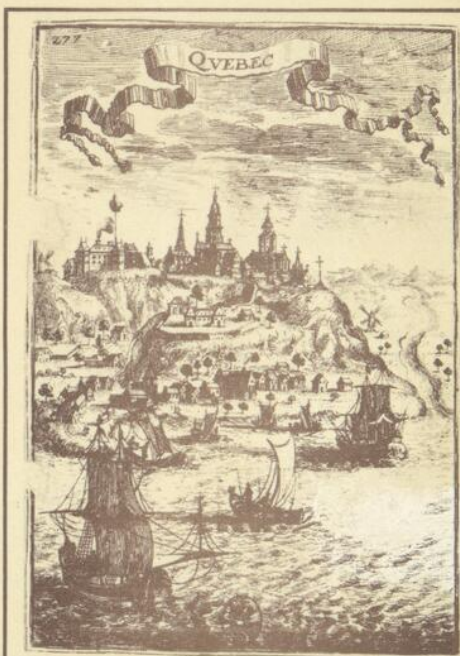




**Courses de
vitesse
et relais**

collection
grand soleil





Bibliothèque Nationale du Québec

Série C

Athlétisme

Courses de vitesse et relais

1992

Les courses de vitesse et relais

Les courses de vitesse et relais sont des épreuves d'athlétisme qui se déroulent sur des distances allant de 100 mètres à 400 mètres. Elles sont considérées comme des épreuves de haute intensité et de courte durée. Les courses de vitesse sont généralement disputées sur des pistes d'athlétisme, tandis que les courses de relais sont disputées sur des pistes d'athlétisme ou sur des routes. Les courses de vitesse sont divisées en quatre catégories : 100 mètres, 200 mètres, 400 mètres et 800 mètres. Les courses de relais sont divisées en quatre catégories : 4x100 mètres, 4x200 mètres, 4x400 mètres et 4x800 mètres. Les courses de vitesse et relais sont des épreuves très populaires et sont souvent disputées lors de compétitions internationales, telles que les Jeux olympiques et les Championnats du monde.

100 m et 200 m

Les courses de 100 mètres et 200 mètres sont des épreuves de haute intensité et de courte durée. Elles sont généralement disputées sur des pistes d'athlétisme. Les courses de 100 mètres sont divisées en quatre catégories : hommes, femmes, juniors et seniors. Les courses de 200 mètres sont divisées en quatre catégories : hommes, femmes, juniors et seniors. Les courses de 100 mètres et 200 mètres sont des épreuves très populaires et sont souvent disputées lors de compétitions internationales, telles que les Jeux olympiques et les Championnats du monde.

collection
grand soleil



Éditeur officiel du Québec

07431558
1992-2000

Les brochures de la collection GRAND SOLEIL ont été réalisées avec la collaboration du haut-commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports.

Courses de
vitesse et relais



12053

© 1974, Éditeur officiel du Québec.

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie réservés pour tous les pays. Toute reproduction pour fins commerciales, par procédé mécanique ou électronique, y compris la micro reproduction, est interdite sans l'autorisation écrite de l'Éditeur officiel du Québec.

Dépôt légal — 2e trimestre 1974
Bibliothèque nationale du Québec

Courir. Vite. Très vite. Plus vite. Pourquoi? On n'en sait rien. Courir fait partie des mouvements naturels de l'homme. Et la course serait ainsi la plus ancienne compétition que l'on connaisse.

Qui n'a jamais défié ses amis d'arriver le premier à l'autre bout de la cour d'école? C'est par un défi comparable qu'a dû naître la course à pied. Et tout d'abord le sprint, c'est-à-dire la course de vitesse.

HISTORIQUE

Les courses de vitesse individuelles

Le programme olympique inclut, dans cette discipline, le 100 m, le 200 m et le 400 m. Le 100 m et le 200 m tirent leur origine directe de la longueur du stade 192,27 m à Olympie et 177,92 m à Delphes. Le premier vainqueur connu d'une épreuve de vitesse s'appelait Corebos; il remporta la course du stade des premiers Jeux olympiques de la Grèce antique, en 776 avant J.-C. En dépit de concours et de courses organisées par les princes et les rois, ce n'est qu'à la fin du XIXe siècle, avant la renaissance de l'athlétisme (athletics sports, disent les Anglais, track and fields contests affirment les Américains), que réapparurent les courses et les courses de vitesse. À cette époque, les Anglais avaient choisi le 100 vg (91,44 m) comme distance du sprint pur et, plus tard, ils y ajoutèrent le 220 vg (201,17 m). Les Européens continentaux adoptèrent le 100 m et le 200 m. Ces distances furent reconnues officiellement en 1912 par la Fédération internationale d'athlétisme (I.A.A.F.). Le 400 m (440 vg) est l'héritier du quart de mille et constitue le tour complet de la piste mesurée à un pied de la corde (bord de la piste). Les courses de relais, 4 x 100 m et 4 x 400 m (à l'origine nommées 400 m et 1,600 m par 4 hommes) ne figurent pour la première fois qu'aux Jeux olympiques de Stockholm, en 1912.

Le 100 m et le 200 m

Avec la naissance des Jeux olympiques modernes, grâce au baron Pierre de Coubertin, l'athlétisme gagne l'Europe continentale. Thomas Burke (États-Unis) remporte le 100 m aux Jeux d'Athènes dans un temps médiocre: 12". Médiocre parce qu'en 1895 et 1897, Bernie Wefers (États-Unis) réalisait 9.³/₅" aux 100 vg (l'équivalent de 10.4" au 100 m). Il utilisait le départ accroupi dont Scherill s'était servi en compétition en 1888. Cette sorte de départ était alors très contestée.

Les premiers records, les premières étoiles

À partir de 1912, la Fédération internationale d'athlétisme, encore naissante, commence à homologuer les records. Le premier record du monde du 100 m est attribué à D.F. Lippincott; son temps: 10.6". Le début du siècle aux États-Unis avait vu se succéder les premières étoiles du sprint: Charles Bradley: 100 vg, 9.⁴/₅", et 220 vg, 21.³/₅"; Arthur Duffey, Walter Tewsbury gagnant le 200 m des Jeux olympiques de Paris, en 1900, en

22.2"; Charles Paddock (10.8" et 21.8" aux 100 m et 200 m, 9.³/₅ et 20.⁴/₅E aux 100 vg et 220 vg, Archie Hahn, Reggie Walker (9.6" au 100 vg, 10.8" au 100 m) Craig et Howard Drew (9.³/₅" et 21.¹/₅" sur les distances anglaises). L'année 1912 marque un tournant parce que la Fédération internationale d'athlétisme adopte une série de mesures officielles. Par exemple, aux Jeux olympiques, on prend les temps des second et troisième, on supprime les cordes qui matérialisent les couloirs. Après 1912, les étoiles du sprint ont pour noms Abrahams (Grande-Bretagne), 10.6" aux Jeux olympiques de 1924 à Paris, Percy Williams (Canada), vainqueur du 100 m et du 200 m des Jeux olympiques d'Amsterdam, et Eddie Tolan, le premier à être crédité de 9.5" au 100 verges et de 10.4" au 100 m.

Les blocs de départ

1929. Les *starting blocks* ou blocs de départ apparaissent en compétition. L'invention en serait attribuée à Charles Paddock mais perfectionnée par George Bresnahan et William Tuttle (1927). L'école allemande se révèle avec Georg Lammers, Jakob Schuller, Houben, Körnig, Engen Eldracher et Arthur Jonath, le premier Européen à couvrir un 100 m en 10.3". 1930. Metcalf (E.-U.) est crédité de 10.2", au 100 m. Malheureusement son temps ne sera pas homologué. Il ne sera que second aux Jeux de Los Angeles (1932) et de Berlin (1936). Malchanceux, il ne termine que troisième du 200 m de Los Angeles ayant eu à courir 4 pieds supplémentaires. Le 12 août 1933, à Budapest, il bat le record du monde du 200 m en 20.6". Il rencontrera alors sur sa route un géant du sprint: Jesse Owens.

De Jesse Owens à Bobby Morrow

Owens, en 1935, devait éclipser tous les sprinters mondiaux, battre cinq records du monde et en égaler un sixième. En 70 minutes, le 25 mai, il s'attribue les records du 100 vg en 9.4", du 220 vg et du 200 m en ligne droite en 20.3", du 200 m et du 220 vg haies en 22.6" et du saut en longueur avec 8,13 m (26'8¹/₄").

En sprint, les États-Unis alignaient en 1935: Owens, Metcalf, Wykoff, Diaper, Robinson, Oackard, Stoller, Talley, Wallender, Boone, Dunn et Walker, tous chronométrés en 10.5" au moins, au 100 m. Pourtant, c'est Owens qui marquera cette époque de manière inoubliable, l'année suivante aux Jeux de Berlin. Il y remporte dans la même semaine quatre médailles d'or: le 100 m, le 200 m, (record du monde en 20.7"), le saut en longueur et le relais 4 x 100 m en 39.8" (record du monde) avec l'aide de ses coéquipiers.

Après la seconde guerre mondiale, Melvin Patton, le meilleur sprinter blanc américain, bat le record du monde du 100 yards en 9.3". En 1949, il porte le record du monde du 200 vg en ligne droite à 20.2". À cette même époque, le noir Jamaïquain Lloyd LaBeach était chronométré 10.1" sur 100 m, record qui, jugé *improbable*, ne fut pas homologué.

En 1956, la nouvelle étoile américaine s'appelait Bobby Morrow. Celui-ci parvint à s'imposer face à d'excellents sprinters, Michael Agostini de Trinidad (20.1" au 220 vg) et David Sime (20" au 220 vg en ligne droite). Bobby Morrow constitue l'exemple type de *style* et de régularité. Sans adversaire valable aux Jeux de Melbourne, il remporte le 100 m, le 200 m et contribue à la victoire de son équipe dans le relais 4 x 100 m.

Vers les 10 secondes au 100 m

Peu après les Jeux de Melbourne, Willie Williams et Ira Murchison réalisent, à un jour d'intervalle, 10.1" au 100 m. Ils donnent le signal d'un nouveau bond en avant pour le sprint. Le record de Metcalf et de Owens (10.2") datait de 1932. Vingt-quatre ans après, on s'attaquait sérieusement au *mur* des dix secondes. Lenon King, Charles Tidwell, Ray Norton et Bob Hayes atteignent d'abord 10.1" au 100 m. Le 200 m, demeure stabilisé à 20.5". Plus pour très longtemps. À la fin des années 1950, 10" au 100 m sont devenues l'objectif de tous les sprinters. On s'y attaque systématiquement. Le sprint est devenu, pour certaines écoles, un exercice de précision, semblable à un concours. De nombreux entraîneurs et de nombreux coureurs pensent que la vitesse naturelle ne suffit plus pour devenir un champion. A ce niveau deux styles s'affrontent avec un égal succès: l'école européenne, avec Germar et surtout Armin Hary (Allemagne), et l'école américaine toujours adepte d'un style plutôt libre, puissant et naturel. Derrière les Allemands, une floraison de champions va éclore en Europe: Peter Radford (Grande-Bretagne), Jocelyn Delecour, Claude Piquemal et Abdoulaye Seye (France), Livio Berutti (Italie). Le succès arrive enfin. L'événement le plus sensationnel de l'année 1960 est le record du monde du 100 m par Armin Hary (Allemagne) d'abord, puis par Harry Jérôme (Canada); 10 secondes précises. Cet événement est suivi de la double victoire européenne dans le sprint aux Jeux de Rome: *100 m et 200 m*, la technique et la grâce.

Tokyo et Mexico (1964 et 1968) marquent la revanche des Américains avec Bob Hayes (100 m, en 10") et Henry Carr (200 m, en 20.3"), puis James Hines (9.9" au 100 m) et Tommie Smith (19.8" au 200 m). Munich (1972) a vu le triomphe de l'école soviétique extrêmement stricte, précise et régulière avec le doublé aisé de Valery Borzov au 100 m (10.1") et au 200 m (20"). Que nous réserve Montréal en 1976?

Très peu d'années ont suffi pour descendre sous les 10 secondes au 100 m et les 20 secondes au 200 m. De plus, il faut désormais compter avec les pays du tiers monde: Afrique, Asie, Océanie, qui n'ont pas fini de nous étonner: atteindront-ils le mur des 9 secondes?

Le 400 m (ou le 440 verges)

Au carrefour du sprint et du demi-fond. Le 400 m ou le 440 vg, c'est le tour de piste. Il correspond à deux longueurs environ du stade de la Grèce ancienne. C'est une coïncidence puisque cette distance tire son origine réelle du quart de mille britannique.

On dit de cette course qu'elle se situe au carrefour du sprint et du demi-fond. Pour les uns, il s'agit d'un sprint prolongé, pour les autres, d'une course tactique. Jusqu'en 1908, cette course s'effectuait en ligne, ce qui obligeait les athlètes à démarrer très vite pour bien se placer dans la ligne droite. Désormais, elle se pratique en couloirs décalés. La première grande étoile du 400 m, James Ted Meredith, réalise 47.4" sur 440 vg (un seul virage). Meredith aussi bon sur 880 vg remporte le titre olympique de cette distance en 1'51.9" en 1912 à Stockholm.

Les « paires » du 400 m

Vingt ans plus tard, la rivalité de deux hommes, William Carr et Ben Eastman fit progresser le record de Meredith de plus d'une seconde: William Carr réalisait 46.2". En 1939, une rivalité semblable, opposant l'Allemand Rudolph Harbig et l'Italien Mario Lanzi, nivelait ce record à 46" précises en faveur de l'Allemand. Après la guerre, en 1948, puis en 1952, les Jamaïcains McKinley (45.9"), Wint et Georges Rhoden s'imposaient sur la distance.

En 1956, Lou Jones et Jim Lea, à leur tour, firent progresser nettement le tour de piste: 45.4" puis 45.2" pour le premier, 45.6" puis 45.5" pour Lea. À Rome, en 1960, une autre « paire » franchit le cap des 45 secondes: Otis Davis (É.-U.) et Karl Kaufmann (Allemagne de l'Ouest) crédités de 44.9". On croyait le record solidement installé. Moins de huit ans plus tard, Lee Evans réalisait 43.8" aux Jeux de Mexico, c'est l'actuel record du monde.

Les relais 4 x 100 m et 4 x 400 m

La Fédération internationale d'athlétisme reconnaît des records du monde pour quatorze courses de relais 4 x 100 m, 4 x 200 m et 4 x 400 m, 4 x 800 m, 4 x 1,500 m ainsi que pour les distances correspondantes en mesures anglaises. Pour les épreuves féminines, la Fédération reconnaît le 4 x 200 m et le 4 x 400 m. Les Jeux olympiques ne comportent que quatre courses de relais, le 4 x 100 m.

Le relais 4 x 100 m

Depuis l'instauration du relais 4 x 100 m, les États-Unis n'ont laissé échapper la victoire que deux fois, et ce, par disqualification. Leur énorme réservoir de sprinters les a dispensés, jusqu'à aujourd'hui, de perfectionner la technique de transmission du témoin. Ils ont « improvisé » leur équipe,

quelques mois ou quelques semaines seulement avant la compétition. Les nations européennes, au contraire, ont compensé l'infériorité numérique de leurs sprinters par un entraînement collectif intensif. Devant la menace des sprinters d'autres nations, les responsables américains ont pris conscience de la nécessité d'un entraînement préalable, en équipe, difficile à réaliser cependant avant les Jeux, en raison du mode de sélection des athlètes.

Le 4 x 400 m

Au 4 x 400 m la valeur intrinsèque des coureurs joue pleinement son rôle. La suprématie américaine a été presque aussi totale que dans le 4 x 100 m. L'une des plus prestigieuses victoires olympiques, cependant, est celle de la Jamaïque (1952). Elle est passée dans la légende. La formation jamaïcaine a pulvérisé, lors de ces Jeux (Helsinki), le record du monde en 3'3.9", course au cours de laquelle le Jamaïcain McKenley couvrit le 400 m en 44.6", ouvrant la voie à une transformation radicale dans l'entraînement du 400 m. Ce record n'a duré que huit ans. À Mexico, grâce à l'altitude, il a été abaissé par l'équipe U.S. au temps fabuleux de 2'56.1". Cette performance représente une moyenne de 44" par coureur: chaque 100 m abattu en 11"!!!!

La domination américaine est encore très forte, malgré la disqualification de son équipe aux Jeux de Munich, et ne semble pas menacée pour les prochaines années. La menace pourrait venir, plus vite qu'on l'attend, de l'Afrique...

Le sprint féminin

Du côté féminin, de nets progrès dans les courses de vitesse n'ont été enregistrés que depuis une quinzaine d'années. L'athlétisme féminin cependant ne date officiellement que de 1928. Les meilleures performances à cette date tournent autour de 12" au 100 m. Aux Jeux d'Amsterdam, deux Canadiennes, Bobby Rosenfeld et Ethel Smith, sont créditées du même temps que la gagnante Elizabeth Robinson (É.-U.): 12". À Los Angeles, quatre ans plus tard, une autre Canadienne, Hilda Strike, cède la victoire d'un souffle à la Polonaise Stanislaw Walasiewicz: 11.9".

Le 100 m en 11"

Il faut près de trente ans pour atteindre les 11". Encore n'est-ce qu'aidée du vent que l'Américaine Wilma Rudolph surnommée *la gazelle noire*, réalise cette performance à Rome en 1960. Une de ses compatriotes, Wyoma Tyus inscrira son nom (en 1968) au palmarès du record féminin du 100 m en 11".

Seules Chi-Cheng, une athlète de Formose, et Meissner, d'Allemagne, ont réussi à égaler cette performance. Depuis l'été 1973, l'athlète de l'Allemagne de l'Est Renata Strechter a réussi à dépasser le cap des 11 se-

condes, en courant en 10.9". Ce n'est qu'en 1948 seulement qu'on inclut le 200 m comme discipline olympique féminine. Le record du monde se cantonne longtemps entre 24" et 23". Les athlètes d'Australie et d'Europe de l'Est ont atteint 22.5" puis 22", temps désormais comparable à celui du 100 m. Le sprint féminin n'en est encore qu'à ses débuts.

Le sprint au Canada

Notre pays a connu certains succès dans cette discipline, plus particulièrement sur les courtes distances (100 m, 200 m et 100 vg). La première victoire olympique est à porter au crédit de Robert Kerr en 1908, sur 200 m dans le temps, modeste il est vrai, de 22.6". Le meilleur résultat est la double victoire aux Jeux de 1928 de Percy Williams, qui gagne le 100 m et le 200 m.

Durant une trentaine d'années, il n'y eut aucun athlète canadien aux premières places du sprint mondial. Il faut attendre Harry Jérôme, co-recordman du monde en 1960, sur 100 m (en 10.1") qui réussit à obtenir la troisième place sur cette distance aux Jeux de Tokyo, en 1964. Depuis, il semble que le sprint canadien n'ait pas trouvé de nouvelles étoiles, malgré les prouesses, sans lendemain, de Charles Francis (10" sur 100 m). Peut-être viendront-elles du Québec. Quelques jeunes, dont le Trifluvien Claude Montmigny est l'actuel chef de file, peuvent en effet confirmer, dans les prochaines années, de réelles qualités.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

L'objectif: courir le plus vite possible de la ligne de départ à la ligne d'arrivée. Le sprint, qu'il soit long ou court, se compose de trois phases: le *départ*, l'*allure de course* et l'*arrivée*. Aux 200 m et 400 m s'ajoute le virage.

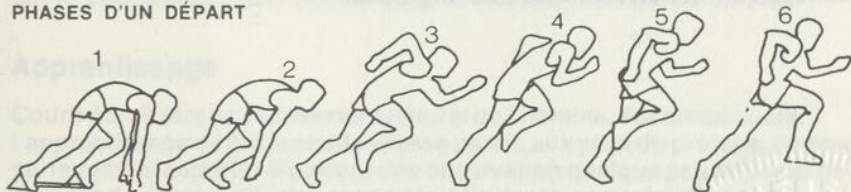
Le départ: c'est la phase qui comprend tous les mouvements exécutés par le coureur à partir du commandement « à vos marques » jusqu'à l'instant où il amorce sa première foulée.

À vos marques: le coureur place ses mains derrière la ligne de départ; il cale ensuite ses pieds contre les blocs et pose au sol le genou de la jambe arrière. En général, la jambe qui sert d'appui pour les sauts (jambe d'appel), est placée en avant.

Prêts?: la position la plus propice au démarrage est caractérisée par l'élévation du bassin, le décollement du genou de la jambe arrière, une légère avancée des épaules. Attitude absolument immobile. La tête est légèrement relevée. Le poids du corps est réparti entre quatre appuis, les deux mains et les deux pieds de manière à peu près uniforme. Entre *à vos marques* et *prêts* le coureur respire normalement. *À prêts*, il bloque sa respiration, en inspiration, jusqu'au coup de feu libérateur. Naturellement, cette position est sujette à modification selon la taille, la puissance musculaire, l'aisance de chaque coureur.

Bang!: au signal du départ, un coup de pistolet, l'athlète rompt immédiatement sa position d'équilibre en se libérant de ses appuis. La jambe avant, qui produit presque toute l'action motrice, *pousse* en avant (pas en haut). Le bras le plus près de la jambe avant est vivement lancé en avant; l'autre remonte en arrière. La jambe arrière quitte le sol vers la fin de l'extension, fléchit et touche de nouveau le sol à deux pieds environ de la ligne de départ. Le tronc se redresse progressivement.

PHASES D'UN DÉPART



1 position du coureur, au signal « Prêts »? (les deux pieds sont appuyés sur les blocs de départ)
2 position du coureur, au coups de pistolet 3 première foulée 5 redressement progressif du corps

L'allure de course: la première foulée est courte. Les suivantes iront en s'allongeant jusqu'au rythme de vitesse maximale puis s'allongeront de nouveau en fin de course.

Les premières foulées: il faut une dizaine de foulées pour parvenir au plateau de vitesse. La poussée de la jambe d'appui augmente progressivement d'amplitude; l'appui au sol s'effectue sur la plante du pied; la vitesse s'accroît; le tronc se redresse et devient presque droit à la fin de la mise en action. Pendant cette phase, les bras rythment vigoureusement les foulées.

La vitesse maximale: on considère que l'allure *normale* de course est atteinte dès que l'appui du pied au sol est total, c'est-à-dire au bout de 120 pieds. L'objectif est de conserver le plus longtemps possible — idéalement jusqu'à l'arrivée — cette vitesse. Or, même un athlète confirmé n'y parvient pas et il atteint plusieurs fois pendant le parcours la vitesse maximale. Il y a généralement perte de vitesse en fin de parcours et allongement de la foulée.

L'arrivée: il vaut mieux généralement rester *coordonné* et franchir l'arrivée sans modifier son allure. Toute modification a tendance à diminuer la vitesse. Cependant une avancée — un cassé — du tronc tout à fait en fin de course peut arracher les quelques pouces qui séparent de la victoire.

Les courses de relais: courses où les coureurs (habituellement 4) se transmettent un bâton appelé témoin [longueur: 15 cm (6"); diamètre: 5 cm (2"); poids: 1 once]; ce témoin doit être échangé à l'intérieur d'une zone de 20 m (66'). Celle-ci est précédée d'une demi-zone de 10 m (33') servant à s'élancer. Il existe toutes sortes de courses de relais en dehors de celles qui figurent aux programmes des Jeux olympiques et des grandes compétitions internationales: 10 x 100 m, 20 x 200 m, relais mixte, relais à distances variables, relais à travers ville, relais à distance croissante ou décroissante (100 m + 200 m + 400 m ou l'inverse) sans oublier les distances équivalentes en mesures anglaises.

CONDITIONS DE PRATIQUE

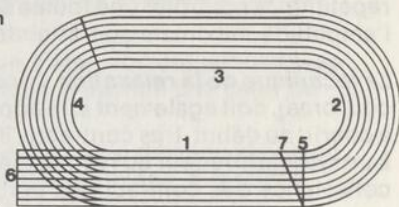
Site

En plein air: piste divisée en couloirs. Matériaux: terre battue, cendrée ou matière synthétique (tartan, fortran, etc.).

En salle: piste répondant aux mêmes exigences. Matériaux: bois ou matière synthétique.

TRACÉ D'UNE PISTE D'ATHLÉTISME DE 400 m

- 1 ligne droite
- 2 premier virage
- 3 ligne opposée
- 4 dernier virage
- 5 arrivée
- 6 départ des courses de 100 m, 80 m, 110 m haies
- 7 ligne de départ du 1,500 m et du mille



Matériel

Blocs de départ: (starting blocs) il s'agit de deux cales mobiles fixées sur un axe central, lui-même rivé à la piste, destinées à constituer les points d'appui de la poussée du départ. Le bloc avant est situé de 15" à 18" de la ligne de départ (longueur de la jambe), et le bloc arrière, de 15" à 20" en retrait (un autre écart de jambe). Les blocs peuvent être déplacés et leur écart peut être réglé en fonction du coureur.

Chaussures à pointes: depuis leur utilisation par les coureurs, les chaussures ont été sensiblement améliorées. Comparables à des chaussures de cycliste, elles sont recouvertes de cuir, ou de peau très souple, avec une semelle extrêmement légère sur laquelle sont fixées des pointes parfois amovibles (uniquement sous la plante du pied). Les chaussures sont renforcées au talon, pour éviter toute blessure (frottement) à cette partie du pied.

Apprentissage

Courir paraît être un mouvement naturel de l'homme. Par conséquent l'apprentissage de la course de vitesse paraît, aux yeux du profane, comme parfaitement superflu. Pourtant une observation quelque peu attentive de courses de vitesse, effectuées par des débutants, permet de constater que la plupart courent mal. Ils ne savent pas partir convenablement, mais, surtout, courent en étant crispés, avec une foulée (amplitude) irrégulière, lourde. On constate d'autre part que des débutants conserveront difficilement leur vitesse maximum, au-delà de 60 m (70 vg). Cela peut surprendre mais la course de vitesse exige un apprentissage et par la suite un entraînement régulier, tant sur le plan du rythme que de la résistance.

L'apprentissage consiste essentiellement à initier le débutant à la *technique du départ accroupi* (avec blocs de départ), de telle sorte qu'il trouve lui-même l'écart idéal entre les blocs, pour augmenter l'efficacité (la force explosive) de son départ. L'apprenti-coureur découvre qu'il doit se placer à la limite du déséquilibre, au moment où le mot *prêts* est prononcé.

La technique de l'accélération — qui paraît instinctive — sera aussi enseignée. L'utilisation de blocs pousse le débutant à avoir de trop grandes foulées, dès le départ. Le moniteur lui enseigne, par la répétition, à contrôler une foulée sans cesse croissante, jusqu'à ce que l'amplitude maximale soit atteinte.

La technique de la relaxation de certains membres du corps (mains, torse, cou, bras), doit également être apprise par le débutant qui a tendance à courir, au début, très contracté. Il acquiert cette relaxation en courant à un rythme inférieur au rythme maximum, tout en s'efforçant de prendre conscience des contractions inutiles.

La position en course est aussi fondamentale. Naturellement, beaucoup ont une foulée rasante et désordonnée. Par de nombreuses répétitions, sur de plus courtes ou de plus longues distances, le débutant doit s'efforcer de courir en exagérant la montée du genou de la jambe avant; il doit effectuer un balancement habituel mais plus efficace des bras (qui restent décontractés).

L'acquisition de la résistance permettra au débutant de pouvoir conserver, jusqu'à la ligne d'arrivée, son rythme maximum et, même, d'avoir assez de réserve pour l'accentuer dans la dernière partie, en allongeant notamment la foulée et le balancement des bras.

Le débutant progressera rapidement, grâce à des courses de demi-fond, sur piste et en parcours naturel, entrecoupées de nombreux sprints très courts.

Les mouvements appris au cours de cette phase d'apprentissage seront constamment répétés, même par des coureurs chevronnés, lors de leur entraînement hivernal.

Entraînement

L'entraînement à la course de vitesse est avant tout l'entraînement commun à toutes les courses et plus généralement à tous les sports. Il s'agit d'une préparation à base d'endurance qui, idéalement, commence entre 8 et 14 ans. Cette préparation sera variée: jeux, course en montée, course dans les bois, etc. Périodicité: trois fois par semaine pour les débutants, tous les jours pour l'athlète chevronné.

Séances d'entraînement - type

En hiver: (hors saison) course tranquille (jogging) pendant une dizaine de minutes en terrain varié, puis, alternativement, allure moyenne et parcours rapides. Exercices d'assouplissement, gymnastique, vitesse-résistance.

Entraînement fractionné: séries de 100 et 200 m à vitesse croissante. Séries de 400 m. Tests un peu plus longs: $\frac{3}{4}$ de mille.

Exercices de vitesse pure: départ debout ou accroupi: 40, 50 ou 60 m, départs successifs accroupis: 10, 20, 30, 40, 50 m; courses à pleine vitesse: 3 x 20 m, 3 x 40 m, 3 x 60 m.

Préparation musculaire: exercices de flexion. Extension des jambes avec charge sur les épaules. Le poids de la charge n'excède pas celui du corps de l'athlète.

Exercice d'assouplissement et gymnastique: flexion-extension élévation des jambes, rotation et flexion du tronc, sauts sur place. Exercices abdominaux: allongé sur le dos, l'athlète lève régulièrement ses jambes (ciseaux, pédalages, etc.).

Tous ces exercices doivent être répétés plusieurs fois. Pour le 400 m on s'attache à développer plus particulièrement la vitesse-résistance. On aura intérêt à contrôler, à l'aide d'un chronomètre, le rythme des courses.

Au printemps: à l'approche des compétitions, le jeune athlète accentue son entraînement en fonction des objectifs qu'il s'est fixés: sprint court ou sprint long. Il augmente le nombre de répétitions. Il insiste plus sur les ou la distance qu'il veut choisir.

En période de compétition: on utilise les mêmes procédés d'entraînement mais on en réduit l'intensité, soit pour récupérer des forces entre les compétitions, soit pour ne pas les gâcher avant.

Entraînement pour les relais

La technique, moins importante au-dessus du 200 m, est primordiale dans les relais aux sprints courts.

La transmission du témoin: l'entraînement consiste essentiellement en de nombreuses répétitions des passages de témoins; elle vise essentiellement à le transmettre le plus loin possible dans la zone, dans le minimum de temps et sans perte de vitesse.

La méthode allemande: cette méthode (et ses variantes) est la plus généralement utilisée. En voici les principes essentiels: le relayeur dirige le bras qui portera le témoin vers l'arrière. Sa main est ouverte paume en arrière, pouce bien écarté des autres doigts qui, eux, sont joints. Le relayeur tend son bras pour transmettre le témoin: par un mouvement de bas en haut, il le place dans la main du relayeur entre le pouce et les autres doigts.

Sans changement de main: on reçoit et on transmet le témoin de la même main. La transmission s'effectue toujours dans la main opposée du relayeur. Les deux premiers relayeurs doivent impérativement recevoir le témoin par sa partie inférieure laissant l'extrémité supérieure libre pour le passage suivant.

Entraînement

L'entraînement à la course de vitesse est avant tout un entraînement continu à toutes les courses et plus généralement tous les sports. Il se agit d'une préparation à base d'endurance qui, nécessairement, doit commencer avant 14 ans. Cette préparation se déroule deux fois par semaine, c'est-à-dire tous les jours, etc. Répétitive, trois fois par semaine pour les débutants, tous les jours pour l'athlète chevronné.

DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

Documentation écrite

Bulletins, revues, journaux, brochures (en anglais et en français) qui traitent uniquement de l'activité qui vous intéresse.

<i>Titre</i>	<i>Adresse</i>
Athlétisme 19.	Fédération québécoise d'athlétisme 881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132, Québec Canada
Athletics Arena	Arena Publication Limited 325, Streatham High Road Londres, S.W. 16 Angleterre
Athletic Journal	Athletic Journal Publish. Co. 1719 Howard Street Evanston, Illinois 60202 États-Unis
L'Athlétisme	10, rue du Faubourg Poissonnière Paris 10e France
Athletics Weekly	World Athletic Sporting Publish. 344, High Street Rochester, Kent Grande-Bretagne
Athlétisme (L'Équipe magazine)	124, rue Réaumur Paris 2e France
Fédération internationale d'athlétisme amateur	International Amateur Athletic Federation 162, Upper Rickmond Road Putney, S.W. 15 Grande-Bretagne
L'Équipe	126, rue Réaumur Paris 2e France

Miroir de l'athlétisme	Edition « J » 10, rue des Pyramides Paris 1e France
La revue des entraîneurs d'athlétisme	A.E.F.A. 10, rue du Faubourg Poissonnière Paris 10e France
Tips on Athletic Training	American Medical Association 535, North Dearborn Street Chicago, Illinois 60610 États-Unis
Track Newsletter (Track and field quarterly news)	United States Track and Field Association 745, State Circle, Ann Arbor, Michigan 48104 États-Unis
Track Technique	P.O. Box 296 Los Altos, Californie 94022 États-Unis
Track and Field News	P.O. Box 296 Los Altos, Californie 94022 États-Unis
Track and Field News Women	Track and Field Women P.O. Box 371 Claremont, Californie 91711 États-Unis
Women's Track and Field Year Book	Track and Field Women P.O. Box 371 Claremont, Californie 91711 États-Unis
Amateur Athlete	Ed. Rita A. Cooper Review Publishing Co. 1100, Waterway Boulevard Indianapolis, Indiana 46202 États-Unis

Coach and Athlete	Ed. Dwight Keith Jr. Coach and Athlete Inc. 1421, Mayson Street N.E. Atlanta, Georgie 30324 États-Unis
Coaching Clinic	Prentice Hall Inc. Englewood Cliffs, N.J. 07632 États-Unis
Long Distance Log	Ed. H. Browing Ross United States Track and Field Federation Box 190, Tucson, Arizona 85702 États-Unis
Athlétisme magazine	10, rue du Faubourg Montmartre Paris 9e France
National Athletic Trainers Association Journal	Ed. Martin Robertson National Athletic Trainers Association 3315 South Street Lafayette, Indianapolis 47904 États-Unis
Runner's World	Ed. Joe Henderson, Bob Anderson Box 366 Mountain View, Californie 94040 États-Unis
Track Times	Olympia Sport Publications Olympia Sport Village Upson, Va. 54565

Ouvrages et autres publications

Des milliers d'ouvrages, d'articles et de rapports d'études ont été publiés, en français ou en anglais. Les principales maisons d'éditions qui publient des ouvrages et d'autres documents sur les sports et sur les activités de plein air sont:

- au Québec* — Éditions de l'Homme, Éditions du Jour, Éditions Leméac, Éditions La Presse.
- en France* — Éditions Amphora, Éditions Bornemann, Éditions Arthaud, Éditions du Seuil, Éditions Denoel, Éditions de la Table Ronde, Éditions Hachette.
- en Belgique* — Éditions Gérard et Co. (Marabout).
- aux États-Unis et en Grande-Bretagne* — Simon and Schuster, Prentice Hall, Ronald Press, Tafnews Press, Athletic Institute, Ed. Sports Illustrated, Pyramid Books, ATC Sports Products, Creative Sports Books, Sporting News, Harper & Row, Goodyear.

Les fédérations sportives ou d'activités de plein air publient fréquemment des documents techniques ou d'initiation.

Documentation audio-visuelle

Les organismes de production et de distribution de documents audio-visuels sont nombreux. Les plus importants sont:

- au Québec* — Office du Film du Québec
— Office national du film
— Service général des moyens d'enseignement
— Radio Québec
— Radio Canada
- en France* — Service de pédagogie audio-visuelle de l'institut national des sports
- aux États-Unis* — Action Films Inc.
— Athletic Institute
— Compagnie scientifique Ealing Ltd.
— John Colburn Associates

Plusieurs fédérations sportives et récréatives nationales produisent ou distribuent aussi de nombreux documents audio-visuels. Renseignez-vous auprès de la Fédération d'athlétisme du Québec

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et Fédérations

Fédération d'athlétisme du Québec 881 est, boul. de Maisonneuve
Montréal 132, Québec
Canada

Association canadienne d'athlétisme 333 River Road
Ville Vanier, Ottawa, K1L 8B9
Canada

Fédération internationale
d'athlétisme amateur (F.I.A.A.) 162, Upper Richmond Road,
Putney Londres S.W. 15
Grande-Bretagne

Autres organismes

Les fédérations sportives ne sont pas les seules à jouer un rôle d'animation. En milieu scolaire, il existe des fédérations et des associations qui organisent le calendrier des manifestations sportives. Ces organismes fixent les lieux des rencontres et surveillent leur déroulement. Cependant, ils n'exercent pas les fonctions de réglementation et de régie qui sont de la compétence des fédérations sportives. Ces organismes sont:

- la Fédération du sport collégial du Québec
- la Fédération du sport scolaire
- l'Association des professionnels de l'activité physique du Québec
- l'Association sportive universitaire du Québec.

Le siège de ces fédérations est situé au siège social de la Confédération des sports du Québec, au 881 est, boul. de Maisonneuve, Montréal 132.

Les Conseils régionaux de loisirs exercent un rôle de soutien à l'endroit des organismes susmentionnés. Ils ont notamment pour mandat d'informer le public et de promouvoir les activités de loisirs. Pour ce faire, ils fournissent une aide administrative et technique aux fédérations et aux associations. Les Conseils régionaux de loisirs sont au nombre de 15 et sont situés dans les localités suivantes:

Est du Québec	140 ouest, rue St-Germain Rimouski
Saguenay - Lac St-Jean	132, rue Collard Alma
Québec	917, Mgr. Grandin, suite 300 Québec 10
Mauricie	Case postale 1174 1232, rue des Chenaux Trois-Rivières
L'Estrie	75, rue Chartier Sherbrooke
Outaouais	Case postale 723 115, rue Carillon Hull
Abitibi - Témiscamingue	768, 3e Avenue Val D'Or

Côte-Nord	898, rue Puyjalon Hauterive
Centre du Québec	Case postale 101 148, rue St-Jean Drummondville
• Sud-Ouest du Québec	48, ave Grande Île Case postale 327 Valleyfield
Rive-sud Métropolitaine	360, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	864, boul. St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 445, rue Saint-François-Xavier Montréal 125

SÉRIE E — Athlétisme (soute)

- hauteur
- longueur
- 100m seul
- perche

SÉRIE F — Sports aquatiques

- nage synchronisée
- natation
- plongeon
- water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

- aviron
- canoë-kayak (plat)
- canoë-kayak (eau vive)
- voile
- ski nautique

SÉRIE L — Activités de plein air

- ski
- ski de randonnée
- ski alpin

SÉRIE M — Activités de plein air

- tennis
- tennis de table
- volleyball

NOTES:

Côte-Nord	808, rue Puyfroid
Centre du Québec	148, rue St-Jean
Est	1871, rue des Cascades
Estrie	75, rue Charlier - Sherbrooke
Montreal	132, rue Collard Alma
Québec	117, Mgr. Grandin, suite 300 Québec 10
Mauricie	1174, rue postale 1252, Trois-Rivières
L'Estrie	75, rue Charlier - Sherbrooke
Ouest	Case postale 723 115, rue Cadillac Hull
Abitibi - Témiscamingue	768, 3e Avenue Val D'Or

Liste des brochures de la collection GRAND SOLEIL

SÉRIE A — Sports de combat

escrime
boxe
judo
lutte olympique

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
squash
tennis sur table
tennis

SÉRIE C — Athlétisme (courses)

vitesse et relais
obstacles
demi-fond et fond

SÉRIE D — Athlétisme (lancers)

poids
disque
marteau
javelot

SÉRIE E — Athlétisme (sauts)

hauteur
longueur
triple saut
perche

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

aviron
canoë-kayak (plat)
canoë-kayak (eau vive)
voile
ski nautique

SÉRIE H — Sports de neige

ski alpin
ski nordique
saut à ski

SÉRIE I — Sports de glace

patinage de vitesse
patinage artistique

SÉRIE J — Sports de ballon

basket-ball
volley-ball
handball olympique
soccer (football)

SÉRIE K — Sports divers

haltérophilie
cyclisme
sports équestres
olympiques
crosse
gymnastique

**SÉRIE L — Activités de plein air
d'hiver**

ski de randonnée
raquette

**SÉRIE M — Activités de plein air
d'été**

randonnée pédestre
cyclotourisme

Affiches **Grand Soleil**

46 affiches de 57,15 x 95,25 cm (25,5 x 37,5 po) servent de réplique parfaite aux brochures : même titre, même illustration, même texte au verso. Alors que les brochures se présentent comme l'indispensable « livre de poche » de tout sportif, les affiches offrent l'avantage de servir simultanément à la décoration, à la publicité et à l'information. Grâce à la bande libre ménagée au bas de l'éclatante illustration, les fédérations, les associations de sport ou de plein air peuvent annoncer leurs principales manifestations et en décupler l'efficacité. Le texte d'information sert d'aide-mémoire tant aux sportifs chevronnés qu'aux débutants sur les aspects fondamentaux des sports ou des activités de plein air.

On peut se les procurer à des prix intéressants

- Dans une librairie de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez un libraire dépositaire des publications de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez l'Éditeur officiel du Québec, par commande postale

Toute commande adressée à l'Éditeur officiel du Québec est payable d'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre du ministre des Finances.

Expédier à : **Éditeur officiel du Québec**
675 est, boulevard Saint-Cyrille
Québec
G1A 1G7

parfaite
de
ément
e
ations
ations
ntaux

ébec

rance



BNQ



C 000 012 053

Il officio de
de nos publications
à Québec, par son
Bibliothèque

Deacidified using the Bookkeeper process.
Neutralizing Agent: Magnesium Oxide
Treatment Date: DEC



1998
BOOKKEEPER

PRESERVATION TECHNOLOGIES, L.P.
111 Thomson Park Drive
Cranberry Township, PA 16066
(724) 779-2111

L'Éditeur officiel du Québec