

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:	13 (1956)
Heft:	9
 Artikel:	La technique de la course
Autor:	Meier, Marcel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996787

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: 23.02.2026

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

La technique de la course

par Marcel Meier, Macolin

Alors qu'aux Championnats d'Europe d'athlétisme léger à Berne, le blond Russe Wladimir Kutz ponctuait sa course de 5000 m. de longs sprints intermédiaires, bien en avant de ses concurrents, plusieurs connaisseurs estimèrent que ce n'était là qu'un feu de paille. L'extrême longueur des pas paraissait à elle seule tellement peu rationnelle qu'il semblait impossible que toute la course puisse être effectuée à cette allure. Le Russe gagna cependant l'éliminatoire de sa série en 14 : 18,8. Il se trouva être le plus rapide de tous les vainqueurs des autres séries battant le meilleur de 20 secondes et plus. Lorsqu'à la finale, il partit comme un bolide dès le signal du start, et effectua le premier tour dans le temps incroyable de 62,9, beaucoup crurent à nouveau que Kutz serait bientôt rejoint. Nous savons maintenant que Kutz ne fut jamais rejoint; il maintint son allure et ses énormes enjambées, réalisant en 13 : 56,4 un nouveau record du monde du 5000 mètres.

Les athlètes et les spécialistes ne manquèrent pas de commenter abondamment cette course et en particulier la longueur extraordinaire des pas du Russe. On établit involontairement un parallèle entre cette victoire et celle du 800 m. par le Hongrois Lajos Szentgali qui, bien que de plus petite stature, possède un pas relativement long (270 cm.). — Au vu de ces démonstrations classiques, il est possible que certains se diront, au sujet de la technique de course: Il est donc faux de faire des pas trop courts !

Qu'est-ce qui est déterminant ?

Avant de parler de la technique de la course, nous aimions préciser que la technique n'est qu'un des facteurs qui jouent un rôle dans la performance de classe. Le célèbre médecin sportif Dr van Aaken, écrivait entre autres: «Ce qui est déterminant pour la réalisation d'une performance supérieure, c'est le jeu coordonné des organes, des poumons, du cœur, du système circulatoire, du sang, du foie, de la rate, des glandes à sécrétion interne, des muscles et des nerfs, d'une part, et de la conduite de vie, de l'entraînement ainsi que de la volonté, d'autre part. «Reporté au plus petit dénominateur commun, la haute performance exige un organisme à la forme optimum et une personnalité bien affirmée. Le Dr van Aaken en arrive ainsi à la conclusion que ce n'est pas le style qui fait le coureur, mais en premier lieu la puissance du cœur et des organes. Un style de course particulier



peut être maintenu tant que le cœur et les organes disposent d'une résistance suffisante. Le meilleur style s'effondre dès qu'un coureur se fatigue et que son cœur et son système circulatoire ne sont plus en mesure de répondre aux exigences de la course. Le style est donc en grande partie dépendant de la puissance cardiaque.

Toni Nett l'exprime ainsi: «L'importance du style dans la course fut, dans le passé, beaucoup trop sur-estimée ; son influence sur la performance de course s'est avérée quasi insignifiante depuis que le «travail d'entraînement» s'est proposé comme but d'augmenter les aptitudes fonctionnelles de tout l'organisme interne». On peut donc en conclure: Wladimir Kutz n'a pas établi un nouveau record du monde à Berne parce qu'il faisait de longs pas, mais parce que sa puissance organique lui permit de couvrir la distance aussi rapidement avec ses longs pas.

Le style — affaire personnelle

Un spécialiste suédois écrivait à ce propos: «Chaque style convient à son coureur. Ce qui, par exem-

ple, était juste pour Gunder Hägg, ne convient pas à Iharos ou à Zatopek. Nombreux sont ceux qui, aujourd'hui encore préconisent les pas longs. Ni le pas court, ni aucun style sportif n'est universel. Ce qui convient à un coureur ne convient pas nécessairement à un autre».

Ce que le Nordique a si bien exprimé correspond à l'antique vérité selon laquelle nous devons, dans l'enseignement sportif, tenir compte des aptitudes personnelles de chacun et non pas traiter tous les athlètes selon le même gabarit.

La technique de course

La technique s'appuie sur des lois mécaniques et physiques; elle est définitivement établie et reconnue dans le monde entier. Dans le cadre des limites fixées par ces lois physico-mécaniques, le style personnel peut largement s'exprimer. L'application personnelle de la technique, c'est-à-dire du style, laisse apparaître des différences frappantes. Comparons, par exemple, la longueur de pas de Kutz à celle de celui de Zatopek. Chez ce dernier les pas sont courts tandis que chez Kutz, c'est le contraire. Qui peut prétendre toutefois que l'un de ces deux athlètes n'utilise pas une longueur de pas qui lui convienne ?

Toni Nett écrit, à ce propos, dans son remarquable manuel «Le manuel d'entraînement et d'exercice de l'athlétisme léger»: Du point de vue physique il importe peu qu'un coureur soit en mesure de faire quatre pas de 2.50 m. ou cinq pas de 2 m. en une seconde ; car dans les deux cas il réalisera une vitesse de 10 m. sec. Cé qui est beaucoup plus déterminant, c'est de savoir si un coureur est capable de faire la plus grande avance dans une unité de temps déterminée; en d'autres termes il convient de chercher, pour chaque individu le genre de pas le plus économique; d'où l'on peut déduire: ne pas tenir compte de la beauté du mouvement, ni de la longueur normalisée des pas, mais de l'économie des forces. Il n'existe pas une longueur de pas valable pour tous ni un caractère spécial de foulée.

Depuis le record du monde de Lovlocks au 1500 m. lors des Jeux olympiques de Berlin la préférence était donnée au pas court et très énergique. Celui-ci est réalisé par un léger avancé du corps et une prise de contact au sol correspondante avec la jambe d'élan (Fig. 1 à 3). Précédemment nous entendions toujours sur nos places d'entraînement ce cri de l'entraîneur : «Allongez le pas». Cet allongement du pas était réalisé par un balancement très accentué de la jambe, si bien que le pied ne prenait contact avec le sol qu'avec l'extrémité du talon. Considéré du point de vue physiologique du mouvement, à chaque prise de contact avec le sol intervient un «bloquage» et le centre de gravité du corps qui avait été abaissé à la suite de ce grand pas, doit être à nouveau élevé. L'ensemble du mouvement de la course est, de ce fait, saccadé; il ne coule pas ! Ce genre de course s'étant avéré extrêmement peu rationnel et économique, on peut donc sans autre le mettre au «rancart» ! — Oui, et Kutz alors ? Celui qui a observé bien attentivement le style de course de Kutz a sans doute remarqué que celui-ci malgré la longueur de sa foulée, conserve un rythme de course très dynamique. Kutz atteint sa longueur de pas non pas du fait qu'il «attaque» loin en avant, mais par une remarquable extension de la

jambe d'appui grâce à l'action de laquelle le centre de gravité du corps est déplacé fortement en avant. Plus forte est la pression exercée, plus loin se déplace le corps en avant. Ici intervient encore la puissance d'élan qui est frappante chez Kutz.

Ralph Hoke écrit ce qui suit au sujet de la puissance d'élan: Nous devons nous représenter, à ce sujet, que cette expression n'est que la résultante du travail corporel et notamment du balancement de la jambe d'élan en tant que réflexe de l'extension. La rapide extension de la jambe d'appui ne peut être à nouveau possible que par le libre balancement de la jambe avancée dont le genou plié agit, en avant en haut, (voir image de Kutz et figure 1). Ce balancement agit d'une manière si puissante qu'il influence, du même coup, le mouvement des articulations et en particulier celui du genou de la jambe restée en arrière. Le balancement de la jambe pliée donne donc, en plus de l'action élastique du sol, un nouvel élan à la jambe arrière en faveur de la progression, car elle entraîne, de par son balancement en avant et en haut, non seulement une extension complète — mais de courte durée — pour autant que le centre de gravité du corps soit suffisamment avancé — mais encore une tension latérale considérable du côté sous pression. La jambe d'élan est ainsi utilisée, une première fois comme mouvement de réflexe sur l'extension préalable (plus la tension) et ensuite par le travail de la musculature du côté avancé. Ainsi, en cas de tenue souple du torse, la tension maximum est suivie d'un relâchement correspondant.

La puissance d'élan, en tant que force secondaire exige pour pouvoir s'exprimer lors de l'élévation de la cuisse une action de réflexe sur l'extension et la tension en même temps que le travail musculaire du côté avancé. La première partie de ce travail s'effectue à travers le torse comme une pression accrue du centre de gravité du corps sur le sol. L'influence contraire en tant que pression du sol se trouve ainsi compensée, pendant que l'influence elle-même en tant que traction musculaire soulève la jambe d'élan et lui donne, par le mouvement de réflexe consécutif à l'extension, la vitesse et la puissance nécessaires. Considéré dans le temps, on reconnaît alors, en tant que deuxième partie du mouvement, l'action de freinage et la libération d'énergie qui s'ensuit.

C'est précisément cette dernière qui est frappante chez Kutz : le balancement très haut de la cuisse et l'énergie ainsi libérée qui agit d'une manière très claire sur la longueur de ses foulées. (A suivre)

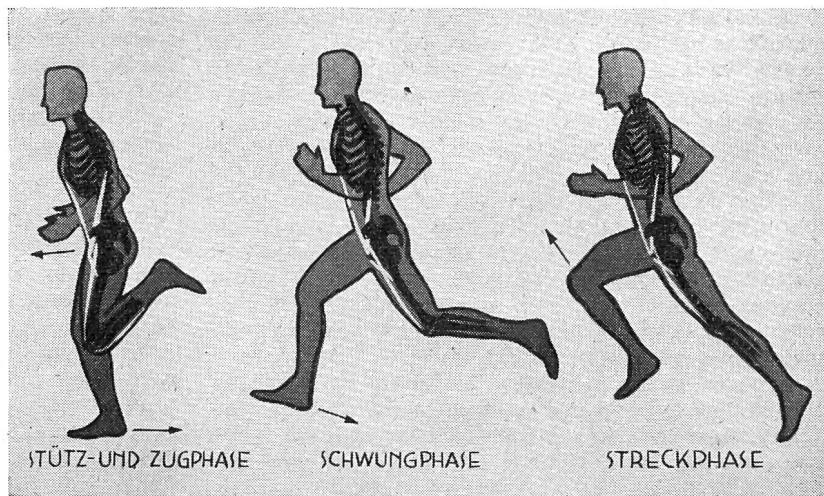


Fig. 3 :
Phase d'appui et de traction.

Fig. 2 :
Phase d'élan.

Fig. 1 :
Phase d'extension.