

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:	26 (1969)
Heft:	1
 Artikel:	Le deux cents mètres
Autor:	Jeannotat, Y.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997330

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: 14.01.2026

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

Le deux cents mètres

Y. Jeannotat

Deuxième tuyau de l'orgue du stade, la course du deux cents mètres est un compromis entre la vitesse à l'état pur et la vitesse résistance. Les dons naturels ne suffisent plus à l'athlète s'il veut «éclater» sur cette distance. Il devra y adjoindre un travail organique relatif, une attention plus approfondie du sens tactique et une maturité ou équilibre psychique sans faille.

Le deux cents mètres est la réplique presque parfaite de la «course du Stade» des Grecs qui mesurait, je le rappelle, 192,27 m à Olympie et 177,92 m à Delphes. Deux éléments ont servi et servent encore à faire régner une certaine confusion à propos du 200 m. Le premier est représenté par la course du 220 yards (201,17 mètres) que les Anglo-Saxons disputent en parallèle au 100 yards (91,44 m). Quant au deuxième, il provient du fait qu'en Amérique surtout, certaines épreuves de 200 m se courront en ligne droite, ce qui modifie, bien sûr, le temps obtenu sur la distance par rapport à celui réalisé sur 200 m avec un virage complet. Le gain en faveur de l'athlète ainsi réalisé est de l'ordre d'environ $\frac{4}{10}$ à $\frac{5}{10}$ de seconde. Bien que tardivement, la Fédération internationale d'athlétisme amateur a finalement décidé que seule la distance courue avec virage complet pourrait donner lieu à une reconnaissance officielle des temps obtenus et à l'établissement des listes de records du monde. D'autre part, les Anglo-Saxons parlent de plus en plus d'adopter, même pour leurs manifestations internes, les distances métriques, ce qui serait, pour la limpidité générale de l'athlétisme, un heureux événement.

La plupart des grands sprinters que le 100 m nous a fait connaître se retrouvent en bonne place sur 200 m. Il est assez rare, cependant, que les deux distances soient dominées par le même athlète. Ce fut pourtant le cas de quelques phénomènes, parmi lesquels je rappellerai en particulier les noms de Jesse Owens et de Bobby Morrow.

Evolution du record du monde

Ce n'est qu'en 1960 que la Fédération internationale décida de ne reconnaître que les records établis sur piste de 400 m. Donc, pour le 200 m, avec un virage complet. Avant 1960, les records indiqués proviennent aussi bien d'épreuves disputées en ligne droite, sur piste de 500 m ou sur piste réglementaire. Les temps suivis d'un astérisque ont été obtenus sur 220 yards.

1908 :	22"6	Robert Kerr (Canada) Londres
1912 :	21"7	Ralph Craig (EU) Stockholm
1920 :	21"6	Jackson Scholz (EU) Anvers
1932 :	21"2	Eddie Tolan (EU) Los Angeles
1936 :	20"7	Jesse Owens (EU) Berlin
1951*:	20"6	Andy Stanfield (EU) Philadelphie
1952 :	20"6	Andy Stanfield (EU) Los Angeles
1956 :	20"6	Thane Baker (EU) Bakersfield
1956 :	20"6	Andy Stanfield (EU) Bakersfield
1956 :	20"6	Bobby Morrow (EU) Los Angeles
1956 :	20"6	Bobby Morrow (EU) Melbourne
1958 :	20"6	Manfred Germar (All) Wuppertal
1960*:	20"6	Ray Norton (EU) Berkeley
1960 :	20"6	Ray Norton (EU) Philadelphie
1960*:	20"5	Peter Radford (GB) Wolverhampton

1960 :	20"5	Stone Johnson (EU) Stanford
1960 :	20"5	Ray Norton (EU) Stanford
1960 :	20"5	Livio Berruti (Italie) Rome
1962*:	20"5	Paul Drayton (EU) Walnut
1963 :	20"5**	Bob Hayes (EU) Port of Spain
1963*:	20"5**	Bob Hayes (EU) Coral Gable
1963*:	20"4	Henry Carr (EU) Tempe
1963*:	20"3	Henry Carr (EU) Tempe
1964*:	20"2	Henry Carr (EU) Tempe
1966*:	20"0	Tommie Smith (EU) Sacramento
1968*:	20"0	Tommie Smith (EU) San José
1968 :	19"8	Tommie Smith (EU) Mexico

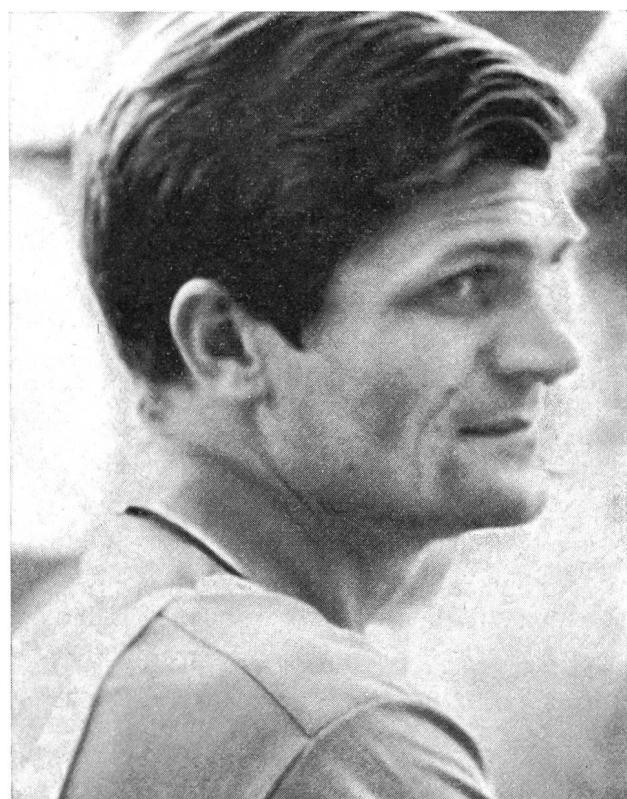
Remarques:

** Ces deux records du monde de Bob Hayes n'ont finalement pas été reconnus

— A South Lake Tahoe, le 12.9.1968, John Carlos (EU) a réussi 19"7, mais ce temps ne sera pas homologué parce que l'Américain portait des souliers à pointes irrégulières.

La vitesse (suite)

Jocelyn Delecour est, avec l'entraîneur Joseph Maigrot, l'homme qui a permis que la France possède une des plus brillantes écoles du sprint mondial. Né en 1935, son palmarès est d'une richesse rare. Sans avoir atteint les plus hauts sommets sur 200 m, il fut pourtant par trois fois champion de France sur cette distance. Son meilleur temps: 20"7. Par contre, son immense expérience et sa vive intelligence donnent à ses jugements en matière de sprint un poids et une valeur appréciables.



Jocelyn Delecour

Les remarques ci-dessous sont tirées en grande partie d'une discussion qu'il eut avec les entraîneurs d'athlétisme français à Grenoble en 1965, ainsi que d'entretiens personnels que j'ai pu avoir avec lui et avec d'autres personnalités: athlètes et techniciens.

Le départ et la vitesse

La vitesse sur 100 et 200 m est un problème de grande vitesse moyenne et non de vitesse maximum «instantanée».

La vitesse pure, nous l'avons déjà dit, se manifeste sur des distances ne dépassant ordinairement pas 70 m. Un 100 m, en plus d'une bonne technique, exige déjà une certaine résistance et une grande maîtrise dans la répartition de l'effort tout au long de la course. Sur 200 m, ces derniers éléments deviennent primordiaux. On trouvera donc toujours des sprinters courts. Par contre, les sprinters longs doivent «se faire». C'est une question de travail.

Le départ est un moment très important des courses de 100 et 200 m. Beaucoup cependant confondent vitesse et précipitation. Le meilleur partant n'est pas nécessairement en tête au sortir des «blocks». Il émerge aux 15 ou 20 m sans avoir dépensé inutilement son influx nerveux.

La position de la tête varie suivant les écoles. Chaque système présente des avantages et des désavantages. Bobby Morrow et Daves James gardaient la tête absolument relâchée. Ils regardaient entre leurs genoux. Harry, par contre, fixait son regard à un mètre en avant de la ligne de départ. La plupart des sprinters ont actuellement adopté cette méthode. Cette position permet d'avoir plus rapidement les yeux fixés sur la ligne d'arrivée et il est évident que c'est là que doit regarder le coureur de 100 m dès qu'il est placé sur orbite, alors que le coureur de 200 m doit pouvoir surveiller rapidement ses adversaires.

Les premières foulées jouent un rôle capital dans le déroulement de la course et sur 200 m en particulier. Un coureur à la foulée courte et précipitée aura bien de la peine à tenir jusqu'au bout. Il faut donc rechercher l'amplitude des premiers appuis, mais à condition qu'elle provienne d'une forte poussée de la jambe arrière et non d'un «griffé» de la jambe avant. Le pied doit se poser en arrière puis juste en dessous du genou. Quant au pied, il constitue un levier dont il faut tirer le maximum de rendement. Pour y parvenir, il doit être fléchi le plus possible, ce qui n'est pas facile en raison de l'inclinaison du corps sur les premiers appuis.

La course

Sur 200 m surtout, il ne faut pas chercher à tout prix à être vêloce dès le coup de pistolet. L'athlète y perdrait une bonne partie de son influx. Il faut par contre rechercher au plus tôt sa foulée maximum. Un bon sprinter doit y parvenir après 15 ou 20 m de course. Il est alors «placé» et fort à l'aise pour jouer avec la vitesse, en fonction, bien sûr, de ses facultés musculaires et nerveuses. Ces explications ne souffrent pratiquement aucune exception. James, lorsqu'il est opposé à des athlètes de sa propre valeur, paye en général son départ ultra-rapide au sortir des «blocks» dans les dix ou vingt derniers mètres de l'épreuve. Carlos a perdu toute chance de devenir champion olympique du 200 m dans les 80 premiers mètres de la course où il était alors nettement en tête.

La technique de la foulée est étroitement liée à la position du centre de gravité représenté par le bassin.

Sa position idéale est très difficile à obtenir: ni trop en avant afin de permettre un bon lever du genou, ni trop en arrière afin d'éviter que l'athlète ne court «assis». L'attitude normale du bassin ressemblerait d'assez près à celle de la garde en boxe. Voici que l'éducation physique retrouve toute sa valeur. Seule, elle permet une véritable prise de conscience des différentes parties du corps. L'attitude moyenne du bassin en course reste horizontale. Ces diverses explications permettent de mieux comprendre pourquoi il ne faut pas dire à un sprinter «allonge ta foulée», ce qui l'incite à chercher «en avant», mais bien «prolonge ta foulée».

Les vainqueurs olympiques

Hommes et femmes

1896	Athènes:	Pas de 200 m	
1900	Paris:	Walter Tewkesbury (EU)	22"2
1904	Saint-Louis:	Archie Hahn (EU)	21"6
1908	Londres:	Robert Kerr (Canada)	22"6
1912	Stockholm:	Ralph Craig (EU)	21"7
1920	Anvers:	Allen Woodring (EU)	22"0
1924	Paris:	Jackson Scholz (EU)	21"6
1928	Amsterdam:	Percy Williams (Canada)	21"8
1932	Los Angeles:	Eddie Tolan (EU)	21"2
1936	Berlin:	Jesse Owens (EU)	20"7
1948	Londres:	Melvin Patton (EU)	21"1
		F. Blankers-Koen (Hollande)	24"4
1952	Helsinki:	Andy Stanfield (EU)	20"7
		Marjorie Jackson (Austr.)	23"7
1956	Melbourne:	Bobby Morrow (EU)	20"6
		Betty Cuthbert (Austr.)	23"4
1960	Rome:	Livio Berruti (Italie)	20"5
		Wilma Rudolph (EU)	24"0
1964	Tokyo:	Henry Carr (EU)	20"3
		Edith Maguire (EU)	23"0
1968	Mexico:	Tommie Smith (EU)	19"8
		Szewinska-Kirszenstein (Pol)	22"5

Règlements et techniques

En plus de ce qui a déjà été dit au sujet du 100 m, il convient de noter ce qui suit:

— En 1960, la Fédération internationale décide de distinguer les records du 200 m avec virage complet de ceux courus en ligne droite.

Stardings à l'extérieur pour permettre au coureur de courir en ligne droite jusqu'à la tangente intérieure

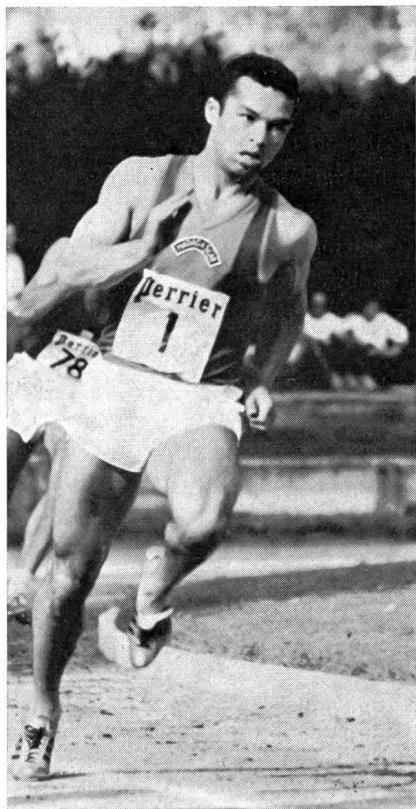


— A cette époque, Dave Sime détient le record en ligne droite avec 20"0 alors que celui avec virage n'en est encore qu'à 20"5, ce qui tend à confirmer que l'écart chronométrique entre les deux courses représente bien $\frac{4}{10}$ à $\frac{5}{10}$ de seconde.

— Quant au temps réalisable par un athlète sur 200 m, Toni Nett, le célèbre spécialiste allemand de l'athlétisme, prétend qu'il équivaut à deux fois son meilleur temps sur 100 m plus 0,2 à 0,3 seconde. Il s'agit, bien entendu, du 200 m avec virage, c'est-à-dire soumis à la force centrifuge qui tend à déporter l'athlète, dans la courbe, vers l'extérieur, provoquant ainsi une perte relative d'énergie.

— Le 200 m comme le 100 m se court en couloirs d'au moins 1,22 m de largeur. Un décalage compense la différence résultant de l'éloignement de la corde.

— Lors d'une course de 200 m, un juge de virage a pour mission de s'assurer que le concurrent ne quitte pas la limite de son couloir. Sa décision est sans appel. Une photo d'amateur ou une image de télévision ne peut pallier une défaillance éventuelle du juge. Cette remarque peut être illustrée par la course de Carlos à Mexico, qui, en demi-finale, mit le pied sur la ligne de virage intérieure sans, toutefois, que le juge de virage le remarque.



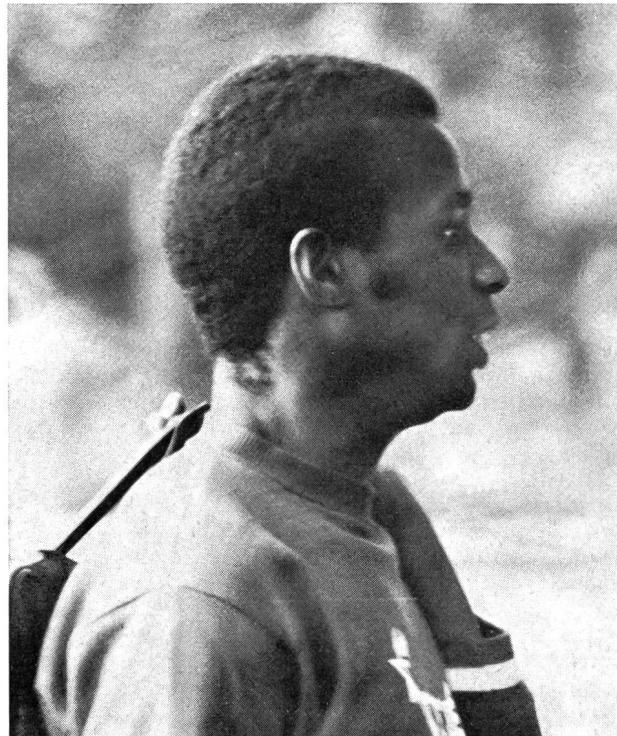
Le terrible virage. Ravelomanantsoa: force et décontraction

Les champions d'Europe

Hommes et femmes

1934 Turin:	Berger (Hollande)	21"5
Pas de participation féminine		
1938 Paris:	Osendarp (Hollande)	21"2
	Walasiewicz (Pologne)	23"8
1946 Oslo:	Karakulov (URSS)	21"6
	Setchenova (URSS)	25"4
1950 Bruxelles:	Shenton (GB)	21"5
	Blankers-Koen (Hollande)	24"0
1954 Berne:	Futterer (Allemagne)	20"9
	Itkina (URSS)	24"3

1958	Stockholm:	Germar (Allemagne)	21"0
		Janizevska (Pologne)	24"1
1962	Belgrade:	Jonsson (Suède)	20"7
		Heine (Allemagne)	23"5
1966	Budapest:	Bambuck (France)	20"9
		Kirszenstein (Pologne)	23"1



Roger Bambuck: champion et recordman d'Europe

Ruedi Oegerli

Champion suisse du 200 m 1968: mini-portrait

Fiche technique: Ruedi Oegerli est né le 2 mars 1943. Il mesure 1,76 m pour 74 kg. Il est maître d'éducation physique, fut trois fois champion suisse juniors et compte 28 sélections dans l'équipe nationale.

Très rapidement on le tint un peu pour le génie en herbe de l'athlétisme suisse. En effet, à l'âge de 17 ans déjà, il réussissait 10"4 sur 100 m et était immédiatement introduit dans l'équipe nationale.

Depuis qu'il se trouve dans la catégorie supérieure, il a pourtant toujours trouvé un homme sur son chemin qui l'empêcha de gravir la plus haute marche du podium. Mais il court par amour du sport et sa patience ne pouvait qu'être récompensée. La patience d'ailleurs n'est-elle pas la qualité fondamentale de l'athlétisme? Ses meilleures performances: 10"4 sur 100 m et 21"4 sur 200 m.

Evolution du record de Suisse

Hommes		Dames	
22"8	Oskar Merkt	1913	28"0
22"5	Joseph Imbach	1921	27"6
22"1	Joseph Imbach	1922	27"5
21"8	Charles Borner	1927	27"1
21"7	Max Vogel	1933	26"8
21"4	Paul Hänni	1935	26"4
21"2	Paul Hänni	1935	26"3

Suite page 17

Suite de la page 12

21"1	Peter Läng	1961	26"0	Sonia Prétôt	1954
21"0	Peter Läng	1961	25"8	A. Merz	1958
20"9	Peter Läng	1961	25"3	Alice Fischer	1962
20"8	Peter Läng	1961	25"1	Alice Fischer	1964
20"7	Peter Läng	1962	24"8	Alice Fischer	1964
20"7	Philippe Clerc	1967	24"6	U. Meyer	1968

Tout un virage pour affirmer sa foi

Comme pour le 100 m et le 400 m, ils ont mis le genou en terre avant le grand départ. Leur tête s'est penchée et ils sont rentrés en eux-mêmes: action de grâce, prière, méditation!

Et ils en ont besoin, car le fil ne brille pas là-bas, tout au fond de la ligne droite, comme c'est le cas sur 100 m, ils ne connaissent pas comme sur 400 m le pays où ils reviendront. Sur 200 m, ils sont projetés dans la nuit,

dans le doute et l'effroyable incertitude du virage. C'est là que tout se décide: la victoire ou la défaite. C'est là que toutes les questions essentielles se posent: la vie succède-t-elle à la vie? Le néant n'est-il pas à la sortie du virage? L'ouragan ne va-t-il pas les balayer vers l'extérieur et les projeter dans l'abîme sans fond? S'ils parviennent à s'arracher, à se sortir de là, tout ira mieux. Ils auront affirmé et affermi leur foi et rien ne les empêchera plus de terminer. Vainqueur ou vaincu, ils sortiront grandis de cette épreuve qui, plus qu'aucune autre, requiert le don et le travail, l'inspiration et la méthode, l'audace et la précision!

Bibliographie:

- Gaston Meyer: L'Athlétisme (La Table Ronde).
Encyclopédie des sports (René Kister, Genève 1957)
Jeux et Sports (nrf, la Pléiade, Paris 1967)
A. Greuze: L'Athlétisme (Ed. Arts et Voyages, Bruxelles)
Robert Bobin: Athlétisme (Editions Amphora, Paris 1965)
Toni Nett: Der Lauf (Bartel & Wernitz, Berlin)

