**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:** 5

**Artikel:** Cours fédéraux de moniteurs EPGS : la course, exposé introductif au travail pratique

**Autor:** Metzener, A.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996406

**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:** 27.07.2025

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

# Cours fédéraux de moniteurs EPGS

## La course :
## Exposé introductif au travail pratique

A. Metzener

### 1. Bref rappel historique

La première activité physique de l'être humain a certainement été la marche et la course : il a bien dû se déplacer pour chercher sa nourriture, a certainement dû courir à la poursuite d'un gibier ou d'un ennemi, voire jouer le rôle du poursuivi. Peut-être avons-nous là une première forme de compétition.

Dans l'Antiquité, la première compétition qui se déroula à Olympe fut une course à pied. Les épreuves furent : à l'origine l'unique distance du stade (192 m), à laquelle vint s'ajouter au bout de 14 Jeux une deuxième discipline : le double-stade (384 m) ; puis lors des 15es jeux, les longues distances, apparurent, variant de 7 à 24 stades (1346 m à 4614 m). A noter que l'on courait en aller et retour, la piste n'étant pas circulaire.

En Angleterre, l'on signale, aux 18e et 19e siècles, des coutumes semblables pour des courses à pied et pour les courses de chevaux. Voltaire dans sa lettre sur les Anglais à M.***, décrit une scène sur un hippodrome, où il est question de courses de chevaux, de courses d'hommes et de courses de jeunes filles.

Les coureurs professionnels marquent le premier stade d'une évolution. Ils étaient payés par leurs maîtres pour l'exécution de missions qu'ils accomplissaient le plus vite possible. Le 2e stade voit le pari jouer un grand rôle (comme avec les chevaux) : les maîtres misent sur leurs « employés » pour lesquels on organise des confrontations. Puis, 3e stade : les maîtres eux-mêmes descendent dans l'arène pour se comparer entre eux. La course, comme sport, va dès lors se populariser.

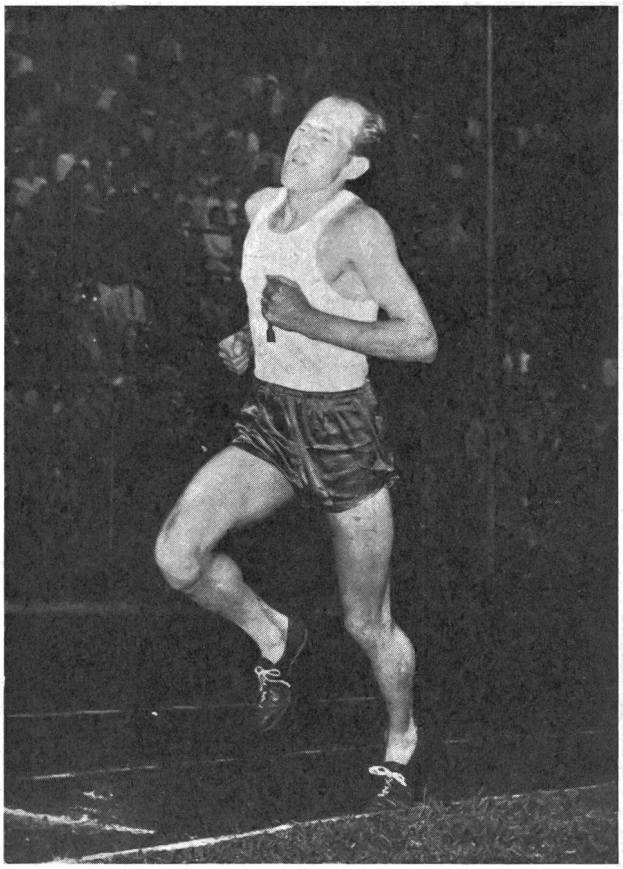
A l'époque contemporaine, de grands noms de coureurs marquent différentes étapes de l'amélioration des résultats, conséquence de l'évolution des méthodes ou systèmes d'entraînement. Ce fut d'abord, dans les années 20, Nurmi, l'ascète finlandais, célèbre par ses médailles olympiques et records du monde obtenus chronomètre en main.

Puis vint Owens, cet Appollon noir, personnifiant la facilité et la beauté du style. Ses 10,2 sec. au 100 m des Jeux olympiques de Berlin restent célèbres par leur éclat de longue durée.

Dans les années 40, le grand Suédois Hägg, aiguillonné par la concurrence de son compatriote Andersson, innove dans le domaine de l'entraînement, en précurseur de « l'intervalle ».

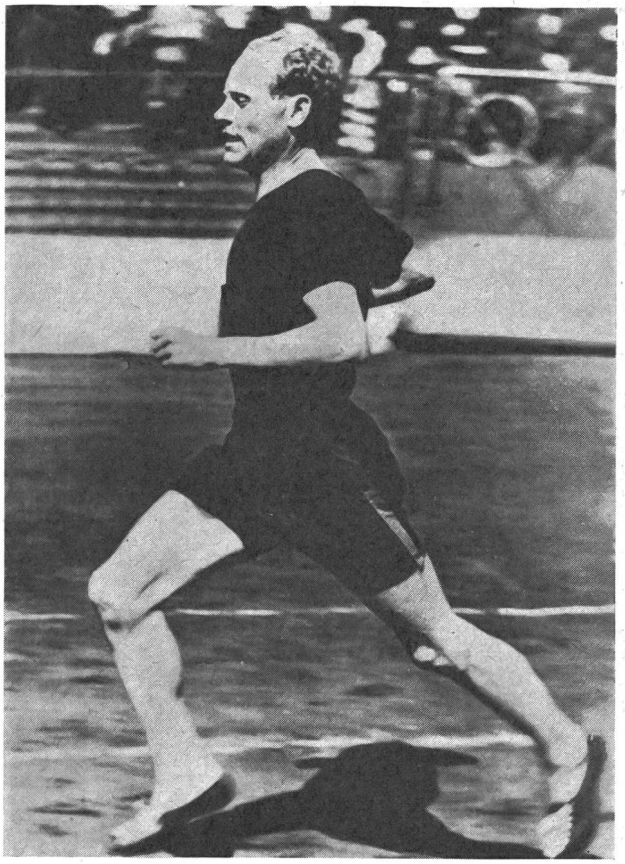
La « locomotive » tchèque Zatopek va préciser l'évolution en systématisant le principe. Ses séances de 40 fois 400 m sont aussi célèbres que ses 3 médailles d'or d'Helsinki.

Harbig (800 m), l'Anglais Bannister (premier en moins de 4 min. au mile), le Belge Moens (800 m), l'Australien Elliot (1500 de Rome), le Néo-Zélandais Snell (800 m Rome et Tokyo), le Soviétique Kuts (5000 m), l'Australien Clarke (5000 m, 10 000 m, 3 miles, 6 miles) sont autant de « phénomènes » qui non seulement établissent des records, mais encore apportent leur contribution personnelle au perfectionnement toujours plus complexe des systèmes de préparation des athlètes.



Zatopek

Nurmi



## 2. Valeur de la course à pied

La course est la forme primitive et la base de toute culture physique.
La course est la base non seulement de l'athlétisme, mais de toute activité sportive.
Des affirmations de ce genre se trouvent dans tous les ouvrages traitant d'éducation physique ou d'entraînement sportif.
C'est presqu'une évidence : regardons l'enfant dans ses jeux, il court beaucoup, et souvent sans nécessité, simplement pour répondre à un besoin ou par plaisir de courir ; regardons des joueurs : que ce soit en football, handball, basketball, volleyball, hockey sur terre ou sur glace, en tennis (sur terre ou sur table) ; quelle variété et quelle souplesse dans le jeu de jambes !
La course est encore la compensation la plus indispensable à l'immobilité imposée par le travail à l'école, au bureau, à l'atelier. Plus la motorisation gagne du terrain, et plus il faut en contre-partie amener les gens, et surtout les jeunes à revenir à ce mouvement primitivement essentiel à l'être humain.
La course stimule et fortifie poumons, cœur et appareil circulatoire, en un mot : la force organique. Elle améliore puis maintient la vitalité de l'individu. Elle excite la croissance des os et de la musculature. Ces deux aspects en font un exercice de la plus haute importance pour le jeune être humain en train de terminer son développement.

## 3. Technique

Il est clair que pour l'athlète, courir c'est courir ; c'est améliorer l'efficacité de son style par des exercices appropriés, et non pas subir des théories et des explications élaborées par un entraîneur à l'esprit analytique.
Par contre, pour le moniteur, il est nécessaire d'avoir une notion exacte des différentes phases du déroulement des mouvements, afin de pouvoir corriger et améliorer ses élèves.
Nous décrivons ici la technique de la foulée du coureur de demi-fond et de fond, alors que celle du sprinter présente certaines particularités propres à la spécialité des courses de vitesse.

**Analyse du mouvement :**

Phase d'appui et de traction (Fig. 1 et 2)

Le pied reprend contact avec le sol juste devant le corps, par le côté externe de la semelle. Au moment de la reprise, il est faux de vouloir attaquer loin en avant, en posant d'abord le talon. Ici, les expériences des entraîneurs et des coureurs se trouvent confirmées par celles des physiologues. Les premiers ont remarqué que cette technique fatigue davantage l'athlète (effort sur la musculature causé par la dureté de la pose du pied), que le gain de quelques centimètres à chaque pas est illusoire, vu qu'il est largement compensé par une perte de temps. Les seconds, grâce à leurs appareil de mesure, ont prouvé que ces observations étaient fondées: la consommation d'oxygène et l'expiration de gaz carbonique sont plus considérables avec ce genre de foulée. — Il faut donc adopter une technique plus économique, en posant le pied comme cité plus haut, le bas de la jambe étant perpendiculaire sous le genou, voire légèrement incliné vers l'arrière. Cela permet ainsi une traction immédiate, dès que le pied sent la résistance du sol. (Fig. 1 et 2)
La traction se transforme progressivement en poussée, et le cycle recommence, à la cadence et à la puissance voulue par l'athlète (dans le cadre de ses possibilités, déterminées par son état d'entraînement...).
La phase d'appui-traction est un travail sous le corps, qu'on peut comparer à un piaffement. Il n'est facile ni pour le moniteur ni pour l'athlète de trouver beaucoup d'exercices pour l'améliorer.

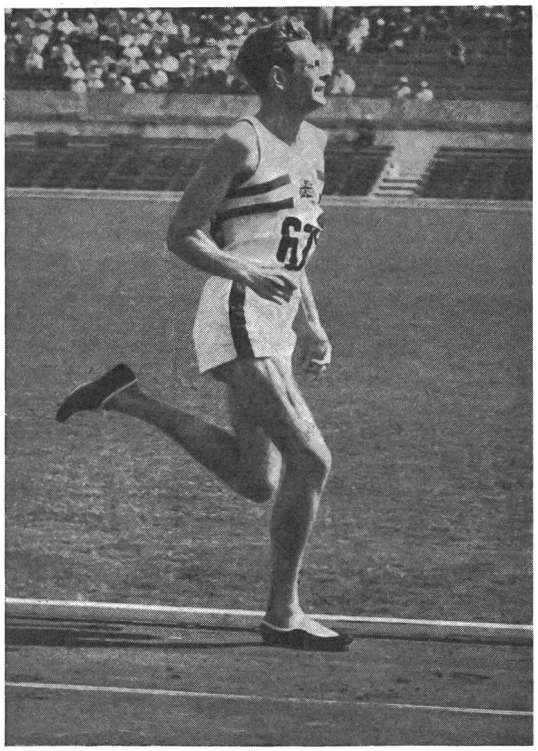


Fig. 1

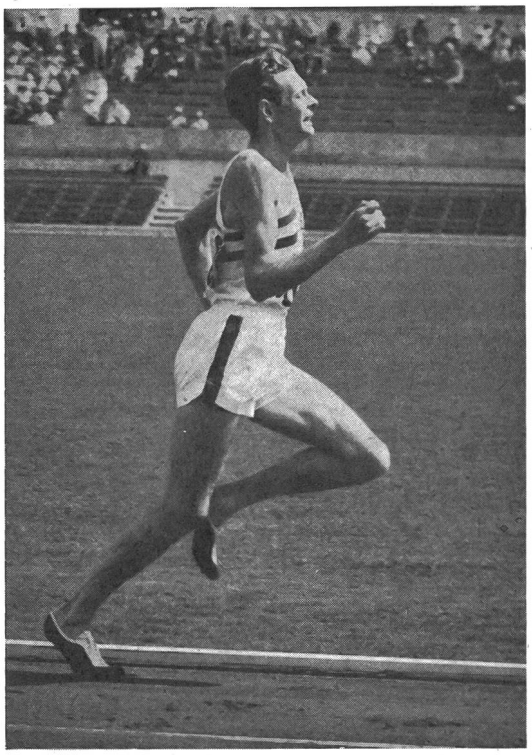


Fig. 2

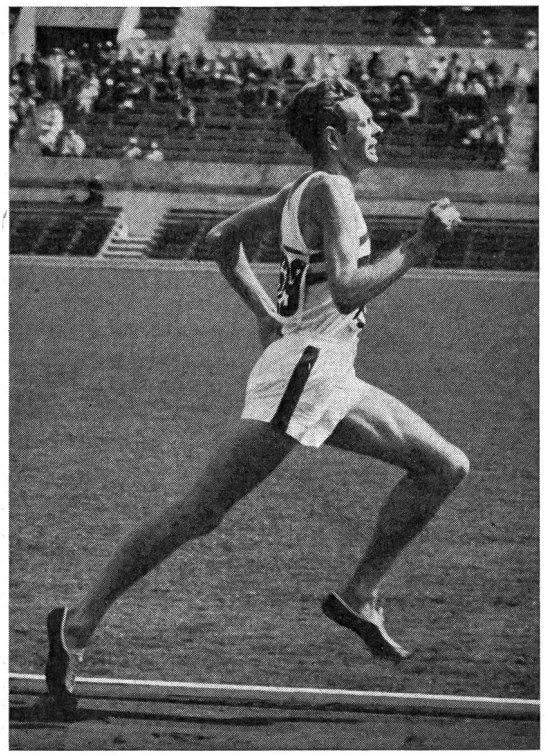
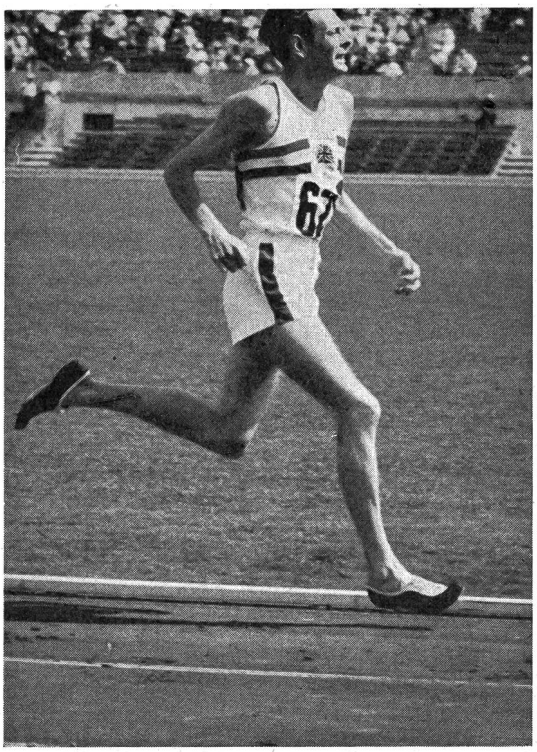


Fig. 3

Fig. 4



Phase d'extension, ou de poussée (Fig. 3)

Elle est caractérisée par l'extension complète des articulations de la hanche, du genou, de la cheville et des orteils de la jambe de poussée.
D'une part la forme, ou la bonne finition, d'autre part la puissance de ce mouvement déterminent l'efficacité, la valeur (la longueur) de la foulée. Pour le coureur, c'est la phase la plus facile à travailler et à améliorer ; pour le moniteur c'est également pour cette phase qu'il est le plus aisé de trouver ou de créer des exercices nombreux et variés. (Fig. 3)

Phase d'envol (Fig. 4)

Elle est la suite logique de la phase de poussée. Elle caractérise la course, l'athlète quittant le sol pour un court instant, et la différencie de la marche où le sujet a toujours au moins un contact avec le sol (détail sévèrement contrôlé dans les compétitions de marche !). La jambe de poussée, libérée, est balancée souplement en avant, la cuisse tirant le genou fléchi en avant, la base de la jambe restant très souple. L'élévation du pied, derrière, au début de cette phase, n'est qu'une conséquence de la violence de l'extension. Elle n'est pas voulue ou recherchée à tout prix. (Fig. 4)

Remarque: le coureur de demi-fond pose le pied sur l'avant du métatarse externe. Le coureur de fond le pose un peu plus en arrière. C'est normal : le plus rapide est davantage penché en avant, ses foulées sont plus puissantes, celui qui doit durer est plus vertical et cherche l'économie du mouvement par des foulées plus constantes et plus « arrondies ». (Fig. 5 et 6)

Fig. 5: Coureur de demi-fond

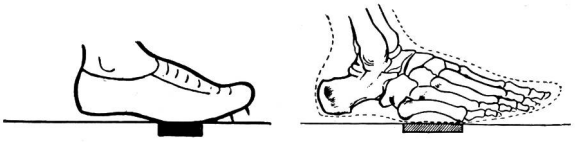
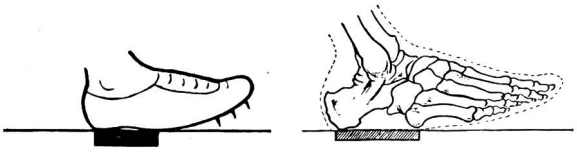


Fig. 6: Coureur de fond



Mouvement des bras

Les bras restent fléchis dans un angle constant, les mains ouvertes, pouces vers le haut, sans crispation. La main passe à côté de la poche (supposée) et se dirige vers le menton. Ce chemin légèrement oblique correspond à la disposition anatomique de l'épaule.
Un « roulé » trop marqué des épaules n'augmente pas l'extension, mais agit plutôt comme un frein. Le travail devant le corps est le plus déterminant pour la foulée.
A noter qu'en pensant (ou en ordonnant) une accélération du mouvement des bras, le coureur peut ainsi obtenir une accélération de sa course.

Le départ

Pour les courses de vitesse, c'est le départ accroupi qui assure les meilleures conditions pour une rapide

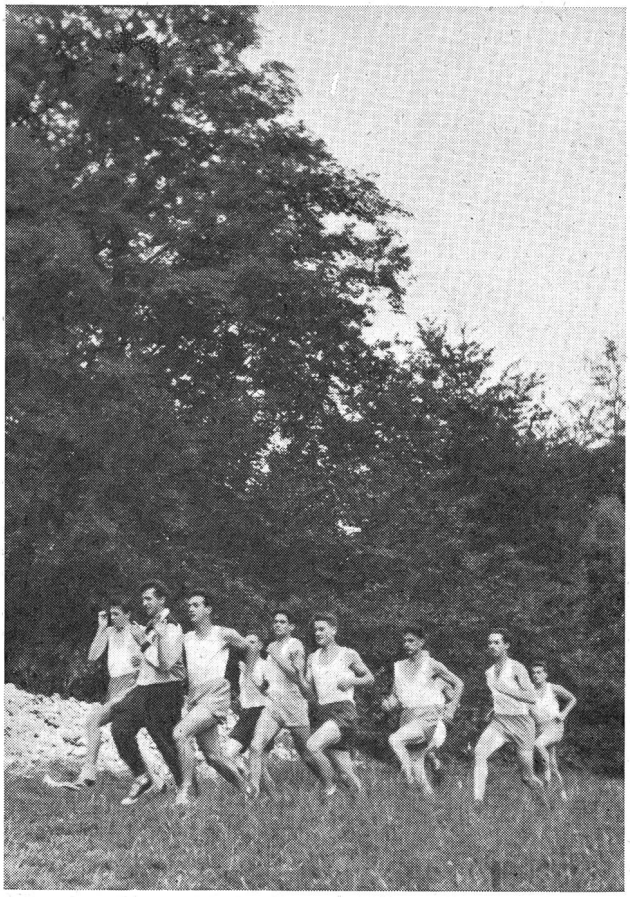
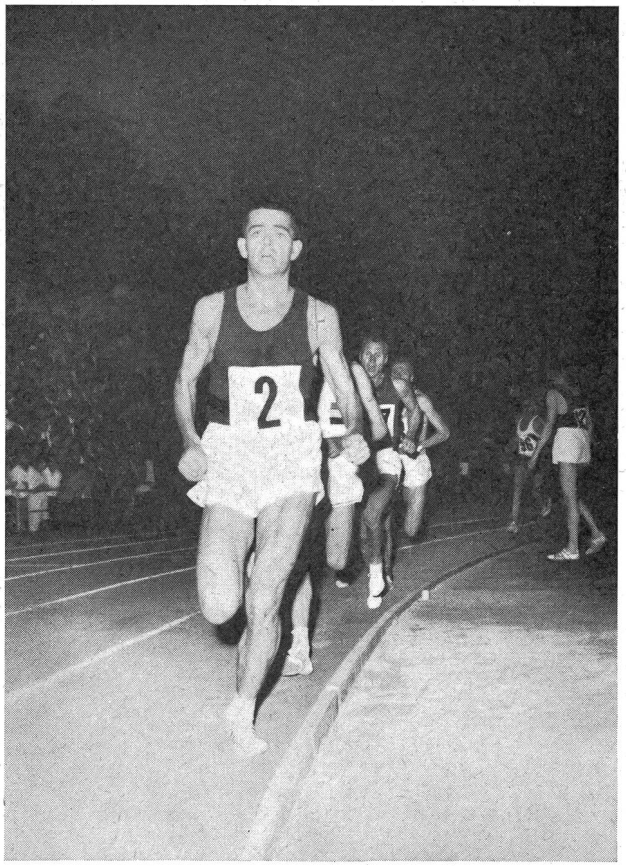


Fig. 7

Ron Clarke




mise en mouvement. Il faut cependant mentionner que cela n'est vrai que si les élèves ont des chaussures adaptées à la nature du sol où se déroule l'examen-concours, et seulement s'ils ont une certaine préparation à cette forme de départ.
En l'absence de blocs de départ, on peut utiliser la bonne vieille méthode des trous, ou bien avoir recours aux 2 pieds d'un camarade qui les mettra comme appui.

Distances de compétition

| Distances | Caractère | Qualités |
|---|---|---|
| 100 m / 200 m | sprint | vitesse |
| 400 m | sprint prolongé | résistance |
| 800 m / 1500 m | demi-fond | résistance |
| 5000 m / 10 000 m / 42 km | fond | endurance |

Il peut être intéressant de mentionner les records du monde, de les comparer avec les records suisses, et avec les performances des élèves ou encore avec un temps de relais (4×100 d'élèves et 400 individuel par exemple).

**Enseignement et entraînement**

La course doit être vécue et non apprise, sentie et non étudiée.
Donc au début, il faut laisser (ou faire) courir les élèves dans un terrain varié, peu accidenté.
Le simple fait de courir en synchronisant la respiration avec les pas, et en recherchant la souplesse, doit conduire à un mouvement naturel. (Fig. 7)
Il faut ensuite amener l'élève à la connaissance ou au sentiment des différents «régimes» de course. (C'est illogique de comparer l'homme au moteur, et non l'inverse, mais paradoxalement, cela facilite la compréhension.)
Qui n'a pas entendu parler d'entraînement par intervalles, ou fractionné ?
C'est une notion moderne, ayant à peine dépassé l'âge de sa majorité.
Le moniteur (ou le coureur) doit avant tout :
— savoir quelle qualité il veut développer : vitesse, résistance ou endurance ;
— connaître les moyens propres à les entraîner et leurs particularités d'application.
A ce sujet, nous renvoyons nos lecteurs à l'article du prof. O. Misangyi, dans le No 1 de janvier 1965.

**Film :**

Le court-métrage qui suit la théorie se résume comme suit :
— Groupe courant en forêt : les bienfaits de la course en pleine nature.
— Les 3 phases du mouvement, avec schéma de la musculature mise à contribution.
— Exercices d'entraînement : sautillés, changements de rythme.
— Vues de compétition (championnats d'Europe, Jeux olympiques) : vitesse, demi-fond.
— Vues (au ralenti) de quelques grands champions (acteurs de Rome, 1960).
Ce film peut être loué (Fr. 2.50) à l'EFGS. (16 mm, muet, noir et blanc), ou obtenu gratuitement par l'entremise des bureaux cantonaux EPGS.