

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

Band: 27 (1970)

Heft: 11

Rubrik: Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

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: 13.10.2024

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

La préparation du sauteur en longueur

par Régis Prost, entraîneur national

Le saut en longueur a fait des progrès considérables ces dernières années. Plus de 150 sauteurs ont dépassé 7 mètres en 1969. Cette fulgurante progression est due à une saine conception de la technique. André Daniel, père de l'école française, est à la base de cette éclosion spectaculaire. Mais si l'on a atteint une certaine maturité sur le plan technique, il reste à faire un gros travail sur le plan préparation pour que les jeunes qui sont actuellement à 7 mètres puissent réaliser un jour des performances de très haute valeur.

Je crois qu'après quelques années passées sur les terrains, il est nécessaire de faire le point et de tirer des enseignements des résultats obtenus. Le saut n'est pas une discipline très difficile. La technique et sa préparation sont simples. Encore faut-il connaître le geste, avoir un bon œil et un solide bon sens. Le saut en longueur se compose de trois parties intimement liées et tributaires l'une de l'autre.

1. La course d'élan qui fait 50 pour cent du saut.
2. L'impulsion qui fait 40 pour cent du saut.
3. La suspension et le ramené qui font 10 pour cent du saut.

I. La course d'élan

Nous constatons chez les grands sauteurs les points techniques suivants:

1. La course d'élan est progressivement accélérée (vitesse optimale sur la planche d'appel afin de ne pas perdre d'influx nerveux inutilement. Meilleur relâchement).
2. Le rythme des appuis s'accélère d'un bout à l'autre de la course (vélocité maximale dans les dernières foulées). Le sauteur réagira sur la planche d'autant plus vite que le rythme des trois derniers appuis sera élevé.
3. La course d'élan est relâchée d'un bout à l'autre, préparation à une impulsion efficace.
4. Un redressement du tronc, une course en tracteur dans le dernier tiers de l'élan facilitent le placement et, de ce fait, le «griffé» (courir haut).

5. Un affaissement sur l'avant-dernier appui, genou pointé vers l'avant (s'affaisser en accélération).

6. Un rythme très rapide des trois derniers appuis malgré l'affaissement (dernière foulée plus courte).

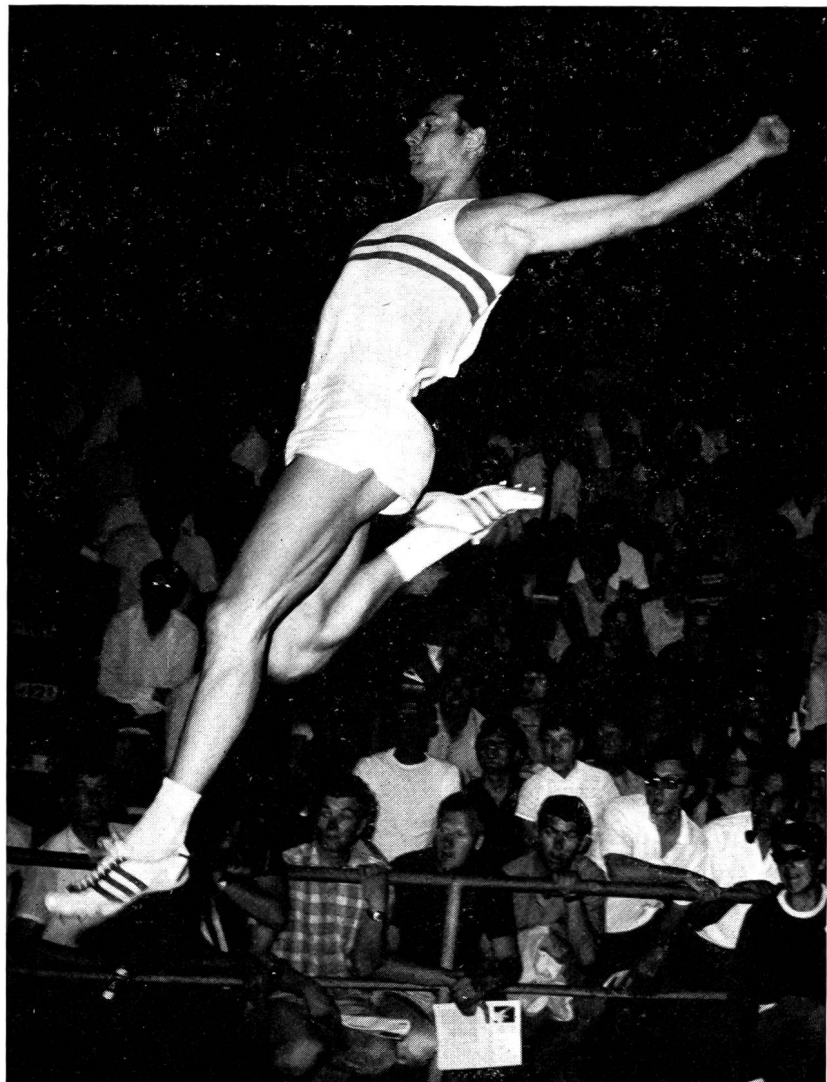
Si nous considérons que la course d'élan fait 50 pour cent du saut, nous voyons clairement l'importance qu'il faut apporter à son travail lors de la préparation du sauteur. Il ne se passera pas une semaine pendant l'hiver où il ne faudra travailler cette course

d'élan. C'est à ce moment-là que l'entraîneur fait appel à sa logique et à son bon sens.

Quelques moyens pour parvenir à acquérir une bonne course d'élan

1. La course d'élan doit être progressivement accélérée

Faire courir le sauteur sur 30 ou 40 mètres en lui imposant un rythme à la voix. Insister surtout sur le rythme des 7 premières foulées qui doit être toujours identique. Le rythme doit être ni



trop lent (le sauteur s'endort), ni trop rapide (impossibilité d'atteindre une vitesse optimum et un rythme d'appuis corrects au bon moment).

2. Le rythme des appuis s'accélère d'un bout à l'autre de la course

De nombreux sauteurs débutants ont du mal à sentir cette vélocité maximum sur la fin de course. J'ai constaté que lorsque l'on court vite dans un virage à faible rayon (piste de 250 mètres) on était obligé de «mouliner». Ce que le sauteur a du mal à sentir naturellement, on réussit à le lui faire sentir artificiellement grâce aux virages. Début de course d'élan progressivement accélérée en ligne droite. Fin de course en virage. Au bout de très peu de temps, le sauteur réalise des courses

progressivement accélérées avec vélocité maximum «sur la fin»; il ne reste plus qu'à transposer cela en ligne droite, puis au sautoir avec des marques. C'est cette méthode que j'ai employée avec Jacques Pani.

3. Le relâchement

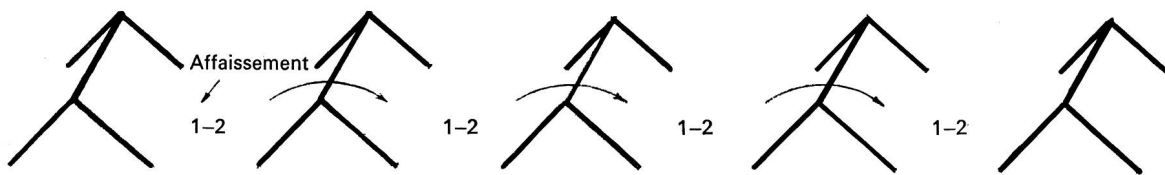
C'est un des facteurs primordiaux dans le saut en longueur. Sans relâchement, il n'y a pas impulsion complète et explosive. J'ai constaté que les athlètes couraient plus relâchés sur 150 mètres (à allure relativement lente) que sur 100 ou 200 mètres. Aussi mon principe a été très simple. Commencer à courir lentement et relâché en début d'entraînement hivernal (150 m en 22''), puis demander des temps de plus en plus «serrés» en gardant le même relâ-

chement. Pour Pani, 22'' en novembre; 17''5 - 18'' en avril, mais il avait gardé en 17''5 le même *relâchement* qu'en 22'' et la même *facilité*. En profiter pour travailler la technique en course (courir pieds à plat. Bien sentir le sol, relâcher le «haut», etc.).

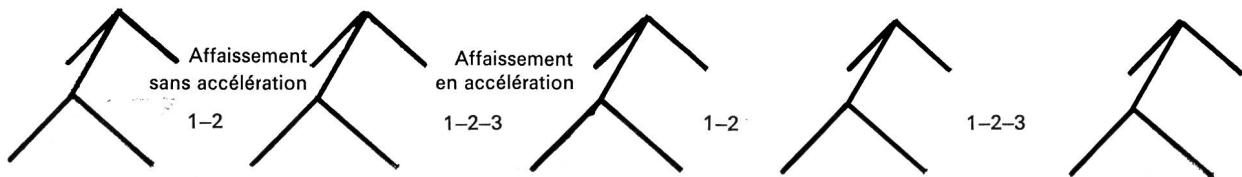
4. Courir en tracteur

Autre point important de la course d'élan: Pour que l'athlète tracte, il faut qu'il soit musclé, pour tracter, élévation des genoux mais surtout musculature spécifique aux bancs (cf. impulsion). Contrairement à ce que certains pensent, il ne faut pas que la course soit légère (c'est seulement une impression visuelle), il faut que le sauteur attaque avec violence le sol en tractant, préparant déjà l'impulsion, ce

Rythme 2 (1-2 — impulsion de longueur)



Rythme 2 + 3

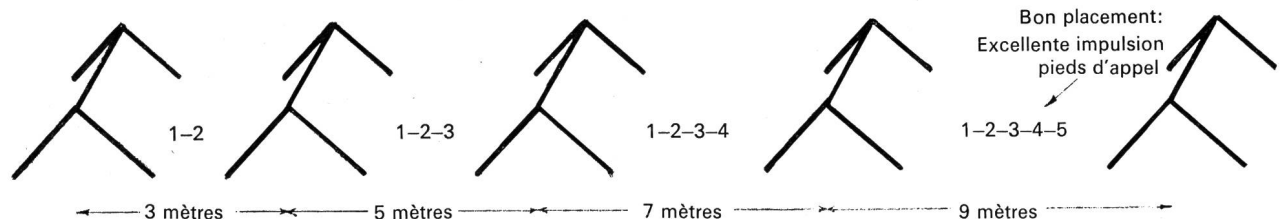


Rythme 3 (très rapide)



Rechercher l'affaissement en accélération, un excellent placement aux impulsions (légères), un relâchement complet des épaules.

Rythme (1-2) — (1-2-3) — (1-2-3-4) — (1-2-3-4-5)



qui n'empêche pas le relâchement et la vélocité. Le sauteur doit avoir une impression de vitesse contrôlée et de puissance.

5. « Affaissement » sur l'avant-dernier appui

Neuf sauteurs sur dix sont des sauteurs instinctifs, c'est-à-dire qu'ils ont une tendance naturelle à s'affaisser sur l'avant-dernier appui. Mais ils « descendent » généralement en bloquant, c'est-à-dire qu'ils « sautent » leur avant-dernière foulée.

Exemple: 1... 2... 3... 4... 5... (foulée sautée) 6-7: mauvais.

Pour remédier à ce grave défaut, leur demander de rythmer sur les *trois* derniers appuis.

Exemple: 1... 2... 3... 4... 5-6-7

La séance avec des haies renversées est aussi très bonne.

Exemple: Rythme 2 (2-1 impulsion-longueur).

Rythme 1-2 — 1-2-3 — 1-2-3-4 — 1-2-3-4-5

Les distances entre les haies varient suivant le rythme demandé, les individus et le but exact recherché (accélération sans précipitation). Dans le dernier exercice, rechercher surtout une excellente impulsion à 5. Excellents exercices de coordination (changement de pied).

6. Dernière foulée plus courte

Si tout a été travaillé correctement avant, l'on constatera que la dernière foulée est plus courte et que le sauteur « passe vers l'avant ».

Les marques

Pour un sauteur ayant préparé sa course d'élan tout l'hiver, les marques ne sont qu'un travail minime à côté de la somme de travail effectué pour acquérir le relâchement, le rythme, la vélocité, la course en tracteur, etc. Pourquoi certains sauteurs de classe mordent-ils très souvent? Parce qu'ils ont négligé de travailler le rythme des sept premières foulées. On peut dire que lorsqu'un sauteur possède à fond son rythme de course d'élan

il peut courir sans marques intermédiaires. Si un sauteur part une fois vite, une fois lentement, il peut quand même passer sur sa marque à sept foulées mais il y aura un à deux pieds d'écart à la planche. D'où la *nécessité absolue* de partir toujours au *même rythme*. Ce n'est pas le repère qui est important mais le rythme. Les grands sauteurs ont généralement une course de 21 foulées 7 + 8 + 6. Mais elle peut varier suivant le gabarit de l'individu et sa capacité à atteindre sa pleine vitesse rapidement ou non. Pani a 19 foulées. Mais je crois que le plus important est de trouver pour son sauteur la vitesse à laquelle il utilisera le mieux son impulsion. Cette vitesse pourra être atteinte sur 19, 21 voire 23 foulées chez les athlètes confirmés; 15, 17 et 19 foulées chez les femmes. Nous reverrons ces problèmes dans la préparation du saut en longueur. En résumé, une marque à sept foulées du départ, pour vérifier si l'on est dans le rythme et après l'automatisme doit entrer en jeu et amener l'athlète sur la planche en accélération et placé.

II. L'impulsion

Que constatons-nous au dernier appui chez les meilleurs sauteurs mondiaux?

1. Phase d'amortissement:

Une attaque de la planche, plante de pied en « coup de griffe ». La pose du pied se fait en avant du bassin et des épaules, tronc droit à la pose du pied, bassin solidement fixé. Le sauteur doit avoir l'intention de repousser très vivement la planche derrière lui et non de l'enfoncer. Le bassin et les épaules passeront ensuite très vite vers l'avant. Le *griffé* est fonction:

1) *Du rythme des derniers appuis.* Si le sauteur rythme « lent », il griffera lentement. S'il rythme vite, il griffera vite et c'est ce que l'on recherche.

2) *De la forme de course dans les derniers appuis* (cf. course en tracteur, course d'élan). Le sauteur tractant en accélération en fin de course d'élan prépare déjà son « griffé » et son placement. Il n'aura aucune difficulté à passer. Et s'il est bien « rythmé », il « passera » vite. Le « griffé » a pour but d'éviter le blocage et permet au sauteur de conserver le maximum de vitesse à l'impulsion.

2. Phase de poussée

Le sauteur griffant très vite garde donc le maximum de vitesse. Il devra pousser d'autant plus vite que le griffé sera bon. La phase d'impulsion proprement dite (poussée) sera brève, violente mais complète. Si le bassin et les épaules sont passés très vite sur l'appui grâce au griffé, la poussée sera dirigée vers l'avant, ce que nous recherchons. C'est pourquoi certains athlètes sautent naturellement loin, ils ont une course naturelle en tracteur et griffent d'instinct.

Le sauteur doit avoir la sensation d'accélérer sur le dernier appui, d'être littéralement catapulté vers l'avant et de continuer à pousser en l'air.

3. Action des segments libres à l'impulsion

Les segments libres sont tirés vers l'avant et le haut. Le « bloc épaules » monte relâché, d'où l'importance du relâchement du « haut » dans la course d'élan, coudes à hauteur des épaules. C'est, en fait, le mouvement des bras du coureur amplifié. Le sauteur doit sentir que le haut tire le bas et non pas que le bas pousse le haut. Le genou de la jambe libre monte vers le haut et l'avant (genou à hauteur du bassin). Il ne doit pas revenir trop tôt au cours de la suspension — garder le genou « devant » le plus longtemps possible. La phase d'impulsion (40 pour cent du saut) s'arrête là. Vous pouvez être certains que si la course d'élan et l'impulsion sont bonnes, le sauteur ira déjà loin. Les 10 pour cent qui restent serviront à l'équilibration du sauteur en vol, donc à l'efficacité du ramené de jambe.

III. Le travail de l'impulsion

Nous venons de voir qu'une bonne impulsion est fonction d'une bonne course d'élan. Donc la première chose à travailler sera la course d'élan, qu'elle soit complète ou réduite. Je passerai donc sur tout ce travail important que nous avons déjà vu pour en venir au « griffé ».

Le travail du « griffé »

1) Recherche d'une course en tracteur dans les dernières foulées. Si le sauteur ne court pas en tracteur, il a neuf chances sur dix de ne pas griffer correctement.



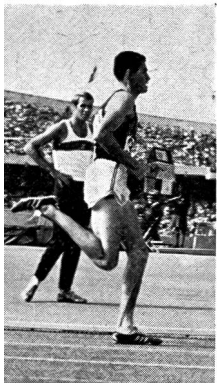
Jim Ryun (USA), coureur de demi-fond

Ryun est certainement l'idole des jeunes s'adonnant à la course à pied. Détenteur du record du monde du 1500 m et du mile. Médaille d'argent à Mexico en 3:37,5. La série d'images de ce coureur populaire provient d'une course éliminatoire lors des Jeux Olympiques.

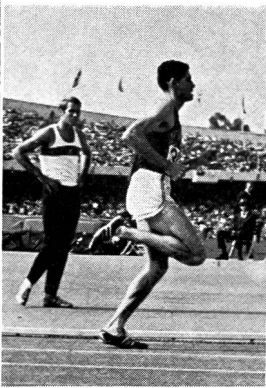
Jim Ryun a décidé de se retirer du monde de la compétition après Mexico. Considérons donc le style de ce prodigieux coureur de demi-fond. La première chose qui frappe est l'attitude fière — la présence de l'athlète — se dégageant du port de son buste.

Il attaque le sol avec l'extérieur du pied à l'image de ce que l'on prêche en théorie, pour poser ensuite toute la semelle. L'image 4 nous donne une vue absolument parfaite de la phase d'extension de la jambe d'impulsion. Le port des bras est relativement haut et l'axe des épaules se maintient dans la position normale. La position de la tête est relâchée, Ryun donne vraiment l'impression d'un athlète au style souple et économique.

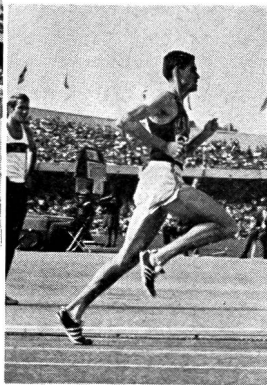
Série d'images: Elfriede Nett



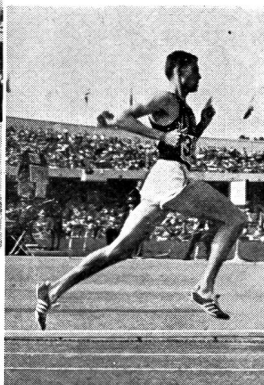
8



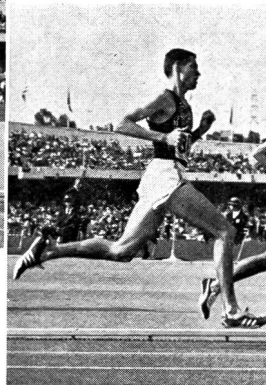
9



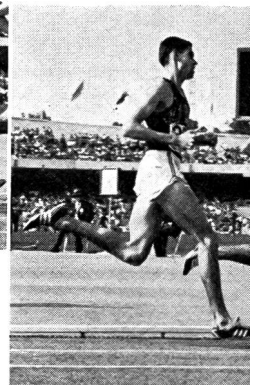
10



11



12



2) Travail du «griffé poussé» à l'aide d'un petit banc (1 m de long, 20 cm de haut et 40 cm de large). Grâce à ce procédé, on peut travailler de différentes manières:

- soit sous forme de travail technique,
- soit sous forme de musculation spécifique.

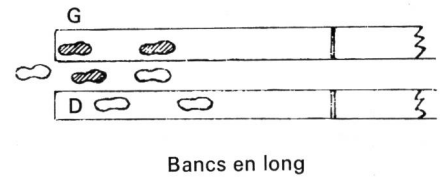
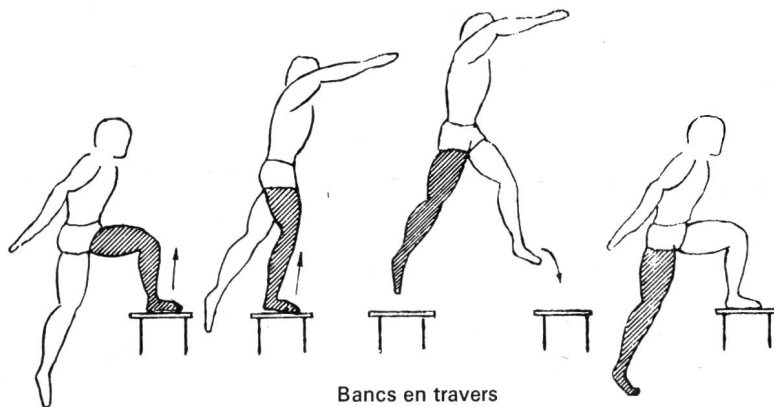
1. Travail technique

a) Sur sept foulées bien rythmées, demander au sauteur de prendre son

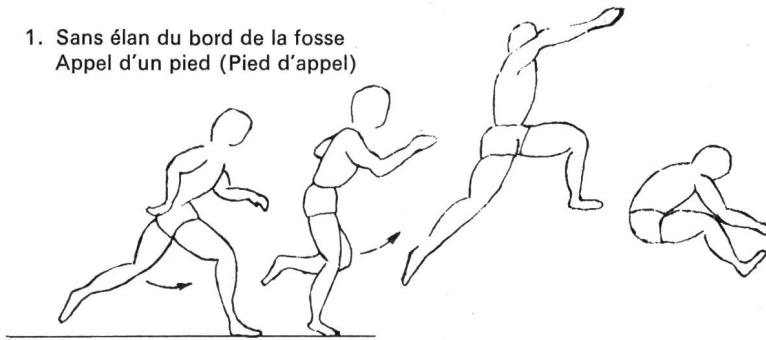
impulsion sur le petit banc sans poussée violente au début, afin de lui faire sentir la notion de *vitesse de passage* (le sauteur ne doit pas monter du tout).

b) Demander au sauteur de réagir de plus en plus vite en gardant la même sensation de *vitesse de décollage*. Très rapidement il sera «catapulté» vers l'avant et il ne pourra pas au début amener les jambes, car il découvrira de nouvelles sensations et de nouveaux placements. Mais dès qu'il sera

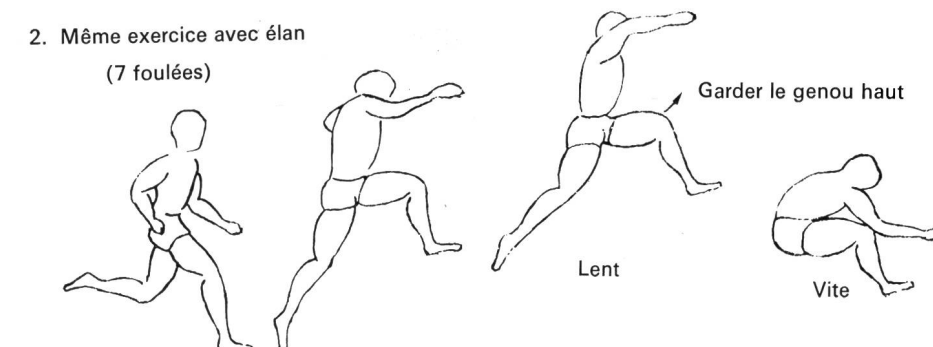
équilibré (en gardant, bien sûr, cette *impulsion explosive* vers l'avant), il ramènera des sauts à 7 m 80 et plus (8 m, 8 m 10 pour Pani sur 11 foulées). Lorsque le sauteur se retrouvera plus tard dans des conditions de sauts à 8 m, il ne sera pas dépaycé et ramènera facilement. Le travail au petit banc pourrait s'arrêter là car on a atteint un but technique: faire sentir le griffé et l'impulsion vers l'avant à l'athlète. Ce premier travail n'est en fait que le prélude au second.



1. Sans élan du bord de la fosse
Appel d'un pied (Pied d'appel)



2. Même exercice avec élan
(7 foulées)



2. La musculation spécifique

Lorsque l'on a appris à griffer, pour griffer encore mieux et plus vite, il faut préparer, muscler, tonifier ces muscles postérieurs de la cuisse. Aussi, la séance qui était technique au début, devient séance de musculation spécifique lorsque le sauteur réalise 30 à 40 sauts au banc à fond. Plus il en fera, plus il réagira vite et plus il aura tendance instinctivement à tracter (travail sur 7, 9, 11, 13 foulées).

Il est bien évident que je donne un moyen pour travailler le griffé, mais qu'il en existe bien d'autres. Je pense que celui-ci est très efficace car il fait gagner du temps (cf. progression de Pani). Il peut être catastrophique si les exercices sont mal compris et mal appliqués (blocage, etc.). Lorsque le sauteur «ingurgite» une certaine dose de travail au banc, la transposition sur le sautoir est facile. Mais si la dose est

trop faible, il aura du mal à «sentir» au sautoir.

Les segments libres

a) Si l'on veut que les épaules et les bras «montent», il faut qu'ils soient totalement relâchés. Pour cela:

1. Relâchement du haut de corps en course.
 2. Séances d'impulsions sur des bancs en insistant sur le relâchement et la montée des épaules.
 3. Lorsque le sauteur a un bon relâchement du haut, sur sept foulées sauts en fente en montant les épaules.
- b) Faire sentir l'importance du genou de la jambe libre.

La suspension

Je ne m'étendrai pas longuement sur la suspension, je constaterai simple-

ment que tous les grands sauteurs en longueur réalisent la même chose jusqu'au décollage, c'est-à-dire qu'ils ont 90 pour cent du saut en commun. Après, certains enrayent la rotation vers l'avant en faisant une extension, d'autres, un ciseau extension, un ciseau simple ou un double ciseau. La technique de suspension est personnelle, elle s'améliore au cours de la carrière du sauteur. Elle varie suivant les distances et les tendances naturelles. Le rôle de l'entraîneur est d'orienter et souvent il ne fait que constater. On ne peut pas dire qu'il y ait un travail proprement dit de suspension car le «geste» que l'on pouvait travailler et que l'on travaille quand même un peu avec le débutant sur élan réduit n'a rien à voir avec le «geste» sur élan complet.

La course d'élan doit être **progressivement accélérée.**

Le rythme des appuis doit s'accélérer d'un bout à l'autre de la course.

La course doit être **relâchée.**

Le sauteur doit s'affaisser sur l'avant-dernier appui mais **en accélération.**

Pour favoriser son placement lors de l'impulsion, il faut que le sauteur coure **en tracteur.**

Si tout est parfait dans la course, on constate que la dernière foulée est plus courte et que le sauteur décolle vers l'avant. Mais pour qu'il aille loin il doit **griffer** rapidement et **pousser** encore plus vite.

On constate que les **épaules montent.**

Que le genou de la jambe libre est monté vers l'avant et le haut.

6, 9 puis 12 fois 40 mètres progressivement accélérés (rythmer à la voix).

Insister sur le rythme des 7 premiers appuis.

Même travail que ci-dessus avec fin de la course d'élan en *virage*.

6 puis 8 fois 150 mètres.

- Travail technique (courir sur plante).
- Relâchement du haut du corps.
- Facilité dans l'effort.

- Séance de rythme (haies renversées).

- Travail normal sur 7, 9, etc., foulées avec recherche du 1-2-3 final (éviter 1...2-3).

- Séance de musculation. Coordination aux bancs.

- Musculation spécifique (petit banc).

- Séance de rythme (haies renversées).

- Travail technique du griffé au petit banc.

- Musculation spécifique (petit banc).

10 × 7 foulées; 10 × 9 foulées; 10 × 11 foulées, etc.

- Séance aux bancs (relâchement du bloc «Epaules-bras»).

- Saut en fente (montée des épaules) sur 7-9-11 foulées.

Sauts en fente avec ramené tardif de la jambe d'appel.

- 1 sans élan.

- avec élan.

La préparation du sauteur en longueur

Au niveau international, l'entraînement d'un athlète demande une grande minutie. La réflexion et le bon sens doivent guider l'entraîneur. Il y a, à mon avis, quatre points essentiels que le sauteur en longueur doit travailler de front. S'il néglige l'un au profit d'un autre, il y aura déséquilibre et forcément quelque chose clochera dans le saut.

Les quatre points essentiels sont:

1. La force
2. La résistance
3. La vitesse en rythme
4. La vitesse d'impulsion

Si le sauteur travaille trop la force par rapport aux autres parties, le sauteur sera fort, certes, mais il perdra en vitesse de réaction au sol.

S'il travaille trop la résistance (150–200) et qu'il néglige les courses spécifiques rythmées, il sera rapide mais le rythme de sa course sera uniforme et se trouvant mal placé à l'impulsion, il ne poussera pas correctement.

Si, par contre, il court beaucoup (résistance et rythme) mais qu'il néglige la force, il sera rapide, rythmé, placé mais incapable de sauter (manque de puissance).

Et enfin, s'il néglige la musculation spécifique, il sera rapide, rythmé, puissant, mais il lui manquera la vitesse de réaction sans laquelle il ne pourra aller très loin.

Conclusion

Travailler ces quatre points de front.

Force	<i>Musculation avec haltères:</i> flexions des jambes, travail des pointes de pied; <i>tester</i> l'athlète avant le travail hivernal. <i>Musculation avec une série de bancs;</i> en travers, en long; sauts par-dessus les bancs ou avec impulsion sur les bancs – 1 heure. <i>Musculation généralisée:</i> abdominaux, lombaires, bras, etc.	Sans travail de la force apparaît un manque évident de <i>puissance</i> . Le sauteur rapide et rythmé aura beaucoup de mal à décoller.
Résistance Technique de course <i>Relâchement</i>	<i>Exemple Pani</i> 6 à 8 × 150 m en 22" – novembre, 6 à 8 × 150 m en 19" – février, 6 à 8 × 150 m en 19" – février, 6 × 150 m en 18"5 – mars, 6 × 150 m en 18" – avril.	Sans ce travail le sauteur aura du mal à tenir 6 courses d'élan. Il ne pourra courir <i>relâché</i> et il n'aura pas travaillé sa <i>technique de course</i> .
Vitesse en rythme Cours en rythme	<i>Séance de rythme</i> (haies renversées). 10 à 12 courses d'élan (40 m) sans marques, progressivement accélérées. 1. avec fin de la course en virage (hiver). 2. en ligne droite (printemps). 3. au sautoir avec impulsion (période estivale).	Sans ce travail de <i>rythme</i> le sauteur aura du mal à se placer à l'impulsion et aura de grandes difficultés à trouver des marques correctes.
Vitesse de réaction Technique	<i>Musculation aux bancs.</i> <i>Musculation spécifique au petit banc.</i> ex. 10 × 7 f.; 10 × 9 f.; 10 × 11 f. etc.; 13 fouillées maximum.	Sans musculation spécifique le sauteur réalisera déjà de bons sauts. Mais s'il veut aller très loin il doit travailler beaucoup cette partie importante.

Tiré de l'Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme



Rolf Bøgli †
Secrétaire général de l'ANEP

L'après-midi du 26 août nous parvint la triste nouvelle que Monsieur Rolf Boegli venait de succomber à un infarctus du myocarde en son lieu de vacances. Nous étions en plein travaux finals du bâtiment de l'EFGS et pris par les préparatifs pour les festivités d'inauguration, auxquelles Rolf Boegli devait également pren-

dre part. Nous avons laissé tomber nos outils et restions là, perplexes, consternés, touchés au plus profond de notre cœur. Ce fut comme si la main de la mort, du destin amer, insaisissable et intransigeant nous avait effleuré. Qui est le prochain, lorsque le destin frappe aussi durement quelqu'un en pleine activité, débordant d'énergie, travaillant avec acharnement et faisant preuve d'une vitalité inépuisable ?

Depuis des années, sans doute aucune journée ne s'est écoulée sans qu'une communication téléphonique relierait l'EFGS et Rolf Bøgli. Trop de points de contact professionnels et personnels existent entre l'EFGS et l'ANEP, existaient entre Rolf Bøgli et beaucoup d'entre nous. L'Association nationale d'éducation physique finança le stade de la fin du monde, les salles, les pavillons de logement, l'institut de recherches. Le secrétaire général conduisit toutes les négociations avec nous et faisait partie des commissions de construction. En tant que secrétaire du CNSE, il contrôla administrativement le stage d'études pour les entraîneurs organisé par l'EFGS. Et presque toutes les ficelles partant de l'EFGS le rejoignant ou tout du moins passaient par ses mains.

Lorsqu'il s'agissait de questions techniques, il n'était pas toujours un interlocuteur commode, mais toujours correct, poli et loyal. Il faisait preuve d'un profond sens de responsabilité pour les causes qu'il soutenait et il les défendait ouvertement, honnêtement et avec une grande tenacité. Cela ne lui facilitait pas la vie, mais faisait partie de son être, de sa droiture, de sa nature tout autre que superficielle.

Humainement parlant, quelle personne aimable et gentille ! Même si sur le plan professionnel nous étions quelquefois un peu en discord, jamais je n'aurais pu le lui reprocher en tant qu'ami. Ainsi, jamais notre collaboration ne fut mise en cause. Nous de l'EFGS lui devons énormément. C'est triste que l'on ne s'en rende compte que lorsque l'ami s'en est allé pour toujours. Une immense foule lui rendit les derniers honneurs. La preuve de son immense cercle d'activité et de la grande estime que l'on avait pour lui. Pour sa chère épouse cruellement éprouvée et pour son fils, sa place reste vide. A nous, il reste le souvenir d'un homme loyal et d'un fidèle ami.

Kaspar Wolf

Concours pour les participants aux cours de maîtres de gymnastique des universités suisses et au stage d'études à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport

1. Pour encourager les travaux dans le domaine des sciences sportives, l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin organise un concours pour le meilleur travail de diplôme. Le prix s'élève à 1000 francs. (En cas exceptionnels, le prix peut être partagé entre plusieurs gagnants.)
2. Le concours est ouvert à tous les participants aux cours de maîtres de gymnastique des universités suisses et au stage d'études à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport. Ils doivent envoyer leur travail de diplôme jusqu'au 1er novembre de l'année des examens finals (diplôme II de maître de gymnastique ou diplôme de maître de sport), en quatre exemplaires, avec le mot de reconnaissance «Concours», à l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, 2532 Macolin.
3. La condition pour l'attribution du prix est un travail de diplôme se basant sur les principes scientifiques valables dans le domaine en question. Comme dans toute publication scientifique, les citations doivent figurer dans une bibliographie.
4. Il faut joindre au travail de diplôme (également en quatre exemplaires):
 - les détails personnels
 - un bref curriculum vitae
 - l'attestation du responsable resp. de l'expert de la discipline
 - la déclaration d'avoir personnellement rédigé le travail.
5. Un jury nommé par l'Institut de recherches de l'E. F. G. S. juge définitivement les travaux. En cas de besoin, il peut faire appel à des experts. Le jury désigne le gagnant jusqu'à la fin de l'année. Il fait part de sa décision à tous les concurrents.

Les quatre exemplaires du travail de diplôme et des annexes restent en possession de l'E. F. G. S.
6. Il est prévu de publier le travail du gagnant. A cet effet, l'E. F. G. S. accorde son aide dans la mesure de ses possibilités.
7. Le prix est mis au concours pour la première fois en 1970. Il est prévu de répéter ce concours tous les ans.

Ecole fédérale de gymnastique et de sport
Le chef de l'Institut de recherches:
Prof. Dr méd. G. Schönholzer