



**Courses de
fond et
demi-fond**

collection
grand soleil

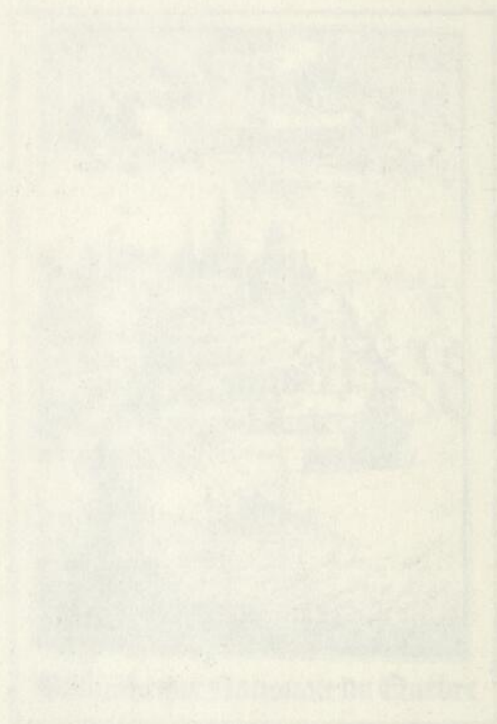




Bibliothèque Nationale du Québec

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

Collection
Grand Soleil



12052

© 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

2

BQ 74-2862
D7431558

HISTORIQUE

Il y a plusieurs manières de trancher entre le demi-fond et le fond. Certains considèrent que le demi-fond ne comprend que les courses allant du 800 m (la course équivalente est le 880 verges) au 1,500 m (le mille). D'autres estiment qu'on doit y inclure le 5,000 m (3 milles) et le 10,000 m (6 milles). Pour ceux-ci, le fond ne commencerait qu'au-delà de cette dernière distance. On y trouverait ainsi le 15 km (10 milles), le 20 km (13 milles), le 25 km (16 milles), le 30 km (20 milles) et le marathon, 42,195 km (26 milles et 385 vgs).

Nous considérons comme demi-fond les distances du 800 m au mille (1,609,4 m). Au-dessus, nous parlerons de fond. Le marathon sera envisagé séparément.

Le demi-fond

Tactique, résistance, finesse, « finish », courage, intelligence: le demi-fond est tout en nuance. Défis, duels et records pathétiques attirent les foules. Le talent et les personnalités diverses des coureurs qui se sont illustrés sur les distances de cette discipline colorent l'histoire de cette spécialité.

Le 800 mètres (874,89 vgs) ¹ (2 tours de piste)

La première étoile a pour nom James (Ted) Meredith. Son meilleur temps, 1'51"9 au 800 m des Jeux de Stockholm, en 1912, réalisé au terme d'une des plus belles courses jamais vues jusqu'alors, a été homologué comme premier record du monde de la distance.

Dès cette époque, s'opposaient les tenants d'un départ lent et d'un deuxième tour rapide et ceux favorables à une course menée à un train régulier: deux tours effectués dans le même temps. Le débat est loin d'être clos encore que la victoire aille souvent aux finisseurs rapides. Le succès de Frank Wottle (É.-U.) aux Jeux de Munich, en 1972, en constitue un exemple probant.

Meredith est le seul athlète à avoir réalisé le doublé 400-800 m au cours des mêmes Jeux. Le 800 m se trouve ainsi souvent au carrefour du sprint prolongé et du 1,500 m. C'est encore le cas aujourd'hui.

Douglas Lowe succéda à Meredith. Fidèle à la tradition britannique, il ne courait pas après des records. Il en battit pourtant . . . presque malgré lui. Tacticien redoutable, il n'hésitait pas à mener la course si les circonstances l'exigeaient ou même à *attaquer de loin*. Il démarrait en effet à 300 mètres de

¹ La distance équivalente, en mesures anglaises, est le 880 verges (soit 804,72 m).

l'arrivée, à l'entrée de la *ligne opposée*, (c'est-à-dire opposée à la ligne où est située l'arrivée). C'était une initiative très hasardeuse pour l'époque où l'entraînement n'était pas le même qu'aujourd'hui.

Thomas Hampson, un autre Anglais, prit sa suite. Adeptes d'un premier tour rapide, il réservait ses forces, au second, pour la ligne droite. Son record du monde en témoigne: $54''8 + 54''9 = 1'49''7$ (finale des Jeux olympiques de Los Angeles, en 1932). À ces Jeux, Hampson devançait deux Canadiens Alex Wilson ($1'49''9$) et Philip Edwards ($1'51''5$). Aux États-Unis, Ben Eastman, transfuge du 400 m, battait en 1934 le record du $\frac{1}{2}$ mille (804,72 m) en $1'49''8$: on ne prit pas — hélas — son temps de passage au 800 m. ...

Les Jeux de Berlin (1936) voient la victoire du talentueux tacticien Woodruff (É.-U.) en $1'52''9$ sur le peu expérimenté Mario Lanzi (Italie) et le vétéran Philip Edwards (Canada).

De part et d'autre de l'Atlantique on s'acharne alors sur le record du 800 m. Wooderson (É.-U.), un ancien coureur de 1,500 m, tente sa chance sur le demi-mille et bat le record du monde en $1'49''4$. Mais ce sont les duels italo-germaniques entre Lanzi et Harbig qui vont permettre de pulvériser ces records. La nouvelle méthode d'entraînement dite *fractionnée*, qui fait son apparition à ce moment-là, y contribue beaucoup aussi. En 1939, au cours de la rencontre d'athlétisme Allemagne-Italie, Lanzi tente de distancer au train Harbig mais s'incline dans la ligne droite, à l'issue de laquelle Harbig bat le record du monde: $1'46''6$! La guerre mit fin à la magnifique carrière de ces deux hommes. Harbig eut encore le temps de s'approprier le record du monde du 1,000 m en $2'21''5$, avant de mourir sur le front, le 5 mars 1943.

Entre 1943 et 1948, les Scandinaves redonnent une certaine vigueur au demi-fond. Ils sont vite relayés par les athlètes américains. À ceux-ci, un Jamaïquain, Wint, et un Français, Marcel Hansenne, opposent une courageuse résistance. Ils ne peuvent rien pourtant en finale des Jeux de Londres, en 1948, contre Melvin Whitfield. Celui-ci triomphe encore à Helsinki, en 1952, devant Wint. Seize ans après Harbig, le Belge Roger Moens et le Suédois Audun Boysen s'attaquent au record du monde. La victoire échoit au Belge: $1'45''7$ contre $1'45''9$ pour le Suédois! Cette performance ne sera dépassée que par le Néo-Zélandais Peter Snell, phénomène de vitesse et de résistance. À Rome, en 1960, il a vingt ans; les courses de qualification se succèdent à dix-huit heures d'intervalle. Il y en aura trois, avant la finale, qu'il gagne avec panache et puissance en $1'46''3$ devant Moens. Une fulgurante carrière commence pour le Néo-Zélandais qui pulvérise le record du monde en 1962: $1'44''3$ sur une piste en herbe! Ce record ne sera égalé qu'aux Jeux de Mexico par l'Australien Doubell et finalement amélioré, en 1973, par l'Italo-Sud-Africain Fioscanno dans le temps de $1'43''7$. À noter, en 1964, à Tokyo, la deuxième place du Canadien William Crothers. Autre temps, autre tactique, l'Américain Frank Wottle ne doit sa victoire au 800 m des Jeux de Munich qu'à son

impressionnante ligne droite: les derniers cents mètres couverts en 10"5! Désormais, on hésite à se prononcer à propos du 800 m: doit-on encore parler de demi-fond ou doit-on parler plutôt de sprint tactique? Depuis 1958, les premiers 100 mètres s'effectuent en couloir. Certains coureurs démarrent en position accroupie comme pour une course de vitesse. Il a été maintenant décidé de faire courir les premiers 300 mètres en couloir². Que manque-t-il pour en faire un véritable sprint prolongé?

Le 1,500 mètres et le mille (1,500 m = 1,640 vgs; 1 mille = 1,609,44 m)

Voici les courses reines. Voici les distances souvent considérées comme les plus nobles de l'athlétisme. Le mille ou le 1,500 m: courses pures et terriblement complexes. Plus que d'autres, ces distances exigent des qualités de courage et d'intelligence, un sens tactique et un sens naturel de la course. L'auréole dont on entoure les *milers* ou les coureurs en général n'est, de ce point de vue, peut-être pas usurpée.

On courait le mille, en Angleterre, dès le début du siècle dernier. Temps approximatif: 5 minutes. On ne sait pas qui, le premier, réalisa un temps inférieur. En revanche, Walter Chinnery, le 10 mars 1868, est crédité de 4'29"8. Peu après, les États-Unis commencent à s'intéresser à cette course qui attire tant de monde: 30,000 à 50,000 personnes suivent le duel Myers-George. Pourtant, à l'exception de Jim Ryun, dont l'actuel record du monde du 1,500 m est resté sans lendemain, les États-Unis n'ont guère produit de très grands coureurs de demi-fond. Les pays scandinaves (Finlande, Suède), la Grande-Bretagne et la France ont élevé au rang de héros nationaux leurs champions de demi-fond: Paavo Nurmi, Ville Ritola, Edwin Wide, Arne Anderson, Jean Bouin, Jules Ladoumègue. Il faut souligner aussi l'influence de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande qui ont bouleversé, il y a dix ans, toute la technique du 1,500 m et du mille et même du fond avec Herbert Elliot, Peter Snell, Murray Halberg, Ron Clarke. Depuis 1960 environ, ces pays ont toujours joué les trouble-fête dans un concert où l'Europe n'est pas demeurée sans rivale...

La majeure partie des progrès de demi-fond (et du fond) est subordonnée aux méthodes d'entraînement. L'état des pistes y occupe une place non négligeable mais une victoire et un record ne sont pas nécessairement compromis par la mauvaise qualité d'un départ. Tout repose plutôt sur le dosage de l'effort, la résistance et le *finish*, toutes qualités perfectionnées à l'entraînement. Le 1,500 m n'atteint la valeur du mille qu'à l'occasion des Jeux de Stockholm en 1912.

² Ces modifications ont été apportées, lors du congrès de la Fédération internationale d'athlétisme amateur, à Munich. Elles visent à éviter les bousculades que la réglementation précédente (100 m en couloir) ne permettait pas d'éviter. En effet, il est difficile pour les coureurs actuels de se distancer sur une distance semblable.

Les pionniers sont anglais et américains: en 1912, sur quatorze finalistes des Jeux olympiques, sept sont américains et deux sont anglais. L'arrivée, à l'avantage de l'Anglais Jackson (3'56"8), voit cinq hommes classés en $\frac{8}{10}$ de seconde: l'arrivée la plus serrée dans un 1,500 m des Jeux.

Paavo Nurmi, le premier grand coureur

Le premier grand coureur de demi-fond est le Finlandais Paavo Nurmi. Le règne de cet athlète dont le nom est devenu légendaire commence avec sa victoire sur le Suédois Edwin Wide, en 1923: il battait en même temps à cette occasion les records du 1,500 m et du mille (4'10"4). Il n'était pas rare de voir Nurmi participer, dans un même après-midi, aux 1,500 m et 5,000 m. Il lui est même arrivé d'ajouter le 10,000 m à ces deux courses! Nurmi ne souriait jamais. Ce côté de sa personnalité impressionnait ses adversaires. Machine à courir, il prenait généralement le commandement d'une course à mi-parcours et accélérât en résistant jusqu'à la fin.

En juin 1924, à Helsinki, il abaisse encore le record du 1,500 m: 3'57"6. La même année, il gagne une médaille d'or sur cette distance aux Jeux olympiques, à Paris. 1925 le conduit en tournée aux États-Unis. Il court cinquante fois et ne subit que trois défaites. En 1926, pourtant, il cède le record du monde à l'Allemand Otto Peltzer (3'51") après une course où il *craque* dans la ligne droite. Pour la première fois, ce record est intrinsèquement, meilleur, que celui du mille (1,609.44 m).

Jules Ladoumègue

Dans les années 25-35, les Finlandais continuaient leur impressionnante domination du demi-fond et du fond. Un Français, pourtant, interrompt, pour un moment, leur suprématie: il s'appelle Jules Ladoumègue. Son manque d'expérience aux Jeux d'Amsterdam (1928) l'oblige à s'incliner devant Larva (Finlande) en finale du 1,500 m: 3'53"2 contre 3'53"8. Mais, entre 1928 et 1931, au sommet de sa forme, il bat cinq records du monde: 1,500 m: 3'49"2; mille: 4'9"2; 1,000 m: 2'23"; 2,000 m: 5'21"8 et $\frac{3}{4}$ de mille: 3'0"6. Jules Ladoumègue ne put jamais donner en compétition sa pleine mesure. Disqualifié pour professionnalisme, en 1932, il ne participe pas aux Jeux de Los Angeles. Et sa carrière fulgurante s'arrête au moment où naît une génération d'athlètes à sa taille. Jules Ladoumègue est resté une des figures les plus attachantes du stade, sa foulée *immense* annonce déjà le style des grands coureurs d'aujourd'hui.

Une génération de champions

Luigi Beccali (Italie), Jack Lovelock (Nouvelle-Zélande), Bill Bouthron, Glen Cunningham (États-Unis) et Sydney Wooderson (Grande-Bretagne) succèdent à Jules Ladoumègue. De ce lot, c'est sans doute Jack Lovelock qui, par son style, marque le plus les années comprises entre 1932 et 1939. Il gagne le 1,500 m aux Jeux de Berlin, en accélérant au dernier tiers de la course et en démarrant brutalement à l'entrée de la ligne opposée. Cette manière sera souvent reprise ensuite. Son temps: 3'47"8. La même année, il devient détenteur du record du monde du mille: 4'7"6.

L'école suédoise

La période de la guerre permet à l'école suédoise de *révolutionner* la technique du demi-fond. C'est au cours de cette période qu'un entraîneur suédois invente l'entraînement naturel. Son nom: Gosta Olander. Sa grande idée: courir tous les jours, longtemps et en terrain varié. Cette méthode jointe à celle de l'entraînement fractionné constitue la base de l'entraînement des champions actuels. Deux hommes se livrent d'éclatants duels: Gunter Hagg et Arne Anderson. Entre 1939 et 1945, ils vont donner à la Suède tous les records du 1,500 m au 5,000 m. En 1942, Hagg présente un palmarès prestigieux: 1,500 m: 3'45"8; mille: 4'4"6; 2,000 m: 5'11"8; 3,000 m: 8'1"2; 2 milles: 8'47"8; 3 milles: 13'32"4 et 5,000 m: 13'58"2.

1943: Arne Anderson bat les records du 1,500 m et du mille: 3'45" et 4'2"6. La même année, première rencontre Hagg-Anderson: Hagg lâche Anderson juste avant la ligne droite et pulvérise de deux secondes le record du monde: 3'43" contre 3'44" pour son rival. Quelques jours plus tard, Anderson prend sa revanche sur le mille et bat son compatriote Hagg sur le fil: 4'1"6 contre 4'2". Hagg eut encore le temps d'améliorer cette performance 4'1" avant qu'il ne soit, avec son ami Anderson, disqualifié pour professionnalisme.

Roger Bannister et le mur des 4 minutes

La Grande-Bretagne eut le bonheur de trouver au lendemain de la guerre une nouvelle génération de champions de demi-fond. Et Roger Bannister eut l'honneur d'abattre le mur des 4 minutes au *mille*: 3'59"4, le 6 mai 1954.

En 1956, à Melbourne, l'Irlandais Ronald Delany remportait le titre olympique grâce à un finish tout britannique. Il s'attribuait, deux ans plus tard, le record du monde du mille en 3'57"5. Entre-temps un entraîneur australien, Percy Cerutti, avait mis à profit les leçons du maître suédois Olander et, avec Landy, avait obtenu ses premiers succès: records du monde du 1,500 m et du mille: 3'41"8 et 3'57"9. Il n'allait pas en rester là. En 1958, un autre Australien, Herbert Elliot, qu'il avait préparé pendant deux ans, pulvérisait les records du mille et du 1,500 m: 3'54"5 et 3'36". En 1960, à Rome, au cours de la finale du 1,500 m, Elliot laisse sur place tous ses adversaires et améliore son propre record de la distance: 3'35"6. Sa tactique: considérer la course comme un tout au lieu de la fractionner. Ainsi, démarrer assez vite (56" au 400 m) ralentir au tour suivant (60") puis accélérer jusqu'à la fin! En fait, pour Elliot le 1,500 m ou le mille n'est qu'une longue accélération. C'est cette idée qui est révolutionnaire et que les entraîneurs actuels tentent de perfectionner. Le Néo-Zélandais, Peter Snell, peu après Elliot, améliore le record du mille: 3'54".

Depuis quelques années les athlètes africains, spécialement ceux du Kenya, rivalisent avec les meilleurs spécialistes occidentaux du demi-fond et du fond: c'est grâce à l'un d'eux, Kipchonge Keino, que l'Américain Jim Ryun a pu battre le record du monde d'Elliot du 1,500 m en 3'33"1, temps qu'il n'a jamais approché depuis.

Actuellement, le demi-fond et le fond sont dominés à nouveau par les Finlandais dont l'école naturelle et surtout populaire a fait des prodiges. Derrière Vasala, champion olympique du 1,500 m à Munich, il y a en Finlande une dizaine d'athlètes prêts à lui succéder. C'est à ce niveau désormais que se situe le progrès du demi-fond.

Le fond

Le 5,000 mètres et le 10,000 mètres (5,000 m = 3 milles 188 vgs 10; 10,000 m = 6 milles 376 vgs 10).

Il n'est pas rare de voir un même athlète *doubler* sur ces distances, c'est pourquoi nous ne les avons pas séparées. Ces courses, parfois jugées *ennuyeuses* par le public, ont acquis depuis quelques années une immense popularité. Les universités anglaises ont, dès le début du XIXe siècle, manifesté un certain penchant pour les *longues* distances où on pouvait engager un grand nombre de coureurs. De ce point de vue, le cross-country, généralement une dizaine de milles à travers la campagne, a toujours connu un grand succès en Grande-Bretagne. Cette course est considérée comme une bonne méthode d'entraînement hivernal pour les fervents de la piste. D'ailleurs le cross-country a souvent eu ses spécialistes, quelquefois champions de courses sur piste. Leur carrière est même souvent longue.

La Finlande, patrie du fond

Ce n'est qu'en 1912, aux Jeux de Stockholm, que le 5,000 m et le 10,000 m ont été officiellement inscrits au programme des Jeux olympiques. Le Finlandais Kolehmainen fut le héros de l'année. Il partagea cette gloire avec le Français Jean Bouin battu de $\frac{1}{10}$ de seconde, dans le 5,000 m. Les records du Finlandais: 10,000 m en 31'20"8, 5,000 m en 14'36"6. Quant à Jean Bouin, il acquit son plus beau titre de gloire, avec le record du monde de l'heure: 19,021 mètres (11 milles et 1,442 vgs).

Vers 1920, commence l'ère Nurmi. D'une résistance peu commune, l'impassible Finlandais s'approprie *tous les records du 1,500 m au 15 km*. Il obtient ses plus grands succès sur 5,000 m et sur 10,000 m. Il conquiert, en 1928, à Amsterdam, quatre médailles d'or, 1,500 m, 5,000 m — devant son compatriote Ville Ritola — auquel il laisse le 10,000 m — le cross-country et le relais 3 x 1,000 m avec ses coéquipiers. La méthode d'entraînement de Nurmi était simple. Elle consistait à courir longtemps à un rythme relativement lent et à marcher l'équivalent de la distance courue. Il avouait ne pas se préoccuper de la vitesse. Cette omission serait impensable aujourd'hui. Après Paavo Nurmi et Ville Ritola, la Finlande continue sa domination sur les disciplines de fond. Aux Jeux de 1932 et de 1936, l'équipe finnoise ne remporta pas moins de 18 médailles d'or! Parmi les champions de cette période, on peut citer: Lauri Lehtinen, Lauri Virtanen, Vohnari Iso-Hollo, Ilmari Salminen, Arvo Askola, Taisto Maki, Viljo Heino. Les Finlandais atteignirent leur sommet aux Jeux de Berlin: triplé au 10,000 m, doublé au 5,000 m, doublé au 3,000 m steeple.

Emil Zatopek

Après la guerre, c'est le triomphe de l'entraînement fractionné avec le Tchèque Emil Zatopek. Celui-ci s'efforçait de rendre l'entraînement si dur que la compétition, en comparaison, en devenait facile. Sa carrière commence vraiment en 1948, aux Jeux de Londres: il triomphe au train dans le 10,000 m et abat le mur des 30 minutes: 29'59"6. Il distance le Français Alain Mimoun (30'47"4). Il s'incline de justesse devant le Belge Gaston Reiff dans le 5,000 m: 14'17"6 contre 14'17"8.

De 1948 à 1955, le champion tchèque demeure invaincu sur 10,000 m et 5,000 m. Il détient les records du monde du 10,000 m au 30 km: le 10,000 m en 29'28"2. Il est le premier homme à couvrir plus de 20 km en une heure (20,052 m = 12 milles et 810 vgs).

En 1952, il est le héros des Jeux d'Helsinki: il gagne le 5,000 m, le 10,000 m et le marathon. C'est l'unique athlète à avoir le grand schelem.

Le fond moderne

Les années qui précèdent les Jeux de Melbourne voient l'ascension du Soviétique Vladimir Kuts. Celui-ci vient à la course, après avoir pratiqué différents sports dont la boxe. Peu familier avec la tactique, il lui faut plusieurs années et plusieurs défaites avant de s'imposer, en 1956, devant ses rivaux anglais Christopher Chattaway, Gordon Pirie et Derek Ibbotson. Plus rapide que Zatopek, il place le record du monde du 5,000 m à 13'35", après avoir mené sa course du départ à l'arrivée!

Ce record est demeuré inviolé avant que l'Australien Ron Clarke ne recule une fois de plus les limites de la résistance humaine. Pourtant, de brillants athlètes s'étaient attaqués au prestigieux record du Soviétique: Halberg (Nouvelle-Zélande), Tulloh (G.-B.) Zimmy (Pologne), Bogey (France), Bruce Kidd (Canada). L'Australien Clarke, extraordinaire homme de train, réalisa 13'16"6 sur 5,000 m et 27'39"4 sur 10,000 m. Favori des Jeux de Tokyo et de Mexico, il n'obtint qu'une médaille de bronze sur 10,000 m, à Tokyo, ne parvenant pas à distancer ses rivaux comme il avait prévu.

Encore la Finlande

Ces dernières années sont caractérisées par l'accession des pays africains au rang des vainqueurs olympiques. Et — simple retour des choses — les Jeux de Munich ont été marqués par le triomphe finlandais du 1,500 m au 10,000 m. Il y eut ainsi un record du monde, celui du 10,000 m gagné par Lasse Viren (27'16"6), malgré une chute pendant la course³. À noter la performance du Belge Émile Puttemans (deuxième à Munich),

³ Celui-ci a gagné également l'épreuve du 5,000 m des Jeux, malgré une opposition très relevée avec notamment l'Américain Préfontaine (favori de plusieurs), le fantasque Bedford (Angleterre) et le Tunisien Gammoudi et son compatriote Vaaitinen.

nouveau recordman du monde de la distance: 27' 16"4 ainsi que des distances inférieures du 5,000 m (en 13' 13") et du 3,000 m en salle, qui s'affirme comme un des grands coureurs de fond et demi-fond, un rival des Finlandais.

Le marathon (42,195 mètres ou 26 milles et 385 verges)

Quel courage eut Philipides, le soldat qui courut de Marathon à Athènes, pour annoncer la victoire des Grecs sur les Perses! Quel courage, mais quel manque d'entraînement! En souvenir de ce magnifique exploit, on décida de clore les Jeux par une course d'une distance comparable à celle qui sépare Marathon d'Athènes.

Ce n'est qu'après les Jeux de Londres (1908), qu'on officialisa la distance de 42,195 km (soit 26 milles et 385 vgs). Celle-ci, contrairement à ce qu'on croit, ne constitue pas la longueur du trajet Marathon-Athènes mais celle de Windsor-Londres . . .

En 1896, c'est le Grec Spiridon Louys qui gagne le *premier marathon* en 2 h 58'50"; il sauve, avec cette seule victoire, l'honneur hellénique.

De la disqualification de Dorando Pietri (Italie) aidé dans le dernier 100 m des Jeux de Londres (1908) au doublé victorieux de l'Éthiopien Abébé Bikila à Rome (1960) et à Tokyo (1964), que de drames et que de passions cette course a soulevés! On se souvient encore de l'élimination du Belge Gailly (Londres, 1948) qui, avec un quart d'heure d'avance sur son second, franchit une ligne qu'on reconnut trop tard ne pas être celle de l'arrivée; on parle encore de l'ovation la plus longue des Jeux, accordée à Zatopek, à Helsinki, par la foule finlandaise qui reconnaissait en lui un *hercule* de la course. On pense encore à l'émouvante histoire d'Alain Mimoun donnant à la France sa seule médaille en athlétisme, à Melbourne, en 1956.

Le marathon n'est pas une course comme les autres: le vainqueur est souvent inattendu. Mais depuis 1960, Abébé Bikila, au pittoresque se sont ajoutées la noblesse et la grâce que le dernier vainqueur des Jeux de Munich, l'Américain Shorter, personnifie parfaitement.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Différentes écoles

Au sujet des courses de demi-fond et de fond, diverses écoles s'affrontent. Actuellement, la majorité des spécialistes s'accordent cependant pour affirmer qu'un départ relativement lent est préférable à toute autre tactique.

800 mètres (2 tours de piste): On décompose traditionnellement cette distance en deux; la technique consiste à répartir son effort, de manière égale, sur les deux tours de piste. La ligne droite a cependant une très grande importance et les finisseurs sont généralement avantagés par rapport à leurs adversaires. (Le vainqueur olympique de 1972, l'Américain Wottle, en est un exemple caractéristique).

1,500 mètres (3 tours et $\frac{3}{4}$ de la piste olympique): les adeptes d'un train régulier font place de plus en plus aux partisans d'une course progressivement accélérée. Le démarrage dans la ligne opposée est courant au niveau international.

5,000 mètres et 10,000 mètres: des qualités de résistance s'imposent absolument. Le rythme régulier peut alterner avec de brusques accélérations. La foulée sur ces distances est plus courte, *économique*. De plus en plus, les derniers tours s'effectuent sur un tempo comparable à celui de l'arrivée du 1,500 m.

Les trois temps d'une course

On peut schématiquement et arbitrairement décomposer une course en trois phases: le départ, la course, l'arrivée.

Le départ: un bon départ est d'autant plus nécessaire que la course est courte. (800 m — 1,500 m). Il vise d'abord la recherche d'une position intéressante dans le peloton. Il faut éviter de partir trop vite et de gaspiller ses forces. Il faut éviter de partir trop lentement, bousculades et chutes s'en suivent généralement.

La course: le rythme est imposé par celui ou celle qui mène. On peut accepter de suivre son train. On peut en imposer un autre et dépasser l'homme de tête. Généralement, il faut courir à la corde, surtout dans les virages.

Un athlète qui effectue un tour de piste complet à 1 m (3'3") de la corde court 6 à 7 m (18' à 20') supplémentaires. Il importe de rester dans le peloton et de répondre aux attaques sans à-coups. Éviter donc de se laisser *décoller*.

L'arrivée: le débutant tentera d'éviter de sprinter de loin ⁴ (500, 400, 300 m) sauf si les circonstances s'y prêtent vraiment. Il risque de s'essouffler avant l'arrivée et de se faire *remonter* par des adversaires plus prudents. On retiendra la différence qu'il y a entre une simple accélération brusque et un sprint. Ce dernier est caractérisé par l'accélération brusque du rythme, l'allongement de la foulée et l'atteinte de la vitesse maximale. Il faut sprinter vers la fin, en s'efforçant de *tenir* jus qu'à l'arrivée.

⁴ De nombreux coureurs de premier plan, en raison de leur entraînement, peuvent se permettre — utilisent souvent — cette tactique.

CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

En plein air: Piste de 400 m ou 440 vg, divisée en couloirs: six à neuf (c'est particulièrement nécessaire pour le 800 m). Matériau: terre battue, cendrée ou matière synthétique (tartan, fortran, etc.)

Cross-country: forêt ou hippodrome. Équipement: fanions colorés espacés de 140 verges. Fanions rouges à gauche, fanions blancs à droite, bordent la piste.

TRACÉ D'UNE PISTE D'ATHLÉTISME DE 400M

1 ligne droite

2 premier virage

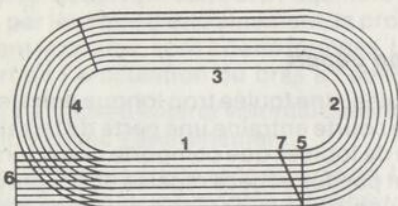
3 ligne opposée

4 dernier virage

5 arrivée

6 départ des courses de 100m, 80m, 110m haies

7 ligne de départ du 1500m et du mille



En salle: Piste souvent en bois, plus étroite et moins longue (de 125 à 250 m) que les pistes de plein air. Ces pistes sont souvent installées dans des arénas. Pour corriger des virages trop secs, ceux-ci sont fréquemment relevés (comme les pistes cyclistes). On trouve également des pistes répondant aux mêmes principes que celles en plein air.

Matériel et équipement

Chaussures à pointes: Les pointes sont plus courtes que celles des chaussures employées pour les courses de vitesse. Elles en ont, toutefois, les mêmes caractéristiques: souplesse, légèreté, solidité.

Autre équipement: La course n'exige que peu d'équipement, en dehors des chaussures, du maillot et du short. Lors des compétitions, le coureur se

verra exigé le port d'un numéro (brassard, bande adhésive). À l'entraînement, un coureur portera un survêtement et souvent des collants pour protéger et réchauffer ses muscles. Il utilisera aussi des chaussures de tennis, s'il court sur une piste de bois ou une piste trop dure.

Apprentissage

C'est surtout l'expérience qui constitue la meilleure forme d'apprentissage des courses de demi-fond et de fond. Plus que pour toutes les autres courses, une analyse objective de la course s'impose toujours après la compétition. Naturellement l'entraînement est à la base des progrès possibles. Le demi-fond et le fond sont composés d'épreuves où l'on doit courir longtemps. Vite et longtemps. Longtemps par rapport aux courses de vitesse. L'apprentissage de la course à pied passe par ces mêmes règles. Un débutant fera des progrès, uniquement en courant beaucoup et en perfectionnant sa foulée.

Une bonne foulée, un bon départ

L'outil de base, c'est la foulée: une foulée trop longue entraîne une perte d'énergie, une foulée trop courte entraîne une perte de terrain. Ces pertes, multipliées par le nombre de foulées que comporte une course de demi-fond ou de fond se soldent par des échecs répétés et des progrès difficiles à obtenir. Une bonne foulée, c'est la garantie d'un bon départ dans l'apprentissage du demi-fond. La meilleure façon de parvenir à maîtriser ce fondement essentiel de la course à pied consiste à commencer par courir: courir simplement sans se préoccuper de son style; courir de plus en plus longtemps en terrains variés, à des rythmes variés, rapides, lents, à longues enjambées, etc. . . . Il faut que la course devienne un geste naturel et que les limites de la fatigue soient peu à peu reculées. Alors commence le travail sur piste.

On doit considérer la foulée comme un geste technique perfectible. Trop de personnes considèrent qu'elle est un geste naturellement parfait. Or l'apprentissage et, plus tard, l'entraînement permettront de perfectionner ce mouvement, pour obtenir un meilleur rendement mécanique (utilisation complète des leviers qui composent le mouvement). L'étude et l'amélioration de la foulée procurent une prise de conscience des mouvements segmentaires mais aussi de l'alternance de la contraction et du relâchement ainsi que du placement de ses appuis sur le sol et du bassin.

Le jeune ou le débutant ne sait pas ou même ne peut pas courir. Car il a des images motrices inexactes (contraction en contre-temps, insuffisance de la poussée, contractions musculaires incomplètes ou inutiles); d'autre part, il n'a pas, sans entraînement, les moyens musculaires et articulaires qui lui permettront d'exécuter (du moins assez longtemps) une foulée correcte. Il faut en quelque sorte « dé-conditionner » le débutant, en lui faisant pratiquer des *éducatifs* qui l'aideront à enregistrer les sensations d'une foulée et d'une course juste.

L'amélioration de la foulée, objectif de l'apprentissage

C'est sur la piste que se perfectionnent la technique de la course et, d'abord, la technique de la foulée. Courir n'est pas simple. On apprend à courir sur de brèves distances (200 m, 400 m) à un rythme comparable à celui d'une véritable course en prenant bien soin de cinq éléments essentiels:

l'extension de la jambe de propulsion doit être aussi complète que possible et s'effectuer dans l'axe de la course;

la montée du genou de la jambe droite est presque verticale, le passage du reste du corps sur cette ligne d'équilibre en est accéléré. Le genou monte haut, de telle sorte que le coureur ne puisse voir le tibia de la jambe, au moment où celle-ci descend.

les bras se balancent au même rythme que les jambes, le long du buste, mais en sens inverse. Ils servent surtout à l'équilibre général du coureur, tout en facilitant, par leur rôle d'entraînement, la propulsion en avant. Les mains, pendant la course, sont à demi fermées. Le mouvement de balancement part de l'articulation du bras à l'épaule;

la respiration. On s'attache à expirer volontairement. Le rythme respiratoire devient automatique avec l'entraînement.

la tête et le bassin: la tête est droite sans être rigide. Le bassin doit être bien placé, pour ne pas empêcher une montée efficace du genou de la jambe avant. L'athlète doit, pour ce faire, courir sans cambrer les reins, le buste plutôt incliné, légèrement vers l'avant. Pour corriger une mauvaise attitude, il peut effectuer des expirations abdominales.

les épaules: sont relâchées. Chez certains coureurs, on constate qu'elles sont abaissées, lors de leur course, à cause de l'amplitude de leur foulée.

Entraînement

Courir, courir longtemps, courir souvent, courir d'abord. Courir en terrains variés. Courir au-dessous de ses possibilités (pouvoir parler, pendant le parcours, est une preuve de fraîcheur). Courir, c'est ainsi que se travaillent l'endurance, la foulée, le rythme. Courir à des cadences diverses: en montée, en descente, ralentir, accélérer, etc. En courant, se développe, en même temps que les muscles, tout le système cardio-pulmonaire de l'athlète. En courant, l'organisme s'habitue progressivement à l'effort. L'athlète y gagne volonté et maîtrise de soi, deux atouts fondamentaux pour la compétition.

Pas n'importe comment

Courir certes mais pas n'importe comment et pas vers n'importe quel objectif. Il convient en effet de bien connaître toutes les techniques de la course:

- accélération progressive
- ralentissement progressif

- changement brusque d'allure
- sprint court et prolongé
- course à un rythme régulier sur une distance déterminée.

La tactique

Dans les courses de fond et de demi-fond s'intercale un élément tactique qui met à contribution les ressources mentales et le jugement de l'athlète. Celui-ci, conscient de ses moyens, s'en sert au mieux de ses intérêts. C'est normal. S'il est bon finisseur, il se laissera *tirer* jusqu'à proximité de l'arrivée et réglera ses adversaires au sprint. S'il est très résistant, il tentera de les *lâcher* au train ou effectuera des démarrages brusques en cours de route, pour les *décrampopper*. L'expérience dans ce domaine est irremplaçable.

Le rythme de la course (couramment appelé le train)

Un coureur entraîné sait à tout moment quel est le rythme d'une épreuve; en d'autres termes, il peut dire à peu près quels sont les temps de passages aux points-clés de la course, par exemple au premier tour, au demi-mille, aux trois quarts de mille, au mille ou aux distances équivalentes en mètres.

À l'arrivée, il peut même évaluer sa performance. Il est désormais reconnu qu'il vaut mieux répartir son effort également tout au long de la course, bien qu'il soit préférable que la première partie de la distance à parcourir soit couverte plus lentement que la fin.

Objectifs de l'entraînement⁵

Développer l'endurance: le meilleur moyen consiste à courir longtemps et tous les jours si possible sur 3 à 4 milles (3 à 5 km) pour le débutant, plus pour l'athlète confirmé. On adoptera éventuellement une course d'une durée ininterrompue de 15 à 45 minutes.

⁵ Les méthodes d'entraînement dans le monde semblent s'opposer. Les unes, notamment grâce à certains chercheurs comme le Dr Van Aaken, prônent l'endurance intégrale, c'est-à-dire s'entraîner longtemps, à un rythme réduit. Les autres sont partisans de l'interval-training, soit des courses rapides répétées et entrecoupées de pauses (ou marches). Certaines méthodes sont issues de ces deux méthodes. Il faut sans doute penser à Clarke (le célèbre coureur australien). Tout coureur de fond est unique. À ce titre, son entraînement dépend de ses qualités physiologiques et psychologiques personnelles. Par conséquent, il aura à adapter les règles fondamentales de l'entraînement à ses capacités propres. Le rôle d'un entraîneur prend, dans cette optique, toute son importance.

Développer la résistance: la technique la plus courante s'appelle l'*interval-training* ou technique du fractionné. Elle vise à développer le muscle cardiaque. Cette technique consiste à répéter des courses à une allure située aux deux tiers puis aux trois quarts de sa vitesse maximum, avec un temps de récupération d'environ une à dix minutes selon la distance et l'état physique de l'athlète.

Par exemple, un coureur dont le meilleur temps sur 100 m (110 vg) est de 12" effectuera des séries en 16" avec une minute de marche pour récupérer. Le débutant doit d'abord porter son attention sur des distances très courtes: 100 vg, 150 vg, 200 vg, etc. ou distances équivalentes en mètres.

Développer la vitesse: on recourt encore à la technique du fractionné mais en insistant sur la vélocité. Distances très courtes: (20 m, 50 m, 60 m ou 60 pi. 150 pi. 200 pi.) à une allure située aux neuf dixièmes du maximum de l'athlète.

Gymnastique

La course exige souplesse et force. À chaque séance d'entraînement ou même avant une compétition (au cours d'une période dite d'échauffement) on prendra soin d'effectuer des mouvements de gymnastique appropriés. Les exercices ne demandent habituellement aucune installation technique spéciale. Le nombre des exercices est illimité. En voici quelques-uns à titre d'exemples:

Force:

Membres inférieurs

- flexion-extension des jambes
- sauts sur la pointe des pieds
- élévation des jambes.

Tronc

- allongé sur le sol: jambes tendues, ciseaux des jambes, ramené du tronc vers les jambes
- debout: rotation du tronc sur les hanches.

Souplesse:

Tronc:

- mains crochetées derrière le dos, les élever le plus loin possible en arrière
- balancement latéral des bras.

Membres inférieurs

- debout: lancer latéral et lancer en avant alterné des jambes
- assis: amener le pied au menton, etc.

Musculation

Elle est rarement nécessaire chez le débutant. En tout cas, les exercices de musculation doivent être effectués avec une grande prudence. On choisira de préférence la musculation naturelle: sauts sur place, flexion-extension des jambes, etc. On peut recommander au coureur de demi-fond des sauts avec une charge légère sur les épaules: sac de sable, petits haltères.

Exemple de plan d'entraînement

Exemple I: Endurance

- 1 — échauffement: course décontractée, 10 à 12 minutes
- 2 — accélération sur $\frac{3}{4}$ à $1\frac{1}{2}$ mille (1,000 à 2,000 m)
- 3 — marche de récupération (environ 5 minutes)
- 4 — reprise de la course décontractée mais interrompue par des sprints de 50 à 100 vg.
- 5 — accélération sur 200 à 300 vg (180 m à 250 m)
- 6 — reprise et fin de la course décontractée.

Exemple II: Résistance

- 1 — échauffement entrecoupé de mouvement d'assouplissement durée: 10 à 15 minutes (distance approximative $1\frac{1}{2}$ à 2 milles)
- 2 — course plus vive sur 1 mille environ
- 3 — marche de récupération
- 4 — fractionné 3 x 150 m (160 vg) (20 sec. pour chaque distance)
- 5 — fractionné 3 x 400 m (440 vg) (70 à 75 sec. pour chaque distance)
- 6 — fractionné 6 x 45 m (6 x 50 vg) (7 à 8 sec. pour chaque distance)
- 7 — fin de l'entraînement par une course à vitesse moyenne sur un mille ou un 1,500 m.

Remarques: on peut alterner les distances fractionnées. Le rythme et le nombre d'exercices varient suivant l'état physique de l'athlète et la proximité de la saison des compétitions.

Compétitions

Toutes les courses s'effectuent, corde à gauche, et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Les concurrents tirent au sort leur place à partir de la corde. La distance à parcourir sera mesurée du bord de la ligne de départ au bord de la ligne d'arrivée. Si le départ s'effectue en virage on s'efforcera de placer les coureurs derrière une *ligne compensée*, c'est-à-dire une ligne courbe qui lèse le moins possible le coureur le plus éloigné de la corde.

Les concurrents sont classés dans l'ordre dans lequel leur *torse* atteint la ligne d'arrivée.

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et Fédérations

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

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

Fédération internationale
d'athlétisme amateur 162, Upper Richmond Road
Putney, Londres S.W. 15
Angleterre (G.-B.)

NOTES:

Produits de la collection GRAND SOLEIL

:23TON

SÉRIE A — Sports de contact

escrime
lutte
wrestle
lutte olympique

SÉRIE B — Sports de raquette

badminton
squash
tennis sur table
tennis

SÉRIE C — Athlétisme (courses)

vélo sur route
obstacles
demi-fond et fond

SÉRIE D — Athlétisme (sauts)

poils
disque
marteau
javelot

SÉRIE E — Athlétisme (lancers)

hauteur
longueur
triple saut
poids

SÉRIE F — Sports aquatiques

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

SÉRIE G — Sports nautiques

aviron
canoë-kayak (plein)
canoë-kayak (sur 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

base-ball
volley-ball
handball (intérieur)
soccer (extérieur)

SÉRIE K — Sports divers

balla-rythme
cycloisme
tir à l'arc
judo
gymnastique
gymnastique

SÉRIE L — Activités de plein air
d'hiver

ski de randonnée
raquette

SÉRIE M — Activités de plein air
d'été

randonnée pédestre
cyclo-tourisme

NOTES:

NOTES

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

aité

ent

ons

ons

aux

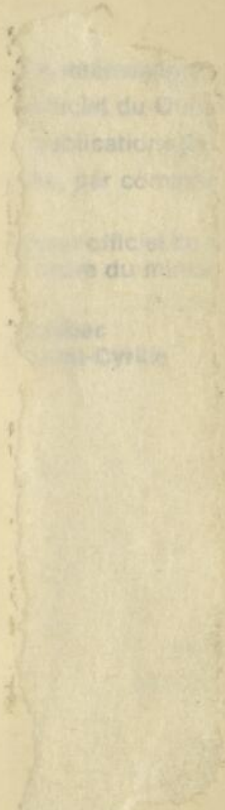
ec

ice

BNQ

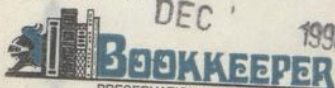


C 000 012 052



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

DEC 1998



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

Quebec