

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:	22 (1965)
Heft:	4
Artikel:	La course de vitesse
Autor:	Studer, J.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996402

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

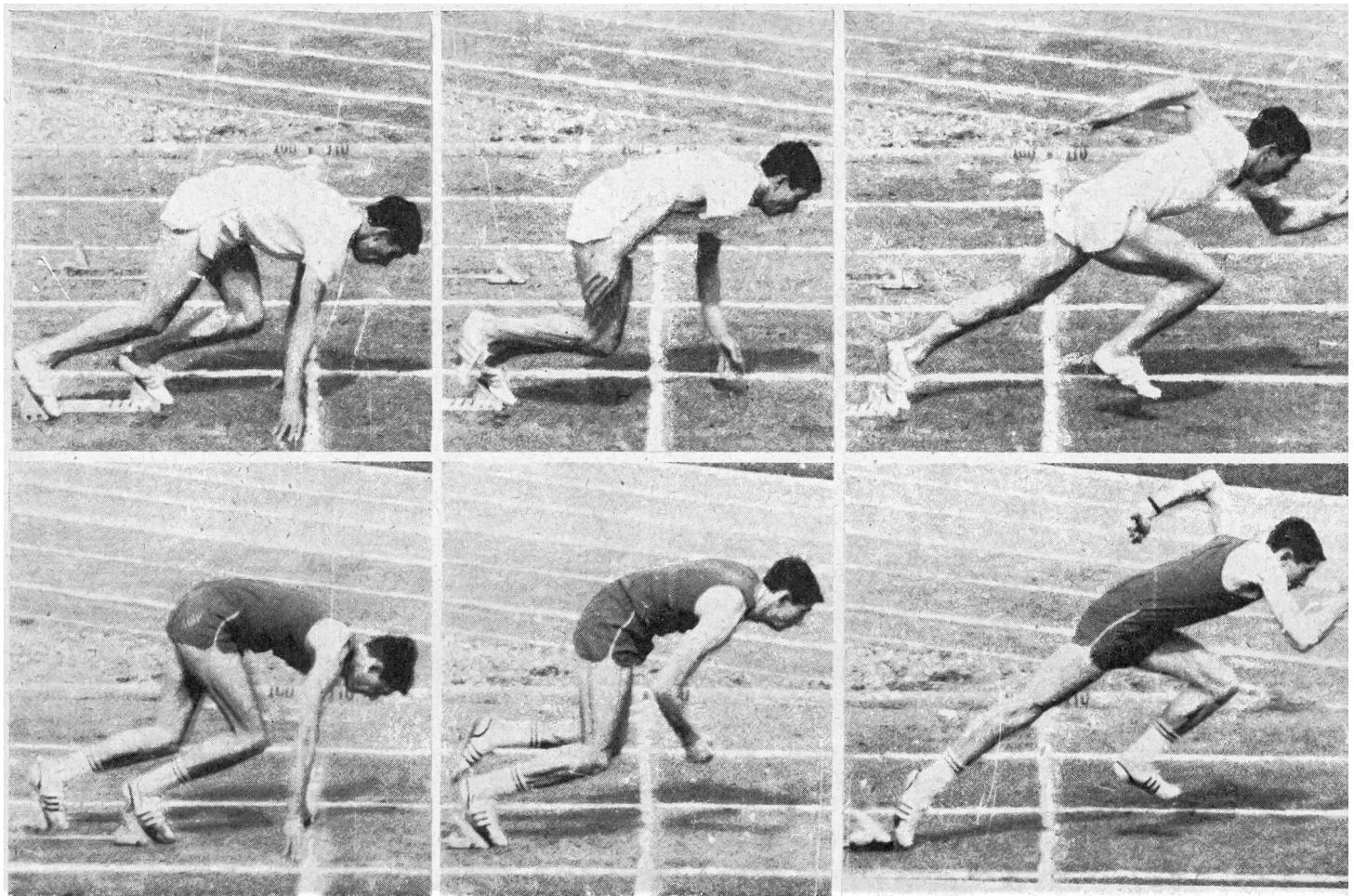
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 18.01.2026

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



La course de vitesse

J. Studer

Aspects techniques

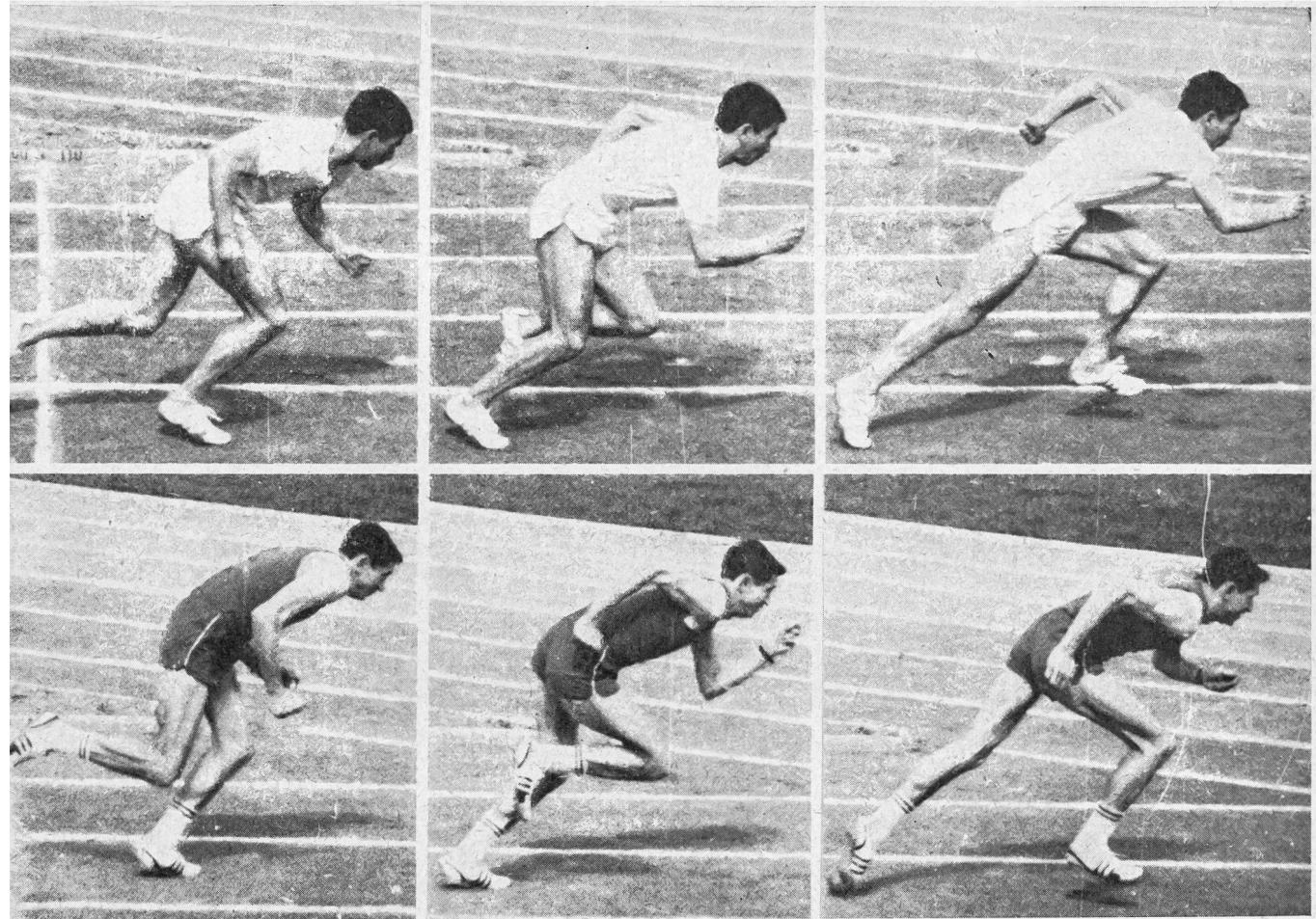
La vitesse de course est fonction de la fréquence et de la longueur maximum des foulées. L'observation visuelle d'une course de 100 m nous révèle qu'en début de course, la fréquence est déjà très élevée — elle représente approx. 5 foulées-seconde —, qu'elle tend à diminuer en fin de course. Inversement, les foulées relativement courtes au début deviennent de plus en plus longues pour atteindre près de 2,50 m en pleine course. Ainsi, le sprinter donne l'impression de compenser sa « baisse de régime » par des foulées plus longues. Ces foulées ressemblent alors à des bonds.

Les qualités physiques dominantes requises pour un sprinter sont un bon fonctionnement neuro-musculaire indispensable pour la vélocité et la bonne coordination des gestes, la puissance musculaire dont résultent les impulsions nécessaires pour l'allongement des foulées et enfin la souplesse musculaire qui doit permettre de courir décontracté et de tenir la distance malgré l'effort demandé.

L'analyse d'un sprint laisse apparaître tout d'abord un départ qui se donne en position arrêtée accroupie, un

démarrage accéléré, une phase de maintien de la vitesse acquise et une arrivée.

Le départ en position accroupie doit permettre au coureur de prendre un départ dans les conditions les plus favorables, c'est-à-dire de s'équilibrer, de se concentrer pour réagir dans le temps le plus bref au coup de pistolet et de partir le corps très incliné vers l'avant. Le départ se fait en deux temps ; au 1er commandement « à vos marques » le coureur se place dans ses blocs de départ en commençant par le pied avant — qui est le pied de la jambe forte —, puis en prenant appui sur ses mains placées en éventail ; le genou de la jambe arrière est alors en contact avec le sol. Ce temps de préparation, relativement long, et utilisé pour pratiquer quelques mouvements de respiration. L'écartement entre les deux points d'appui des pieds représente un peu plus de la longueur d'un pied, le genou étant alors à peu de chose près à la même hauteur que la pointe du pied avant. Le bloc avancé — lequel est plus incliné que l'autre — se situe à environ 50 cm derrière la ligne de départ. Au commandement de « prêt » (fig. 1), le coureur se relève légèrement de telle façon que les fesses se trouvent plus élevées que



Les clichés des pages 46, 47 et 48 nous ont été obligeamment prêtés par la revue française « Education physique et sports ». Ils représentent les sprinters Piquemal, champion d'Europe des 100 m 1962, et Lagorce, spécialiste du 200 m.

les épaules ; les angles de flexions des jambes représentent alors presque un angle droit pour la jambe avant et un angle plus ouvert (environ 120°) pour la jambe arrière. Toute la plante du pied est en contact avec le bloc ce qui favorisera une bonne extension du pied. Le poids du corps est déplacé vers l'avant de telle façon que les épaules dépassent l'aplomb des mains ; la position de la tête est normale, le regard fixé vers le bas. Dans l'attente du coup de pistolet, la respiration en rétention, le coureur porte toute sa concentration sur les groupes musculaires qui vont participer directement à l'action, soit lancer le bras en avant, tirer le genou de la jambe arrière en avant et pousser énergiquement sur son pied avant. (fig. 2 et 3). L'ordre de rupture des contacts est le suivant : les deux mains, le pied arrière et le pied avant. La réaction du coureur et la parfaite coordination des gestes détermineront l'efficacité du départ.

La phase de démarrage et d'accélération est beaucoup plus longue chez le bon sprinter que chez le débutant ; elle peut s'étendre à près de 50 m. C'est en effet à mi-parcours que la plus grande vitesse est acquise (plus de 10 m seconde). Une importance toute particu-

lière est attachée non seulement à la haute fréquence des pas mais aussi à leur allongement en donnant à chacun des appuis toute leur puissance. Ainsi, le premier point d'impact du pied se situe à plus de 60 cm de la ligne de départ (fig. 4), le deuxième à environ 1,20 m (fig. 5 et 6) pour augmenter progressivement. Un autre point capital est que l'orientation inclinée du corps soit maintenue le plus longtemps possible. Caractéristiques de la foulée dans le démarrage : orientation très oblique de la poussée, extension complète de la jambe arrière, montée du genou.

Le maintien de la vitesse est déterminée par l'amplitude de la foulée, de la position du corps qui s'est plus ou moins redressé, par la puissance musculaire des impulsions au sol et la montée du genou, par le balancer des bras. Le coureur s'efforce de courir décontracté afin de tenir toute la distance, grâce à une bonne condition physique. Sur le fil d'arrivée, un brusque mouvement de la poitrine en avant, les bras lancés derrière le corps ou le fait d'effectuer une rotation de l'épaule permet de gagner les quelques centimètres qui décideront de la victoire entre deux coureurs sur la même ligne.

Procédés d'enseignement

Exercices de style (coordination des gestes)

- De la position debout, un pied avancé, balancer quelques fois les bras souplement et démarrer en synchronisant le lancer du genou de la jambe arrière et du bras opposé.
- Course légère et demi-tour en pivotant sur le pied avant, démarrer en marquant le premier balancé des bras.
- Course en montée, petits pas avec élévation du genou et extension de la jambe d'appui, balancer les bras bien fléchis.

Exercices de vitesse

- Courir légèrement, marquer la flexion de la jambe en lançant rapidement le talon en arrière ou le genou en haut.
- Courir en petites foulées rapides, tous les 3 temps marquer l'élévation du genou.
- Se déplacer latéralement en croisant les pieds par devant et par derrière (travail des chevilles).
- Démarrer et accélérer la cadence par des pas plus courts, les genoux toujours plus hauts, en décontraction.

Exercices pour l'amplitude de la foulée

- Courir sur place et lancer le genou jusqu'à la hauteur de la poitrine, la jambe d'appui en extension complète.
- Le même exercice en course légère en enchaînant quelques mouvements d'élévation des genoux (skeeping).
- Courir légèrement, tous les 3 temps balancer le genou et la jambe le plus loin possible en avant et en arrière.
- Course avec les genoux en demi-flexion, lancer le genou en avant avec déroulement marqué du pied d'appui, balancé marqué des bras fléchis, coude en avant (succession de bonds).
- Passage d'obstacles ou de haies.
- Départ debout et essayer de développer une foulée toujours plus longue sans perdre la cadence.

Exercices d'initiation au départ accroupi

(inclinaison du corps)

- Marcher à « quatre pattes » et petit démarrage en levant l'appui des mains, maintenir la position avancée du corps.
- Départ, de la position couchée faciale.
- Corps incliné, poitrine en appui sur les mains d'un partenaire, courir sur place, puis démarrer légèrement.
- Le même exercice, mais le coureur est retenu par une cordelette ou chambre à air autour des hanches.

Entraînement

Vitesse pure : séries de départ sur 20, 30, 40, 50 m.

Résistance : changements de cadence, 50 m cadence rapide, 100 m cadence lente, à répéter 4 à 5 fois.

Accélérations sur distance progressive : 150, 200, 250 m le premier tiers du parcours, à mi-train, le 2me tiers plus vite et le derniers tiers à 100 %.

