

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

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Sport pour tous

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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



### Fit-Parade 4 — La course pour tous

La dernière-née des brochures de la commission Sport pour tous de l'ANEP, «Fit-Parade 4 — La course pour tous» vient de paraître. L'auteur en est Yves Jeannotat, rédacteur à l'EFGS de Macolin, ex-champion suisse des 10 000 mètres et aujourd'hui encore adepte passionné de la course de fond.

«Fit-Parade 4 — La course pour tous» contient des indications concernant la marche à suivre et le dosage recommandé pour des personnes sans aucun entraînement qui, en suivant les programmes proposés selon une construction systématique, seront capables, après six mois de préparation, de courir facilement 30 minutes d'affilée, sans pause de marche. Mais Jeannotat ne se contente pas de courses de 30 minutes. Pour lui, les personnes qui peuvent courir plus longtemps — disons 45 minutes ou 1 heure —, et cela deux ou trois fois par semaine ou plus, sont des privilégiés. Elles ont découvert une formule idéale pour conserver leur santé et se maintenir en forme, et les courses de longue durée leur procureront une joie et un plaisir tout particuliers.

En plus de ces programmes, la brochure fournit, aux «coureurs de sport pour tous» et à ceux qui désirent le devenir, d'innombrables conseils et trucs, par exemple au sujet de l'équipement, d'exercices d'entraînement à domicile, du comportement du coureur sur les parcours Vita ou sur des routes très fréquentées, et de contrôles médicaux. C'est d'ailleurs surtout sur la santé que Fit-Parade 4 met l'accent, et l'auteur recommande après chaque séance d'entraînement 15 minutes de détente et de rétablissement, selon un programme spécial.

La brochure Fit-Parade 4 est remise gratuitement dans les drogueries ou les magasins de sport ou peut être obtenue directement auprès de l'ANEP, Sport pour tous, Case postale 12, 3000 Berne 32.

### Vacances sportives en Hollande

La petite province de Drenthe, au nord de la Hollande, organise depuis quelques années des excursions de quatre jours à bicyclette. Les organisateurs s'efforcent de faire de cette randonnée une promenade agréable à ne pas confondre avec un contrôle de ses performances ni avec une course.

Les participants ont le choix entre des parcours journaliers de 40, 60, 80 ou 100 km, qui les conduisent sur toujours d'autres routes. Aux postes de contrôle installés tout au long des parcours, il est possible de se faire confirmer ses performances en vue d'obtenir, après quatre jours, une distinction de la part des organisateurs de la manifestation de Drenthe.

Quatre jours sur les chemins cyclistes plats et propres de Hollande — voilà des vacances saines et originales! Des dépliants plus détaillés concernant cette excursion peuvent être obtenus auprès de l'ANEP — Sport pour tous, Case postale 12, 3000 Berne 32.

# DUL-X Massage

## Contre les courbatures

# Contre les courbatures

Flacons Fr. 4.50 7.80 et 13.80  
En pharmacies et drogueries  
BIOKOSMA SA 9642 Ebnat-Kappel

# LA COURSE « POUR TOUS »!

L'objectif premier de la «course pour tous» n'est pas la compétition ni la performance, mais la santé et la préservation des capacités vitales! Ceci exige une première qualité de base: la régularité.

La course au rythme «pour tous» est universelle. Elle concerne les garçons et les filles, les hommes et les femmes.

**Pourquoi la course?**  
Parce qu'elle constitue l'expression la plus naturelle du mouvement; parce que ce mouvement, s'il est exécuté en souplesse et en toute décontraction — en équilibre d'oxygène, diraient les spécialistes — est le moyen le plus sûr d'améliorer son endurance, d'assurer son équilibre physiologique, et, aussi, de soigner sa «silhouette»!

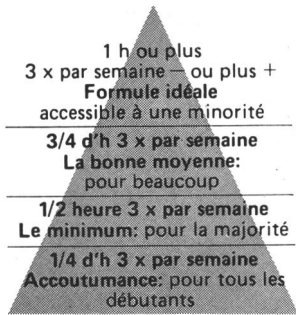
**Le rythme «course pour tous»!**  
Courir en «équilibre d'oxygène» signifie que l'organisme, par l'effort qu'on lui impose,

ne réclame pas plus d'oxygène qu'il ne peut en consommer. La clé du rythme «course pour tous», la voici:

**Aussi longtemps que la respiration permet de converser à haute voix, l'allure est bonne; si l'essoufflement ne le permet plus, le rythme est trop élevé.**

Lorsque l'appareil passif (tendons, ligaments, etc.) est suffisamment formé, on parvient à courir longtemps, très longtemps, si on le désire et si l'on a le temps!

**Précaution**  
Même si la course au rythme «pour tous» est d'un usage universel, il est prudent, comme le font d'ailleurs les sportifs de compétition, de passer une visite médicale avant de débiter une période d'entraînement, puis une ou deux fois par année.

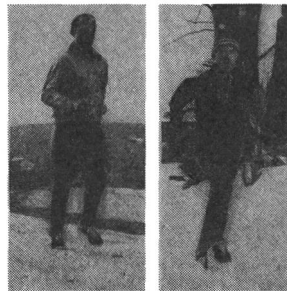


**L'habillement**  
Simple, chaud, de bonne qualité!  
**Les chaussures en sont la partie la plus importante.**

Les quelques francs supplémentaires que coûte la chaussure spécialisée d'entraînement (et non de compétition) se retrouveront mille fois!

Puis, chaussettes, chemisettes, culotte de gymnastique et, surtout, un survêtement chaud, qui ne serre pas trop au corps. En été, on peut s'en passer si la température est très élevée. Mais, la transpiration est bénéfique.

Il existe aussi des survêtements imperméables. Il ne faut s'en servir qu'en cas de pluie ou de neige, car ils ne laissent pas filtrer l'air. En hiver, le port d'un bonnet et de gants (mitaines) est indispensable: lorsque les extrémités sont protégées, le corps se sent plus à l'aise!



**Où courir?**  
Peu importe, pourvu que l'on coure! Les pelouses ou chemins forestiers sont préférables aux routes goudronnées.

**Lorsque l'on est contraint de courir sur la route, il faut, de nuit, porter aux bras et aux jambes, des bandes réfléchissantes (distribuées par les agences du TCS).**

Si l'on prend sa voiture pour aller courir «à l'extérieur», il faut se munir d'habits de rechange secs et d'un manteau. Le danger de refroidissement n'existe qu'après l'entraînement!

**Quand faut-il courir?**  
Encore une fois, peu importe, pourvu que l'on coure!

Mais, jamais directement après un repas. Il est indispensable de disposer d'un certain temps, après l'entraînement, pour satisfaire aux soins corporels et à la récupération!

**De l'accoutumance au minimum**

**1ère étape:**  
l'accoutumance: 12 semaines (pour les débutants)  
1/4 d'h 3 x par semaine  
consolidation: 4 semaines

**2ème étape:**  
le minimum: 6 semaines (pour la majorité)  
1/2 h, 2 à 3 x par semaine  
consolidation: 4 semaines  
et encore! . . .

## 1er ETAPE

**l'accoutumance 12 semaines**

= courir, 1 minute

= marcher, 1 minute

a = temps effectif d'entraînement

b = temps de course pure

**But: courir de façon continue durant 1/4 d'heure, trois fois par semaine!**

Les «minutes» sont, dans cet exercice d'accoutumance, des points de repère. Le «chronomètre» est inutile! Un simple coup d'oeil sur sa montre bracelet suffit amplement. Plus tard, lors de la deuxième étape, elle deviendra même superflue, tant il est vrai que le sentiment du «temps» et du «rythme» se développe parallèlement à la «forme»!

**Remarque**  
Cette première étape est, bien entendu, conçue pour ceux qui n'ont aucune habitude de la course à pied. Ceux qui sont déjà «dans le coup» trouveront peut-être ces débuts et cette progression ridiculement facile. C'est vrai en ce qui les concerne, ce ne l'est pas s'il s'agit de débutants. Grâce au tableau ci-dessus, en l'espace de 12 semaines, chacun peut et doit parvenir à cou-

rir au rythme «pour tous», durant un quart d'heure, sans interruption.

Semaines	1er jour	a/b	2ème jour	a/b	3ème jour	a/b
1	= 15/5		= 15/5		= 15/7	
2	= 15/7		= 15/7		= 15/8	
3	= 15/8		= 15/8		= 15/8	
4	= 15/9		= 15/9		= 15/9	
5	= 15/9		= 15/9		= 15/10	
6	= 15/10		= 15/10		= 15/11	
7	= 15/11		= 15/11		= 15/12	
8	= 15/12		= 15/12		= 15/12	
9	= 15/12		= 15/12		= 15/13	
10	= 15/13		= 15/13		= 15/13	
11	= 15/13		= 15/13		= 15/14	
12	= 15/14		= 15/14		= 15/15	