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: 18 (1961)

Heft: [2]

Artikel: Valeur de la course à pied chez les jeunes

Autor: Jordan, Payton

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996517

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: 14.07.2025

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

Il n'y a pas plus belle place de jeux que la gravière au milieu d'une forêt ! L'enfant s'y sent chez lui, libre et heureux.

Les courses de « trot attelé » à travers collines et fourrés constituent le délassement rêvé de tous les jeunes enfants !

séquelles ; si nous leur donnions l'exemple de ce qui doit être tenté, nul doute qu'ils s'y dépenseraient avec autant de cœur qu'en ronflement et pétarades stériles, qu'en bagarres avilissantes. Tournons nos regards vers les pays neufs, en pleine régénération, et nous serons convaincus du bien-fondé de ce postulat.
On n'a que la gloire que l'on mérite : quels sont nos buts, quelles sont nos aspirations ? Regardons-nous vivre et essayons de comprendre pourquoi nos enfants cherchent en de lamentables jeux (dangereux et pour eux-mêmes et pour les autres) ce que d'aucuns appellent une « évasion ». Que leur promettons-nous ? Quel idéal sommes-nous en mesure de leur proposer ?
Examinons sérieusement le problème et nous admettrons que nous n'avons pas le droit de condamner la jeunesse ; ce sont les jeunes qui peuvent nous jeter leur mépris à la face de ne leur avoir pas offert une vie qui vaille que l'on désire la vivre. Mais il n'est pas trop tard. Nous croyons fermement en l'avenir de l'homme.

Valeur de la course à pied chez les jeunes

Pendant des milliers d'années, partout dans le monde, la compétition la plus prisée chez les jeunes a été, et reste encore, la course à pied.
A travers prés, à travers bois, par monts et par vaux, dans la rue, sur la piste cendrée : tels sont les principaux décors de la course à pied. Où puiser source plus riche d'énergie que celle de l'air frais qui chante à vos oreilles, du sang qui gonfle veines et artères, du sentiment que vous volez littéralement au-dessus du sol ! Nous aimons courir par goût et par plaisir, mais la course à pied est devenue aussi un sport de premier plan, dans lequel nous nous efforçons d'acquérir la vitesse, la forme physique la meilleure, facteurs déterminants pour former un champion.
L'histoire de la course à pied a commencé dans la Grèce antique, vers 776 a. J.-C., où la première compétition réglementée fut disputée à Olympie, sur une prairie, à proximité de la rivière Alphée. Un jeune homme gagna la course, remporta le titre de champion aux premiers Jeux olympiques, et reçut, comme récompense, une couronne de rameaux d'olivier sauvage. Tandis que les Jeux olympiques prenaient leur essor pour tendre à être une grande confrontation sportive, les Grecs adoptaient quelques coutumes étranges, amusantes. Les singularités, comme aujourd'hui, résultaient des hasards les plus banaux. Au départ d'une course à pied d'envergure, l'un des coureurs, involontairement, se prit la main dans sa tunique, et fit tomber le vêtement. Il continua de courir nu, et gagna la course avec une pointe de vitesse dépassant toute prévision. A partir de ce jour-là, et pendant de longues années ensuite, tous les athlètes grecs coururent nus, étant convaincus que le port d'un vêtement ralentissait leur allure.

La course à pied à l'égard des autres sports

Sur la ligne de départ, derrière chaque coureur, se tenait un juge. Si le coureur faisait un « faux départ », le juge lui administrait un coup sur la tête et l'écartait de la piste. Le châtiment corporel faisait ici office de couronne d'olivier...

La course à pied est le sport de compétition le plus vieux au monde. Son importance par rapport aux autres sports est capitale et parfois déterminante. De savoir bien courir peut faire de vous un meilleur joueur de handball, de basketball, ou de football. Cela peut même faire de vous un meilleur nageur ! La course à pied est la pierre angulaire de tous les jeux de plein air, auxquels les adolescents sont friands de jouer : la poursuite, la chasse au renard, la balle au chasseur, le ballon brûlé, la balle frappée.

Le sprint

Le Créateur a dispensé à chacun d'entre nous des qualités de vitesse propre. Garantis de ce « talent » de vitesse, nous sommes peut-être susceptibles d'être des sprinters. Que nous réalisions ce désir, ou non, de devenir des sprinters, est déterminé par la manière dont nous ferons fructifier ce talent. En étudiant les fondements du sprint avec persévérance, en observant une discipline spontanée, un entraînement régulier, un adolescent moyennement doué peut devenir « très vite ». Un sujet qui est « vite » naturellement, peut devenir un espoir sérieux dans le sprint.
La meilleure chose, au début de l'entraînement de la course à pied, est de courir pieds nus, sur un sol herbeux, dur. Ceci constitue un excellent moyen pour développer les petits muscles de « sprint » de vos pieds. Plus tard, porter de bonnes pantoufles de tennis, et courir sur des plans durs, tels que l'asphalte. Je ne recommande pas spécialement les souliers à pointes chez les jeunes qui viennent de commencer à courir. Beaucoup d'entre nos grands coureurs utilisent aujourd'hui des pantoufles de sport à semelles souples.
Un garçon né pour être un sprinter montre, de bonne heure, plus d'une qualité de vitesse dans son existence. Quand il est à l'âge de la tendre enfance, n'entend-on pas sa mère dire de lui : « je n'arrive pas à le faire tenir tranquille ! » Il a des mouvements vifs, des réflexes prompts, prédisposé à bondir plus qu'à marcher. Il y a une qualité de « force explosive » chez ce garçon, s'alliant à un tempérament toujours en alerte.

On peut être un « lévrier » ou un « styliste », ou une combinaison des deux. Le lévrier a une foulée ailée. Il possède une grande vitesse dans la jambe et « vole » au-dessus du sol, l'affleurant à peine. Le « styliste » déploie de la force au moment de la phase d'extension de la jambe, et s'élève au-dessus du sol dans un grand bond. Le « lévrier » a l'avantage sur des pistes tendres, ou humides, tandis que le « styliste » prend le meilleur sur des pistes sèches, dures. Lorsqu'un adolescent réunit ces deux qualités en lui, il a été doublement doté. Où que vous soyez, garçons, préparez-vous à vous entraîner à la course à pied ! -d.

Payton Jordan. Texte tiré de la revue « Amateur Athlete », Décembre 1960.

Echos romands

Un Romand à la présidence de la commission fédérale de gymnastique et de sport

Il y a 87 ans, plus exactement en décembre 1874 que fut instituée par le Conseil fédéral suisse, la Commission fédérale de gymnastique qui fut appelée à jouer, par la suite, un rôle prépondérant dans toutes les questions ayant trait à l'enseignement de la gymnastique et des sports dans notre pays, notamment en ce qui concerne, la gymnastique scolaire et l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports.
L'importance de cette Commission est d'autant plus grande que notre Constitution ne prévoit pas un Département fédéral spécialement chargé des problèmes ayant trait à l'éducation physique, intellectuelle et morale de la jeunesse comme cela est généralement le cas dans les pays étrangers (Ministère de la jeunesse et des sports — Ministère de l'éducation nationale, etc.).
Cette lacune — que le développement croissant des problèmes se rapportant à la jeunesse rend de plus en plus évidente — obligea nos autorités fédérales à scinder les responsabilités en laissant aux Départements cantonaux de l'instruction publique celles relatives à la formation intellectuelle et morale et en assumant elles-mêmes la responsabilité de l'éducation physique nationale.
Et c'est ainsi que le Département militaire fédéral, plus directement intéressé à une saine éducation physique de la jeunesse, fut chargé de l'organisation et de la surveillance de l'enseignement de la gymnastique et des sports, dans les écoles d'abord, puis après la scolarité obligatoire.
Pour mener à bien cette tâche, il proposa, en 1874, la Constitution d'une Commission fédérale de gymnastique, organe consultatif qui serait directement subordonné au Chef du Département militaire fédéral.
C'est au dynamisme de l'ancien Conseiller fédéral Welti, chef du Département militaire fédéral qui fut appelé à trois reprises différentes à siéger au Conseil fédéral et à présider aux destinées du Département militaire fédéral, que revient le mérite de la création de cette Commission fédérale qui eut pour premier président M. J. Niggeler, inspecteur de gymnastique à Berne, mais qui ne fonctionna que pendant une année seulement.
La tendance très militariste de l'époque amena à la présidence le Colonel C. A. Rudolf de Berne qui conserva son poste de 1876 à 1897, soit pendant 21 ans, pour céder ensuite sa place à des spécialistes de la gymnastique. Le dernier en charge, le Prof. S. Stehlin, maître de gymnastique à l'Ecole cantonale de Schaffhouse, régna sur ce haut aéropage de 1946 à fin 1960, date à laquelle il céda la place à l'un de ses plus anciens collaborateurs,
Monsieur Louis Perrochon, inspecteur cantonal de gymnastique à Lausanne, le premier Romand à accéder à cette haute fonction.
Tout ceux qui connaissent le bon sens, la pondération et la sûreté de jugement de M. Perrochon se réjouissent grandement de ce choix. La joie légitime qu'il a procurée aux gymnastes et sportifs romands est d'autant plus justifiée que le chef du Département militaire fédéral actuel est, non seulement romand, mais vaudois et qu'un autre Vaudois M. Numa Yersin, maître de gymnastique à l'Ecole normale de Lausanne représente la Suisse romande à la Commission plénière aux côtés de M. le Conseiller d'Etat Georges Ducotterd de Fribourg et du Prof. Louis Burgener.
Outre la présidence de la Commission fédérale de gymnastique et de sport, M. Perrochon continuera à diriger l'une de ses sous-commissions, celle de la gymnastique scolaire dont l'importance n'échappe actuellement à personne.
Jeunesse Forte — Peuple Libre et tous ses lecteurs présent leurs très vives félicitations à M. Perrochon et souhaitent ardemment qu'il lui soit possible de réaliser les objectifs qu'il s'est fixés en acceptant cette lourde tâche. Francis Pellaud

VAUD

† Yves Clot

Avec le départ d'Yves Clot, c'est une page des débuts de l'instruction préparatoire qui s'est tournée.
Page haute d'action, qui se situait dans les années de guerre, où les cours complémentaires obligatoires avaient lieu régulièrement, en terre vaudoise, au Chalet-à-Gobet, à Yverdon, aux Diablerets.
Là, durant quinze jours, des jeunes gens étaient convoqués pour suivre un entraînement en vue de leurs examens d'aptitudes physiques qu'ils avaient échoués lors du recrutement. Leurs moniteurs étaient des chefs de l'instruction préparatoire, consacrée par un cours de base à Macolin.
Notre camarade Yves Clot participa à plus d'un de ces CCO. Doté de belles qualités physiques d'athlète, utiles pour les sports individuels ou d'équipes, il communiquait la joie à tous ceux qui l'approchaient.
Qu'allait lui réserver la vie, avec ses inconnues, lorsqu'il y dut faire face pour le choix d'une situation ?
Tenté par l'aventure africaine, il devait habiter cinq ans sur son sol, en pleine forêt du Cameroun.
De retour au pays, il s'aperçut que son organisme avait souffert d'une attaque de bacilles, qui devait encore se compliquer par la fièvre de Bang contactée chez nous, par l'absorption du lait. Et puis, une autre maladie, plus terrible, des glandes surrénales...
Et ce fut alors le chemin de l'hôpital, avec ses longues semaines, ses longs mois de traitement. Des antibiotiques aux opérations sérieuses, rien ne lui fut épargné au cours de ce temps-là.
Son courage et sa volonté de vivre, il le faisait sentir à qui voulait. Plus d'une fois, il sortit de l'hôpital, pour tenter de reprendre une place dans la société. On espérait pour lui...
A la fin de l'année dernière, il nous fit appeler à son chevet. Tout respirait les fêtes dans sa chambre, où, seul, le grand malade qu'il était, luttait encore avec des ressources qui faisaient nous retrancher dans une admiration, mêlée de silence et de profonde émotion. Il s'inquiétait encore de ce qui fut d'abord sa vie, et qui devait rester son idéal : le sport !
La nouvelle de son départ nous surprit. Lui qui avait tant lutté, avec tant de vaillance, qui avait tant été meurtri dans sa chair, ne méritait-il pas sa victoire ici, sur terre ? Mais de quel poids sont nos décisions humaines dans notre destinée ? Au-revoir, cher Yves, que la joie demeure ! -d.