

**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:** 4  
  
**Rubrik:** Leçons mensuelles

### **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**

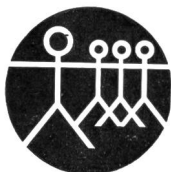
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 01.02.2026

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



# Notre leçon mensuelle: Le sprint

Sandro Rossi




Texte français: J.-P. Boucherin






Lieu: salle de gymnastique


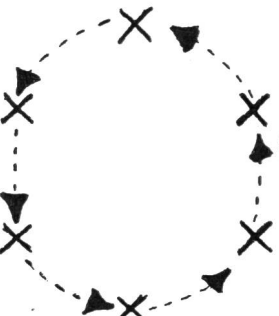
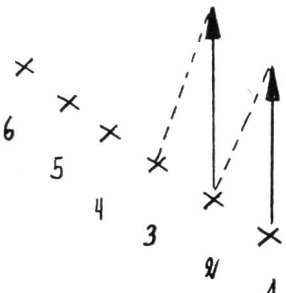
Durée: 1 h. 40 minutes

Matériel: sifflet, chronomètres, chambres à air, ballons de rugby ou n'importe quels autres ballons

Matière: mise en train — gymnastique fondamentale — introduction au sprint — jeu — retour au calme

	Effets de l'entraînement							
	Facteurs de la condition physique							
	Endurance	Force				Vitesse	Agilité	Mobilité
		Bras	Dos	Abdomen	Jambes			
<p>● Infl. principale</p> <p>○ Infl. secondaire</p>								
<p><b>Mise en train et gymnastique: 20 minutes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Intercaler: marche, marche accélérée, course</li> <li>— Léger pas de course, au commandement sprinter 5—6 pas puis reprendre le pas de course léger. Répéter 4 à 5 fois. — Important: la réaction est explosive!</li> <li>— Les «frères siamois»: A se déplace librement, B essaie de rester continuellement à son côté. Changer les rôles après 1 minute</li> <li>— Marcher, jambes tendues, en fléchissant le torse de manière à toucher le sol avec les 2 mains; les 2 pieds ne doivent pas quitter le sol</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>— Avec partenaire: assis, jambes écartées, pieds contre pieds; saisir les mains de son partenaire, tirer légèrement et graduellement pour provoquer une flexion du torse en avant. Le mouvement doit être rythmé et très souple. Les jambes doivent rester tendues.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Pas sautillés en avant, avec changement de rythme. Insister sur l'extension complète du tronc, de la hanche et de la jambe d'appel.</li> <li>— Sur le dos, faire le pont avec ou sans l'aide d'un partenaire</li> <li>— A quatre pattes: sprint, puis au commandement roulade en avant et de nouveau à quatre pattes: répéter plusieurs fois</li> <li>— Marcher librement avec des respirations profondes et relâchement de la musculature</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>— A plat ventre, bras en haut; fléchir latéralement le torse pour toucher un pied avec les mains (aussi avec mouvements de ressort)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— A plat ventre, à la hauteur de la ligne du fond de la salle, bras derrière le dos; au commandement. Qui sera le premier à traverser la ligne médiane — ou bien qui franchira le premier la ligne médiane et qui se retrouvera à plat ventre à l'emplacement du départ?</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>— Avec partenaire: dos à dos, à une distance de 50 cm. Sans bouger les pieds, effectuer de rapides rotations du torse pour toucher les mains de son partenaire. A commence à g. puis à dr., B commence à dr. puis à g.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Accroupi, mains au sol; au commandement sauts de grenouille en avant, en arrière, à g., à dr. Qui fera le plus de sauts?</li> </ul>						○	○	○
						●		
							○	
								○
						●		
							○	
						●		
	○							
						●		

	Effets de l'entraînement									
	● Infl. principale ○ Infl. secondaire	Facteurs de la condition physique								
		Endurance	Force				Vitesse	Agilité	Mobilité	
			Bras	Dos	Abdomen	Jambes				
<h2>2. Ecole de course</h2> <p>Préparation au sprint: 50 minutes</p> <h3>2.1. Départ debout</h3> <p>Courir sur place, en augmentant progressivement le rythme, puis au commandement sprinter sur une courte distance.</p> <div><ul style="list-style-type: none"><li>— Les gestes doivent rester naturels, élégants et rythmés.</li><li>— Le sprint est provoqué par un petit déplacement du poids du corps en av., sans rompre le rythme (déplacement en av., du centre de gravité)</li></ul></div> <p>— «Entraîneur et coureur»; avec partenaire — un camarade fonctionne comme entraîneur et cherche la position idéale de départ de son partenaire</p> <div><p>«Non, tu es encore trop raide!»</p><p>«C'est meilleur, mais encore un peu plus haut!»</p><p>«Maintenant c'est bon!»</p><p>Avant de commencer réellement le travail, le maître explique tous les points principaux à observer et ensuite démontre personnellement l'exercice. «Est-ce clair?» «Chacun a-t-il trouvé le meilleur mouvement?» «Voyons qui sera le premier à traverser la salle d'une ligne à l'autre.» Le commandement sera: «A vos marques, Prêt...» coup de sifflet.</p><h3>2.2. Courir avec la chambre à air de vélo</h3><ul style="list-style-type: none"><li>— Pour les muscles fléchisseurs: Intervalle 15'' de course, 15'' de repos — Chacun fera l'exercice 3 fois 15''</li><li>— Avec partenaire — face à face, courir en arrière (muscles extenseurs) «Le cheval et le cavalier»: mettre la chambre à air autour de la taille du cheval, le cavalier en saisit les deux extrémités et freine la course du cheval. Le sprint sera composé de petits pas très rapides tout en gardant des gestes naturels, élégants et rythmés.</li></ul><div><p>Attention: freiner ne veut pas dire bloquer!</p><p>L'exercice s'exécutera sur toute la longueur de la salle; le nombre de répétitions sera commandé par le maître</p><ul style="list-style-type: none"><li>— Avec partenaire: on court en avant. Comme l'exercice précédent, mais avec changement de rythme (course par «hockets»). Le rythme de cet exercice est donné par une résistance plus ou moins grande du partenaire.</li></ul></div></div>									●	
										</

	Effets de l'entraînement								
	● Infl. principale ○ Infl. secondaire	Facteurs de la condition physique							
		Endurance	Force				Vitesse	Agilité	Mobilité
			Bras	Dos	Abdomen	Jambes			
<p><b>2. 3. Coordination</b>            Sprint de 10 à 20 m, avec départ debout (le départ est donné).            Rythme de performance 100 pour cent.            Ensuite chacun effectue les parcours 5×10 m 5×20 m</p> <p><b>3. Jeu</b> Balle-éclair 20 minutes.            Règles principales            1. L'équipe peut être composée de 9, 6 ou 3 joueurs.            2. Il est autorisé de ne faire que des passes arrière (rugby).            3. Pour stopper le possesseur du ballon, il suffit de le taper sur l'épaule.            4. A chaque engagement, tous les joueurs doivent se trouver en position semi-accroupie, une main au sol.            5. Il est interdit de shooter le ballon.            6. Le jeu ne comporte aucune brutalité; le critère d'arbitrage est semblable à celui d'un match de handball ou de basketball.            7. Important! Le possesseur du ballon doit toujours essayer de progresser en direction des buts ou obliquement avant de faire une passe arrière.            Exercices de passes            1. Avec partenaire: dos contre dos, à 2 m de distance l'un de l'autre: se passer le ballon.</p>  <p>2. Les joueurs doivent garder les jambes écartées; le ballon est donné et réceptionné avec les deux mains!</p>  <p>3. Sur un rang en oblique;</p>  <p>le porteur du ballon no 1 fait un petit sprint en avant, puis donne le ballon en arrière à 2 mains au no 2, qui effectue aussi un sprint pour envoyer le ballon au no 3 et ainsi de suite. Tous les joueurs sont en léger mouvement, seul le possesseur du ballon effectue un sprint.</p> <p><b>Jouons!</b>            Former des équipes de 3 joueurs. On insistera sur la passe et la réception correctes du ballon. Attention! Le fait de relâcher le ballon équivaut à une passe en avant et provoque donc une faute.</p> <p><b>Retour au calme</b> 10 minutes            Discussion — critiques.            Ranger et contrôler le matériel.            Douches!</p>	○					●	●	●	