Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 20 (1963)

Heft: [8]

Artikel: La course, entraînement de base

Autor: Nett, Toni

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996465

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: 13.07.2025

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

La course, entraînement de base (Clichés et commentaires Toni Nett)

La série de chlichés sur le saut en longueur, parue dans le numéro de juin, semble avoir intéressé plusieurs de nos lecteurs. A leur intention, nous publions ci-dessous une seconde série qui concerne cette fois la course. Et à titre d'introduction, nous ne saurions mieux faire, pensons-nous, que d'extraire les lignes suivantes du nouveau manuel suisse de gymnastique scolaire. Réd.

« La marche et la course correspondent au besoin de mouvement de l'enfant. Ces exercices stimulent heureusement le cœur, les poumons, la circulation sanguine et excitent la croissance des os et de la musculature. La course développe la vitesse, l'endurance et améliore la coordination. Elle doit être pratiquée sous toutes ses formes et ne doit manquer dans aucune leçon de gymnastique.

Etude de la course:

L'impulsion principale est donnée par la jambe qui pousse fortement au sol et qui se tend complètement dans les articulations de la hanche, du genou et du pied (phase d'extension). L'autre jambe se lève en avant en haut, genou fléchi. Le torse, légèrement incliné, se trouve dans le prolongement de la jambe d'appui.
Tandis que la jambe antérieure s'abaisse vers le sol, la jambe d'appui se balance, fléchie, en arrière en haut. Pendant un instant, le coureur n'est plus en contact avec le sol (phase de suspension) ; puis le pied se pose légèrement sur l'extérieur de la semelle, un peu en avant du corps auquel il sert d'appui ; la jambe avant soutient le corps pendant que la jambe arrière, fléchie, se balance en avant (phase d'appui).
Les bras soutiennent le mouvement des jambes en se balançant asymétriquement. Leur mouvement se fait sur une ligne droite allant de la hanche au menton. Ils sont fortement fléchis. »

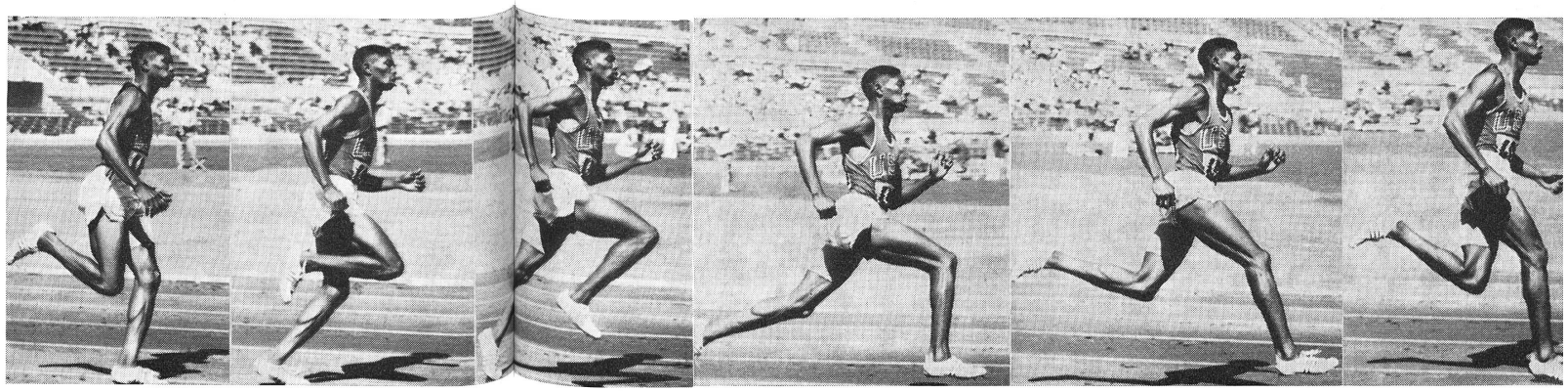
Etude photographique

Clichés : Elfriede Nett. Texte : Toni Nett (Trad. : A. P.)

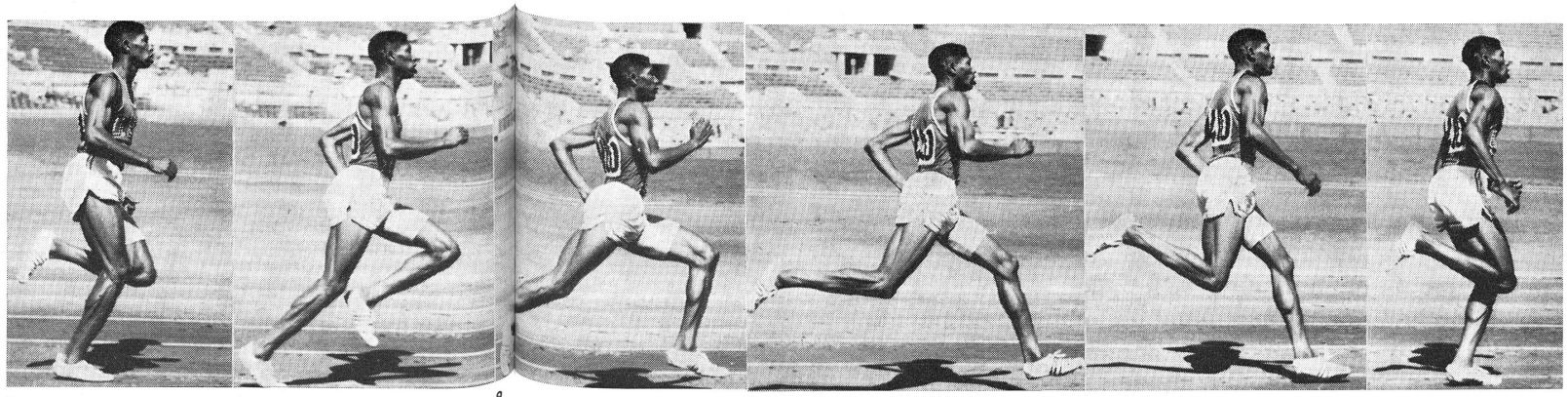
Otis Davis, Etats-Unis, champion olympique et recordman du monde (44,9 sec.) à Rome, au cours de la 9e série des 400 m., le 3. 9. 60, où il réalisa le temps de 46,8 sec. Date de naissance : 12. 7. 36 ; taille : 1,85 m. ; poids : 74 kg.

Commentaire des clichés:

Clichés pris à l'issue des 100 premiers mètres du parcours. Davis n'a pas encore la position de recul du torse qu'il marque toujours d'une manière caractéristique au cours des derniers 100 m. Au contraire, dans la première partie du parcours, il démontre un très bon style de course : buste droit, en légère position d'avancée. Le travail des épaules et des bras se fait en parfaite harmonie avec le rythme de la course, sans qu'on puisse y déceler un mouvement conscient et volontaire de roulement des épaules. La foulée est relativement longue ; l'attaque du sol reste vigoureuse. Les pieds se posent sur la partie extérieure de la semelle (figures 6 et 11). La lèvre inférieure est complètement décontractée, ce qui est le véritable critère, pour les Américains, de la décontraction si importante de la musculature du cou et des bras, dans la course.



1 2 3 4 5 6



7 8 9 10 11 12