

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:	23 (1966)
Heft:	4
Artikel:	"À vos marques ..."
Autor:	Gilliéron, Jean-Claude
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996154

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>

«A vos marques . . .»

Jean-Claude Gilliéron

La Commission Fédérale de Gymnastique et de Sport est l'organe consultatif du Conseil fédéral en matière de sport. M. Numa Yersin, professeur de gymnastique et de sport à l'Ecole normale de Lausanne, a en qualité de membre de la CFGS déposé le postulat suivant:

« Alors que le sport de pointe retient l'attention générale et que l'on recherche des solutions aux nombreuses difficultés qu'il pose, le problème de la santé de notre peuple devrait également être mis à l'étude.

Si les ordonnances concernant le temps consacré à la gymnastique scolaire existent, il n'en subsiste pas moins que l'éducation physique scolaire est négligée. Peu d'autorités se préoccupent de cette discipline; la famille, les responsables des enfants n'accordent pas à la gymnastique et aux sports, facteurs de santé et d'équilibre, toute l'importance et l'attention qu'ils méritent.

Il serait urgent d'organiser, sur une longue échéance, une vaste campagne pour créer un nouvel état d'esprit parmi le public. Lorsque chacun sera convaincu qu'une activité physique, bien dosée et pratiquée tout au long de la vie, est indispensable à l'équilibre de l'être humain et au maintien d'une bonne santé, alors tous les problèmes se rapportant à l'éducation physique en général (nécessité de la gymnastique scolaire et postscolaire, constructions et emplacements pour le sport, etc.) trouveront rapidement leurs solutions.

Il est évident que toute cette question est complexe, difficile à résoudre, et que les progrès à réaliser pour obtenir du public une nouvelle conception de l'éducation physique seront extrêmement lents. »

Afin de ne pas laisser tomber cette intéressante proposition dans l'oubli, je me permets d'y apporter une solution pratique fort simple. Il s'agit, bien entendu, d'une suggestion parmi beaucoup d'autres.

Le décrassage matinal ou bol d'air

Le décrassage matinal ou bol d'air est une sorte de mise en train. Il a pour but de dégourdir, d'éveiller, d'assouplir l'organisme et d'activer la circulation sanguine. Cette galopade matinale permet d'être dans une meilleure forme physique pour le travail journalier. Le décrassage doit donc être très progressif, car après le sommeil qui ralentit toutes les grandes fonctions, il n'y a lieu d'alerter le cœur et les poumons qu'avec prudence. Sa durée doit être de 20 à 30 minutes environ et l'état d'esprit dans lequel il se déroule sera empreint de bonne humeur. Il s'agit d'une communion intime avec la nature. Il convient de donner à cette ballade matinale un rythme progressivement accéléré, puis décéléré, amenant l'organisme à un léger état de sudation. Cet effort nous incitera à procéder à une toilette approfondie ou à prendre une douche.

Composition d'une séance

Marche 100 à 200 m



Marche 100 à 150 m



Course
300 à 600 m

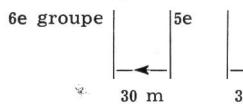


Course
200 à 250 m

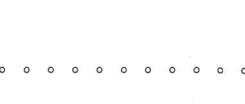
Marche
50 à 75 m
Ex. respiratoires

Course
300 m

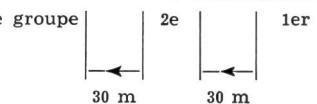
Ex. d'assouplissement



Course 400 m



Ex. d'assouplissement



Tous les exercices doivent être coupés ou accompagnés de mouvements respiratoires amples et très profonds.

Chacun s'entraînant dans son cadre local, les distances et durées sont données à titre de repères.

Le footing

Le footing est l'entraînement par la course

(éthymologie: foot = pied; footing = en courant)

Cette forme d'entraînement est indiquée aux athlètes comme à « Monsieur Tout le Monde » pour conserver ou améliorer la condition physique générale.

C'est une séance d'entraînement, qui, pour être efficace, demande à être conduite avec intensité. Le footing vise essentiellement et presque exclusivement au développement de la fonction cardio-pulmonaire par une alternance de marche et de course. Il peut être pratiqué n'importe où et par n'importe qui en tenant compte des facteurs individuels: enfants, jeunes gens et jeunes filles, sportifs actifs, employés de bureau, directeurs bedonnants, ouvriers, pères de famille, etc., etc.

Le footing se pratique en terrain varié toutes les fois que c'est possible: sol souple, montées, descentes, sous-bois, sable au bord des lacs, etc.

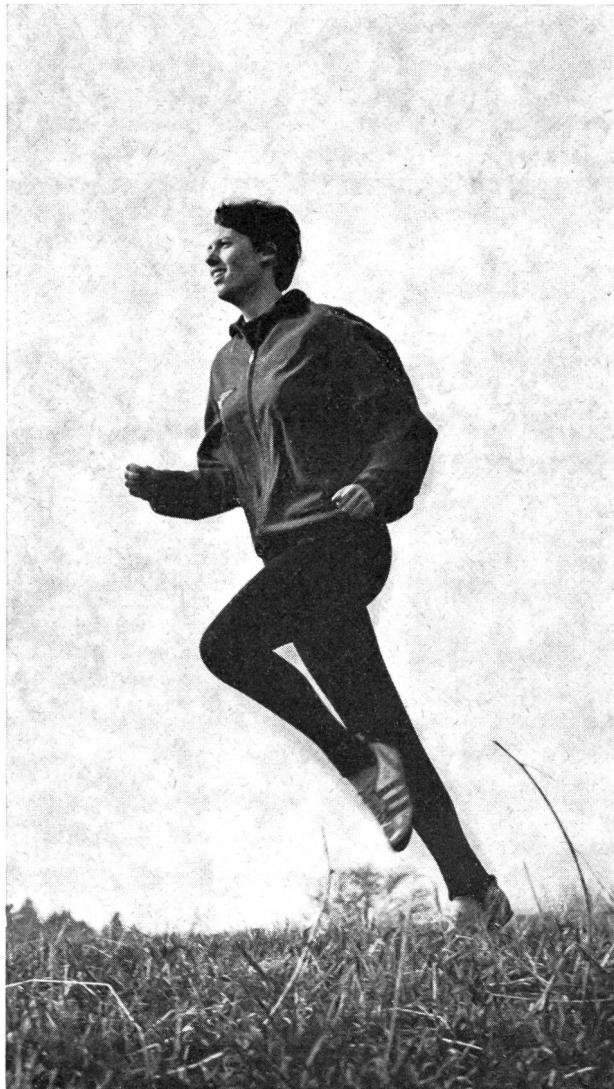
Elaboration d'un footing Durée: 50 à 60 minutes.

En guise de mise en train au footing, je recommande une séance de décrassage ou bol d'air selon le schéma ci-contre, durée 20 minutes.

Au cours de cet échauffement, le sportif se sera insensiblement préparé physiologiquement et psychiquement à l'effort soutenu à venir.

A la course lente, au train, succèdent par exemple:

- a) des démarres en sprint sur 30, 40 ou 60 m.
- b) des accélérations sur 100 à 150 m (courses à vitesse progressive).
- c) des jeux de course en montée.
- d) une application naturelle de l'entraînement par intervalles selon son principe d'alternance de phases d'effort et de récupération. Exemple simple: 2' effort, 1' récupération en marchant ou en trottinant. Répétition 3, 4 ou 5 fois.



Il est difficile de donner une séance type de footing. Le sportif spécialisé et l'athlète connaîtront leur programme dicté par l'entraîneur tandis que « Monsieur Tout le Monde » travaillera plutôt de manière empirique et sa devise sera: « sentir jusqu'où l'on peut aller ».

En résumé, le footing consiste à courir pendant 50 à 60 minutes (ou plus) en terrain varié, avec le souci de contrôler les rythmes respiratoire et cardiaque tout en intensifiant le rythme de la séance. Cela ne veut pas dire pour autant que le footing est un mode d'entraînement réservé aux athlètes de compétition. On peut l'adapter par un dosage approprié à tous les niveaux.

Conclusion:

L'enseignement consiste pour une grande part en répétitions qui se doivent d'être présentées sous d'autres formes pour garder un certain attrait. Mon article ne présente rien de bien nouveau et le but de mon propos a été de tirer à la même corde que mon ami N. Yersin afin d'inciter le plus grand nombre de Romands à redécouvrir les bienfaits et les joies de la course à pied. Je souhaite trouver en vous, moniteurs EPGS et responsables des groupements sportifs, des agents de liaison convaincus et convaincants entraînant dans leur foulée les jeunes et moins jeunes du Pays Romand.