

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	55 (1998)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Entraînement de la souplesse en athlétisme : un programme à trois niveaux
<b>Autor:</b>	Weber, Rolf
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998781">https://doi.org/10.5169/seals-998781</a>

### **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:** 06.02.2026

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

## Entraînement de la souplesse en athlétisme

# Un programme à trois niveaux

Rolf Weber, chef de la branche sportive J+S Athlétisme, EFSM

Traduction: Nicole Buchser

Photos: Daniel Käsermann



**En athlétisme, l'importance de la souplesse et de la capacité d'étirement des différents groupes musculaires varie en fonction des disciplines considérées. Il convient toutefois de relever que la vitesse et la force-vitesse jouent un rôle déterminant dans toutes les disciplines, à l'exception des courses de fond.**

Pour pouvoir imprimer dans un laps de temps des plus brefs une accélération maximale à un engin de lancer ou pour pouvoir prendre son appel rapidement et puissamment à partir d'une vitesse d'élan élevée, le lanceur respectivement le sauteur doivent posséder, entre autres qualités, une souplesse optimale qu'il

leur appartient d'entretenir. Le niveau de souplesse requis est généralement dicté par la technique et peut de ce fait être mesuré à son aune.

Les faiblesses techniques que l'on attribue à un manque de force ou de coordination sont souvent aussi liées à un manque de souplesse. Ainsi, si l'on

considère, pour prendre un exemple, la course de haies (masculine), force est de constater que l'athlète qui ne possède pas une souplesse de l'articulation coxo-fémorale supérieure à la moyenne ne parviendra jamais à franchir les haies de façon optimale.

En athlétisme, l'entraînement de la souplesse peut se concevoir sur la base d'un programme à trois niveaux:

### Premier niveau: Débutants (enfants)

Formes d'exercices dynamiques à caractère technique (représentations mentales de mouvements, formes d'imitation, gymnastique dynamique).

### Deuxième niveau: Avancés (adolescents)

- Renforcement spécifique des agonistes et des antagonistes axé sur des exercices à caractère technique et sur des exercices complémentaires.
- Exercices d'étirement statiques et dynamiques portant sur des groupes musculaires spécifiques.

### Troisième niveau:

#### Chevronnés (adolescents et adultes)

- Renforcement spécifique des agonistes et des antagonistes axé sur des exercices à caractère technique.
- Exercices d'étirement statiques et dynamiques portant sur des groupes musculaires spécifiques.
- Exercices de renforcement complémentaires à caractère stabilisateur et/ou entraînement de renforcement/d'étirement assorti d'un suivi physiothérapeutique (dans le but de prévenir les dysbalances).

### Premier niveau: débutants

Chez les débutants, l'accent doit être mis sur la prise de conscience du déroulement du mouvement (forme élémentaire). Cette sensibilisation peut se faire moyennant de nombreuses formes d'imitation connues, formes qui permettent en même temps d'améliorer la souplesse et la capacité d'étirement des différents groupes musculaires.

Pour illustrer ces explications, nous avons choisi de prendre l'exemple de la course de haies qui exige un entraînement de la souplesse spécifique.

### Objectif

Courir sur la plante des pieds

### Formes d'exercices possibles

- Marcher sur la plante des pieds sur l'arête étroite d'un banc suédois (exercice du test d'athlétisme).

### Objectif

Lever les genoux

### Formes d'exercices possibles

- Franchir des petits obstacles en respectant un rythme donné.

### Objectif

Entraîner la souplesse de l'articulation coxo-fémorale

### Formes d'exercices possibles

- Formes ludiques de la position «assis en passage de haies»: passer de la chandelle à la position «assis en passage de haies», passer de la position «assis en passage de haies» en position ventrale pour revenir dans la position initiale.
- Attaque et passage de haies en pas sautillés.



### Deuxième niveau: avancés

Chez les avancés, l'accent sera davantage mis sur l'entraînement des facteurs de la condition physique de façon à donner aux sportifs les moyens d'exploiter efficacement leurs acquis techniques. Un programme de renforcement équilibré, à la fois spécifique et diversifié, aura également pour effet d'entraîner la souplesse, qui pourra encore être améliorée au moyen d'exercices d'étirement dynamiques et statiques. Afin de prévenir tout déséquilibre, il convient d'accorder à ce stade une importance particulière au principe de la bilatéralité.

### Objectif

Améliorer la souplesse active nécessaire au franchissement des haies

### Formes d'exercices possibles

**Etirement:** exercices spécifiques (grand écart, position «assis en passage de haies»).

**Renforcement:** faire travailler les adducteurs, les abducteurs, et les fessiers au moyen de formes de sautillage et d'exercices spéciaux (stabilisation du tronc).

### Objectif

Améliorer la façon d'attaquer les haies

### Formes d'exercices possibles

**Etirement:** faire travailler la musculature de la face postérieure de la cuisse, les adducteurs et les fessiers au moyen d'exercices spéciaux.

**Renforcement:** faire travailler les extenseurs impliqués dans le mouvement au moyen d'exercices d'imitation et d'exercices spéciaux (épaulés, flexions sur une jambe, sauts, etc.).

### Objectif

Améliorer la reprise de la course après le passage de la haie

### Formes d'exercices possibles

**Etirement:** faire travailler la musculature de la face antérieure de la cuisse, les fléchisseurs de la hanche et les fessiers.

**Renforcement:** faire travailler la musculature de la face postérieure de la cuisse, les adducteurs, les fessiers et la muscu-

lature dorsale au moyen d'exercices d'imitation et d'exercices spéciaux (renforcement du tronc, sauts, etc.).

### Troisième niveau: chevonnés

Les athlètes chevonnés doivent veiller à entretenir spécifiquement leur souplesse de sorte à la maintenir au niveau atteint et, en cas de besoin, à l'améliorer. A ce stade, l'entraînement de la souplesse se fait, d'une part, par le biais de l'entraînement technique et, d'autre part, par le biais d'un programme spécifique dirigé par un physiothérapeute qui veillera à prévenir les dysbalances et à assurer le développement harmonieux des athlètes. Comme chez les avancés, une attention particulière sera accordée au principe de la bilatéralité.

### Objectif

Améliorer la stabilisation du tronc

### Formes d'exercices possibles

Exercices de renforcement spéciaux empruntés à la «gymnastique de rééduca-

tion» et exercices de stabilisation pour le dos et les hanches.

### Objectif

Entretenir la souplesse spécifique

### Formes d'exercices possibles

Exercices d'étirement spéciaux (variante de la position «assis en passage de haies», du grand écart, etc.) et exercices d'imitation spécifiques pour l'attaque et le passage des haies (sautiller, franchir).

### Objectif

Comme pour les avancés

### Formes d'exercices possibles

Étirement et renforcement intensif des groupes musculaires mentionnés plus haut.

### Bibliographie

Albrecht, K. et al.: Stretching, das Expertenhandbuch. Haug, Heidelberg 1997.

Tidow, G.: Flexibilitätsübungen für den Hürdensprinter, in: Leichtathletiktraining, pp. 10 et 11, 1997.

Preibisch, M.; Reichard, H.: Pratique de la gymnastique douce. Ed. Vigot, Paris 1994. ■

**Frutigen**  
800 m d'alt  
**Oberland**  
**bernois**

SPORTZENTRUM

180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour.

**Installations de sport:** piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, **Centre de Fitness et de Wellness**, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.

Pension complète à partir de **Fr. 37.-**

Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski**, Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2300 m d'alt.

**Frutigen Tourismus**, 3714 Frutigen  
Téléphone 033 / 671 14 21  
Fax 033 / 671 54 21  
E-Mail: frutigen-tourismus@bluewin.ch

**Tout pour la gymnastique**  
**Alles für die Gymnastik**

Versand  
Vente par correspondance

**carla** sport

**Catalogue gratuit / Grätskatalog**

Carla Sport, Ch. Chocolatière 2, 1030 Bussigny  
Tél. 021 7024242, Fax 021 7024219