

**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:** 6

**Artikel:** Cours fédéraux de moniteurs EPGS : la course de relais

**Autor:** Gilliéron, Jean-Claude

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996409>

### **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:** 04.04.2026

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

# Cours fédéraux de moniteurs EPGS

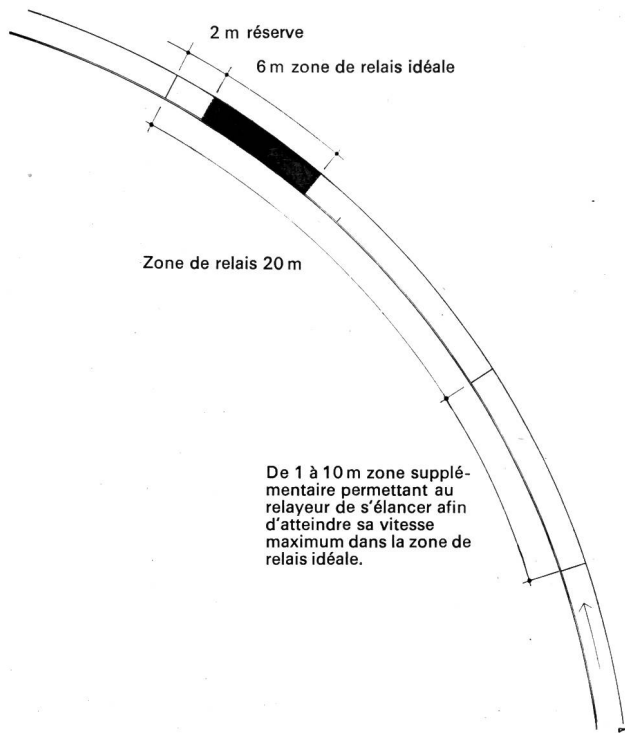
## La course de relais

Jean-Claude Gilliéron

L'athlétisme est le sport individuel par excellence. L'athlète spécialisé dans l'une ou l'autre discipline passe souvent aux yeux du public pour un individualiste par trop enfermé dans sa tour d'ivoire. Les courses de relais cependant, qui retiennent notre attention aujourd'hui, permettent aux jeunes gens de goûter aux joies de la vie en équipe. Je souhaite à chacun de vivre la belle aventure que constitue la mise sur pied d'une équipe de relais, son entraînement et comme il se doit sa participation à des compétitions. Oui, j'ai parlé de la joie et du plaisir à consacrer ses heures de loisirs à un entraînement en compagnie d'amis partageant le même idéal. La lutte contre soi-même, le désir d'améliorer son « chrono » et l'obsession de vouloir améliorer son passage de témoin sont les qualités innées aux relayeurs qui font très rapidement naître un esprit d'équipe d'une rare intimité.

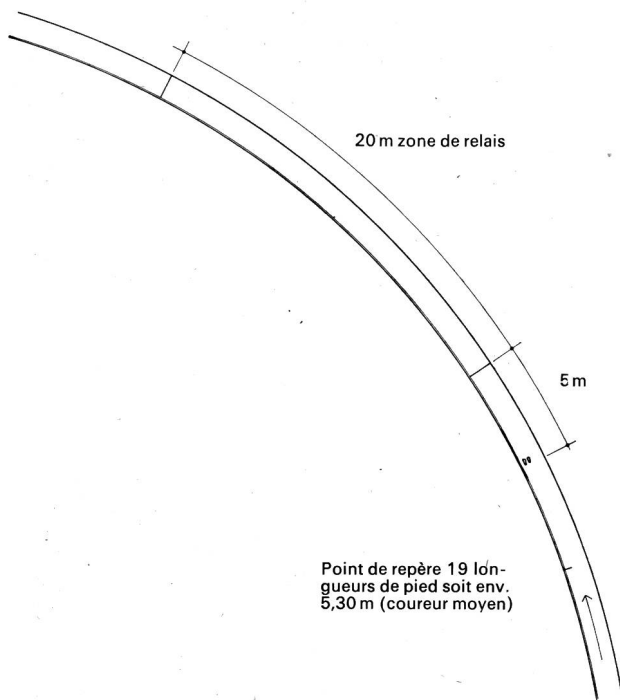
### Course de relais 4 × 100 m

Il existe différentes techniques de passage du témoin. Nous nous bornerons à étudier la technique la plus simple qui consiste à passer le témoin de la main gauche dans la main droite. Sitôt en possession du témoin, le relayeur change de main et effectue son parcours avec le témoin dans la main gauche. Le passage du témoin se fait dans « une zone idéale », les deux coureurs étant au maximum de leur vitesse.



## Passage du témoin

Le relayeur se tient à la corde de sa piste en station fendue, penché en avant, épaules dans la direction de course, prêt à exécuter un départ tombé. Son regard, dirigé en arrière par-dessus l'épaule droite, fixe une marque intermédiaire posée, selon le degré d'entraînement entre 5 et 7 m.



A l'arrivée de son camarade sur la marque, le relayeur file à toute vitesse en départ tombé avec travail asymétrique des bras. Il recherche sa plus grande vitesse. Ce n'est qu'après un certain nombre de foulées, en entrant dans la zone de relais idéale qu'il lancera son bras droit en arrière. A ce moment le porteur du témoin rejoint son camarade. Le relayé court à droite du couloir, il a le regard fixé sur la main de son coéquipier, il ne tend le bras que lorsqu'il est à une distance convenable et ne lâche le témoin que lorsque la prise est assurée. Les 2 coureurs doivent rester dans leur couloir ; le dépassement de la zone de relais entraîne la disqualification de l'équipe.

Un entraînement rationnel et systématique du passage du témoin permet à l'équipe de gagner 2 à 2,5 s., voir davantage ! Cela est appréciable si l'on en déduit que chaque coureur améliore ainsi son record personnel de 5 dixièmes de seconde soit l'équivalent d'une ou deux saisons d'entraînement personnel. Le jeu en vaut donc

la chandelle et ne croyez surtout pas, chers moniteurs, qu'une piste cendrée soit nécessaire pour travailler les courses de relais. Quelques baguettes de noisetiers, des fanions-réclame ou des haies nous permettent facilement de marquer une piste circulaire sur n'importe quel terrain plus ou moins plat !

## Procédés d'enseignement

1. Démonstration au ralenti : Passage gauche, réception droite.

- mouvement de pendule du bras g. du relayé.
- réception du relayeur, bras tendu en arrière, main dr. ouverte, paume de main inclinée (plus grande surface d'appui possible). (dessin 5)

### Passage volant

2. En marchant, au pas de course, puis enfin à une certaine vitesse : Automatisation à 2 : passage gauche — réception droite et transfert immédiat du témoin de la main dr. dans la main g.

A et B se déplacent à la même vitesse, distants d'une dizaine de mètres. B accélère, à son signal « Top », A tend le bras en arrière, réceptionne, change de main et poursuit sa course. Les 2 athlètes font demi-tour et l'on répète l'exercice inversement.

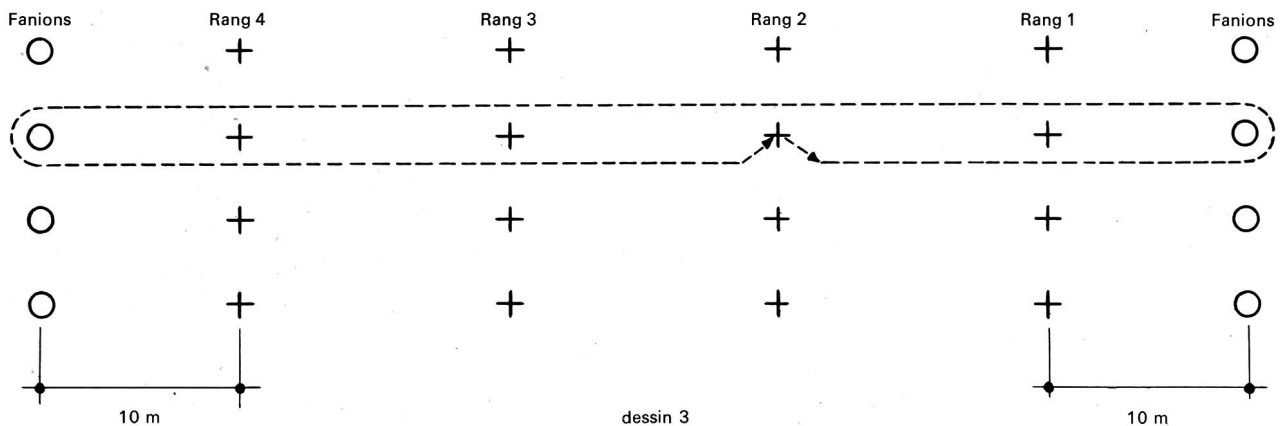
3. La classe est dans la formation pour la course aux numéros. (dessin 3)

Les coureurs appelés par leur No partent à dr., tournent autour du fanion, remontent leur colonne, tournent autour du 2e fanion et regagnent leur place.

Cette formation nous permet d'introduire un à un les différents gestes techniques et nous offre une bonne possibilité de correction individuelle.

Le No 1 amorce l'ex. en passant le témoin au No 4. Celui-ci effectue son parcours et transmet au No 3 et ainsi de suite jusqu'à ce que le No 1 passe une seconde fois. Arrivée : lorsque le No 1 passe à la hauteur des fanions.

- Position d'attente : station fendue, bras fléchis, regard dirigé en arrière par-dessus l'épaule, à l'arrivée du camarade partir au léger pas de course en tendant le bras dr. en arrière. A travailler à vitesse lente.
- Comme ci-dessus, mais le relayeur s'élance cette fois-ci bras fléchis. Au signal « Top » de B, A lance son bras en arrière. Augmenter la vitesse progressivement.
- Idem sous forme de concours d'équipes. On peut juger la vitesse, mais aussi la technique ! Chaque élève peut courir une fois ou effectuer plusieurs tours (2 ou 3). A la fin d'une course on prend toujours la place du camarade qui précède.



dessin 3

#### 4. Passage du témoin en circuit dans la ligne droite

L'accent sera porté sur le départ au passage de la marque intermédiaire par le relayé. Coup d'œil à exercer.

Le No 1 passe le témoin au No 2 et prend sa place. Le No 2 passe le témoin au No 3 en estafette. Le No 3 réceptionne de la main dr. et fait immédiatement le changement. Le No 3 passe le témoin au No 4 et prend sa place. Le No 4 passe le témoin à l'homme de réserve qui amorce à nouveau la course. Cette combinaison permet de mettre au point le relais dans sa forme finale. Les élèves s'entraîneront par paires (x un : ou tant de longueurs de pied dessin 2) et détermineront avec exactitude l'emplacement de la marque intermédiaire.



Excellent passage de témoin entre Barandun no 1 et Stadelmann no 3. Le regard de Stadelmann devrait être dirigé sur la main de son coéquipier.

		20 m				
	Marque intermédiaire		Marque intermédiaire		Départ	
3 <sup>o</sup>					01	○ Réserve
3 <sup>o</sup>	← →	04	2 <sup>o</sup>	← →	01	○ Réserve
3 <sup>o</sup>					01	○ Réserve
3 <sup>o</sup>					01	○ Réserve
3 <sup>o</sup>					01	○ Réserve

Eh oui ! Ceci est aussi pour vous mesdemoiselles



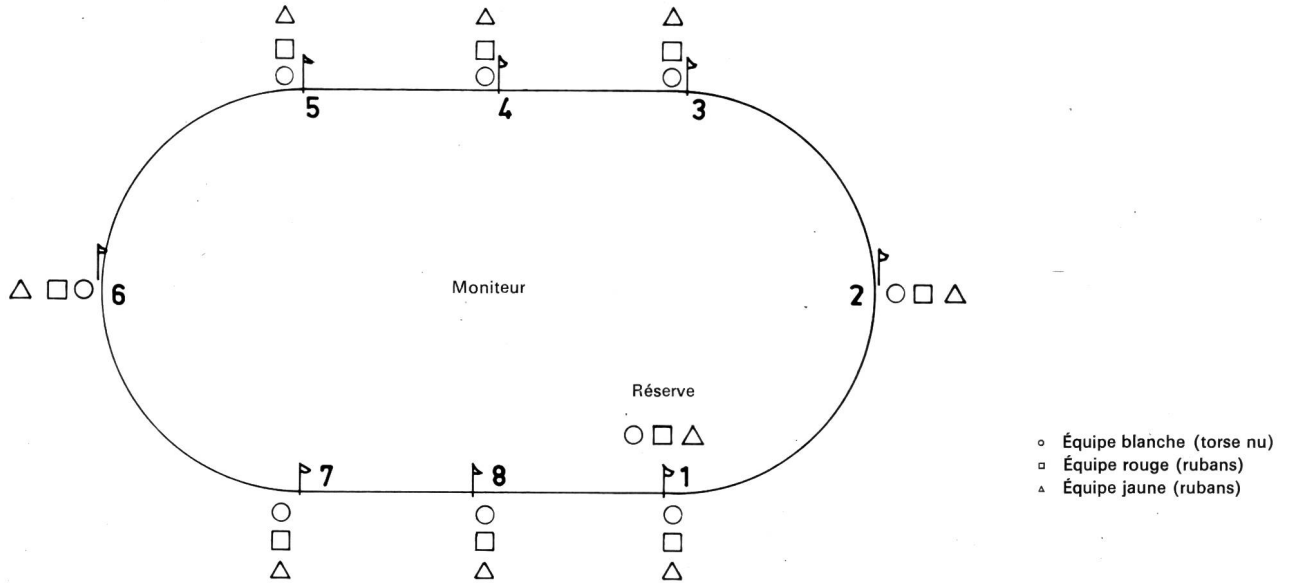
5. Ce jeu de course est en quelque sorte une forme de l'entraînement par intervalles avec son alternance de phases d'effort et de récupération. Il est très prisé pour son côté compétitif.

Emplacement : piste circulaire marquée dans un préau de collège, sur un terrain de football ou dans un stade !

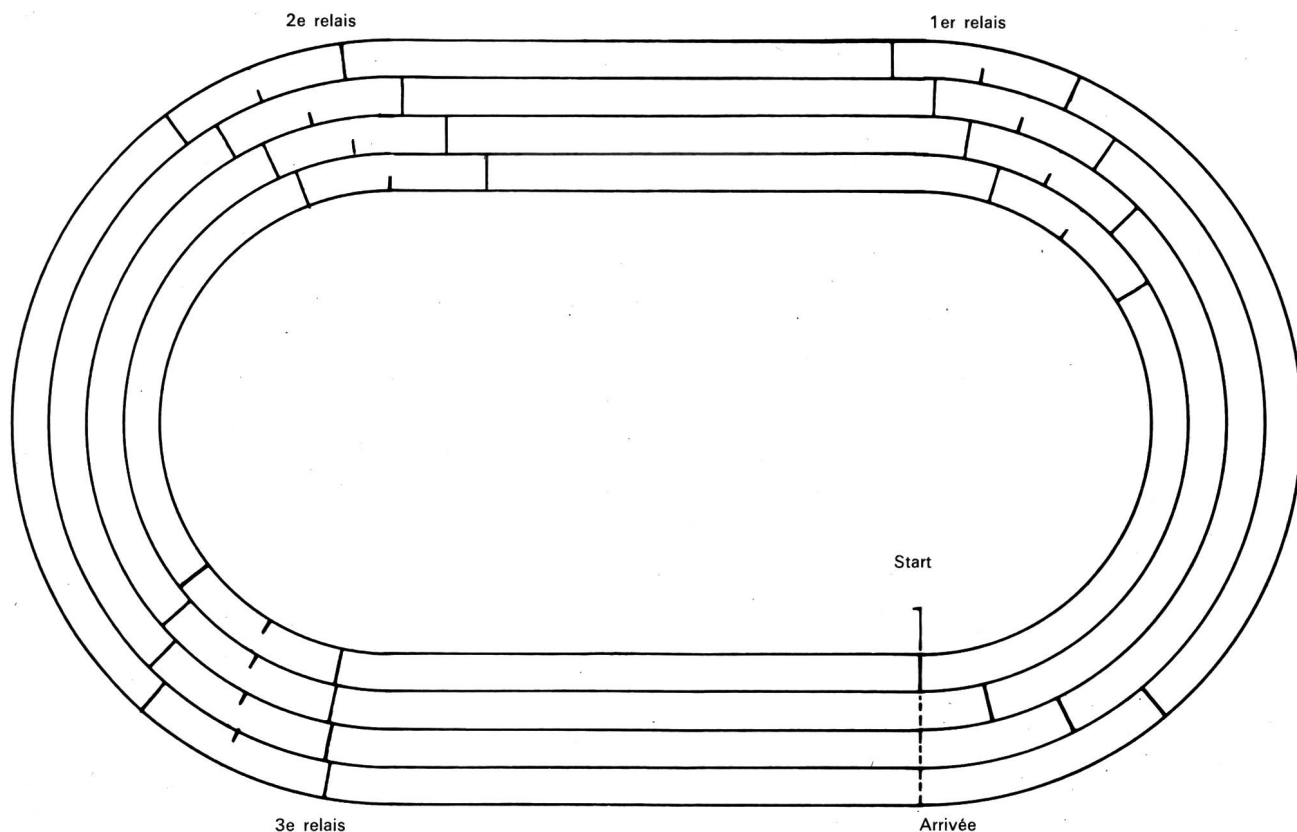
Formation des équipes : en fonction du nombre d'élèves et du nombre de relais. Il faut toujours un élève de plus qu'il n'y a de relais. Ex pl. 5 athlètes pour 4 relais ou 9 athlètes pour 8 relais. Le relayeur attend 4 ou 5 m avant le fanion. Le relayé revient sur ses pas pour être prêt au prochain passage du témoin. Le témoin passe d'un coureur à l'autre jusqu'à ce qu'il ait fait son 1er tour de ter-



dessin 5



Très bon relais des 2 coureurs de la piste 5. Le no 120 est cependant parti un peu tard ! Son travail des bras, bien qu'un peu crispé, est bon. Il va tendre le bras en arrière. L'équipe du 3e couloir utilise la technique allemande où l'on ne change jamais le témoin de main. Passage main droite dans main gauche et inversement au prochain relais.



rain. Le 9e coureur (réserve) prend le relais et amorce le 2e tour de piste. Lorsque le témoin a effectué un tour de piste, le coureur qui a pris le départ se trouve en 2 et celui parti en 8 se trouve au départ. La course est terminée lorsque le coureur de réserve a accompli un tour de piste complet.

Il n'est pas recommandé de faire courir plus de 3 équipes en même temps.

6. Les aptitudes physiques particulières des athlètes et leurs affinités dicteront la composition de l'équipe. On réservera en principe le meilleur sprinter pour l'arrivée. Les coureurs plutôt petits, râblés et musculeux se verront attribuer les courbes, alors que la ligne droite reviendra à un athlète plus élané.

Le témoin doit être porté durant toute la course. S'il tombe, il doit être ramassé par l'athlète qui l'a lâché et le transfert doit s'effectuer dans la zone de relais. Après un relais, les coureurs restent dans leur couloir afin de ne pas gêner les autres concurrents. Le dessin ci-dessus représente une piste idéale sur laquelle l'équipe va s'entraîner dans sa composition standard. Je me répète à dessein en disant qu'une même piste circulaire peut être tracée sur n'importe quel terrain, les zones de relais étant tout simplement marquées par des rubans de jeu.

Messieurs, à vos marques — Prêt — Départ et bon succès dans votre enseignement.

## Lettre à M. \*\*\* (1727)

Lorsque je débarquai auprès de Londres, c'était dans le milieu du printemps ; le ciel était sans nuages, comme dans les plus beaux jours du midi de la France ; l'air était rafraîchi par un doux vent d'Occident qui augmentait la sérénité de la nature, et disposait les esprits à la joie ; tant nous sommes machine, et tant nos âmes dépendent de l'action des corps...

Auprès de la rivière, sur une grande pelouse qui s'étend sur environ quatre milles, je vis un nombre prodigieux de jeunes gens bien faits qui caracolaient à cheval autour d'une espèce de carrière marquée par des poteaux blancs, fichés en terre de mille en mille. On voyait aussi des femmes à cheval, qui galopaient çà et là avec beaucoup de grâce : mais surtout de jeunes filles à pied, vêtues pour la plupart de toile des Indes. Il y en avait beaucoup de fort belles, toutes étaient bien faites ; elles avaient un air de propreté, et il y avait dans leurs personnes une vivacité et une satisfaction qui les rendaient toutes jolies.

Une autre petite carrière était enfermée dans la grande ; elle était longue d'environ cinq cents pieds, et terminée par une balustrade. Je demandai ce que tout cela voulait dire. Je fus bientôt instruit que la grande carrière était destinée à une course de chevaux, et la petite à une course à pied. Auprès d'un poteau de la grande carrière était un homme à cheval, qui tenait une espèce de grande aiguière d'argent couverte. A la balustrade de la carrière intérieure étaient deux perches ; au haut de l'une on voyait un grand chapeau suspendu, et à l'autre flottait une chemise de femme. Un gros homme était debout entre les deux perches, tenant une bourse à la main. La grande aiguière était le prix de la course des chevaux, la bourse celle de la course à pied ; mais je fus agréablement surpris quand on me dit qu'il y avait une course de filles ; qu'outre la bourse destinée à la victorieuse, on lui donnait pour marque d'honneur cette chemise qui flottait au haut de cette perche, et que le chapeau était pour l'homme qui aurait le mieux couru.

Voltaire