

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	28 (1971)
<b>Heft:</b>	2
<b>Rubrik:</b>	Départ dames

#### 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](#)

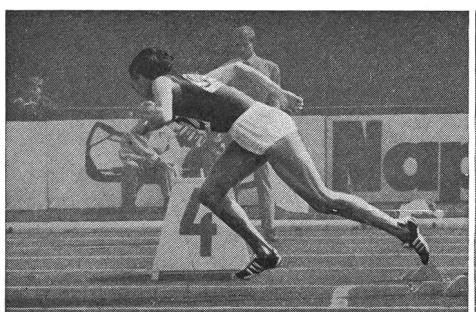
#### Terms of use

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:** 05.02.2026

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

# Départ dames



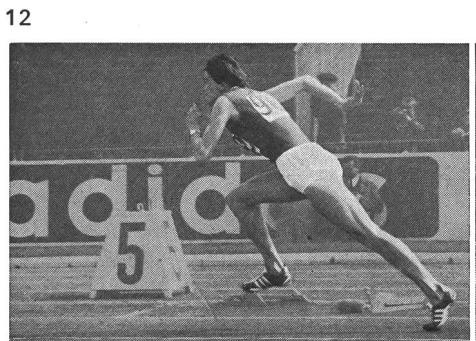
6



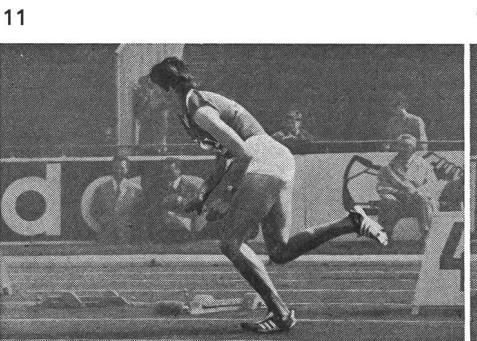
5



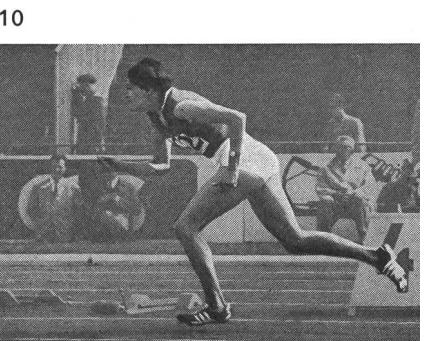
4



12



11



10

L'acceptation du mouvement « Jeunesse et Sport » par le peuple souverain va ouvrir toutes grandes les portes des stades aux jeunes filles. De plus, les brillantes performances réalisées la saison passée par nos ambassadrices de l'athlétisme léger nous incitent à publier une étude du départ accroupi consacrée au sexe soit disant faible!

Madame Elfriede Nett illustre le départ accroupi de l'athlète russe Vera Popkowa lors des Championnats d'Europe à Budapest en 1967 où elle remporta la médaille de bronze sur 200 m en 23"7.

Popkowa prend comme la plus grande partie des athlètes féminines la position moyenne en ce qui concerne l'écart des pieds (image 1).

Au commandement « Prêt », le bassin est légèrement plus haut que les épaules (image 2). Le port de la tête n'est certes pas parfait. La tête est trop relevée d'où une certaine crispation dans la nuque. La tête entraînant le buste, on risque à cause de cette faute de voir l'athlète se relever trop rapidement.

L'extension dans la phase de poussée des première, deuxième et troisième foulées est absolument parfaite. Chose assez rare en ce qui concerne les deuxième et troisième foulées.

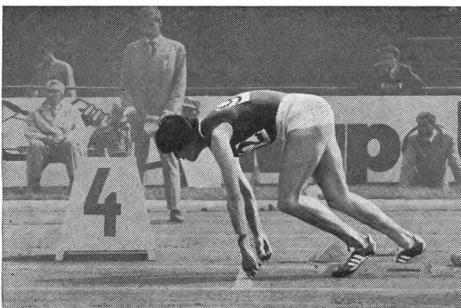
Frappant et caractéristique du point de vue technique: le travail ample et puissant des bras qui soutiennent les mouvements des jambes dans la direction de course. L'axe des épaules et le torse restent droits, sans torsion.

L'athlète soviétique donne tout à la fois une impression de profonde concentration et de très grande puissance.

Photos: Elfriede Nett

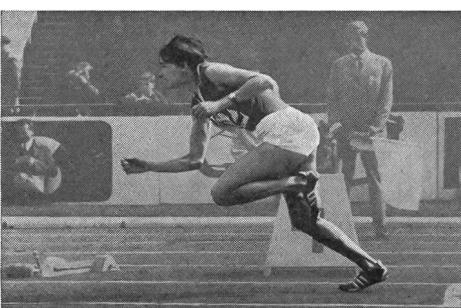


2



1

8



7

