

coureur bien entraîné doit pouvoir parcourir ses 100 verges de toute vitesse, d'une seule *haleine* sans reprendre son souffle.

L'entraînement spécial pour les courses de vitesse demande plus de pratique et de persévérance que pour tout autre genre de course, à l'exception peut-être de courses de haies. Il varie de 3 à 4 semaines, selon la force et la constitution de l'entraîné ; pour quelqu'un habitué à ces exercices, quinze jours suffisent pour bien lui mettre la distance dans les jambes. Au début, pendant les deux premières semaines, le coureur fera le matin ou le soir, deux ou trois poussées de 40 à 50 verges de toute vitesse, pour bien dérouiller ses muscles et assurer sa respiration ; puis, après quelques minutes de repos, encore une poussée de 60 verges, enfin la distance entière sur les 100 verges. Si la course est plus longue, de 200 à 300 verges, le coureur proportionnera sa préparation à la distance à parcourir. Après une semaine de cet exercice, les capacités respiratoires ainsi que les muscles des cuisses se seront considérablement développés. L'entraîné est arrivé au quinzième jour de sa préparation : il peut alors s'essayer de toute vitesse sur la distance ; il sera étonné de l'amélioration qui s'est produite en lui. Chaque fois qu'il en aura l'occasion, il placera un ami moins fort que lui avec quelque verges d'avance et essaiera de le rattraper. Il acquerra ainsi de la vitesse et la notion du train.

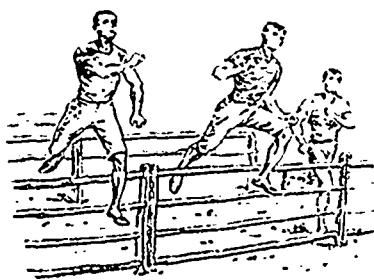
Une fois cette préparation terminée, il suffit, pour se maintenir en bonne condition, de faire tous les jours des poussées de 40 à 50 verges et une promenade de quelques milles. Ce que le *sprinter* a le plus à craindre c'est la raideur des muscles, dont il ne pourra se débarrasser pendant la course, celle-ci étant de trop courte durée. Si donc, avant la course, il ressent la moindre raideur, une petite trotte sur la piste, d'une allure modérée, la fera disparaître entièrement. Pour que cet exercice soit profitable, il faut le pratiquer sur la pointe des pieds, sans que les talons touchent un seul instant terre ; aussitôt que le pied porte à plat, c'est un signe de fatigue : il faut alors s'arrêter.

Un des plus grands inconvénients contre lequel un *sprinter* a à lutter pendant l'entraînement est celui de ne pouvoir arriver à exercer continuellement les muscles des jambes sans y ressentir de la raideur aussitôt après. L'effort demandé est tellement violent, que cette raideur est inévitable : le seul remède est les frictions

soit avec la main, soit avec un gant, précédées d'une douche.

Une douche suivie d'une bonne friction de tout le corps mais principalement des reins et des jambes, rend le corps aussi souple qu'un gant ; ceux qui ont pratiqué ce régime seuls en connaissent tous les bienfaits.

**100 VERGES.** De toutes les courses sur des courtes distances, celle sur 40 verges est incontestablement la plus difficile à courir : aussi demande-t-elle un entraînement tout particulier. Pendant longtemps les courses de vitesse ne dépassaient pas 300 verges : c'était la distance maximale que l'on osait demander à un



sprinter, dont l'allure ne dépasse pas de 9 à 10 verges à la seconde allure qu'il ne peut soutenir que pendant un temps très court. Le 100 verges était considéré comme une course moyenne, on *marque* de fond et de vitesse, dans laquelle le coureur pouvait, s'il le jugeait bon, faire au début une course d'attente et se rattraper dans les dernières cent verges. Il en fut ainsi jusqu'au jour où C.-G. Wood et L. Myers en firent une course de vitesse, parcourant toute la distance de la même allure rapide en 48 sec. 4/5, c'est-à-dire à raison de 8 verges et quart par seconde. Peu de coureurs sont aussi extraordinairement doués ; mais les Wood, les Myers, les Tindall (18 sec. 1/2) ont formé école, et le 400 verges entre bien dans la catégorie des courses de vitesse ; celui qui en ferait une course d'attente serait irrévocablement battu.

L'entraînement pour les 400 verges est donc de même que pour les courses

moins longues. Les essais préparatoires doivent se faire sur des distances variant de 10 à 50 verges, augmentant la vitesse pour chacune de ces poussées, suivies d'un rapide 20 ou 300 verges. En peu de temps le coureur se trouvera en état d'enlever le 400 verges le plus dur. Il doit prendre bien garde de ne pas se surmener pendant l'entraînement : pendant toute la durée de celui-ci, le coureur ne doit faire qu'une fois seulement la distance de toute vitesse et se donner le lendemain un jour complet de repos. De bonnes poussées de 300 verges s'arrêtant aussitôt qu'il se sent fatigué, ne surmèneront pas le coureur. Si sa constitution le lui permet, qu'il ne craigne pas de travailler tous les jours de la semaine, avec deux jours de repos. "L'entraînement, dit M. C. Tindall, le *recordman* sur cette distance, est le meilleur appétit du monde, et si vous avez un bon appétit vous n'avez rien à craindre du surentraînement." A cet entraînement sur piste ajoutez quelques bonnes longues promenades sur routes, et vous consoliderez ainsi vos muscles et vos poumons ; seuls, peut-être, les muscles auxquels on demande la vitesse ne profiteront pas de cet exercice, mais des poussées sur piste leur donneront bien vite l'élasticité voulue.

#### DISTANCES MOYENNES.—800 A 1600 VERGES.

Les courses sur distances moyennes, c'est-à-dire de 800 verges à un mille, produisent un type de coureurs à part : pour ces courses, il doit posséder de la vitesse et du fond, de bons poumons et une bonne enjambée. L'entraînement diffère par conséquent quelque peu de celui nécessaire aux courses de vitesse. Il faut avant tout fortifier les muscles des jambes et les poumons, et pour y arriver il est plus utile, pendant l'entraînement, d'augmenter graduellement le train que d'augmenter graduellement la distance.

**800 verges.**—De toutes les courses de distances moyennes, l'entraînement de 800 verges se rapproche le plus de celui pour les courses de vitesse, notamment du 400 verges. Le coureur ne doit pas négliger les poussées préliminaires et s'entraîner tout spécialement, pour exceller dans les derniers 40 verges, et sur ce point M. C. Tindall est un exemple. Il dit : "Je peux affirmer sans hésitation que mes succès sur la piste sont dus entièrement à ma vitesse vers la fin de la course, et non pas à mes capacités d'endurance : en m'entraînant pour de longues distances, je n'ai jamais négligé mon travail de vitesse."