

**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:** 38 (1981)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Les "parcours mesurés"

### **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:** 10.01.2025

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

38e année  
Janvier 1981

Revue d'éducation physique  
de l'Ecole fédérale  
de gymnastique et de sport  
Macolin (Suisse)



## Les «parcours mesurés»

Le succès de la course à pied stimule l'imagination. Les «parcours mesurés», qui devraient essaimer en Suisse ces prochaines années, en sont un produit caractéristique. Mais qu'est-ce au juste? Il s'agit de trois boucles de longueurs différentes. Elles partent et aboutissent en un point commun tout en empruntant, autant que possible, des chemins de forêt. On les reconnaît à leurs panneaux de direction (et quelquefois kilométriques) de couleur spécifique. Le trajet le plus court est jalonné en bleu (comme les pistes de ski faciles), le moyen en rouge et le plus long en blanc. Les distances se situent en général entre 2 et 15 kilomètres. La petite boucle peut, en outre, être aménagée pour servir au «test des 12 minutes». L'installation d'un «parcours mesuré» se limite strictement à ces éléments. Au départ, un tableau explicatif donne divers renseignements et présente le profil et la longueur des trois boucles. Ainsi, chacun peut choisir celle qu'il pense lui convenir le mieux. Ceux qui aiment courir en groupe n'attendent certainement pas longtemps avant de trouver de la compagnie. En outre, une petite brochure a été conçue dans le but de donner, aux débutants surtout, des conseils élémentaires en rapport avec la course à pied, de même que des indications tendant à faciliter l'élaboration d'un programme d'entraînement sensé. On peut obtenir ce document chez les filiales du Crédit suisse, la Fédération suisse d'athlétisme et l'Association suisse du sport.

C'est la Commission «Sport pour Tous» de l'ASS qui a eu l'idée de propager, en Suisse, les «parcours mesurés» dont un modèle semblable existe d'ailleurs déjà depuis pas mal de temps à Zurich-Fluntern, produit par l'Association sportive universitaire de la métropole. Ils ont été travaillés et réalisés en collaboration avec la Fédération suisse d'athlétisme et avec le Crédit suisse, qui fait œuvre de sponsor.

Les «parcours mesurés» servent parfaitement les objectifs du Sport pour Tous et ils devraient valoir un regain de satisfaction aux coureurs à pied et à ceux qui le deviendront.

La Fédération suisse d'athlétisme et l'Association suisse du sport ont déjà reçu de nombreuses demandes de la part d'institutions intéressées à aménager, dès que possible, de semblables installations.

## Ouverture du premier «parcours mesuré» à Rapperswil-Jona

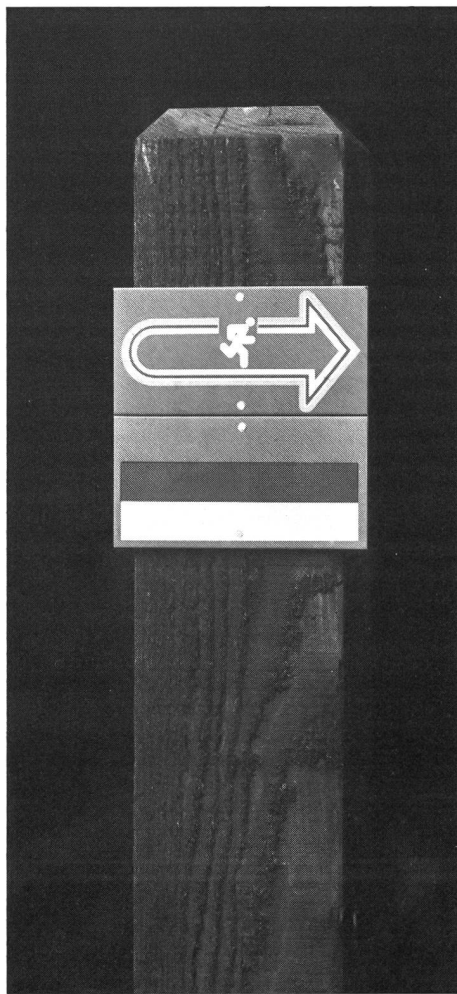
Une fois le projet des «parcours mesurés» au point, il s'est agi de trouver des institutions locales disposées à lancer l'expérience. Les responsables de l'ASS et de la FSA pensèrent qu'il serait judicieux d'ouvrir d'abord deux parcours modèles: l'un en Suisse romande, l'autre en Suisse alémanique.

Une première demande fut adressée dans ce sens au Comité directeur du LC Rapperswil-Jona et elle fut accueillie avec enthousiasme. Ceci n'a d'ailleurs rien d'étonnant si l'on sait que Cornelia Bürki fait partie de cette société



qui mena également à bien l'organisation de la finale des «cross-ovo». En 1979, Rapperswil entra également dans le circuit des courses de ville, initiative qui trouva l'adhésion d'une grande majorité de la population.

La charmante cité des bords du lac de Zurich tenait donc à montrer à nouveau l'exemple en matière de «parcours mesurés». Aussi un petit groupe de travail réunissant Reto Klotz, chef technique du club, Otto Ottiger et Wilfried Kunz se mit-il à l'ouvrage et, au milieu du mois d'avril déjà, une proposition concrète de parcours, formé de trois boucles situées sur le territoire de la commune de Jona, était soumise aux promoteurs. Ceux-ci furent en tout point ravis et ils donnèrent leur accord sans restriction aucune. Immédiatement, des contacts furent établis avec les propriétaires fonciers concernés et avec l'inspection des eaux et forêts. Cette dernière émit d'abord quelques craintes, mais elle se rendit bientôt compte que, en canalisant le passage des coureurs sur des itinéraires bien déterminés, on préservait la tranquillité du reste de la forêt. Les panneaux d'information et de direction furent également admis sans difficulté, à la condition qu'ils ne soient pas appliqués contre les arbres. C'est Roland Hirter, graphiste et ancien coureur d'orientation bien connu, qui en fit le dessin.



Ainsi, le «parcours mesuré» de Rapperswil-Jona, dit aussi «parcours mesuré Grunau», put être inauguré le 23 septembre 1980 et cet événement donna lieu, à un jour de la course de ville, à un rassemblement inespéré de coureurs d'élite et de coureurs populaires. L'ouverture se fit en présence de Peter Kasper, président de la Commission Sport pour Tous de l'ASS, de Daniel Plattner, président de la FSA, et du directeur de la filiale locale du CS. Dans une ambiance de fête, on vit alors des champions de renommée mondiale, tels que l'Allemand Thomas Wessinghage, le Belge Emiel Puttemans et Cornelia Bürki, pour ne citer que ceux-ci, accomplir une boucle en toute décontraction au milieu des écoliers et des «coureurs-touristes» de l'endroit.

Notons encore que la presse, la radio et la télévision ont largement couvert l'événement.

## Où et comment peut-on créer un «parcours mesuré»?

### Qui entre en ligne de compte?

- Le promoteur local d'un «parcours mesuré» peut être un club sportif ou une autre société, un office des sports, une municipalité, un office du tourisme, etc. (donc, en aucun cas, une personne isolée).
- Le promoteur local doit certifier que la construction du «parcours mesuré» sera conforme aux directives établies et qu'il pourra en assurer régulièrement l'entretien.

### Où le parcours idéal va-t-il se situer?

- Le siège de l'institution intéressée ne doit pas être trop éloigné de la forêt prévue pour la construction du «parcours mesuré».
- Il doit y avoir, dans la forêt choisie, suffisamment de chemins existants utilisables.
- Ces chemins doivent être plus ou moins «résistants» aux intempéries.
- La forêt doit être relativement plate.
- Il faut pouvoir y tracer trois boucles suffisamment longues.
- Dans toute la mesure du possible, la plus petite boucle doit pouvoir servir au «test des 12 minutes» (donc présenter un minimum de dénivellation).
- Le point de départ du parcours devrait pouvoir se situer dans le voisinage d'une place de parc.
- L'idéal serait, bien sûr, que des vestiaires existent et soient utilisables dans les environs.

## Brochure

Une brochure illustrée a été élaborée pour l'ouverture des «parcours mesurés». Elle donne une série de conseils élémentaires aux débutants, de même que l'avis du médecin. Elle présente également des exemples de plans d'entraînement – comprenant des exercices de musculation et d'assouplissement – destinés aux débutants et aux routiniers.

On peut l'obtenir aux adresses suivantes:

Fédération suisse d'athlétisme  
Case postale 2233  
3001 Bern

Association suisse du sport  
«Sport pour Tous»  
Case postale 12  
3000 Bern 32