

<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>	11 (1954)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Le start
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996931">https://doi.org/10.5169/seals-996931</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**

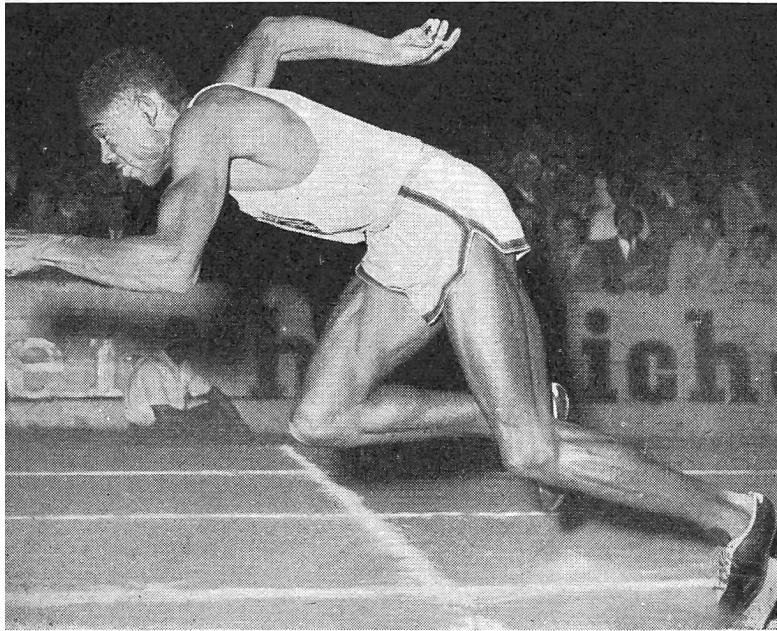
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

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

# LE START

PAR MARCEL MEIER



Le «start» et la photo: deux réussites!

Cette excellente photo nous montre le champion olympique et 4me coureur de l'équipe de relais des USA, 4 fois victorieuse aux 100 m. Andy Stanfield prenant le départ d'un 200 m. lors d'un concours à Berne. Le nègre se trouve ici en pleine poussée de la jambe d'appel; la hanche, le genou et la cheville accomplissent leur extension qui agit directement sur le centre de gravité du corps dans une position remarquable. A noter l'excellent travail des bras.

## Légendes des images suivantes:

L. Rémigino, USA, champion olympique des 100 m. en 10,4. Ces photos sont extraites de la revue «Scholastic Coach». La figure 1 nous montre le champion en position d'attente: Le corps est ramassé et concentré, les bras servant de points d'appui, la tête étant maintenue dans le prolongement naturel de la colonne vertébrale.

Fig. 2. Après le commandement de «Prêt»: longueur, position et angles des bras de levier paraissent très favorables. On a l'impression que Rémigino va vraiment pouvoir jaillir de cette position. Pour lui les blocs de départ sont distants d'un peu plus d'une longueur de pied. Les hanches sont un peu plus hautes que les épaules. Du fait du déplacement du corps vers l'avant, les bras sont inclinés. La tête se trouve toujours dans le prolongement naturel de la colonne vertébrale.

Fig. 3 et 4. La jambe arrière fait le premier pas; les bras commencent immédiatement leur mouvement naturel; le bras gauche est tiré en avant en haut; la poussée de la jambe d'appel agit sur le corps qui s'est tendu entre temps.

Fig. 5 et 6. La jambe droite est amenée sous le corps penché en avant, le pied est posé sur la pointe, le genou légèrement plus avancé que le pied. L'extension gagne à nouveau le centre de gravité et pousse le corps en avant. Très bon travail des bras (6).

Fig. 7 et 8. Le corps est toujours penché en avant; l'extension est parfaite ainsi que le travail du genou gauche.

Dans un précédent article publié dans les numéros 9 et 10/1949, «La course de vitesse», nous avons vu les règles du start et leur application. Nous nous occuperons plus spécialement, cette fois, de la technique du départ.

Maintenant que les jours sont devenus plus longs, on peut enfin aller sur les places de sport et délaisser la halle, qui, en fait, ne remplace jamais complètement la nature et le plein air. Toutefois, il fait encore frais le soir, et le sol est encore imbibé d'une certaine humidité. Prends soin que les élèves mettent un training. A défaut de training, pour qui n'en possède pas encore, on peut mettre un long pantalon et un pull-over de ski. Ne laisse pas les jeunes camarades s'asseoir sur le gazon humide. Ou bien préfères-tu, la quarantaine venue, subir les tristes effets du rhumatisme? Du reste, si dans ton groupe règne une activité fébrile et variée, il ne viendra pas à l'idée de tes élèves de se reposer sur le sol.

## Un bon départ est une course à moitié gagnée

Cela vaut surtout pour les courses de vitesse. D'abord réfléchissons un peu :

De quoi s'agit-il dans un start?

Tes élèves étant sur un rang, fais-les partir de différentes positions: debout, à genoux, à plat ventre.

Observe, et trouve la réponse à cette question: quels élèves étaient les plus rapides? Sans aucun doute:

- ceux qui étaient capables d'accélérer la cadence avec de petits pas très rapides;
- ceux qui restent longtemps, le corps penché en avant, et qui se redressent progressivement.

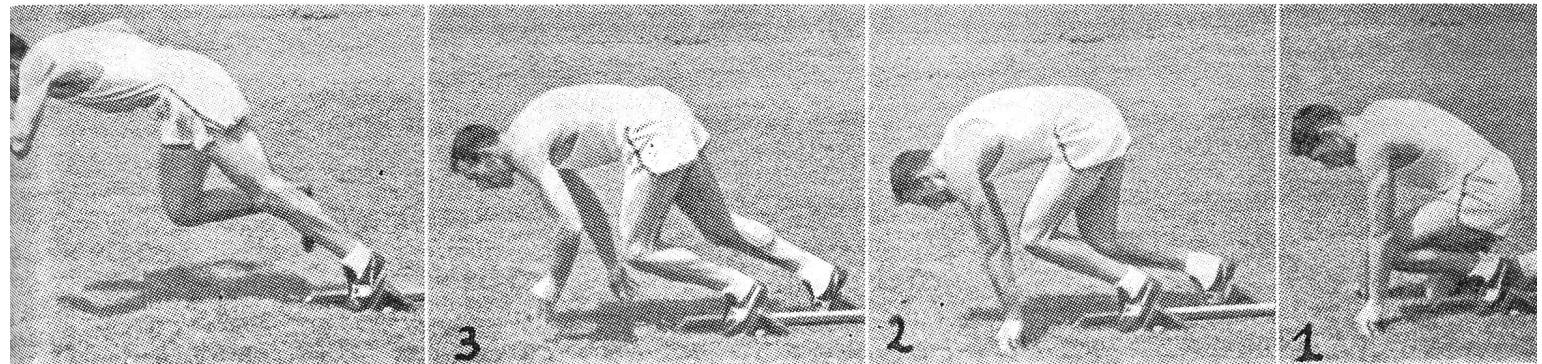
Ce qui est important:

**Corps penché en avant, ainsi que des pas rapides normaux.**

Les départs de différentes positions montrent qu'une seule position, très précise, permet de partir avec le maximum de puissance. Préparons-nous un **schéma de la position de départ**. Le trou avant à une longueur de jambe (distance genou-pied) plus une largeur de main en arrière de la ligne de départ. Le trou arrière écarté d'une largeur de poing et à une distance d'environ  $\frac{3}{4}$  à  $1\frac{1}{2}$  longueur de pied en arrière de la surface d'appui du précédent. Ce schéma a le gros avantage de convenir aux différentes positions individuelles.

La jambe d'appel se place dans le trou avant. Les trous doivent être suffisamment profonds pour permettre aux  $\frac{3}{4}$  du pied d'y prendre appui.

Très important: la position prise par le coureur doit être telle qu'elle permette aux différents leviers



(tronc, cuisse, jambe, pied) de se détendre le plus vite et le plus économiquement possible et de pousser le centre de gravité en avant avec le maximum de force. Avec un angle trop aigu (surtout dans le genou), le coureur est trop bas. De cette position, il ne peut se détendre de façon explosive. Si l'angle est trop ouvert, le chemin de l'extension est trop court, la poussée ne peut pas se développer.

doit tirer la tête en arrière dans la nuque, et partant crispe la musculature du cou et des épaules, et entrave encore la respiration. Après avoir respiré tranquillement et à fond dans l'attente du premier commandement, au commandement de « prêt », le coureur inspire fortement et retient son souffle afin de mieux se concentrer sur le coup du départ (poumons remplis aux trois quarts).

#### A vos marques !

Les coureurs viennent d'avant en arrière dans les trous de départ et s'accroupissent complètement. Le poids du corps est réparti sur les deux bras perpendiculaires au sol et sur les deux jambes. Il est faux de s'asseoir sur les jambes, car le sang est arrêté dans les muscles ainsi pressés, lesquels doivent précisément accomplir l'effort décisif lors du start et du sprint. Donc : déjà dans la première position, pousser un peu le corps en avant, afin de soulager les jambes.

#### Prêts

Le coureur soulève son siège et se penche en avant. Les hanches sont un peu plus hautes que les épaules. Les pieds doivent être bien appuyés contre la paroi postérieure des trous ou des blocs de départ. Le corps, détendu, est en appui sur les quatre membres. La tête est tenue de façon naturelle. Celui qui regarde le but

#### Hop ! (ou coup de pistolet)

Le corps détendu comme un ressort est maintenant projeté en avant par la force explosive des articulations de la hanche, du genou et de la cheville. La jambe arrière doit être très rapidement ramenée en avant ; les premiers pas sont courts et rapides et s'allongent progressivement. Piétiner en frappant fort le sol est une erreur, car l'énergie se perd dans le sol. Les jambes doivent, au contraire, pousser le corps en avant. Les bras aident le mouvement rapide des jambes par leur travail asymétrique. Ils sont maintenus fortement repliés et près du corps. Celui qui allonge les bras, en arrière, freine le travail rapide des jambes. C'est la vieille loi des leviers :

Plus le bras de levier est long, plus le mouvement est lent ;

Plus le bras de levier est court, plus le mouvement est rapide !

