

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 49 (1992)
Heft: 2

Rubrik: Leçon type

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: 07.02.2026

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

Gymnastique et Fitness au pas de course !

Barbara Mägerli-Bechter, responsable de la branche sportive, EFSM

Traduction: Yves Jeannotat

La branche J+S Gymnastique et Fitness est l'exemple même de ce que l'on peut se représenter par une activité dite polysportive. Son orientation «A» (gymnastique) offre toute la richesse des exercices et des mouvements qui servent de base à l'ensemble des disciplines sportives. Son orientation «D» (entraînement de la condition physique) permet de mettre en application les divers principes de préparation dont se nourrissent les sports de compétition. Son orientation «F» (fitness) enfin comble toutes celles et tous ceux qui voient dans la pratique d'une activité physique sportive, avant tout le moyen d'améliorer leur bien-être.

La leçon type qui suit entre dans le cadre de cette branche sportive et c'est la «course» qui a été choisie pour lui servir de thème, la course dont personne ne conteste le rôle universel. (Y. J.)

Courir «juste» !

L'enfant, dès qu'il a l'âge de tenter ses premiers pas (une année à peine après sa naissance en général) se met instinctivement à courir plutôt qu'à

marcher. Mais toutes sortes d'entraves l'obligent bientôt à rentrer «dans le rang» et, l'âge venant, il devra réapprendre ce qui devait être, à l'origine, son geste naturel. Et lorsque l'on voit le nombre sans cesse croissant d'ortho-

pédistes et de physiothérapeutes qui envahissent la place publique, force est de se demander ce qui n'a pas joué au cours de cette phase de retour aux sources. Il n'y a qu'à se rendre quelque part sur le parcours d'une course populaire pour se convaincre, à l'image des styles inadéquats présentés par une multitude de concurrents, qu'il est bon de reculer un peu pour apprendre à courir «juste».

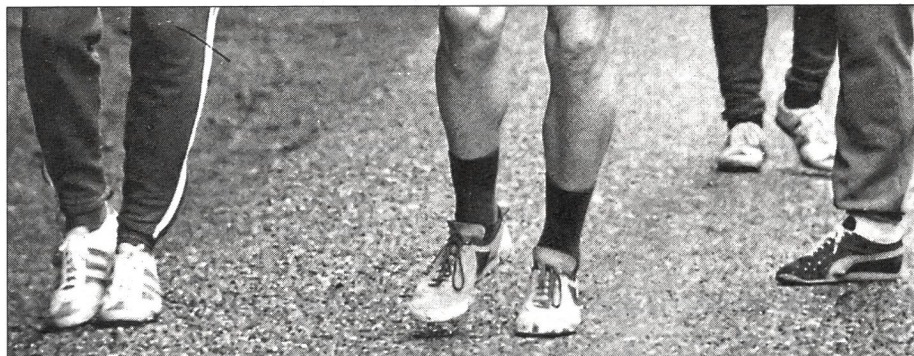
Remarque préalable:

Pour que la leçon porte ses fruits, il convient de disposer de chaussures de qualité et bien adaptées à la nature du sol et au style personnel. Les muscles concernés par la course, ceux des pieds notamment, doivent être suffisamment développés.

Exemple d'une leçon de course à pied

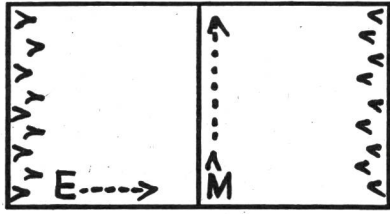

Introduction (mise en train)

Montrer un film ou des photos de «pieds» prises lors d'une course populaire ou encore de chaussures diversement usées.



Partie principale

Buts	Contenu	Organisation
Habituer consciemment les pieds à prendre contact avec le sol. Concentrer son attention sur la surface de prise de contact du pied avec le sol.	Courir pieds nus sur des sols de natures diverses: gazon, sable, gravier, bois, terre, etc.	Bien observer l'environnement avant la leçon; fixer les parcours ou délimiter la distance des prises d'élan.
Prendre conscience du pied dans sa globalité!	Faire l'expérience des contrastes en marchant successivement sur une grille, sur des bâtons, sur des lattes étroites dans le sens de la longueur, puis de la largeur.	– A deux: «A» fait passer «B», qui a les yeux fermés, sur des sols de natures diverses (changer les rôles); ou – En salle: recouvrir le sol d'éléments de natures diverses.

Buts	Contenu	Organisation
<p>Qu'est-ce qui manque et qu'est-ce qui convient à la prise d'appui au sol?</p> <p>Prendre conscience de l'engagement musculaire!</p> <p>Marcher:</p> <p>Passer du pas de marche au pas de course:</p> <p>Prendre conscience de la participation de l'ensemble de la musculature du corps: tension de la musculature abdominale, mise à contribution des muscles fessiers pour soutenir les vertèbres lombaires.</p> <p>Faire l'expérience des contrastes.</p> <p>La position verticale des bras est généralement liée à une position correcte du bassin.</p>	<p>Marcher lentement, comme au ralenti: quels sont les muscles que l'on «sent» travailler?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marcher en déroulant le pied et sans mouvement vertical des hanches. 2. Marcher en déroulant le pied et en terminant le mouvement par une puissante impulsion. 3. Courir, en alternant, sur la pointe des pieds et sur les talons. 4. Courir (en souplesse) sur la plante des pieds avec engagement prononcé des articulations des chevilles et des genoux. 5. Sautiller légèrement en levant les genoux dans la ligne de progression. 6. Trotter en ramenant énergiquement le talon contre la cuisse, à gauche puis à droite avec une foulée intermédiaire; sans foulée intermédiaire; seulement à droite; seulement à gauche; important: garder le pied bien tendu! 7. Répéter la course sur la plante des pieds avec engagement prononcé des articulations des chevilles et des genoux. 8. Courir en levant «haut» les genoux; la jambe redescend pied tendu avant de «griffer» le sol (phase de traction). 9. Courir avec propulsion marquée vers l'avant. 10. Combiner les phases de traction et de propulsion. 11. Courir en décontraction (trotter). 12. Courir, bras tendus verticalement et en contrôlant la position du corps. 	<p>– S'y essayer chacun pour soi!</p> <p>– Par groupes de deux ou en commun: faire part de ses impressions.</p> <p>Répartir la classe en deux groupes, placés chacun à une extrémité de la salle; au centre, le maître démontre dans le sens de la largeur;</p>  

Exemple d'application

Buts	Contenu	Organisation
<p>Entraîner la prise d'élan pour:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les sauts à pieds joints; – Les sauts avec prise d'appui sur une jambe. 	<p>Courir en accélérant progressivement.</p> <p>Course d'élan réduite avec appel sur un tremplin ou sur un minitrampoline, puis saut en extension.</p> <p>Courir en accélérant, sur une distance de plus en plus longue, jusqu'à la planche d'appel.</p>	<p>En salle (en diagonale).</p> <p>Selon le nombre des participants, prévoir 3 ou 4 installations.</p> <p>Au moment où un participant saute, le prochain démarre.</p>

Conclusion (retour au calme): étirement et renforcement de la musculature des jambes:

Jouer avec un crayon en le saisissant avec les orteils, en le poussant de côté, en le tirant sous la plante du pied, etc.; pendant cet exercice, le talon ne quitte pas le sol. ■