

<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>	20 (1963)
<b>Heft:</b>	[4]
<b>Artikel:</b>	Introduction de la course de 1000 m. dans l'EPGS
<b>Autor:</b>	Rätz, Willy
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996449">https://doi.org/10.5169/seals-996449</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:** 12.01.2026

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

# Introduction de la course de 1000 m. dans l'EPGS

## Les essais 1962

Willy Räts

A la demande de l'EFGS, les cantons de Zurich, Berne, Lucerne, Soleure, Grisons, Argovie et du Valais ont procédé, en 1962, à des essais de course de 1000 m. en tant que partie intégrale de l'examen de base. 250 examens furent organisés avec un total de quelque 5 000 participants. L'uniformité de ces examens fut assurée par la remise de documents et directives, telles que les instructions de mensuration, les tables de cotations, les feuilles d'examens et les formules de rapport.

## Installations

Pour le tiers environ des examens, la course fut exécutée sous forme de course dans le terrain ou en forêt. Les parcours empruntaient des terrains mouvementés et parfois même accidentés. Un nombre presqu'équivalent d'examens fut effectué sur gazon naturel, à raison de 2 à 5 circuits, sur un parcours délimité. La préparation de tels emplacements ne donna lieu à aucune difficulté particulière. Les pistes cendrées existantes furent utilisées à bon escient. Un huitième des examens put se dérouler sur de telles installations se trouvant dans le voisinage immédiat de l'emplacement d'examen et n'exigeant aucune préparation spéciale. Pour un nombre environ deux fois plus élevé de cas l'examen dut être effectué sous forme de course sur route et dans 13 cas, il le fut sur une route asphaltée. Selon les expériences faites, il appert que, du point de vue installations, l'organisation de la course de 1000 m. ne se heurte à aucune difficulté qui ne puisse être surmontée. Les installations étaient, selon les conditions locales, très différentes quant à leur qualité.

## Appréciation

La table de cotation utilisée pour l'appréciation de l'examen de base s'avéra peu adéquate pour l'appréciation de ce genre d'épreuve, en raison même de la diversité des installations. Elle entraîna une appréciation erronée des performances. Il est indubitable qu'un autre système d'appréciation doit être adopté. Plusieurs directeurs d'examens ont proposé de fixer un temps maximum par année d'âge et d'introduire la qualification « réussi » et « non réussi ».

## Temps nécessaire

Le temps supplémentaire nécessaire à l'organisation de l'épreuve des 1000 m. ne constitue pas un handicap sérieux à l'organisation de l'examen de base. Seuls les examens organisés en soirée se heurtèrent à quelque difficulté en ce sens que le temps disponible est très mesuré déjà pour un examen ordinaire. Il convient donc de trouver une autre solution pour ces cas là.

## Attitude à l'égard de l'examen

La grande majorité des participants à l'examen de la course de 1000 m. témoigna du plus vif intérêt à son égard et approuva son introduction comme partie intégrante de l'examen de base. On peut en conclure que les craintes selon lesquelles l'examen de base perdrait de son intérêt pour la jeunesse suisse, n'étaient pas fondées.

## Préparation

Du fait que les groupements avaient été orientés suffisamment tôt de l'organisation des essais, les participants purent se préparer plus ou moins intensivement à l'épreuve des 1000 m. Certains groupements organisèrent de 2 à 5 courses d'entraînement, d'autres de 6 à 10 et même 15 courses. L'examen de course de 1000 m. fut aussi effectué par des jeunes gens qui ne s'y étaient pas préparés spécialement.

## Mesures de sécurité

Elles furent prises lors de tous les examens, essentiellement sous la forme de recommandations, avant le départ, sur la manière de répartir ses forces, l'observation des coureurs au moment de l'arrivée et leur contrôle après la course. D'autres mesures consistent à interroger les participants sur leur préparation et à contrôler leurs pulsations.

## Conclusions

L'organisation de la course de 1000 m. comme partie intégrante de l'examen de base est sans autre possible. Cette épreuve intéresse les jeunes et il n'y a pas lieu de craindre des répercussions défavorables quant à la participation à l'examen de base.

La course ne constituera pas une partie obligatoire de l'examen de base. On s'efforcera, par contre, de l'organiser sur la plus grande base possible, du fait que chaque jeune homme touchera une distinction offerte par la Confédération, pour autant qu'il ait participé à l'examen de base et réussi la course de 1000 m. et qu'il ait pris part à un cours, respectivement un entraînement de base.

Il ne sera pas procédé à une appréciation en points comme pour les autres disciplines de l'examen de base. Un temps maximum sera fixé pour chaque classe d'âge, avec la qualification « réussi » ou « non réussi ».

La difficulté selon laquelle l'introduction de la course de 1000 m. exige davantage de temps pour effectuer l'examen de base peut être détournée en ce sens que le canton peut autoriser que l'épreuve de course soit organisée indépendamment de l'examen de base, sous réserve, toutefois, que les deux examens soient effectués dans un délai de 15 jours.

## La course de 1000 m. du point de vue médical

Par le Prof. Dr G. Schönhölzer

Le but de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports est d'assurer les conditions nécessaires à un développement harmonieux de la jeunesse et par là son aptitude aux performances personnelles optimales. La santé c'est l'absence de maladie et une bonne capacité de performance. En disséquant la notion « aptitude à la performance » on distingue trois éléments constituants :

la force musculaire  
l'endurance et  
la coordination nerveuse.

Seule une action exercée simultanément sur ces trois éléments fondamentaux assure un développement harmonieux. La force musculaire est développée par des exercices de musculation de toute nature au

cours desquels chaque muscle est stimulé et développé pendant une charge extrêmement forte et courte. Les conséquences de tels exercices pour l'ensemble du système musculaire apparaissent d'elles-mêmes. La faculté d'endurance est dépendante de l'aptitude fonctionnelle de l'appareil cardiaque, circulatoire et respiratoire ; elle est développée par des performances de longue durée et relativement grandes imposées à l'ensemble de l'organisme et partant au cœur. La coordination nerveuse est une fonction du système nerveux central atteinte par l'exercice et qui s'exprime par une automatisme parfait (technique).

Les recherches des dernières années ont clairement démontré que l'action sur le cœur par les efforts physiques est une chose normale et nécessaire. Le cœur de l'homme moderne et civilisé est très souvent fort peu apte à la performance et exige un stimulant. Cela est déjà le cas chez les jeunes. Cette stimulation au développement ne peut être exercée que par une épreuve d'endurance. Les répercussions qui en résultent sur le cœur (augmentation du volume, pouls plus lent) sont souhaitables et ne constituent pas un danger pour cet organe. Elles sont, au contraire, le fondement d'une capacité de performance vraiment élevée. Ces données sont en contradiction, notamment avec celles dictées par la prudence ou la spéculation des années précédentes et qui, pour des raisons qu'il est aisément de concevoir sont encore proclamées par un nombre considérable de médecins et de spécialistes à blouse blanche, bien qu'elles aient été réfutées très clairement. Les constatations sus-mentionnées ne sont, toutefois, valables que pour un organisme sain. Il va de soi que les risques d'accidents chez les jeunes seraient beaucoup plus grands si on exigeait d'eux des performances d'endurance alors qu'ils sont malades, souffrent d'infections, etc. au lieu de n'exiger que de simples exercices de force, tels que le lancer.

Les exercices exigés lors de l'examen de gymnastique du recrutement sont actuellement tout spécialement des exercices de force et au besoin d'agilité. Il y manque l'élément qui serait apte à développer l'endurance. C'est pourquoi, il n'est pas du tout certain que les progrès appréciables enregistrés au cours des dernières années, soient confirmés si les facultés d'endurance et de ténacité étaient également examinées. On a plutôt l'impression que sous le rapport de la condition générale et de la capacité d'endurance, la jeunesse actuelle est plus faible que précédemment.

Sans négliger en aucune manière les exercices susceptibles de développer la force et la coordination, il nous paraît nécessaire, du point de vue médical, de rechercher le moyen de compléter l'éducation physique de la jeunesse en stimulant sa faculté de résistance et d'endurance. Du point de vue physiologique, il est clair que ce résultat ne peut être atteint que par des exigences relativement élevées, c'est-à-dire par des exercices au cours desquels un travail relativement grand est exigé en un temps moyen. Un effort réparti sur une longue période ne suffit pas (marche journalière, etc.) car il ne peut pas exercer, notamment sur le cœur et le système circulatoire, l'action bienfaisante que l'on en attend. Les courses de longueur moyenne de même que les courses d'orientation et autres analogues conviennent, par contre, fort bien.

Ces réflexions nous ont amenés à introduire une course de 1000 m. Pour des raisons techniques, le choix de la distance dut s'effectuer sur la base d'un compromis quasi inévitable. Celle de 1000 m. ne constitue pas une distance de compétition usuelle et elle est trop longue pour pouvoir être courue dans un temps donné sans entraînement et trop courte pour présenter un danger d'épuisement pour le coureur. On pense aussi que le fait que cette performance étant exigée sera aussi pratiquée, par la suite, sur une très large base.

La possibilité du contrôle médico-sportif existe dans le cadre de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports ; elle devra être utilisée dans une plus large mesure même si certaines difficultés financières doivent être résolues.

Si tel est le cas, le risque peut, sans autre, être couru. Au cours de la discussion, le Prof. Schönholzer a encore insisté sur les points suivants :

« Le moment critique a été, très souvent, accentué et repose sur des préventions spéculatives antérieures, aujourd'hui dépassées. On a pas connaissance d'accidents effectifs survenus à des jeunes gens en bonne santé.

Il va de soi qu'avec l'introduction d'une épreuve d'endurance, il conviendra de veiller plus encore que par le passé que seuls des individus sains y participent. En ce qui concerne l'attachement traditionnel et populaire à certaines habitudes, il convient de se rappeler que les habitudes défavorables et dangereuses peuvent aussi s'enorgueillir d'une grande faveur et d'une longue tradition, comme par exemple l'habitude de fumer. Cela ne doit pas nous empêcher de voir l'inconséquence de certaines choses.

Au sujet de l'estimation trop prudente du moment critique, on peut certainement se demander, avec raison, si un danger existe réellement dans l'exécution d'un pas de gymnastique de 1000 m. par des jeunes gens. Il s'agit en fait, d'une performance que l'on effectue très souvent dans la vie quotidienne, sans aucune préoccupation quelconque. Un tel état de déformation de civilisation serait extrêmement grave et l'on ne peut l'admettre.

On peut aussi se demander s'il n'y a pas un certain non-sens à prétendre qu'une course de 1000 m. avant l'école de recrues des jeunes gens puisse être dangereuse pour eux, alors que peu de temps après, c'est-à-dire presque dans le même âge biologique on dépasse toutes les limites et l'on exige des performances, telles que la piste d'obstacles, qui les amènent à l'épuisement complet.

Il convient de relever une fois encore, que du côté médical, les choses se sont développées très rapidement et que les conceptions valables il y a dix ans ne le sont plus de nos jours en raison des nombreuses et importantes découvertes et des progrès énormes réalisés dans les méthodes de recherches.

## Pourquoi justement une course de 1000 m.?

Kaspar Wolf

### Comment s'entraîner ?

A première vue, il semble que la course de 1000 m. s'impose tout naturellement pour des jeunes gens de 15 à 20 ans. Elle paraît logique !

D'autres variantes sont certainement aussi valables et elles furent, du reste, très soigneusement examinées. Pourquoi, par exemple, ne pas envisager une course d'orientation comme 6ème discipline de l'examen de base ? C'est une épreuve très populaire. Une épreuve d'endurance sous la forme d'une course d'orientation serait certainement la solution la plus agréable et sans doute celle qui serait le plus aisément acceptée. Elle constitue, en outre, un entraînement à l'endurance selon le précieux principe de l'intervalle, en raison du changement constant de rythme imposé par l'étude de la carte, d'où alternance de courses rapides et de repos. Et, enfin, le « contact avec la nature » y est très significatif. A l'encontre de tous ces avantages, il y a cependant les inconvénients, que l'on devine aisément, du point de vue de l'organisation (dans le cadre de l'examen de base !), de l'administration et du terrain qui furent malheureusement déterminants.

Une marche de performance ? Elle aussi permet de développer l'endurance, mais une autre, tout aussi désirable. Seuls, ici aussi des désavantages, liés au temps disponible, firent écarter cette variante.

D'autres parcours d'endurance : 1500 m., 2000 m., 3000 m. ? Ou encore une course de 1000 m. pour les jeunes de 15 à 17 ans, de 2000 m. pour ceux de 18 à 20 ans ? De nombreuses raisons parlent en faveur de la course de 2000 m. Cette distance paraît convenir car elle ne correspond pas aux distances usuelles de compétition, ce qui exclut toute comparaison non désirée. Elle est trop longue pour être sous-estimée et pour entraîner une dépense prématuée des forces. Elle n'est d'autre part pas trop considérable et peut être, sans autre effectuée par des jeunes gens en bonne santé. Deux inconvénients de poids s'opposent à ces avantages. Tout d'abord, la durée de l'ensemble de l'examen de base serait considérablement augmentée par l'adjonction d'une course de 2000 m. (pour 50 participants, env. 30 à 50 minutes, pour 100 participants, de 1 à 1½ heure). Puis, il y a le fait qu'à la suite du changement de parcours, entre 17 et 18 ans, le stimulant psychologique et la précieuse possibilité de comparaison scientifique, en ce qui concerne l'amélioration des performances, n'existeraient plus.

Les raisons suivantes furent déterminantes pour le choix de la course de 1000 mètres :

- épreuve de durée physiologiquement convenable (bonne « distance moyenne ») pour toutes les classes d'âge
- c'est la suite logique à la course de 1 km. de l'examen d'aptitude physique de fin de scolarité
- organisation aisée
- augmentation supportable de la durée de l'examen de base
- incorporation aisée à l'examen de base, comme 6ème discipline.

L'introduction de cette nouvelle épreuve suppose naturellement un entraînement soigneusement conçu et bien adapté à l'âge et au degré de préparation des élèves de l'EPGS. Le moniteur EPGS a là l'occasion de mettre en pratique les méthodes modernes de l'entraînement par intervalles. Par l'application d'un dosage approprié, il n'existe pratiquement aucun danger de surmenage, si souvent redouté, du jeune organisme qui a précisément besoin, aussi sous ce rapport, d'un stimulant de développement.

Cela apparaît clairement dans le nouveau film de l'EFGS « Entraînement de condition physique moderne ».

Le moniteur approfondit ses connaissances en étudiant la littérature spécialisée — mais il lui suffit de se référer, une fois encore, à la revue « Jeunesse Forte Peuple Libre », no. 4, du mois d'avril 1962 et à l'article « Méthode d'entraînement de la course d'endurance » de J. Studer, pages 53 et suivantes.

En voici la conclusion :

« L'apprentissage de la course doit se traduire, tout d'abord, par un perfectionnement de la technique et ensuite par la notion du sens de la cadence de course. Un procédé pratique, c'est la course avec cadence signalée à coups de sifflet. Exemple : Piste circulaire jalonnée à tous les 50 m. les élèves étant répartis à la hauteur de chaque jalons. Au commandement, tous les coureurs se mettent en course, selon une cadence déterminée (ex. 10 sec. pour 50 m.). Par un juste dosage, les élèves essayent de se trouver à la hauteur d'un jalons lors du prochain signal. Autre possibilité : course individuelle sur une distance déterminée et dans un temps prescrit.

## Construction de l'entraînement proprement dit de l'endurance

a) L'accent principal doit être porté sur les jeux de course ou méthode naturelle. Cette méthode a l'avantage d'être aisément appliquée et d'être divertissante pour les élèves (pas de monotonie). Exemple : 1—2 km. de course à cadence régulière (20—22 secondes au 100 m.), 5 minutes de marche de récupération, puis quelques courses accélérées sur 50 à 150 m., marche de récupération et pour terminer 1—2 km. de course à cadence alternée.

b) Initiation à la course de cadence répétée (intervalles)

Distance	Répétitions	Cadence	Repos
100	10—15	18—17 sec.	60—90 sec.
200	6—10	36—34 sec.	90—120 sec.

Entraînement d'endurance et course de 1000 m. : leur succès dépend essentiellement du moniteur. Cela peut paraître, de nos jours, quelque peu anachronique et il y faut de l'enthousiasme. Mais cela vaut la peine.

## La course de 1000 m.

Armin Scheurer — G. Witschi

La course de 1000 m. offre la possibilité d'entraîner et de développer la volonté, l'endurance et la résistance.

### 1. Choix du parcours

Le parcours doit être le plus possible plat et ne présenter aucune courbe trop accentuée. Les parcours circulaires doivent mesurer au moins 200 m. Il est recommandé de prévoir départ et arrivée à proximité l'un de l'autre. Les revêtements durs (asphalte, béton, routes naturelles dures et poussiéreuses, macadam) doivent être évités. Les parcours présentant plus de 1 % de déclivité doivent être interdits.

On distingue trois catégories de parcours :

- a) Piste cendrée ou gazonnée — terrain de jeu plat — chemins ou routes horizontales avec un bon revêtement et de petites courbes.
- b) Chemins et routes présentant de petites montées ou descentes, revêtement inégal ou courbes relativement serrées — Pelouses pas absolument plates (pelouses, prés fraîchement tondus ou fauchés)
- c) Terrain accidenté — chemins cahoteux avec mauvais revêtement et courbes accentuées.

### 2. Marquage du parcours

Le parcours de course doit être très clairement marqué avec des drapeaux, de la sciure ou de la chaux (Départ et arrivée comme pour une course de 100 m.).

### 3. Mesure du parcours

Les formes de mesure valables sont :

Installation existante (piste circulaire mesurée) ;

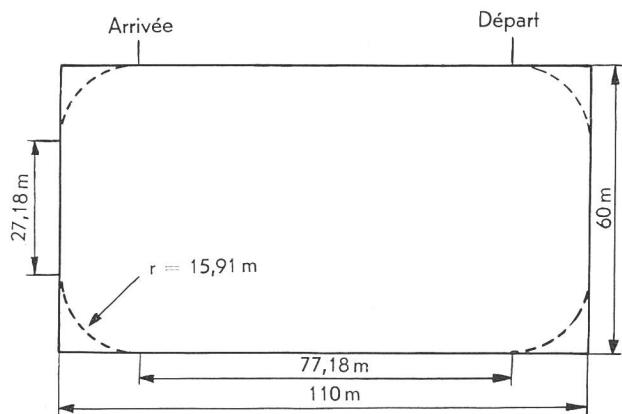
Mesure du parcours avec la chevillère ;

Effectuer le parcours avec une bicyclette après avoir déterminer exactement le développement d'un tour de pédalier ou de roue (évent. compteur kilométrique) ;

Calcul : 1000 m. : longueur du parcours en m. = nombre de tours à effectuer.

..... lignes à marquer (4 x 25 m.) r = rayon du quart de cercle à dessiner = 15,91 m. Longueur du parcours = 308,72 m.

Exemple : Terrain de jeu 110 x 60 m.



Les courbes doivent être mesurées et marquées du côté intérieur de la piste.

#### 4. Chronométrage

Précision : 1 seconde.

Départ comme pour la course de 100 m. (au lieu de « départ » on peut aussi dire à haute voix les dernières secondes : 5—4—3—2—1 — Partez !)

L'heure du départ est notée si ce n'est pas le même chronomètre qui est utilisé à l'arrivée. Pour obtenir le chronométrage le plus exact, le mieux est d'annoncer à haut voix, par le chronométreur, le temps de passage de chaque coureur que le secrétaire d'arrivée note aussitôt. Il faut pour ce faire disposer au départ et à l'arrivée de chronomètres parfaitement bien coordonnés et contrôlés. Sur la base de leurs données, le temps de course est déterminé.

Il n'est pas recommandé de faire courir plus de 10 coureurs à la fois.

#### 5. Organisation

Les coureurs doivent, dans la mesure du possible, porter un dossard.

Là où le parcours échappe à la vue des organisateurs et où il y aurait possibilité de « couper » les courbes, il convient de placer des contrôleurs de parcours.

#### 6. Fonctionnaires

Au minimum 1 starter et 1 contrôleur d'arrivée. Là où l'organisation l'exige, il y a lieu d'engager d'autres contrôleurs d'arrivée, un secrétaire d'arrivée et des contrôleurs de parcours.

#### 7. Matériel

Petits drapeaux, sciure ou chaux, etc. pour le marquage.

Chronomètres, ruban métrique, matériel pour écrire, dossards.

#### 8. Entraînement

On recommande : Entraînement par intervalles, forme mixte par exemple : 2 x 200 / 2 x 300 / 2 x 400 / 1 x 400 / 1 x 300 / 1 x 200.

#### 9. Tabelle de cotation pour les diverses catégories de parcours

Les temps minima suivants doivent être réalisés pour que l'épreuve soit considérée comme réussite :

Ages 14 15 16 17 18 19/20

Parcours a) 4,30 4,15 4,05 4,00 3,55 3,50

Parcours b) 4,40 4,25 4,15 4,10 4,05 4,00

Pour le parcours c) il faut fixer un temps idéal. Le temps maximum étant égal à 1 fois  $\frac{1}{2}$  ce temps. Les suppléments suivants sont appliqués comme limite extrême à chaque classe d'âge :

Ages 14 15 16 17 18 19/20

Supplément +1,20 +50 +30 +20 +10 —

Feuille d'examen de base		18									
		Nom: .....		Prénom: .....		Adresse: .....		Année de naissance: .....		Groupement: .....	
		No .....		LA .....							
		Course 80 m	Saut en long.	Lancer 80 g	500 g	Grimper Perche	Corde	Jet du poulet 4 kg	5 kg		Saut en hauteur
Essais	1			—							non réussi
	2	—		—							0 = réussi
	3	—	—	—	—	—				X = réussi	
25	9,4	6'00		60,61	2,9	3,2	13,64	12,25	25	1,75	
24	9,5	5,88		58,03	3,0	3,3	13,25	11,91	24	1,70	
23	9,7	5,76		55,9	3,1	3,4	12,86	11,58	23	1,65	

18 ans

#### Formation de base

A participé au **cours de base** durant \_\_\_\_\_ heures

A participé à l'**entraînement de base** oui/non \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature du moniteur \_\_\_\_\_

#### Examen de base

##### Epreuves imposées

Résultats \_\_\_\_\_ Points \_\_\_\_\_

Course, 80 m

\_\_\_\_\_

Saut en longueur avec élan

\_\_\_\_\_

Lancer engin 500 g

\_\_\_\_\_

Grimper perche 5 m ou corde 5 m

\_\_\_\_\_

Jet du boulet 4 kg ou 5 kg

\_\_\_\_\_

Exigences fédérales 45 points

Points obtenus \_\_\_\_\_

##### Autres épreuves

Résultats \_\_\_\_\_ Points \_\_\_\_\_

Course, 1000 m

\_\_\_\_\_

Saut en hauteur

\_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature de l'examinateur \_\_\_\_\_