

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: 10 (1953)

Heft: 5

Artikel: Le sprint

Autor: Studer, Jean

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996257>

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: 10.01.2026

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, mai 1953

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

10me année

No 5

LE SPRINT

par JEAN STUDER, maître de sports

Il n'est pas présomptueux, je crois, de dire que le sprint est la reine des courses et exerce sur la foule un attrait tout particulier. La vitesse est la principale qualité de l'athlète car celui qui est vite est apte à tous les exercices.

Parmi les coureurs de vitesse nous pouvons faire une distinction entre le sprinter de petite constitution souvent trapu et le sprinter de constitution élancée. Le premier se caractérise par une cadence de foulées très rapide, par un départ excessivement vite et une allure fléchissant généralement sur la fin du parcours. L'autre type, de par ses longs leviers, aura plus de difficultés à se mettre en vitesse mais la maintiendra d'autant mieux une fois celle-ci acquise.

LE DÉPART

Le sprinter doit porter un grand soin à ses départs et penser que le temps perdu ne se rattrape plus. Les exercices de départs doivent donc faire partie intégrante de son entraînement.

Construction des trous de départ: les distances entre les trous sont en général les suivantes :

Pour le premier trou, on pose le genou une largeur de main derrière la ligne de départ et de la pointe du pied à angle droit on trace l'endroit du trou. Pour le deuxième trou, on ajoutera la longueur du pied à une largeur de main à côté du premier trou.

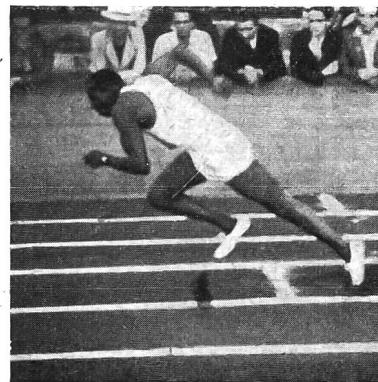
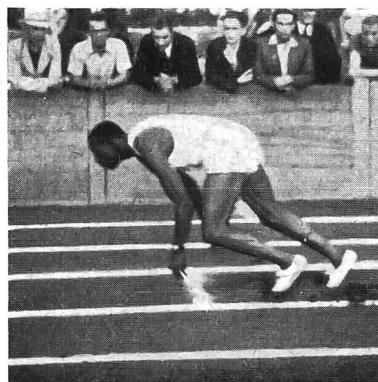
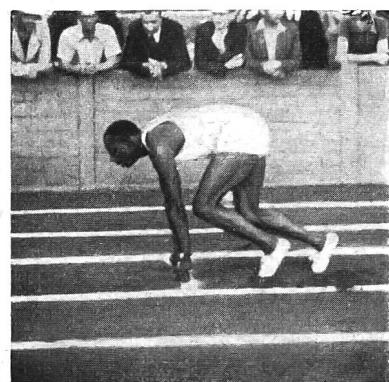
Il conviendra de creuser ses trous de telle sorte que la plante du pied repose parfaitement.

A VOS PLACES

A commandement « à vos places » le coureur se place dans les trous (d'avant en arrière) en appuyant le genou de la jambe arrière sur le sol. Les mains sont derrière la ligne de départ dans une ligne verticale (figure 1).

PRÊTS !

A « prêts » le genou et le corps se soulèvent en avant ; le regard est fixé à 3-4 m. en avant. A ce moment la jambe avancée doit former un *angle aigu* tandis que la jambe arrière accuse un *angle obtus*. Il faut aussi considérer que les bras soient dans une ligne oblique d'en haut en arrière (voir figure 2). Le corps



Un départ modèle du nègre américain Ewell au 200 m.



Les phases successives du départ.

Fig. 1. À vos marques!

Fig. 2. Prêts!

Fig. 3. Départ!

doit bien reposer sur les mains, c'est-à-dire sur l'extrémité du pouce et des doigts posés en éventail afin de bien décharger les jambes.

RESPIRATION

Au sujet de la respiration, il est indiqué d'aspirer profondément et quelques fois lors du premier commandement, de conserver l'air après le commandement de « prêts ».

DÉPART !

Au coup de feu le coureur pousse tout d'abord sur la jambe arrière et ensuite sur la jambe avant de façon à produire une extension des jambes tout en lançant le genou en avant. Les bras fléchis à 90° sont tirés énergiquement en haut et balancés en avant, les épaules restent souples (voir figure 3).

Le rythme des premiers pas doit être très rapide et coulé, la foulée est souple, les genoux dans un mouvement circulaire sont levés le plus haut possible mais en évitant de « piaffer ». Il faut considérer que l'aptitude du balancé des bras reste en rapport avec la progression de la vitesse et que les bras fléchis favorisent la rapidité. La position du corps restera le plus longtemps penché en avant et ne se redressera que progressivement.

Depuis quelques années on utilise les startingblocks qui rendent de grands services (gain de temps, économie de la piste, etc.). La position de départ du corps est légèrement différente du fait que le centre de gravité du corps est plus élevé ce qui, somme toute, n'est pas un désavantage.

LA TECHNIQUE

Nous devons considérer que le sprinter se doit de développer la *rapidité de la cadence* de ses pas et la *résistance* qui lui permettra de « tenir » toute la distance sans flétrir.

Les exercices de sprint les plus usités sont : le skipping, la course rythmée, la course-intervalle et la course progressive. Ce choix des exercices me semble-t-il constitue la base du sprint.

LE SKIPPING

Le skipping est l'exercice que Paul Haenni appliquait de préférence. Le but de cet entraînement est de développer la puissance du coureur.

Il s'agit de lancer rapidement le genou en haut avec un bon balancé des bras et de l'exécuter sur la pointe des pieds. La cadence est vite et il faut éviter toute crispation.

Le skipping se fait sur des distances de 15-20 mètres, 6 à 8 fois en intercalant chaque fois une course légère.

LA COURSE RYTHMÉE

Cet exercice développe d'une part, la cadence de la foulée et, d'autre part, la souplesse des épaules et des bras. Personnellement, je l'ai beaucoup appliqué et je lui attribue mon départ très rapide.

L'exercice s'effectue sur une distance de 30-40 m. : on prend un départ lancé, de préférence à la sortie d'un virage. On court une distance de 20 m. environ puis on raccourcit graduellement la foulée en élevant de plus en plus le genou et les bras jusqu'au moment de faire du « sur place ». Il importe de maintenir la même cadence des pas du début à la fin et de maintenir une souplesse totale.

LA COURSE-INTERVALLE

Le but de cet entraînement est de développer la résistance du sprinter.

Le coureur effectue deux à trois tours de piste en course légère et intercale lors de chaque tour, dans la ligne droite, un sprint de 100 m. environ au 80 % de ses possibilités.

LA COURSE PROGRESSIVE

Cette course se fait sur des distances de 120 à 150 m. pour entraîner un sprint de 100 m., de 250 à 280 m. pour le 200 m. Elle contribue à développer le « finish » du sprinter.

On part de préférence dans le milieu du virage, de la position debout, légèrement et on augmente graduellement la vitesse de telle façon que le coureur atteigne le maximum de sa vitesse au $\frac{3}{4}$ de la distance.

L'ARRIVÉE

Le coureur qui prend son départ doit savoir que la course ne sera gagnée qu'après avoir franchi la ligne d'arrivée. Nous avons pu lire, lors des derniers Jeux Olympiques d'Helsinki, que les quatre premiers coureurs avaient effectué le temps de 10,4 sec. et que seule la photographie fut en mesure de les départager. Cela confirme que dans les grandes compétitions la victoire se décide bien souvent dans les derniers mètres. Il convient donc aussi de travailler l'arrivée du sprint.



Fig. 4.

Le torse est lancé énergiquement en avant, pour atteindre la ligne d'arrivée le plus vite possible.

Les deux modes d'arrivée les plus usités sont :

1. Lancer le torse en avant dans le dernier mètre tout en abaissant les bras (figure 4).
2. Rouler vigoureusement l'épaule et le torse lors de la dernière foulée.

EXERCICES DE STYLE

L'athlète doit à chaque occasion se préoccuper de son style. Je cite ci-après quelques exercices susceptibles de permettre un contrôle de ses mouvements.

1. Travail des bras : de la position debout ou assise, mouvement et balancé souple, la main ouverte partant de la hanche à la hauteur du visage, poitrine bien dégagée.
2. De la position debout : lever le genou et le bras opposé, laisser retomber la jambe et lancer celle-ci en arrière avec coordination des bras.
3. Prononcer l'extension totale de la jambe, lors d'une course légère.
4. Coordination du travail des jambes et des bras lors des changements de rythme.

L'APPRENTI VÉTÉRINAIRE

Un vétérinaire à son nouvel aide :

— Vous allez prendre ce tube, le remplir de cette poudre, l'introduire dans la bouche du cheval et souffler fort.

Dix minutes après, l'aide revient faisant d'horribles contorsions :

- Eh bien, qu'est-ce que vous avez ?
- C'est le cheval qui a soufflé le premier.