'exams et de cours, les carnets de contrôle et les feuilles d'exams sont établis avec soin et facilité par les moniteurs.

La réalité est bien différente. Nos moniteurs, ceux des communes rurales plus particulièrement, qui montrent un si beau dévouement par le travail inlassable qu'ils accomplissent sur les terrains de sport, sur les champs de ski, dans nos montagnes et dans les bois, n'affichent de loin pas le même zèle