

SPORTS ATHLETIQUES

COURSE PLATES

(COURSE DE VITESSE, 100, 200 ET 300 VERGES).

Dans les courses de vitesse, une des premières conditions de succès est le départ : partir avec le coup de pistolet, sans chiper le départ comme sans *faire long feu*. Les positions au départ sont quelquefois fantaisistes : Junker, l'excellent coureur russe, gagnant du championnat anglais en 1878, se tenait presque tout droit : Pelling, qui a battu les records du monde sur le 200 verges (19 sec. 4/5), en 1889 et sur le 250 verges (24 4/5), se met à quatre pattes et s'aide de ses mains pour partir. Sa méthode, expliquée par lui-même, est la suivante :

" Je fais un trou dans la terre, à 8 pouces de la ligne du départ, pour mon pied gauche, et un autre pour le pied droit à 2 1/2 pieds du premier. Puis au commandement : " Êtes-vous prêt ? " je laisse tomber mes mains, ou plutôt l'extrémité de mes boudoirs, sur la ligne. Au coup de pistolet, je pousse du pied droit, relevant mes mains du même mouvement, et je me trouve aussitôt dans l'allure. Les uns varient cette position en plaçant le pied gauche sur la ligne au lieu de derrière ; d'autres placent le pied gauche à 1 1/2 pieds derrière. Tout mon poids est sur les deux mains et le pied gauche : je ne me sers du pied droit que pour me pousser en avant."

Mais Pelling, avant qu'il n'eût adopté cette méthode était un des plus mauvais partants de Londres, d'après la méthode ordinaire, et j'estime qu'un coureur prenant son départ d'après la méthode que je vais indiquer ne gagnera probablement rien en adoptant celle de Pelling :

La meilleure position est le pied gauche sur la ligne : sur ce pied, tout le poids du corps doit reposer. Le pied droit, d'un pied à un pied et demi de l'autre, ne doit servir qu'à maintenir l'équilibre, la pointe placée dans un petit trou dans le gazon pour l'empêcher de glisser. Il ne faut jamais pencher le corps en le courbant en deux, les pieds trop écartés comme nous l'avons vu souvent, car il y a perte de temps à ramener le corps dans sa position naturelle. La tête doit être en ligne avec le pied gauche, le bras gauche projeté en avant, parallèle avec la cuisse gauche, le bras droit en arrière le long du corps. Au signal du départ, le coureur ne saurait partir trop vite, faisant deux ou trois petits pas en avant, et par un mouvement d'épaules de



gauche à droite, se donner l'élan et bien prendre l'allure ; puis, une fois dans le train, courir aussi légèrement que possible sur la pointe des pieds. Une fois parti, le coureur devra tenir les yeux fixés sur le but, courant aussi vite que ses muscles et sa respiration le lui permettent, sans modifier son allure, *sans tourner la tête, sans se précipiter des autres*.

Nous avons dit " sans modifier son allure " : en effet, l'effort, vu la distance, n'étant prolongé que pour peu de temps, il faut faire la distance de toute vitesse.

Il faut surtout de la persistance, même de la ténacité, pour ne pas être battu ; vous ne devez l'être que lorsque vos jambes refuseront de vous porter. Si vous vous rebutez parce que l'un de vos concurrents vous a devancé, ou que, luttant côte à côte avec lui, vous n'arrivez pas à le dépasser, il est inutile de courir, car il vous manque une qualité précieuse et essentielle : l'énergie. Qui sait si en persistant vous n'auriez pas été vainqueur ? Vous ne pouvez connaître le moment exact où votre adversaire peut fléchir. Et pourquoi vous plutôt que lui ? Il peut être sur le point de lâcher pied juste au moment où, faute de ténacité, vous abandonnez la course. Il faut donc aller jusqu'au bout, usant de tous vos moyens, rebuté par rien, car un dixième de seconde d'hésitation peut vous faire perdre la course.

ENTRAINEMENT

J'estime que chaque coureur peut être son propre entraîneur. Les préceptes sont excellents en théorie : la nature est là pour les modifier. Chacun doit les appliquer selon sa constitution. Il en est pourtant qui sont immuables, car ils sont le résultat de l'expérience. Quel est le coureur qui, dans les dernières quarante verges d'une course de vitesse, n'a pas senti ses jambes faiblir, ou qui, faute de respiration, a vu la victoire lui échapper au moment où il croyait la tenir ? Ces deux faiblesses proviennent d'une préparation insuffisante, d'un manque d'entraînement. Un