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: 30 (1973)

Heft: 6

Rubrik: Sport pour tous

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: 20.11.2025

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



Fit-Parade 4 — La course pour tous

La dernière-née des brochures de la commission Sport pour tous de l'ANEP, «Fit-Parade 4 — La course pour tous» vient de paraître. L'auteur en est Yves Jeannotat, rédacteur à l'EFGS de Macolin, ex-champion suisse des 10 000 mètres et aujourd'hui encore adepte passionné de la course de fond.

«Fit-Parade 4 — La course pour tous» contient des indications concernant la marche à suivre et le dosage recommandé pour des personnes sans aucun entraînement qui, en suivant les programmes proposés selon une construction systématique, seront capables, après six mois de préparation, de courir facilement 30 minutes d'affilée, sans pause de marche. Mais Jeannotat ne se contente pas de courses de 30 minutes. Pour lui, les personnes qui peuvent courir plus longtemps — disons 45 minutes ou 1 heure —, et cela deux ou trois fois par semaine ou plus, sont des privilégiés. Elles ont découvert une formule idéale pour conserver leur santé et se maintenir en forme, et les courses de longue durée leur procureront une joie et un plaisir tout particuliers.

En plus de ces programmes, la brochure fournit, aux «coureurs de sport pour tous» et à ceux qui désirent le devenir, d'innombrables conseils et trucs, par exemple au sujet de l'équipement, d'exercices d'entraînement à domicile, du comportement du coureur sur les parcours Vita ou sur des routes très fréquentées, et de contrôles médicaux. C'est d'ailleurs surtout sur la santé que Fit-Parade 4 met l'accent, et l'auteur recommande après chaque séance d'entraînement 15 minutes de détente et de rétablissement, selon un programme spécial.

La brochure Fit-Parade 4 est remise gratuitement dans les drogueries ou les magasins de sport ou peut être obtenue directement auprès de l'ANEP, Sport pour tous, Case postale 12, 3000 Berne 32.

Vacances sportives en Hollande

La petite province de Drenthe, au nord de la Hollande, organise depuis quelques années des excursions de quatre jours à bicyclette. Les organisateurs s'efforcent de faire de cette randonnée une promenade agréable à ne pas confondre avec un contrôle de ses performances ni avec une course.

Les participants ont le choix entre des parcours journaliers de 40, 60, 80 ou 100 km, qui les conduisent sur toujours d'autres routes. Aux postes de contrôle installés tout au long des parcours, il est possible de se faire confirmer ses performances en vue d'obtenir, après quatre jours, une distinction de la part des organisateurs de la manifestation de Drenthe.

Quatre jours sur les chemins cyclistes plats et propres de Hollande — voilà des vacances saines et originales! Des dépliants plus détaillés concernant cette excursion peuvent être obtenus auprès de l'ANEP — Sport pour tous, Case postale 12, 3000 Berne 32.



LA COURSE «POUR TOUS»!

L'objectif premier de la «course pour tous» n'est pas la compé-tition ni la performance, mais la santé et la préservation des capacités vitales! Ceci exige une première qualité de base: la régularité.

La course au rythme «pour tous» est universelle. Elle con-cerne les garçons et les filles, les hommes et les femmes.

Pourquoi la course? Parce qu'elle constitue l'expression la plus naturelle du mouvement; parce que ce mouvement, s'il est exécuté en sou-plesse et en toute décontraction en équilibre d'oxygène, diraient les spécialistes – est le moyen le plus sûr d'améliorer son endurance, d'assurer son équilibre physiologique, et, aussi, de soigner sa «silhouette»!

Le rythme «course pour tous»! Courir en «équilibre d'oxy-gène» signifie que l'organisme, par l'effort qu'on lui impose,

ne réclame pas plus d'oxygène qu'il ne peut en consommer. La clé du rythme «course pour tous», la voici:

Aussi longtemps que la respiration permet de converser à haute voix, l'allure est bonne; si l'essoufflement ne le permet plus, le rythme est trop élevé.

Lorsque l'appareil passif (tendons, ligaments, etc.) est suffi-samment formé, on parvient à courir longtemps, très long-temps, si on le désire et si l'on a le temps!

Précaution

Même si la course au rythme «pour tous» est d'un usage universel, il est prudent, comme le font d'ailleurs les sportifs de compétition, de passer une visite médicale avant de débuter une période d'entraînement, puis une ou deux fois par année.

1 h ou plus 3 x par semaine — ou plus +
Formule idéale
accessible à une minorité

3/4 d'h 3 x par semaine La bonne moyenne: pour beaucoup

1/2 heure 3 x par semaine Le minimum: pour la majorité

1/4 d'h 3 x par semaine ccoutumance: pour tous les débutants L'habillement

Simple, chaud, de bonne qualité! Les chaussures en sont la partie la plus importante.

Les quelques francs supplémentaires que coûte la chaussure spécialisée d'entraînement (et non de compétition) se retrouveront mille fois!

Puis, chaussettes, chemisettes, culotte de gymnastique et, sur-tout, un survêtement chaud, qui ne serre pas trop au corps. En été, on peut s'en passer si la tem-pérature est très élevée. Mais, la transpiration est bénéfique.

Il existe aussi des survêtements imperméables. Il ne faut s'en servir qu'en cas de pluie ou de servir qu'en cas de pluie ou de neige, car ils ne laissent pas filtrer l'air. En hiver, le port d'un bonnet et de gants (mitaines) est indispensable: lorsque les extrémités sont protégées, le corps se sent plus à l'aise!



Où courir?

Peu importe, pourvu que l'on coure! Les pelouses ou chemins forestiers sont préférables aux routes goudronnées.

Lorsque l'on est contraint de courir sur la route, il faut, de nuit, porter aux bras et aux jambes, des bandes réfléchis-santes (distribuées par les agences du TCS).

Si l'on prend sa voiture pour aller courir «à l'extérieur», il faut se munir d'habits de rechange secs et d'un manteau. Le danger de refroidissement n'existe qu'après l'entraînement!

Quand faut-il courir? Encore une fois, peu importe, pourvu que l'on coure!

Mais, jamais directement après un repas. Il est indispensable de disposer d'un certain temps, après l'entraînement, pour satisfaire aux soins corporels et à la récupération!

De l'accoutumance au minimum

1ère étape:

l'accoutumance: 12 semaines (pour les débutants) 1/4 d'h 3 x par semaine consolidation: 4 semaines

2ème étape: le minimum: 6 semaines (pour la majorité) 1/2 h, 2 à 3 x par semaine consolidation: 4 semaines

et encore! . . .

1er ETAPE

l'accoutumance 12 semaines

courir, 1 minute

= marcher, 1 minute temps effectif d'entraînement

durant 1/4 d'heure, trois fois

temps de course pure But: courir de façon continue

Les «minutes» sont, dans cet exercice d'accoutumance, des points de repère. Le «chronomètre» est inutile! Un simple coup d'oeil sur sa montre bracelet suffit amplement. Plus tard, lors de la deuxième étape, elle deviendra même superflue, tant il est vrai que le sentiment du «temps» et du «rythme» se développe parallèlement à la «forme»!

Remarque

Cette première étape est, bien entendu, conçue pour ceux qui n'ont aucune habitude de la course à pied. Ceux qui sont dé-jà «dans le coup» trouveront peut-être ces débuts et cette progression ridiculement facile. C'est vrai en ce qui les concerne, ce ne l'est pas s'il s'agit de débutants. Grâce au tableau ci-dessus, en l'espace de 12 semaines, charir au rythme «pour tous», durant un quart d'heure, sans interruption.

par semaine!		paramorement	cun peut et doit parvenir			
Semaines	1er jour	a/b	2ème jour	a/b	3ème jour	a/b
1 3	^የ ለት ሊላት ሊላት ሊላት	六	፟ ፟፟፟፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠	济 共分分分分 = 15/5	ጟ ዿዿጟ	የ
2 3	የ ጰጰ ዻ ፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞ጰ፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠፠	対対対 = 15/7	ጙጙ ጰጱጙጰጰጙ	ጟ፟፟ጟጟጟጟጟጟ = 15/7	ጟጟ፞ዿ፞ ዿ	፟ ፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟፟
3 3	የ ፈት ኢላ ፈላ ፈ	ጵ ጳጳ ጵ = 15/8	ጞጞጞ ፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞፞ጞ፞፞፞፞፞፞	オオオオオオ = 15/8	考考考	\ *\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
4 9	የ ዶዶ ጲጲ <mark>ዾ</mark> ዾዺ	オオオカ = 15/9	<i>ጟጟጟ</i> ዿዿጟዿዿ	オオオオオカ = 15/9	考考考	メ オオオオススカー 15/9
5 \$	የ ችች ጲጲዶጲጲዶዶች	ネネネカ = 15/9	<i>ጟጟጟ</i> ዿዿጟዿ	オオオ オオオカ = 15/9	对对对对	<u>አ</u> ለተለተለተለተለ _{15/10}
6	የ ጳጳጳጳጵጳጳጳጳጳጳጳ	ネネスカ = 15/10	<i>ጟጟጟጟ</i> ዿዿ	ベスタイプ = 15/10	***	<u> </u>
7 \$	የ ጳጳጳጳጳጳ	ጙጙጙ = 15/11	<i>ጞጞጞጞጞቜ</i> ፞፞ቜ	ベスカカ ベスカ = 15/11	***	
8 3	የ ጳጳጳጳጳጳጳጳጳጳጳጳጳ	<u> </u> ጵ ተ	<i>ጞጞጞጞጞጞ</i> ፞፞፞፞፞፞ጞ	スススカススカ = 15/12	***	【
9 \$	የ ጳጳጳጳጳጳጳ ጳ ጳጳጳጳ	ጵ ጙጙ፞፞	<i>ጟጟጟጟጟጟ</i>	ネオネオオオ = 15/12	***	【************************************
10	የ ጳጳጳጳጳጳጳጳ	スススカ = 15/13	<i>ጞጞጞጞጞጞጞ</i>	オオオオオオカ = 15/13	***	マスススタスススススカ = 15/13
11 3	የ ጳጳጳጳጳጳጳጳጳጳጳ	ネネスカ = 15/13	<i>ጟጟጟጟጟጟጟ</i>	ネネスティステ = 15/13	र्दर्दर्दर	〈 축소 ★ 축소 축소 축소 축소 ★ 수소 ★ 수소 ★ 수소 ★ 수소 ★
12	<i>፞ጜጙጙጙጙጙጜ</i> ኇኇ	ጙጙጙጙ 15/14	<i>ጟጟጟጟጟጟጟ</i>	**** ****** = 15/14	***	【************************************