

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 5

**Artikel:** La musculation du coureur à pied  
**Autor:** Pahud, Jean-François  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998536>

### **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**

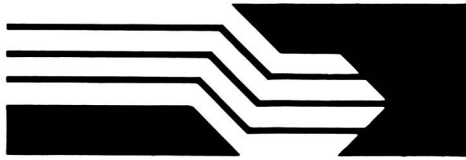
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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>**

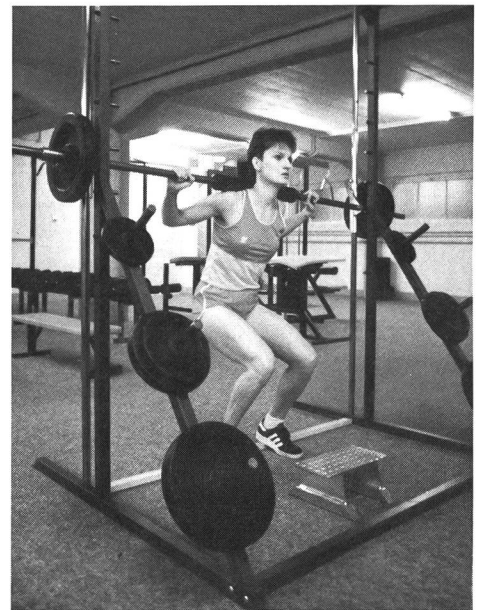


## La musculation du coureur à pied

Jean-François Pahud, entraîneur national et conservateur du Musée olympique

*Dans le no 6/1984 de «Der Läufer», revue alémanique de course à pied (Bahnhofstrasse 39-43, 5001 Aarau), Marianne Schmuckli, une des meilleures spécialistes suisses du moment sur les moyennes et sur les longues distances, parle de l'importance de la musculation pour les coureurs. Sur ce point, elle pense que l'équipement des centres «fitness» offre les meilleures possibilités et présente les conditions idéales pour pratiquer ce genre de travail.*

*Jean-François Pahud, entraîneur national, l'homme qui a «sorti» Pierre Déléze, n'est pas du même avis. Certes, il ne conteste pas la nécessité qu'il y a, pour les coureurs d'un certain niveau, de consacrer une partie de leur entraînement à la musculation. Il s'agit, d'ailleurs, d'un principe admis par tout le monde. Mais il affirme que, pratiquée en plein air et en mouvement, par des séries de sauts d'une part et par des successions de courses en montée de l'autre, la musculation est, pour le coureur à pied, beaucoup plus fonctionnelle, donc plus efficace que si elle est effectuée en salle. Pour lui, le «studio» ne peut être qu'un pis-aller. Les résultats qu'il a obtenus avec ses coureurs semblent bien devoir lui donner raison. (Y.J.)*



Marianne Schmuckli à l'ouvrage.

En fait, il n'y a rien de bien nouveau sous le soleil. Dernièrement, en visionnant un ancien film, j'ai vu le grand coureur français Jean Bouin, vice-champion olympique du 5000 m à Stockholm en 1912, soulever des pierres pour améliorer sa force. A l'époque, la musculation préoccupait déjà les coureurs. Personnellement, il y a plus de 20 ans, j'ai également pratiqué la musculation. Comme notre société ne possé-

dait pas les engins adéquats, avec des camarades, nous avons fini par convaincre le président du club de construire, selon nos plans, un certain nombre de machines nous permettant de pratiquer cette forme d'entraînement. Ces appareils simples fonctionnent du reste toujours à la satisfaction des athlètes.

Depuis, j'ai eu l'occasion de voir et d'essayer passablement de «machines à muscler» de toute forme, de toute grandeur et, surtout, de tout prix. Je suis cependant persuadé que ce genre de travail n'est pas le meilleur, ni le plus efficace pour les coureurs. Voici pourquoi!

### De l'artificiel...

L'entraînement de musculation, tributaire d'une machine, est un entraînement coûteux. Il n'est donc pas à la portée de tout le monde. Les finances d'entrée dans les centres «fitness» ne sont généralement pas bon marché. Toujours pour les mêmes raisons pécuniaires, les clubs d'athlétisme n'ont pas tous les moyens d'acquérir les engins indispensables, s'ils veulent monter eux-mêmes une salle. Les machines étant

souvent volumineuses et lourdes, les sociétés possèdent rarement l'espace nécessaire à leur implantation, ce qui fait que l'on choisit le centre «fitness» fait de locaux fermés, situés au cœur des agglomérations et sans contact avec l'extérieur. Certes, le confort y est agréable: moquette, sonorisation d'ambiance, douce chaleur, air conditionné, autant de facteurs qui font qu'il s'agit d'une forme d'entraînement artificielle, sans contact avec la nature. Souvent, les programmes proposés par les responsables ne tiennent pas compte des besoins spécifiques des coureurs et, s'ils ne sont pas foncièrement mauvais, ils n'apportent pas l'amélioration souhaitée. Les explications qui doivent précéder les exercices sont généralement insuffisantes, d'où risque de blessures accru. Enfin, je ne suis pas persuadé que le transfert entre la phase de musculation sur machine et son utilisation dans la pratique réelle de la course à pied s'effectue de manière optimale.

Pour toutes ces raisons, je préfère un travail plus naturel, utilisant le poids du corps de l'athlète et basé sur une bonne école de saut et de course en montée.



**berner  
oberland**

**Centre de sports  
et de détente  
Frutigen 800 m d'alt.**

Information:  
Office du tourisme CH-Frutigen  
☎ 033 711421

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

Installations de sports: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf.

Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.

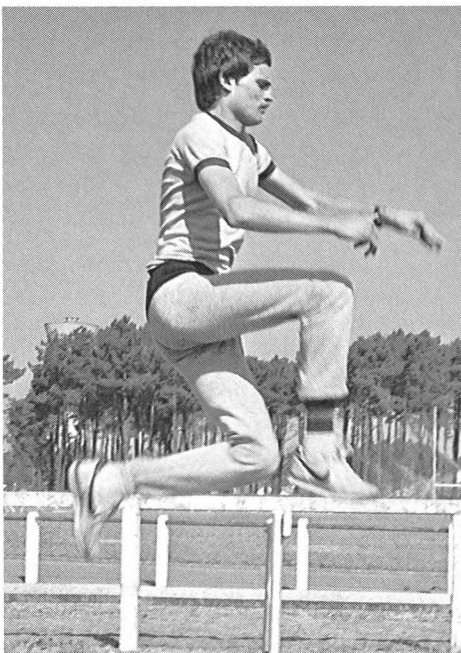
Pension complète à partir de fr. 23.-.

Pour: **camp de sport et de marche - camp de ski**  
(centre de ski Elsigentalp-Metsch, 2100 m d'alt.)

## ...au naturel!

Le coureur exerce une activité de mouvement continue. Il faut donc s'efforcer de lui faire travailler la musculature en mouvement, et dans une forme aussi proche que possible de celle de la course à pied. L'école de saut s'y prête fort bien. En outre, elle présente plusieurs autres avantages prépondérants pour l'athlète: elle permet de travailler et d'améliorer la dynamique de l'appui au sol, phase importante de la course; elle favorise la rectification d'un placement défectueux du bassin, placement important pour l'efficacité de la foulée; elle rend possible la correction et l'amélioration de tous les problèmes de coordination et de mobilité; elle offre le moyen d'acquérir, enfin, une décontraction du haut du corps importante pour la longueur de la foulée. Cette activité nécessite un matériel restreint et peu coûteux et elle peut s'exercer toute l'année, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Pratiquement, il s'agit de confectionner un couloir d'une dizaine de haies, séparées par un intervalle de 2 à 3 m. En salle, ces obstacles peuvent être disposés sur des tapis et, à l'extérieur, directement sur le gazon ou sur la piste. Toutes les formes de sauts peuvent être utilisées, d'abord séparément, puis alternativement. L'accent doit être porté, je le répète, sur la dynamique de l'appui au sol (appuis vifs et rapides entre les obstacles), l'élévation du bassin, le placement du bassin, la décontraction du haut du corps (bras, épaules et cou), la tenue de la tête (regard fixé loin et haut). Une séance devrait permettre de réaliser de 500 à 800 sauts, par séries de 10 passages. Les éléments de progression sont les suivants: nombre de répétitions, hauteur des haies, intervalles séparant les obstacles, nature du sol, utilisation d'une veste lestée.



Ecole de saut: Lafranchi en action.



La colline, un merveilleux moyen de musculation naturelle.

### Précautions à prendre

Cette forme d'entraînement doit être amenée progressivement pour ne pas présenter de danger, particulièrement au niveau de la colonne vertébrale (tassement). Il est recommandé, en particulier, de la faire suivre d'une phase d'élongation importante.

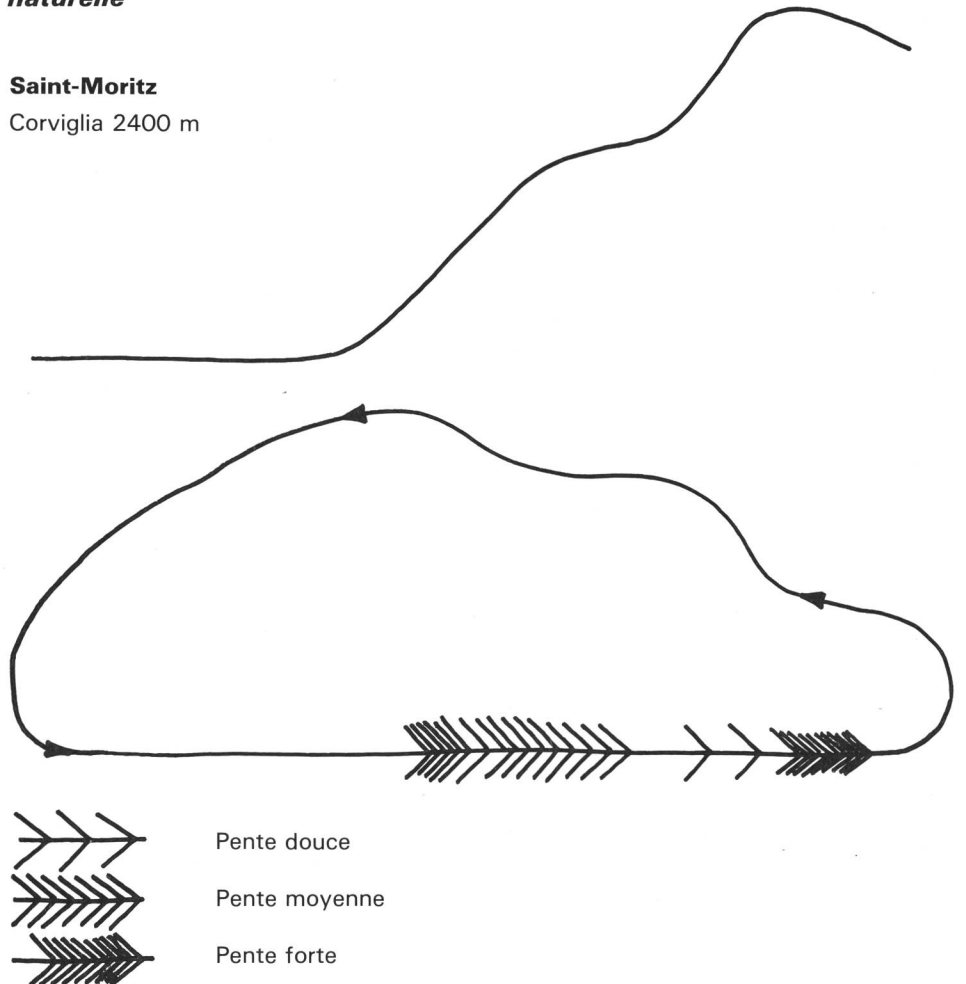
Elle peut encore être combinée avec la pratique d'exercices classiques conçus pour les coureurs de haies.

En hiver, ce mode de musculation fait partie d'un tout. Toujours en mouvement, l'athlète sollicite, en effet, la ceinture scapulaire, les muscles abdominaux et les muscles dorsaux. En période estivale, ce travail peut

### Exemples de parcours (voir aussi page suivante) pour musculation naturelle

#### Saint-Moritz

Corviglia 2400 m



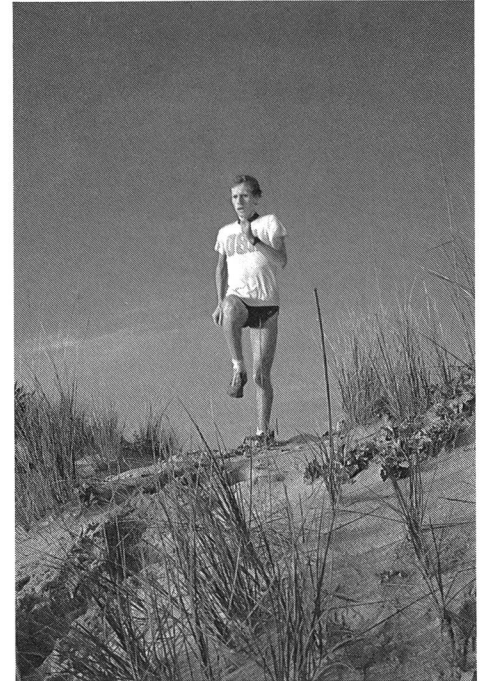
être pratiqué séparément, après n'importe quel entraînement de course. Il est également possible de faire de la musculation en courant en montée sous forme de répétition. Mais, personnellement, je préconiserais plutôt la formule suivante, souvent pratiquée lors de camps d'entraînement au bord de la mer :

### Sur le rivage

Dans une région de dunes, on trace une boucle de 300 à 400 m, en variant au maximum la longueur et la déclivité des tronçons en montée et de ceux en descente. Dans toute la mesure du possible, l'entraîneur trouvera, au centre du circuit, un point culminant d'où il pourra observer l'ensemble du parcours. Après un bon échauffe-

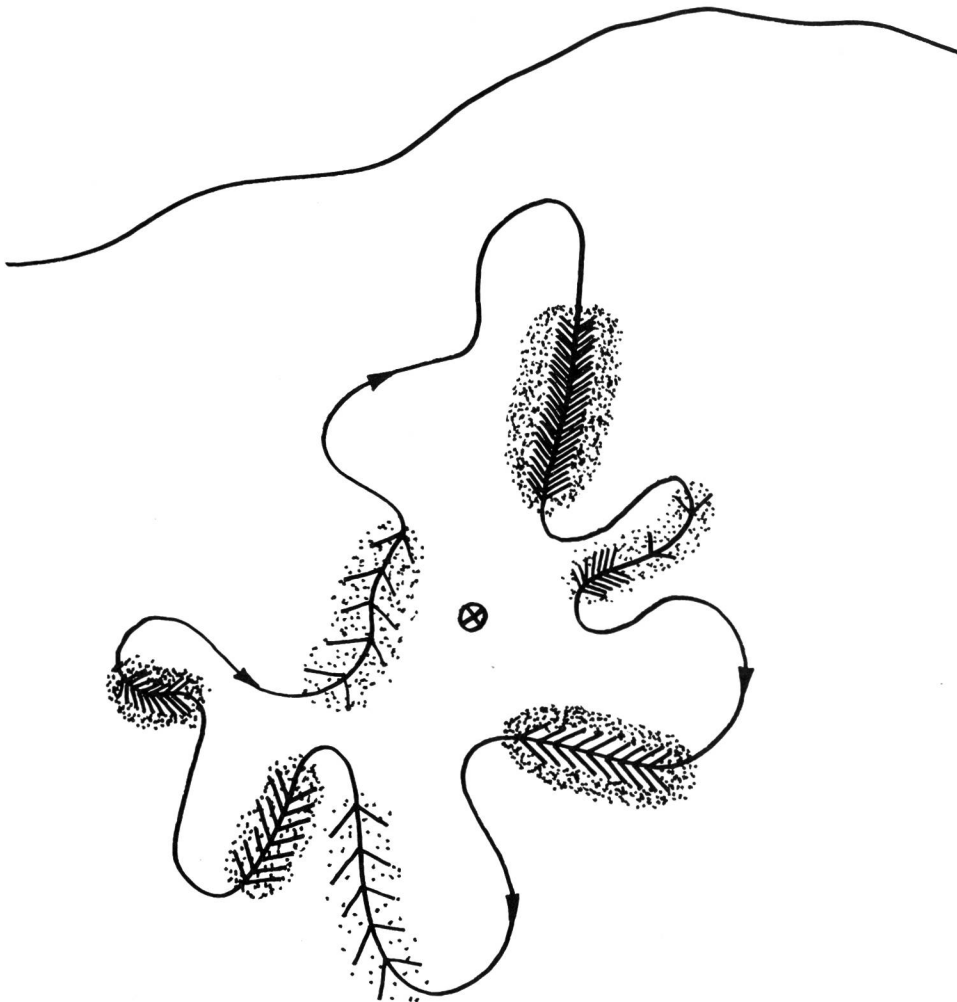
ment, et un programme complet de stretching, les coureurs effectuent trois séries de 5 tours de circuit, séparées chacune par un temps de récupération. Les données de l'entraînement sont les suivantes :

- Toutes les montées s'effectuent à cadence maximale, en faisant particulièrement attention au style de course : élévation des genoux, extension maximale de la jambe et du pied d'impulsion (jusqu'à la pointe des orteils), mouvement exagéré mais décontracté des bras
- Le coureur ne doit pas « subir » la montée, mais la dominer, c'est-à-dire qu'il sort de la côte en pleine vitesse
- Les descentes et les portions plates sont utilisées comme zone de récupération, en trottinant.



*Wirz au sommet de la colline.*

### Bord de mer



- |  |               |   |                    |
|--|---------------|---|--------------------|
|  | Entraîneur    |  | Sable profond      |
|  | Pente douce   |  | Sable assez stable |
|  | Pente moyenne |  | Sable dur          |
|  | Pente forte   |   |                    |

Plusieurs facteurs sont susceptibles de doser l'intensité de l'entraînement : la déclivité des montées, leur longueur, la nature du sol (sable dur, tendre ou très mou), la longueur des zones de récupération, la possibilité d'utiliser une veste lestée, etc.

Grâce à ces deux formes d'entraînement, le coureur est certain d'acquiescer la force dont il aura véritablement besoin dans la dernière ligne droite de ses courses. A l'entraînement, il faut le placer dans une situation très proche de celle qui sera la sienne en compétition, afin qu'il éprouve des sensations analogues. Par cette méthode, les problèmes de « transfert » sont pratiquement inexistantes et, parce qu'ils sont simples, les moyens utilisés sont à la portée de chacun. ■

### Raoul Mollet déjà disait...

L'entraînement en montée équivaut à une musculation naturelle. Ce genre de « travail » a été popularisé par Cerutti, entraîneur australien. Il sollicite fortement les muscles des jambes surtout mais aussi, en plus, le cœur et les poumons. Dans ses formes extrêmes, la course en montée a des effets dominants assez différents :

- Pente raide et courte distance (5, 10 ou 15 m) : développement de la puissance musculaire des jambes et des grands muscles ventraux
- Pente faible et distance plutôt longue (40, 60 ou 80 m) : développement de la puissance organique accompagné d'une musculation appréciable...

(Tiré de « 2 heures de santé » - 1970.)