

**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:** 20 (1963)  
**Heft:** [11-12]

**Artikel:** Entraînement du sprint en salle  
**Autor:** Studer, J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996473>

### **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:** 16.01.2026

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

# Entraînement du sprint en salle

J. Studer, maître de sport EFGS

S'il est vrai que la vitesse est une faculté innée, il n'en est pas moins exact que seul un entraînement soutenu et réparti sur plusieurs années permettra d'enregistrer des performances intéressantes.

S'il est vrai que l'anatomie du coureur (rapport des leviers, constitution musculaire) et son système nerveux (réactions rapides aux excitations) jouent un grand rôle, il faut pourtant que ces éléments physiques innés soient entretenus, développés par une activité corporelle bien appropriée et éduqués en fonction des performances (volonté, concentration).

Force, souplesse, réaction, résistance, coordination des gestes (technique) sont les éléments de réussite indispensables au sprint. Dans notre leçon, nous nous contenterons d'exercer les réactions (c'est-à-dire le premier mouvement) et l'enchaînement des mouvements

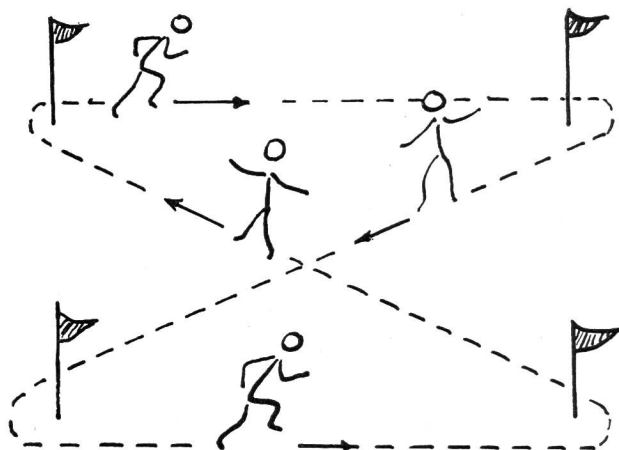
suivants, ainsi que de fixer l'essentiel de la technique du sprinter.

Nous avons déjà vu que la vitesse résulte surtout du bon fonctionnement du système nerveux et de la constitution musculaire (travail de contraction et de décontraction des fibrilles musculaires). Il s'agira donc d'exercer souvent mais brièvement la fréquence maximale de ce travail musculaire, ceci sans mouvement contradictoire et pour permettre la récupération en tenant compte du relâchement musculaire dans les phases passives. L'entraînement de base consistera donc à se déplacer et à courir le plus souplessement possible, en intercalant de courts et fréquents démarrages, tout d'abord sans grands efforts. L'alternance entre ce travail de contraction et de décontraction musculaires lors de la course constitue l'abc du sprint.

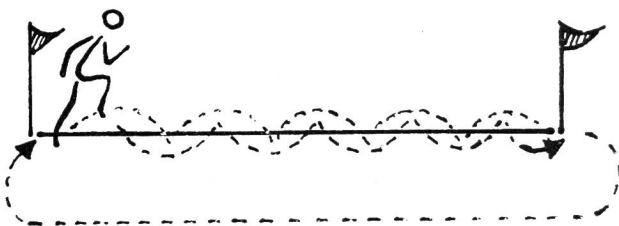
## Exercices préparatoires

### 1. Exercices d'assouplissement

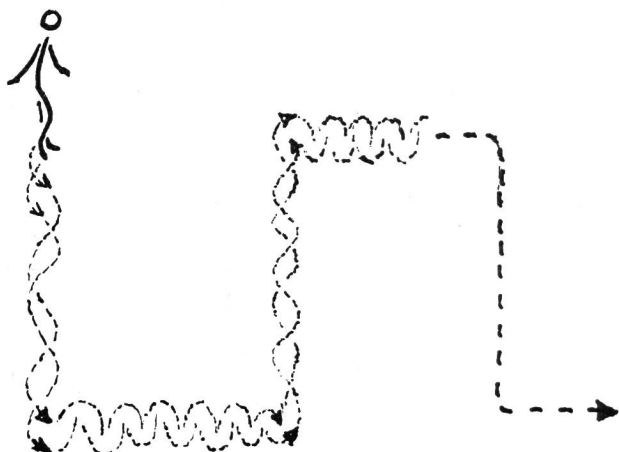
a) déplacement en av. au trot, et oblique en pas chassés (travail des chevilles) ;



b) déplacement en av. sur une ligne en pas croisés ;

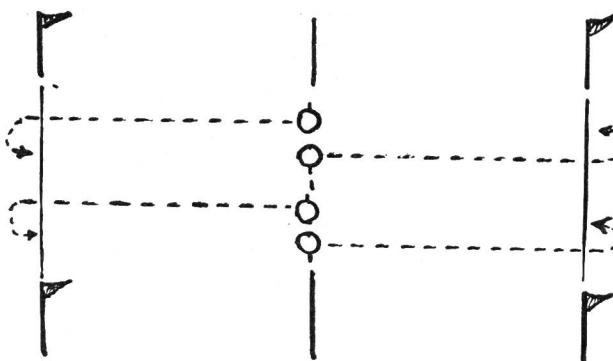


c) déplacements latéraux en pas croisés par dev. et par derr., et en av. au trot.

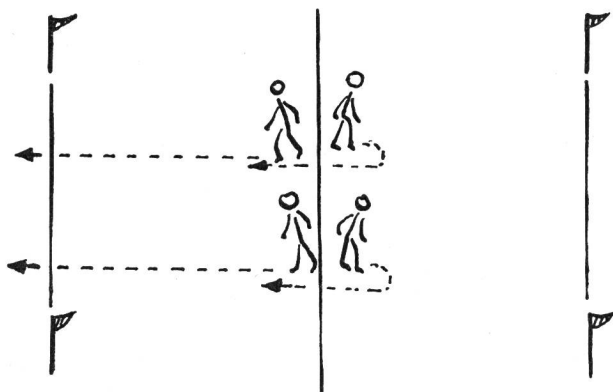


## 2. Exercices de réaction et de démarrage

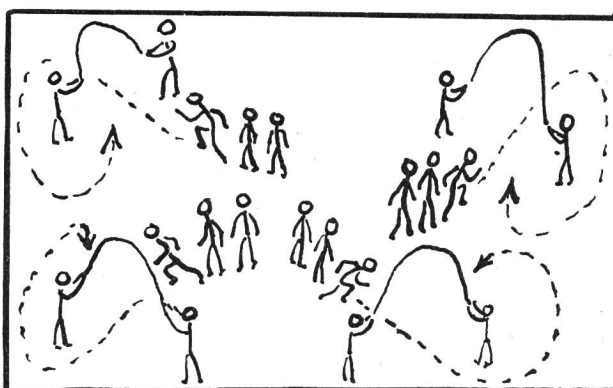
- a) « noir et blanc » ; les joueurs sont sur la même ligne, j. écart. lat., dos c. dos ;



- b) « noir et blanc » — course poursuite ; les partis sont disposées dos c. dos de chaque côté de la ligne médiane ; les positions de départ peuvent être modifiées ;

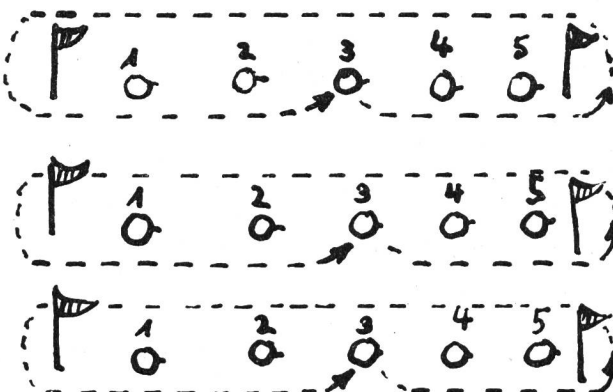


- c) démarrage par-dessous la corde à sauter, par groupes.

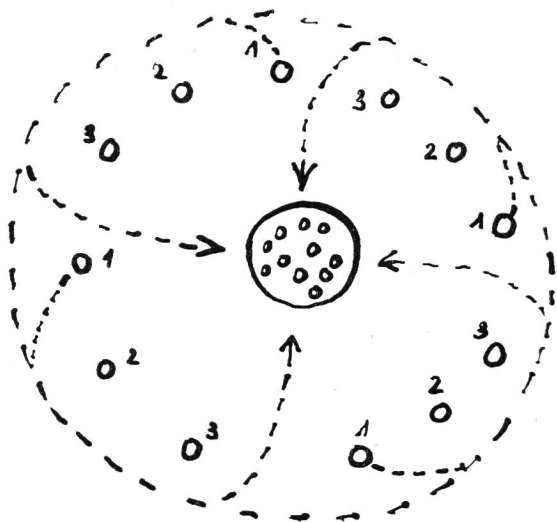


## 3. Jeux de course et estafettes

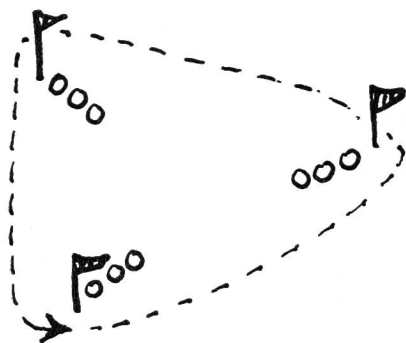
- a) course aux numéros en plusieurs colonnes ;



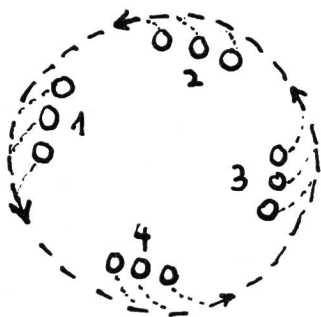
- b) course circulaire aux numéros ; les numéros appelés tournent autour du cercle et essayent de relever le plus grand nombre de balles au milieu du cercle ;



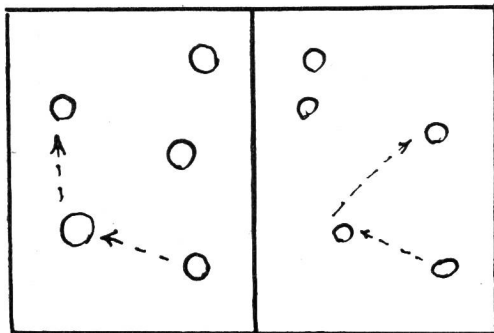
- c) course en formation de triangle (numéros — relais, etc.) ;



- d) course circulaire par groupes ;



- e) course poursuite en petit groupes (la tape).



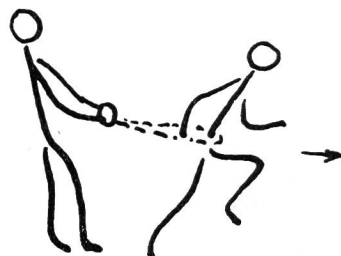
## Entraînement technique

Il est bon de se souvenir que la vitesse du coureur est fonction de la longueur des foulées et de leur fréquence. (Ce sont les sprinters qui développent la foulée la plus longue : env. 45 foulées dans un 100 m.). Pour la formation technique du sprinter, il faudra tenir compte des particularités suivantes :

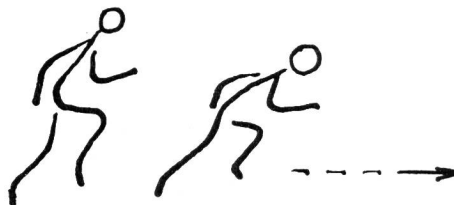
1. Courir vite mais décontracté.
2. L'attitude correcte du coureur dans sa position de départ (écartement des pieds, angle des genoux, centre de gravité du corps bien placé, position avancée du corps).
3. Maintenir la position avancée du corps durant la phase d'accélération.
4. Ramener les genoux devant le corps.
5. Balancer les bras en avant le plus droit possible.

## 4. Exercices techniques

- a) exercice du skipping avec chambre à air sur place et en déplacement (travail d'élévation des genoux et position avancée du corps) ;



- b) skipping sur place avec démarrages (travail de coordination des bras et des jambes) ;



- c) exercice du « tripling » avec départ debout et fréquence rapide des foulées en décontraction ;



- d) les départs en position accroupie par séries en intercalant des exercices de décontraction.

