

<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>	18 (1961)
<b>Heft:</b>	[8]
<b>Artikel:</b>	Comment court un grand champion!
<b>Autor:</b>	Nett, Toni
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996537">https://doi.org/10.5169/seals-996537</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:** 06.02.2026

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

# Comment court un grand champion !

Armin Hary, Allemagne. Eliminatoire aux Championnats d'Allemagne à Hanovre, le 20 juillet 1958, 10,6 (meilleure performance 10,0 sec.). Né le 3 mars 1937. Photos : Elfriede Nett.

Remarques : La technique de la course se distingue de celle de la marche par la phase « d'envol » (voir photos 2 et 6) pendant laquelle les deux jambes quittent le sol, ce qui est interdit chez les marcheurs. Dans la technique de la course également, n'est valable pour tous, que l'élément de base, alors que le style de la course ne doit pas être copié. Également le style d'Hary ne doit pas être copié, bien qu'il soit exemplaire.

Commentaire des photos :

1. Tenue du corps : Hary a une bonne tenue du haut du corps légèrement avancée (bien visible dans la phase d'appui de la photo 4), ce qui est très favorable pour le sprint en général, parce que le centre de gravité du corps se porte en avant et qu'il est mieux touché par l'extension.

2. Tenue des bras : Les bras sont conduits droit en avant — comme il l'est recommandé par tous les entraîneurs internationaux. — L'épaule s'agitera moins. Il n'y aura pas de distorsion excessive dans la colonne vertébrale. Une épaule moins agitée permettra une foulée plus vigoureuse.

Les mains sont relâchées (photos 1, 5, 6, 7). De cette manière on ne court pas avec le « frein à main » serré. Au mouvement en arrière, les coudes atteignent presque la hauteur des épaules (photo 6). Devant, le coude reste plus bas (photos 1 à 10) ; en avant, la main atteint la hauteur des épaules (photo 10).

3. Tenue des jambes : En tirant le genou, respectivement la cuisse en haut (photos 1 et 10), on renforce sensiblement le pousser du sol et l'on aide ainsi l'extension de la jambe qui pousse (démontré ici par Hary d'une façon exemplaire, photos 1 et 10).

En ramenant inconsciemment la jambe contre la cuisse (photo 4) la musculature de la cuisse est déchargée.

4. Pose du pied : Comme tous les sprinters, Hary pose son pied sur l'extérieur de la plante (photos 3, 8). A la phase d'appui, tout le pied est posé, maintenant la pression sur l'avant-pied. Cela ne se produit pas toujours, que toute la plante du pied se pose au moment de la phase d'appui, beaucoup de sprinters restant à quelques millimètres du sol. Il est pourtant moins fatigant de se reposer sur toute la plante. A l'afferrissage, la jambe est presque verticale par rapport au sol (photo 8), éliminant ainsi un effet de blocage (freinage). Cet effet de blocage est malgré tout moins important qu'admis jusqu'à maintenant, parce que la flexion du genou empêche un freinage ; selon des expériences soviétiques, une pose du pied de 27 à 40 cm. devant le centre de gravité du corps n'a aucun effet de freinage. Toni Nett (trad. ES) (Extrait du « Leichtathletik »).

