

<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>	10 (1953)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	Sprint et saut en longueur
<b>Autor:</b>	Studer, Jean
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996244">https://doi.org/10.5169/seals-996244</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:** 18.01.2026

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



# Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle de l'Ecole fédérale de gymnastique  
et de sport (E. F. G. S.) à Macolin

Macolin, février 1953

Abonnement : Fr. 2,30 l'an — Le numéro : 20 ct.

10me année

No 2

## SPRINT ET SAUT EN LONGUEUR

par JEAN STUDER, maître de sports

Existe-t-il une étroite relation entre le sprint et le saut en longueur ? Certainement, oui, répondrai-je. Le fait que des athlètes aient réalisé simultanément dans ces deux disciplines de l'athlétisme léger des performances extraordinaires prouve que celles-ci se complètent parfaitement bien. Un seul exemple, combien convaincant, est celui de Jesse Owens (USA), recordman mondial du 100 m en 10,2 sec. et du saut en longueur avec 8,13 m.

Il ne faut pourtant pas croire qu'un sprinter sera nécessairement un bon sauteur, car d'autres facteurs que la vitesse entrent en considération, la constitution, le rapport des leviers, etc, par exemple. Pour le sauteur en longueur, par contre, il est indéniable que plus vite il sera, plus loin il sautera. Les deux ont, en outre, un autre trait commun, d'ordre psychologique, le même besoin de concentration et d'attention.

C'est en considérant ces relations que je vais essayer de concilier un entraînement pour le sauteur en longueur et le sprinter. Je le fais sans prétention, en tenant compte de ma longue expérience et en ne faisant ressortir que ce qui me paraît être l'essentiel.

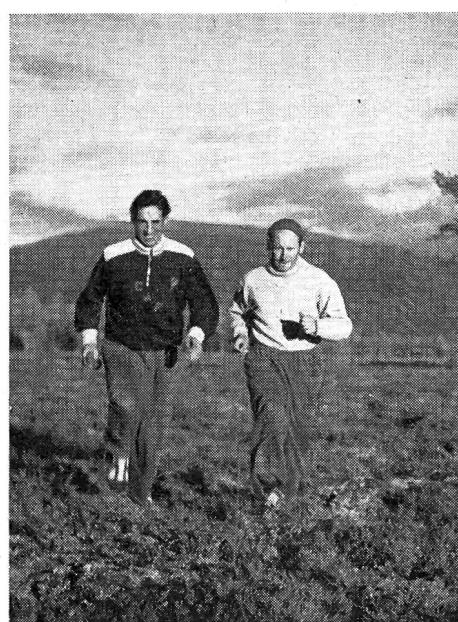
### L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Il est frappant de constater combien peu de jeunes athlètes connaissent les principes et la graduation d'un bon entraînement. Aussi, ne faut-il pas s'étonner de voir de nombreux espoirs « piétiner » dans leurs performances. Il faudrait absolument arriver à ce que chaque athlète de compétition ait, d'une part, une méthode d'entraînement, c'est-à-dire un plan de travail bien déterminé et d'autre part, qu'il apprenne à mieux connaître son corps afin d'éliminer tout accident organique, le surentraînement, les déchirures musculaires, etc.

### UN PEU DE PHYSIOLOGIE

Je veux essayer d'expliquer, d'une manière succincte, le phénomène du travail musculaire afin de démontrer l'importance des deux organes qui sont les plus importants pour le sportif, le *cœur* et les *poumons*.

Le corps, tel un moteur, a besoin de carburant, c'est-à-dire de sang, lequel transporte l'oxygène qui lui a été remis par les poumons, ainsi que les substances transformées par la digestion. Le cœur chasse



Les Suédois sont passés maîtres dans l'art de la mise en condition physique. C'est ce qui a incité le champion français Hansenne à se confier aux bons soins d'un spécialiste d'un centre d'entraînement de ce pays.

le sang dans toutes les parties du corps et une régulation automatique agit de telle sorte que les parties actives (muscles) jouissent d'un apport de sang plus considérable. Le travail musculaire est donc le résultat d'un processus d'assimilation et de désassimilation compliqué dans lequel les hydrates de carbone, les graisses, les protéines ainsi que l'oxygène nécessaires à la combustion jouent un rôle prépondérant. Les déchets de cette combustion (acide lactique, carbonique, etc.) sont alors éliminés par le sang veineux, respectivement les poumons, les reins et la peau. Il faut savoir que dans un gros effort il se produit une surabondance de déchets et que l'accumulation de ceux-ci provoque la fatigue musculaire et ses suites, d'où l'importance de stimuler la circulation du sang par le massage et la sauna. Pour le sprinter et le sauteur en longueur il convient toutefois de ne pas abuser de la sauna qui prend des forces.

**Le muscle :** Le travail musculaire entraîne le développement du volume et de la force musculaire. Il n'y a pas si longtemps, les athlètes évitaient de se « muscler », mais les Américains nous ont démontré les avantages de l'athlète puissant. Il ne s'agit pourtant pas de croire que l'athlète doit posséder une musculature saillante mais il doit créer un corps bien équilibré.

Il conviendra de ne pas abuser des contractions lentes des muscles mais de provoquer leur extensibilité et de ce fait la souplesse des articulations afin qu'il se fasse un meilleur apport de sang et une formation de nouveaux capillaires.

#### PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement bien conçu doit conduire l'athlète au plus haut degré de sa force physique, au voisinage des records sans qu'il résulte pour celui-ci une fatigue dangereuse.

Cela nécessite que l'athlète se soumette à certaines règles d'entraînement et qu'il fasse preuve de qualités morales, de discipline, de volonté, de renoncement, etc.

Un adage dit que tous les chemins mènent à Rome ; cela étant, il importe toutefois d'opter si possible pour la voie la plus courte.

Afin d'obtenir un entraînement continu et bien gradué nous établirons un plan d'entraînement divisé en quatre périodes bien distinctes les unes des autres.

1. Le mise en condition physique (décembre-mars).
2. La mise en forme (avril-juin).
3. Le maintien de la forme ou période des compétitions (fin juin-septembre).
4. La période de rétablissement (octobre-novembre).

#### MISE EN CONDITION PHYSIQUE

Cette période constitue la base de l'entraînement avec comme but de développer le souffle, la résistance, la force et la souplesse.

La meilleure façon d'y arriver est d'effectuer une à deux fois par semaine son footing en forêt ainsi qu'une séance de culture physique en halle. Il va de soi que l'athlète entreprendra quotidiennement ses 10 minutes de gymnastique en chambre avec l'aide si possible de petits haltères de 2-3 kg et de la corde à sauter.

#### Exemple d'un entraînement en forêt :

Durée : 45 min.

But : Souffle et résistance.

Mise en train

Footing de 2-3 km.

Quelques exercices de souplesse et quelques lancers de pierre.

Sauts d'extension par-dessus un ravin ou autres obstacles.

Course-intervalle sur 1 km.

*Le footing* est une marche allongée alternée de course légère où la respiration est rythmée sur le pas (inspiration sur 3-5 et expiration sur 4-6 pas).

Il est nécessaire de se vêtir chaudement et de choisir un terrain très tendre.

#### Exemple d'un entraînement en halle :

Durée : 60 min.

But : Développement de la musculature.

Mise en train.

Gymnastique acrobatique (10 min.)

Exercices de style (5 min.)

Saut à la corde (5 min.)

Boxe légère (10 min.)

Quelques leviers d'haltères (arracher)

ou quelques exercices au reck

Basketball (15 min.).



La mise en train en forêt du champion suédois Larsson.

#### MISE EN FORME (avril-juin)

Dès les premiers beaux jours de printemps, il convient d'intensifier son entraînement (3 fois par semaine au minimum), de l'exécuter de préférence deux fois sur le stade et une fois en forêt. Cet entraînement doit être bien dosé et progressif, de telle sorte que l'athlète qui débutera en mai avec les compé-

titions se sente en bonne condition physique sans être toutefois au point culminant de sa forme avant la fin juin-juillet.

Cette période d'entraînement est, somme toute, le perfectionnement de la mise en condition physique et du style et en même temps le travail de la vitesse.

#### Deux exemples d'entraînement sur piste

Durée : 60 min.

But : Vitesse et style.

##### 1. Mise en train (15 min)

Exercices d'assouplissement et de détente pour le saut

Skipping (5-6 fois sur 15 m) (petits pas rapides en lançant très haut les genoux)

Exercices de style

5-6 départs sur la piste (30 m)

Course intervalle sur deux tours de piste

Quelques lancers

4-5 sauts avec un élan de 15-18 m

Effectuer un contrôle d'élan sur la piste cendrée ensuite sur la piste d'élan

1-2 sauts avec élan complet au 80 % de ses possibilités

Course progressive sur 150 m

Course de relâchement.

##### 2. Mise en train

Skipping

5-6 départs sur le gazon

Exercices de style

Course rythmée (2-3 fois sur 40 m)

Entraînement de l'estafette 4 × 100 m

Quelques lancers

2-3 sauts avec élan de 15-18 m

2-3 sauts avec élan de 24-26 m

1 saut avec élan complet au 90 % de ses possibilités

Course de tempo sur 250 m (80 %)

Course de relâchement.

#### MAINTIEN DE LA FORME (juillet-septembre)

C'est la période des compétitions où l'athlète doit atteindre le plafond de ses propres limites. C'est le perfectionnement des détails.

Les fréquentes dépenses de force et tensions nerveuses soumettent l'athlète à une dure épreuve. Il conviendra donc de réduire ses entraînements et d'effectuer de préférence un entraînement usuel par semaine sur piste et un entraînement léger dans la forêt, sans oublier une marche quotidienne de 3-4 km avant de se coucher.

Il sera indiqué de s'accorder beaucoup de sommeil, des distractions saines et de bien se reposer.

#### Exemple d'un entraînement sur piste

Durée : 40 min.

But : Style.

Mise en train

Skipping

Exercices d'extension pour le saut sur le gazon

3 départs légers sur le gazon

3 départs poussés sur 40 m

1 course progressive sur 130 m ou

1 course de tempo sur 220 m (au 90 %)

2-3 sauts avec élan de 15-18 m (ex. du ramener de jambes)

1-2 sauts avec élan complet (au 90 %)

Course de relâchement.

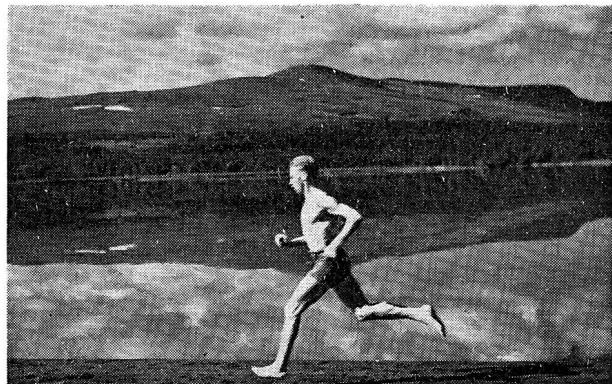
#### PÉRIODE DE RÉTABLISSEMENT (octobre-novembre)

Les compétitions sont terminées. Fréquemment, l'athlète accuse une perte de poids assez sensible qu'il convient de récupérer et même de porter à sa limite supérieure, soit 3-4 kg. au-dessus de sa moyenne. C'est la période idéale des vacances, du repos forcé, du bain dans la nature. Toutefois, cela ne signifie pas que celui-ci doive interrompre toute activité physique. Ce qu'il faut obtenir, c'est une diversion de celle-ci afin de se soulager également de la fatigue psychique.

Durant cette période, il est indiqué de pratiquer accessoirement un autre sport. Je recommande tout spécialement le basketball qui convient le mieux au sprinter et au sauteur. En effet, ce jeu développe d'une manière parfaite la réaction et les facultés de saut.

#### LA MISE EN TRAIN

*Moto* : Pas d'entraînement ni de concours sans mise en train. La mise en train a trois buts qui sont :

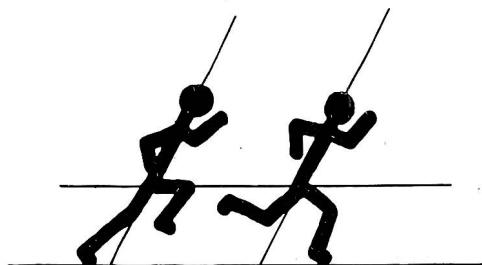


Travail du style sur la rive d'un lac.

#### Mise en train

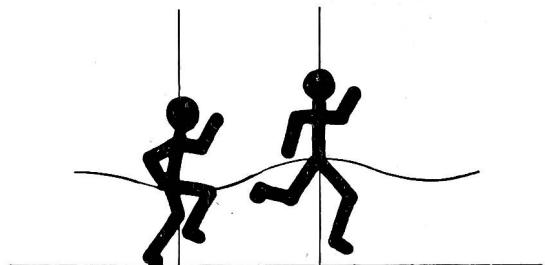
##### a) du coureur :

Le bassin suit une ligne horizontale position avancée du corps.



##### b) du sauteur :

Le centre de gravité s'élève et s'abaisse; position verticale du corps, flexion prononcée des genoux.

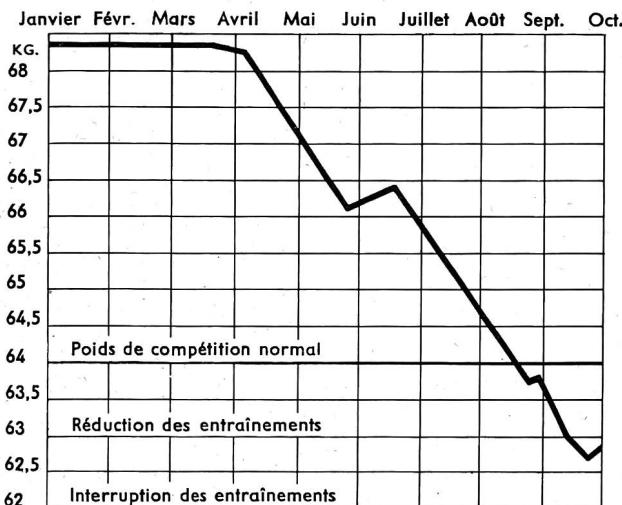


1. Activer la circulation du sang (but physiologique).
2. La recherche de son rythme (but psychique).
3. La concentration en vue de la performance (but mental).

La mise en train débutera, de préférence, pieds nus, sur le gazon par une marche souple alternée de courses légères en ayant soin de bien dérouler le pied, de marquer l'extension de la jambe arrière et de bien lever le genou en effectuant quelques changements de rythme et en terminant par quelques courses progressives de 40-50 m, le tout combiné avec des exercices de flexion et d'extension.

Pour le saut en longueur on exécutera une course quelque peu différente de celle pour le sprint (voir dessin). On aura soin d'abaisser et d'élever son centre de gravité, de produire une flexion et une extension plus prononcée de la jambe d'appel. On développera ensuite la puissance de cette jambe par des flexions à fond (danse des cosaques), par quelques sauts d'extension en retombant une fois sur la même jambe d'appel, une autre fois sur l'autre jambe ou sur les deux jambes dans la position accroupie.

Graphique d'un mauvais entraînement



#### LE SURENTRAÎNEMENT

Il importe de rendre attentifs les jeunes gens au surentraînement et à ses suites bien souvent néfastes pour les organes. L'insomnie, la lassitude, le manque d'appétit, les troubles intestinaux et de l'estomac sont des symptômes certains d'un entraînement trop poussé, d'une période de compétitions trop chargée ou d'une conduite de vie irrégulière.

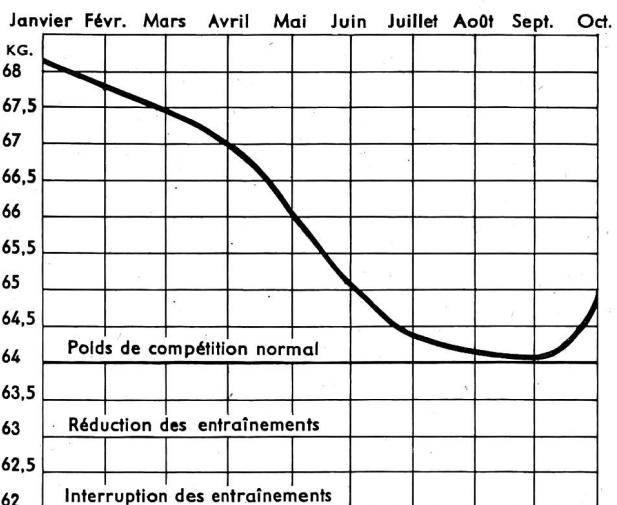
Un moyen simple et à la portée de chacun permet à l'athlète d'expérience de prévenir le surentraînement, c'est de contrôler régulièrement son poids et d'en établir un graphique. La première condition pourtant est de connaître exactement son poids normal de compétition. Le fait de descendre de cette limite normale constituera un danger et contraindra l'athlète à réduire ses entraînements ou même parfois à les interrompre durant un certain temps.

Note de la rédaction.

*Notre camarade, Jean Studer, recordman suisse de saut en longueur (depuis 1935!) a suivi le cours de maître de sport 1952 de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport et fort brillamment réussi son examen du diplôme. Nous avons aujourd'hui le plaisir de soumettre à l'appréciation de nos lecteurs l'excellent travail écrit qu'il a fourni à cette occasion. Nous l'en remercions bien sincèrement.*

F. P.

Graphique d'un bon entraînement



(à suivre)

En confidence :

Rassurez-vous, chers amis lecteurs, je ne veux point me répandre en diatribes contre les fervents de « l'herbe à Nicot ».

Je ne veux point, non plus, entrer dans une savante étude des méfaits, avoués ou non, de la fumée sur l'organisme de ceux qui en usent ou en abusent.

Je me bornerai à blâmer une habitude, un vice, une passion qui a tendance à prendre des proportions effarantes.

Autrefois, l'usage du tabac était réservé aux hommes et à eux seuls ; c'était un signe de virilité et d'autorité. Et encore, on ne fumait qu'en des circonstances bien déterminées et sans exagération.

Aujourd'hui, tout cela, comme beaucoup d'autres choses, a été révolutionné. La femme moderne se croirait démodée si son volumineux sac à main ne contenait pas un ravissant étui à cigarettes en cuir repoussé et un briquet du dernier chic, en or, si possible...

#### Fumée

Les jeunes gens ne se sentent quelqu'un que lorsqu'ils peuvent se pavanner, la cigarette pendant au bord d'une lèvre déjà désabusée...

Les gamins eux-mêmes se trompent volontiers de tiroir à l'automate du coin pour filer ensuite dans une cour déserte ou dans un bosquet et « griller » leur première cigarette qui leur vaudra une affreuse migraine dont la maman affolée ne s'expliquera jamais très bien l'origine...

Fumer et boire, avec excès, sont, ne craignons pas de l'affirmer, des signes certains de déchéance.

Alors, ne vaudrait-il pas mieux s'abstenir et verser les économies ainsi réalisées au fond de secours en faveur des malheureuses victimes des éléments déchaînés ? A bon entendeur, salut !