

# La course, entraînement de base

Autor(en): **Nett, Toni**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [8]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996465>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

La série de clichés 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, fléchit, 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 8 et 11). La lèvres 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.

**La course, entraînement de <sup>de</sup> (Clichés et commentaires Toni Nett)**

