

**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:** 37 (1980)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **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**

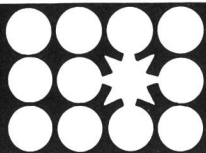
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 08.02.2026

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Athlétisme

Texte et dessins: Jean-François Pahud

Lieu: en salle ou en plein air

Thème: assouplissement et coordination des mouvements du coureur de demi-fond

But: améliorer

- la coordination des mouvements
- la souplesse générale
- la force des jambes
- le placement du bassin
- le style de course
- l'efficacité de la foulée
- la prise de conscience du corps

Matériel:

- corde à sauter
- tapis (12 si possible)
- haies d'initiation (10 si possible)
- ballon lourd
- ballon de basketball

Durée: environ 1 h. 20

Répétition:

1 fois par semaine, durant toute l'année (en période de compétition, séance raccourcie tenant lieu de mise en train)

### Remarque préalable

Parce qu'il s'entraîne souvent seul, le coureur doit disposer d'un certain nombre d'exercices qu'il puisse exécuter sans l'aide d'un partenaire; exercices simples qui ne nécessitent pas d'accessoires encombrants.

### Mise en train (25 minutes)

Mise en train habituelle en insistant sur les éléments suivants:

- alterner course et exercices de gymnastique
- exercices d'assouplissement et d'étirement
- peu d'exercices, nombreuses répétitions

- éviter les gestes brusques
- exécuter les exercices «en profondeur»

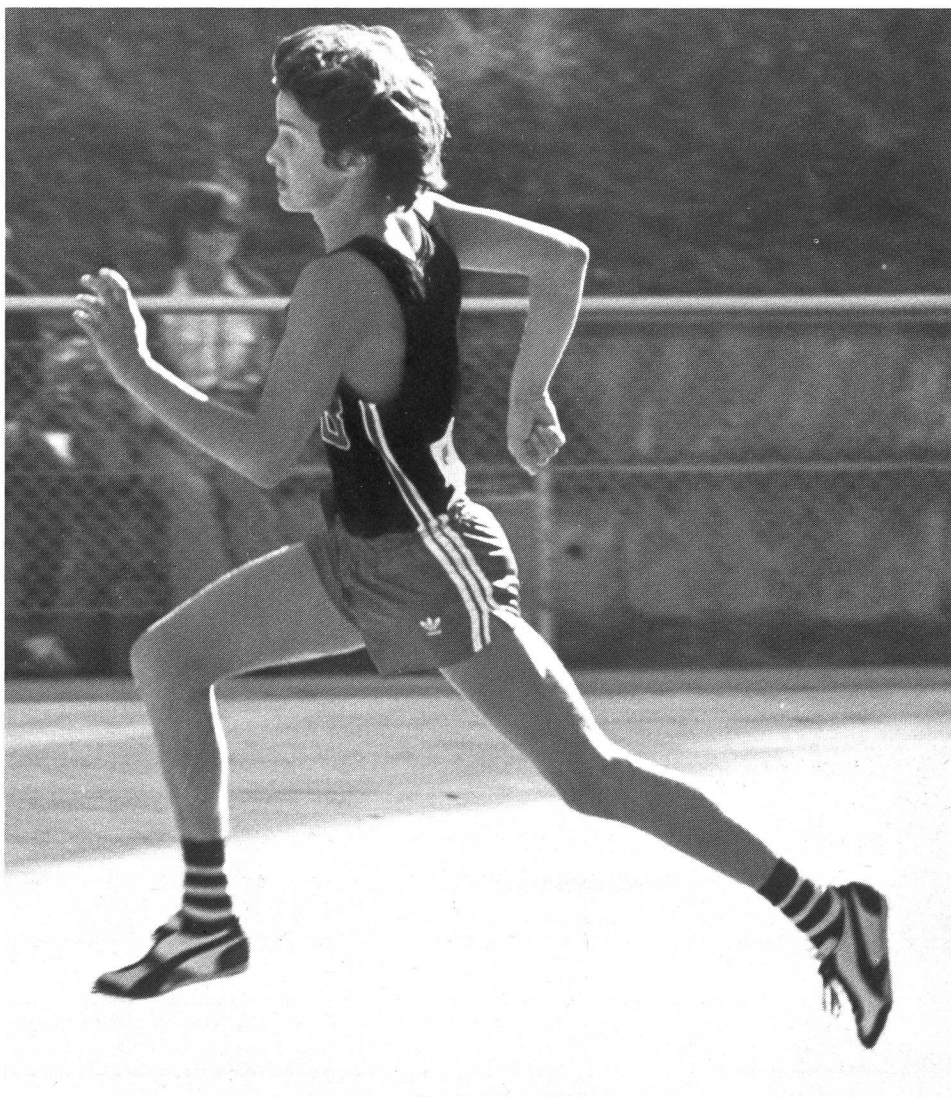
### Phase de performance (30 minutes)

Les exercices de performance qui vont suivre constituent un programme type de leçon, tel que je l'ai conçu pour mes coureurs.

#### Corde à sauter

Elle est l'accessoire idéal du coureur:

- il est bon marché
- il s'emporte partout sans difficulté
- il sert à travailler la souplesse, la force, le système cardio-vasculaire



### Exercices

Sur place, toutes les formes de sauts:

- à pieds joints
- sur un pied
- en passant d'un pied sur l'autre
- en levant les genoux
- avec double, puis triple sauts

en se déplaçant:

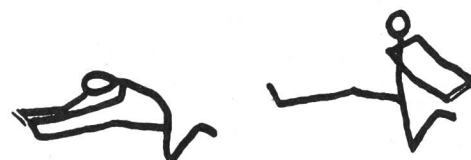
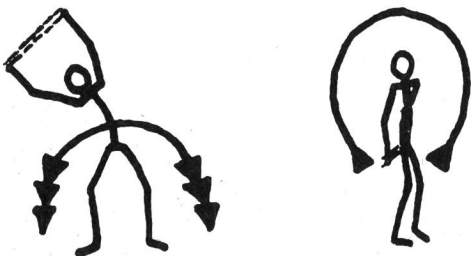
- en ligne droite
- en zigzags
- librement
- aller et retour
- sous forme de concours

sauter pendant 1 minute (40 sec. de récupération)

- plusieurs répétitions
- etc.

### Renforcement musculaire

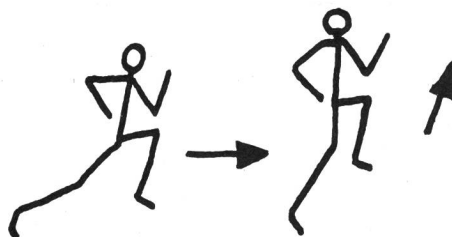
Toujours à l'aide de la corde: intercaler des exercices de renforcement musculaire entre les séries de sauts:



### Ecole de saut

Monter une piste de tapis (jusqu'à 12 tapis). Exécuter plusieurs passages successifs:

- en faisant le plus grand nombre de pas possible sur chaque tapis (coordination des mouvements et décontraction)
- avec un seul appui par tapis (placement du bassin, poussée de la jambe arrière, travail asymétrique des bras) en cherchant la *longueur* de la foulée
- avec un seul appui par tapis (élasticité du rebond) en cherchant l'*élévation*



Disposer 10 haies d'initiation sur la piste de tapis. Exécuter plusieurs passages successifs (au minimum 10 par type de saut):

- en sautant par-dessus les obstacles (changer de pied d'appel après chaque parcours)
- en sautant par-dessus les obstacles à pieds joints

### Exercices du «hurdler»

Exécuter plusieurs passages successifs, en franchissant les obstacles:

- avec petits pas très rapides entre chaque haie
- avec petits pas très rapides toutes les deux haies
- en changeant le pied d'appel

Eviter des mouvements de torsion en tenant un «témoin», bras tendus, devant soi:



Inclure périodiquement une brève phase de récupération, couché sur le dos, jambe en l'air appuyées contre une paroi pour faciliter la décontraction musculaire.

### Le ballon lourd

Tous les exercices possibles et imaginables

- assis, d'une main et des deux mains
  - debout, d'une main et des deux mains
- Insister sur la mobilité des jambes, comme le ferait un coureur.

### Exercices de réaction

Départs sur une distance d'environ 20 m, à partir des positions les plus diverses: environ 10 départs.

### Jeu (15 minutes)

La phase de performance de la séance peut se terminer par un jeu: basketball, volleyball ou badminton.



### Retour au calme (10 minutes)

- remettre le matériel en place
- informations
- douche