

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 8

Rubrik: La course de 110 m haies

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](#)

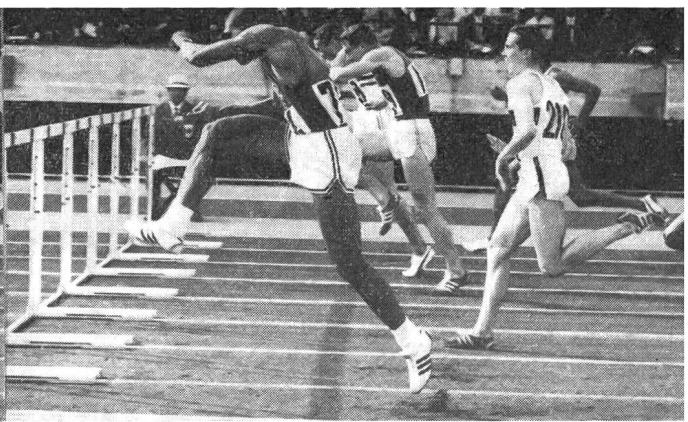
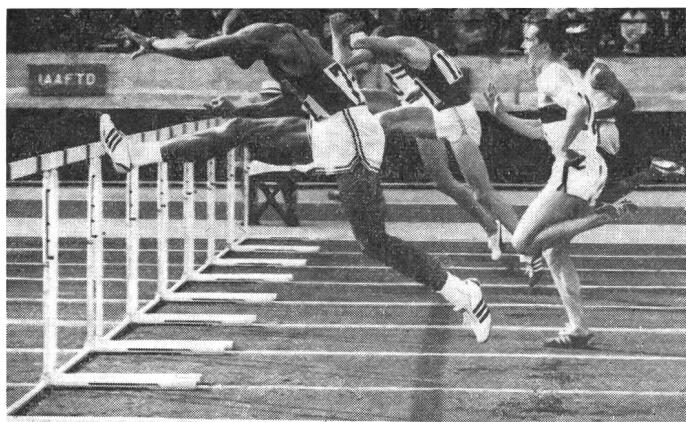
Download PDF: 10.01.2026

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

La course de 110 m haies

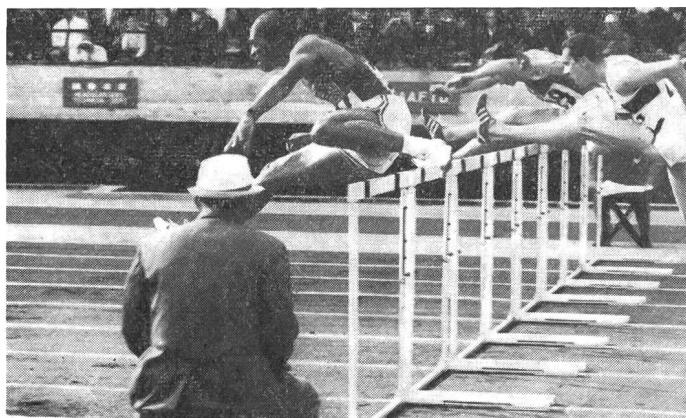
Hayes W. Jones, USA, Champion olympique à Tokio dans le temps de 13" 6

Etudions ensemble les phases importantes du franchissement de la 8e haie: Attaque de la haie loin de l'obstacle — Appel, pied posé dans la ligne de course — Lever le genou de la jambe d'élan fléchi puis ensuite seulement lancer rapidement la jambe tendue — Marquer la flexion du buste en avant — « Le chemin parcouru par la tête » du coureur indique bien que l'athlète « avale » l'obstacle et qu'il ne le saute pas — Technique d'un bras qui a de nos jours supplanti celle des deux bras — Abaisser la jambe d'élan aussitôt que le pied a franchi la latte — « Mouvement de ciseau des jambes » en ce sens que la jambe d'élan va en arrière par le bas et que la jambe d'appel est amenée en avant à l'horizontale — L'axe



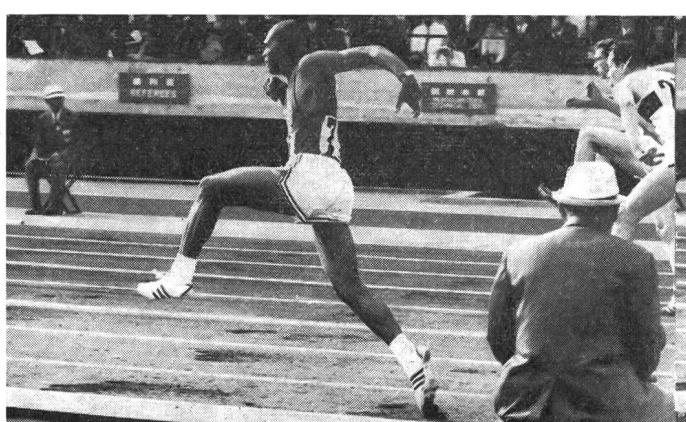
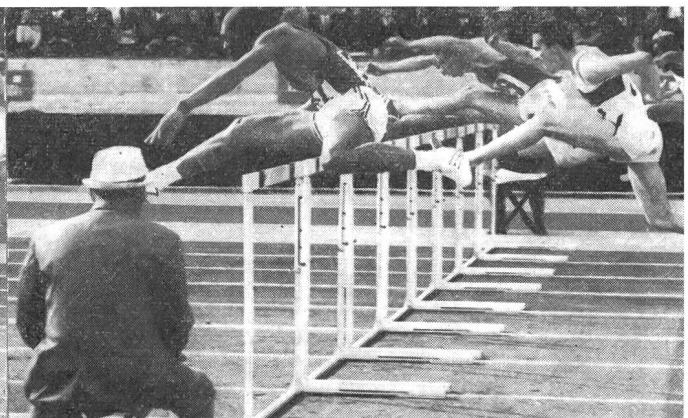
4

3



8

7



12

11

des épaules reste perpendiculaire à l'obstacle pendant le franchissement afin qu'il n'y ait pas rupture d'équilibre — Le ramener du bras gauche en arrière se fait naturellement sans que le mouvement soit commandé par l'épaule — Atterrissage actif sur la plante du pied, talon ne touchant pas le sol — Prise d'une position de départ de sprint à l'atterrissage en marquant un premier pas allongé dans la direction de course. Ce n'est qu'ainsi qu'on maintiendra trois foulées normales et naturelles entre les haies.

Série de photos: Elfriede Nett

