

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 5

**Artikel:** L'athlétisme  
**Autor:** Strähl, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998413>

### **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:** 01.05.2026

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

# L'athlétisme

Ernst Strähl

«Courir, sauter et lancer sont les formes les plus anciennes et les plus naturelles du mouvement humain et constituent, aujourd'hui encore, les bases techniques de l'athlétisme.» Ces mots servent d'introduction au petit livre qu'Ernst Strähl, ancien décathlonien, chef de la formation des entraîneurs nationaux du CNSE et de la branche sportive, connaisseur et grand ami des jeunes, a écrit pour eux. Ce guide de 50 pages, très bien adapté en français par Paul Curdy, se propose d'aider filles et garçons à pratiquer l'athlétisme de façon réfléchie. MACOLIN reproduit, ici, le chapitre d'introduction de cet ouvrage, que l'on peut obtenir au prix de 2 fr. 40 à l'adresse suivante:

Œuvre suisse  
des lectures pour la jeunesse  
Secrétariat, Seehofstrasse 15  
Case postale, 8022 Zurich  
Tél. 01 251 72 44

Sauf celle de «la performance sportive», les photos sont ajoutées par la rédaction. (Y.J.)



## Le secret de l'entraînement: la charge et l'adaptation

Tu connais les courbatures musculaires que provoque un effort physique inhabituel. Tu sais par expérience qu'après une courte période d'exercice, ce même effort

peut se faire sans problème. Que s'est-il passé? *L'organisme a été soumis à une charge, s'y est adapté, et a ainsi amélioré son état d'entraînement.*

### Augmentation de la charge

L'aptitude à la performance se développe lorsque l'organisme est soumis à des charges progressives et variées qui agissent comme des stimuli, pour utiliser le langage des biologistes. En sport, ce développement s'obtient par un *accroissement graduel* des stimuli que provoque l'entraînement, en évitant toutefois d'augmenter trop fortement la charge d'un seul coup. Remarque: *si la charge n'augmente pas, l'aptitude à la performance ne peut pas progresser!*

### Volume et intensité de l'entraînement

Il existe, en principe, deux possibilités d'augmenter la charge de l'entraînement:

1. Augmenter le nombre de répétitions, ou la durée de l'effort: c'est *le volume de l'entraînement*
2. Augmenter la charge (en force et en vitesse): c'est *l'intensité de l'entraînement*.

Remarque: *une haute intensité exclut un grand volume.*

Un exemple: plus ta course est rapide, moins longtemps tu peux la soutenir. Dans la planification annuelle aussi, comme dans le processus d'entraînement à long terme, le principe est le même: *le volume a la priorité sur l'intensité!*

### Indications pour l'entraînement

- Entraîne-toi régulièrement et plusieurs fois par semaine



L'endurance, base non seulement de l'athlétisme, mais de tous les sports.

- Entraîne-toi durant toute l'année, par tous les temps
- Alimente-toi sainement, dors beaucoup, évite les excitants tels que l'alcool et la nicotine.

### Comment améliorer systématiquement la condition physique?

Dans tout entraînement, l'organisme se comporte selon la loi de «l'offre et de la demande»; c'est-à-dire que «l'offre» (les processus d'adaptation) est déterminée par «la demande» (les stimuli de l'entraînement).

### Seuls se développent les facteurs sollicités

Cela signifie par exemple que:

- L'exercice de longue durée rend endurant
- L'effort contre une certaine résistance rend fort
- Un tempo d'exercice accéléré rend rapide.

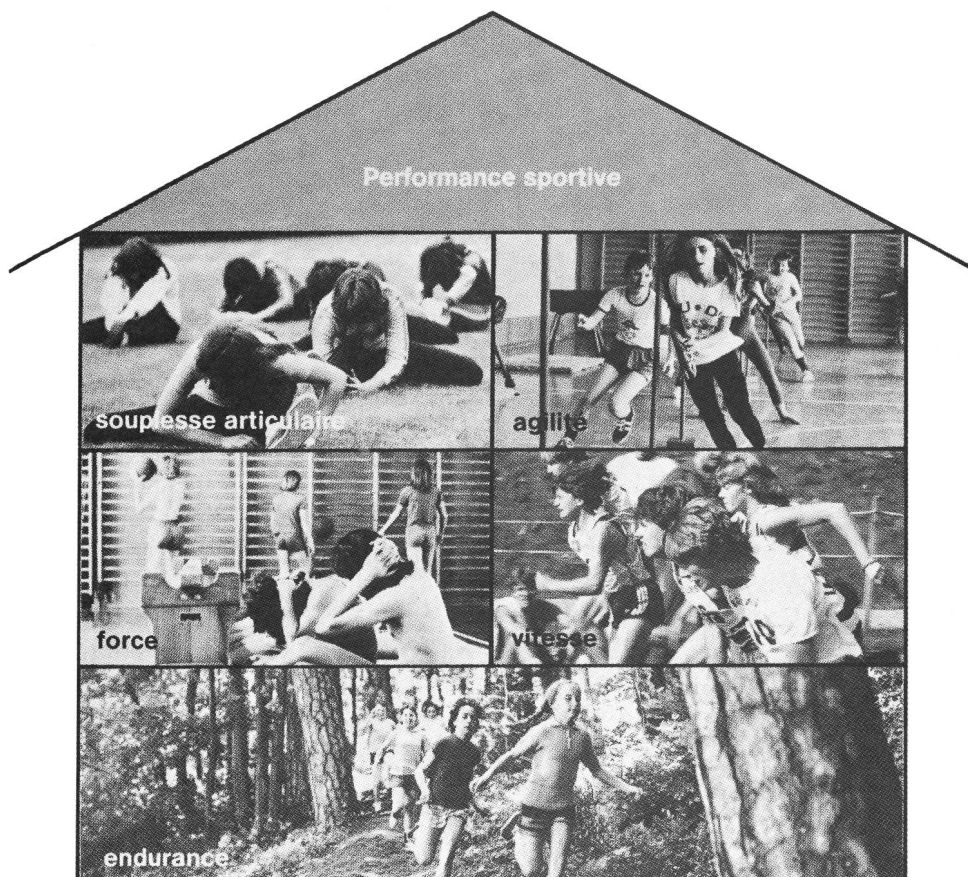
La performance dans les différentes disciplines de l'athlétisme dépend souvent directement de l'un des facteurs suivants:

- L'endurance, surtout dans les courses de fond et de demi-fond
- La force, facteur déterminant dans les sauts et les lancers
- La vitesse, facteur capital dans le sprint et les courses de haies.



Force et détente.

## Les facteurs de la condition physique: bases de la capacité de performance



### L'endurance

C'est la capacité de l'organisme de résister à la fatigue pendant des efforts de longue durée.

En athlétisme, on distingue:

- L'endurance «longue» (courses de plus de 8 minutes)  
Exemples: course de fond: 3000 m steeple, 5000 m et 10 000 m, marathon (42,195 km)
- L'endurance «moyenne» (courses de 2 à 8 minutes)  
Exemples: course de demi-fond: 800 m et 1500 m
- L'endurance «courte» (courses de 45 secondes à 2 minutes). L'endurance courte est aussi appelée résistance, ou «endurance-vitesse»  
Exemples: 400 m et 400 m haies (limites: 200 à 800 m).

### Une bonne endurance constitue la base de tout l'entraînement

Pour tout débutant, l'accent doit être porté durant tout l'entraînement de base sur le développement de l'endurance «longue»; pour l'athlète avancé, c'est pendant la période préparatoire du processus d'entraînement que la priorité est donnée à l'endurance. Le sportif de loisir développe son endurance afin de rester en bonne santé et capable de performance.



*Souplesse articulaire et musculaire.*

### La force

C'est la capacité de surmonter une résistance et, par là, de déplacer un engin ou son propre corps.

Lorsqu'il s'agit d'un engagement explosif de la force, on parle de «force-vitesse» (qui dépend de la capacité maximale de la force); dans le cas d'un engagement de la force durant un certain temps, on parle de «force-endurance» (combinaison de la force et de l'endurance).

Exemples: «force-vitesse» dans le sprint, les sauts, les lancers; «force-endurance» dans le 400 m haies et le demi-fond. Chacun de ces aspects de la force s'entraîne par des exercices spécifiques.

### La vitesse

En athlétisme, on fait la distinction entre:

- La vitesse de réaction: capacité de réagir à un signal, par un mouvement, le plus rapidement possible (signal de départ!)
- La vitesse d'action: capacité d'exécuter le plus rapidement possible un certain mouvement (mouvement acyclique)
- La vitesse d'enchaînement: capacité de se déplacer le plus rapidement possible par des mouvements répétés (succession de mouvements cycliques).

Exemples: vitesse de réaction lors du départ d'une course; vitesse d'action dans les disciplines de saut et lancer; vitesse d'enchaînement dans le sprint et les courses de haies.

### La souplesse articulaire

C'est la capacité d'exécuter avec aisance des mouvements d'une ampleur maximale.

Exemples: souplesse spécifique requise par les courses de haies, les sauts (saut en hauteur surtout) et les lancers (lancement du javelot en particulier).

### L'agilité

C'est la capacité d'apprendre rapidement l'exécution de mouvements difficiles et de les réaliser d'une manière appropriée.

Exemple: technique dans toutes les disciplines de l'athlétisme. L'agilité et la coordination sont les bases de l'apprentissage des techniques sportives. ■



*Vitesse (en tête: Franco Fährndrich).*