

**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:** 11: Sport pour tous

**Artikel:** Piste finlandaise

**Autor:** Kreis, Friedheim

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997375>

#### **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>**



## Piste finlandaise

Friedheim Kreiss, Münster / Westf.

Trad.: E. De Luca

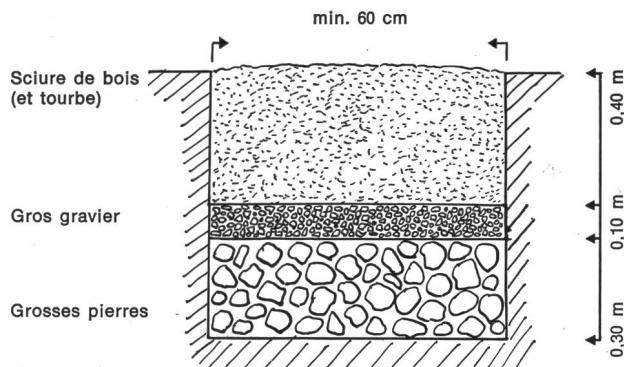
Il est vrai que marcher est très sain mais il faut au moins passer au pas de gymnastique pour fournir un véritable effort. Même une personne d'un bon émboîtement peut marcher sans éprouver de difficultés, mais si elle passe au pas de course alors chaque kg de trop se fait sentir. Par conséquent, c'est la course qui règle le système circulatoire et le poids afin de donner un bien-être physique. Les Scandinaves ont développé une piste facile à construire et qui exige peu de soins. Même dans notre pays, énormément de gens se font un plaisir de s'entraîner sur cette piste. Partant du point de vue qu'un sol mou et élastique augmente la joie de courir et diminue largement les risques de blessures aux articulations, ligaments et muscles, cette piste finlandaise est composée d'un mélange de sciure de bois et de tourbe. Il est vrai que les temps obtenus par les sportifs de compétition sont bien inférieurs par rapport aux chronométrages effectués sur une piste cendrée vu que le sol mou exige davantage l'emploi de la force; toutefois, ce sol mou est vraiment tentant et représente une piste d'entraînement idéale. La piste finlandaise vient au-devant des besoins de mouvement du sportif commun. La longueur de la piste est variable, cependant elle devrait contenir une distance qu'il est possible de multiplier afin que tous les sportifs puissent s'entraîner dans les mêmes conditions. Le sportif de compétition a besoin d'une distance qui lui offre la possibilité d'améliorer ces performances (400, 800, 1000 m env.).

### L'installation et l'entretien d'une piste finlandaise

Si le sol est perméable à l'eau, un drainage avec éboulis n'est pas nécessaire. Placer des pierres sur les bas-côtés de la piste comme bordure est certainement avantageux<sup>1)</sup>

pour une bonne délimitation mais en tout cas pas nécessaire.

### Coupe transversale de la piste



### L'entretien de la piste:

- pas d'objets solides sur la piste
- ameublir de temps en temps la couche de sciure avec un rateau
- dans un espace de temps plus long, labourer la piste avec un pulvérisateur rotatif
- rajouter de la sciure si nécessaire, vu que la sciure s'enfonce
- renouveler périodiquement la sciure de bois, soit après 1—5 ans selon le temps et le climat.

<sup>1)</sup> Cette recommandation ne correspond pas à l'opinion suisse voir image et texte page 252.