

<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>	12 (1955)
<b>Heft:</b>	7
 <b>Artikel:</b>	Du départ à l'arrivée
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996859">https://doi.org/10.5169/seals-996859</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](#)

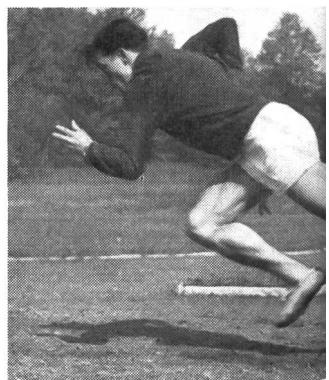
**Download PDF:** 09.02.2026

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

# Du départ à l'arrivée

Marcel Meier

Photos extraites du film de l'EFGS « Amerikaner-Meeting »



Dans le No de mai 1954, nous avons publié un article essentiellement consacré au start. Nous aimerais le compléter aujourd'hui en suivant la course de l'athlète du start jusqu'au but.

**Après le coup de pistolet!** Le corps bien «ramassé sur lui-même» et concentré à l'extrême, bondit en avant en un mouvement d'extension explosif des hanches, des genoux et des chevilles. La jambe arrière est ramenée en avant le plus à plat possible, c.-à-d. par le plus court chemin. Après la première poussée imprimée au corps par l'extension rapide de la jambe arrière, intervient une seconde poussée opérée par l'extension correcte et également rapide du corps dans la direction de marche (voir les fig. 1 et 2). Ce qui est particulièrement remarquable dans ces deux attitudes, c'est la position très avancée du corps. Afin que la force de poussée atteigne le centre de gravité du corps, le coureur ne doit pas être fléchi (cassé) aux hanches. Les bras doivent aider le travail rapide des jambes par un balancement assymétrique et efficient. Il faut veiller, à ce propos, que le travail des bras soit court, c.-à-d. qu'il parte des coudes et non pas de toute la longueur du bras. Le principe à observer dans ce domaine est le suivant: Plus long est le levier, moins rapide est le mouvement; plus court est le levier, d'autant plus rapide est le mouvement.

L'image 1 nous montre, sous ce rapport, un travail de bras exemplaire. Sur l'image 2 nous pouvons observer un travail des bras quelque peu différent. Tandis que le travail des bras du deuxième coureur depuis la gauche est très bon, celui du deuxième coureur depuis la droite laisse beaucoup à désirer.

**Longueur des premiers pas.** Grâce à la pression exercée sur le sol par les deux pieds et qui met le corps en mouvement, le coureur peut avancer de 30 à 60 cm. au-dessus de la ligne de départ, le genou devant se trouver exactement au-dessus du pied. Il ressort de ceci que la longueur des premiers pas est forcément variable et s'explique aisément: Un coureur avec de longs leviers, d'une taille de

1,85 m. fera tout naturellement un premier pas plus grand que le coureur de type court qui ne mesure que 1,60 m. Durant de nombreuses années, il fut enseigné dans les cours que le premier pas ne devait s'effectuer que sur la ligne de départ ou légèrement dépasser celle-ci. Des heures durant on étudiait ce premier pas. Mais l'expérience a prouvé depuis qu'une telle contrainte de raccourcissement du premier pas entraînait une paralysie du mouvement et freinait celui-ci. Par une pression correcte et normale du pied, le coureur est involontairement porté à 30 cm. et plus au-delà de la ligne de départ.

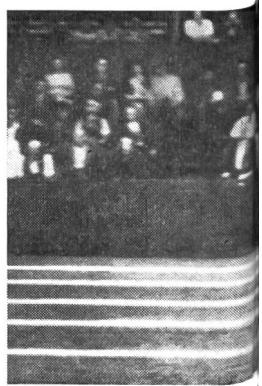
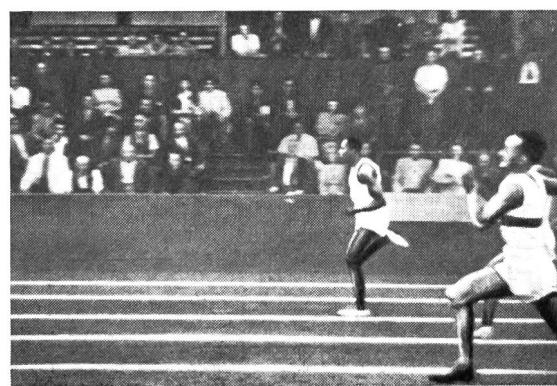
La recommandation selon laquelle il faut reprendre rapidement contact avec le sol demeure valable, mais cette prise de contact doit s'effectuer tout naturellement. Le fameux «saut de tigre» depuis les trous de départ est également faux. Tout saut entraîne une rupture du mouvement et des à-coups qui se traduisent par une perte de temps.

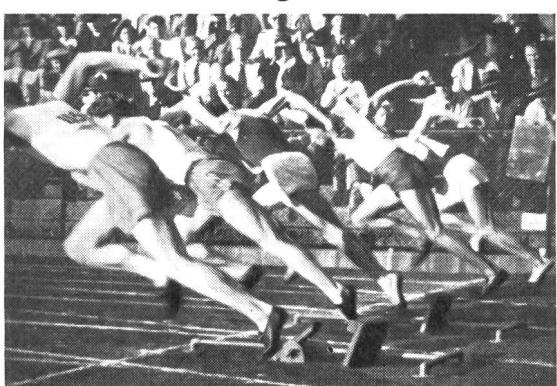
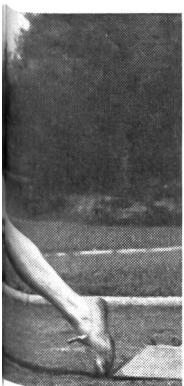
**La course.** Les premiers pas sont d'énergiques et rapides «poussées» qui s'allongent progressivement au fur et à mesure que la vitesse augmente. Le corps se redresse lentement jusqu'à la position normale de course. Il convient de veiller, à ce sujet, que le sol ne soit pas «martelé»; le coureur doit s'efforcer de s'appuyer, de se repousser du sol.

La plus grande vitesse est atteinte à des degrés divers. Les athlètes qui ont une détente rapide et explosive l'atteignent déjà après 15 m. tandis que les types aux leviers longs après 30—40 m. seulement. Pendant la course, il y a lieu d'observer deux choses: 1. Toujours courir avec un léger avancé. 2. Les genoux très haut !

La tête est portée normalement, c.-à-d. dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les hanches doivent être souples et décontractées et pour ainsi dire indépendantes des jambes. Les bras se balancent dans la direction de course, bien fléchis au coude.

Le torse doit être le plus immobile possible ! Le haut du corps ne doit donc pas être mis en action, pour la bonne raison que le buste est un levier





2



3

long et peu mobile; il ne peut comme tel effectuer que des mouvements relativement lents. Celui qui au départ et à chaque pas imprime une rotation à son torse ralentit de ce fait considérablement le rythme de sa course.

**But.** Le recordman du monde et champion olympique Mel Patton écrit à ce sujet: Le sprinter doit essayer d'accentuer encore sa vitesse. J'ai pu encore améliorer mes performances en courant davantage sur la pointe des pieds. J'ai chaque fois ressenti une différence.

Le coureur doit franchir la ligne d'arrivée en courant et non pas en sautant. Quand cela est possible, il est avantageux de pousser une épaule en avant.

Patton a exprimé ainsi tout ce qui est essentiel. Il ne s'agit donc pas uniquement de «tenir le coup» jusqu'à la fin du sprint final, le coureur doit encore s'efforcer d'accentuer son allure.

De nombreux coureurs prennent volontiers une attitude cambrée au cours des derniers mètres. On peut assez facilement combattre cette habitude en accentuant le balancement des bras devant le corps (le corps doit prendre davantage d'avancé) et les genoux doivent être ramenés plus haut. Celui qui est incapable de ramener ses jambes vers le haut est indubitablement trop peu entraîné (insuffisance de la musculature abdominale!). Mel Patton condamne le «saut final» et exige très justement la continuation normale de la course à travers la ligne d'arrivée. L'image 3 nous montre l'arrivée de la demi-finale du 100 m. aux Jeux olympiques de Londres. C'est le No 71 Mel Patton qui gagna en 10,4 devant le nègre Panama La Beach (No 57) en 10,5 et l'Anglais Mac Donald Bailey (No 35, 10,6). Le champion avait, quelques dixièmes de seconde avant, poussé son torse en avant et il se trouve à nouveau en position rectiligne. Son plus tenace adversaire, La Beach, a manqué l'occasion favorable de pousser son corps en avant.

Chez l'Anglais Jones (No 34) on peut observer la très belle tenue tranquille du torse et les mouvements courts des bras. Le coureur suivant (Fortun Chacon, Cuba) est en

pleine rotation, mais son travail des bras et du torse ne semble pas très rationnel. L'Australien Treloar (No 6) se présente tout différemment: son axe de rotation et de mouvement est absolument correct. La rotation et l'avancé du haut du corps est un modèle du genre. Mac Donald Bailey (No 35) franchit la ligne d'arrivée dans une attitude légèrement contractée (bras gauche, muscles du cou). Dans la phase d'appui, le coureur ne peut effectuer de rotation du torse. Lorsque les écarts de temps sont aussi restreints, le comportement correct à l'arrivée peut être déterminant pour le classement.

Il est donc tout aussi important de s'entraîner à passer correctement l'arrivée qu'à prendre un bon départ.

La suite d'images nous montre le nègre Norwood H. E well (USA), l'un des détenteurs du record du monde des 100 m. en 10,2, gagnant de la médaille d'argent aux Jeux Olympiques de Londres.

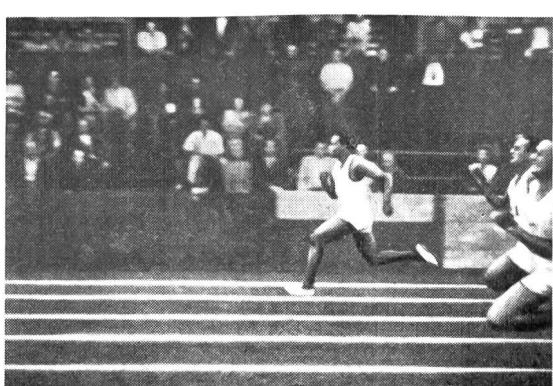
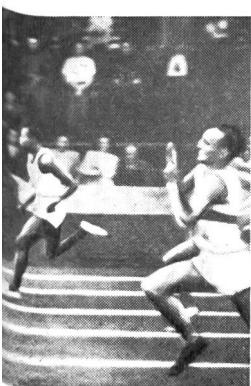
**Image 4.** Ewell à déjà terminé la phase d'extension (hanche, genou et cheville). Ce qui est remarquable c'est la façon dont il élève le genou de la jambe d'élan. L'axe du corps est légèrement incliné en avant. Le torse est tranquille, le bras droit est balancé, le coude bien plié devant le corps et en avant.

**Image 5.** Phase d'élan et d'envol. A la suite de la détente explosive, le corps est projeté en avant. La jambe d'élan (g.) tombe, c.-à-d. qu'elle se trouve déjà dans un mouvement d'appel.

**Image 6.** Le pied antérieur n'a pas encore pris contact avec le sol (comparez avec l'image 4). La jambe est balancée souplement en arrière en haut, grâce à la bonne extension.

**Image 7.** Phase d'appui et de traction. Le corps repose sur toute la plante du pied gauche. La jambe arrière est balancée jusqu'au siège. Les bras sont bien fléchis.

**Image 8.** De la phase d'appui et de traction, le coureur passe à la phase d'extension suivante. Immédiatement après la jambe de poussée est rapidement tendue. Ici aussi nous remarquons la position classique du bon sprinter: le genou avancé haut! Tenue impeccable des bras aussi chez Ewell.



5



4