Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 9

Artikel: Sprint

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997725

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Sprint

Yves Jeannotat

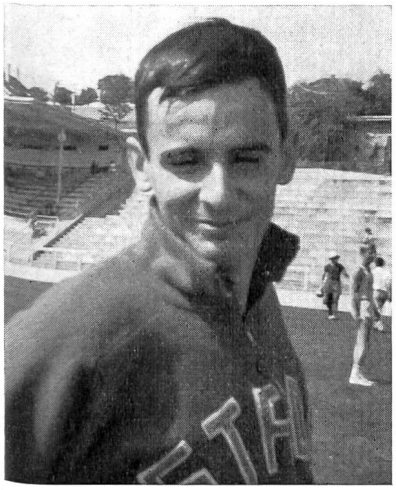
Grâce à James, Philippe Clerc devient le plus américain des sprinters suisses

Philippe Clerc

Né à Villeneuve en 1946, il mesure 1,75 m. pour 59 kg. Après avoir suivi ses premières classes dans sa petite ville natale, il entre au gymnase scientifique de Lausanne où il passe une brillante maturité fédérale. Il s'inscrit ensuite à l'Ecole de médecine, section de l'Université de Lausanne.
L'automne dernier, il a « enlevé » ses premiers examens avec un maximum de points, ce qui est fort réjouissant, tant les professeurs sont portés, non pas nécessairement par « maldisposition » d'esprit, mais bien plus simplement parce que c'est devenu depuis longtemps un lieu commun, à considérer les sportifs comme des êtres d'un niveau intellectuel discutable et naturellement paresseux pour tout ce qui touche aux choses de l'esprit.
Or, voilà que Clerc, comme James d'ailleurs, comme Sander aussi, ce merveilleux petit coureur de fond, comme, autrefois déjà, le Docteur Paul Martin, s'impose en sport et est en même temps un des plus brillants éléments de sa classe.
D'abord, il voulut pratiquer le football, mais, trop léger, il renonça rapidement. Il s'inscrivit alors au CA Villeneuve et voulut s'adonner au demi-fond, cependant, son caractère intuitif et son sens de l'improvisation ne lui permirent pas de supporter bien longtemps le goût d'amertume et de mort qui épaissit la bouche lorsque la lutte pousse l'organisme aux limites de la résistance.
Il choisit donc des distances plus courtes, renonçant délibérément à consacrer à l'entraînement « plus que de raison ». Il est, en effet, persuadé que la courbe de performance est, chez les sprinters, forgée bien plus par le talent que par le travail.
Il débuta très modestement avec 12"5 sur 100 m., en 1962, mais s'améliora d'une manière étonnante, passant à 11"3 en 1963, à 11"1 en 1964, à 10"8 en 1965, à 10"5 en 1966 et enfin en égalant par deux fois le record suisse (10"3) en 1967. De plus, il devint champion suisse des 200 m., à Lugano, en 1966, et son meilleur temps sur cette distance est de 20"7.

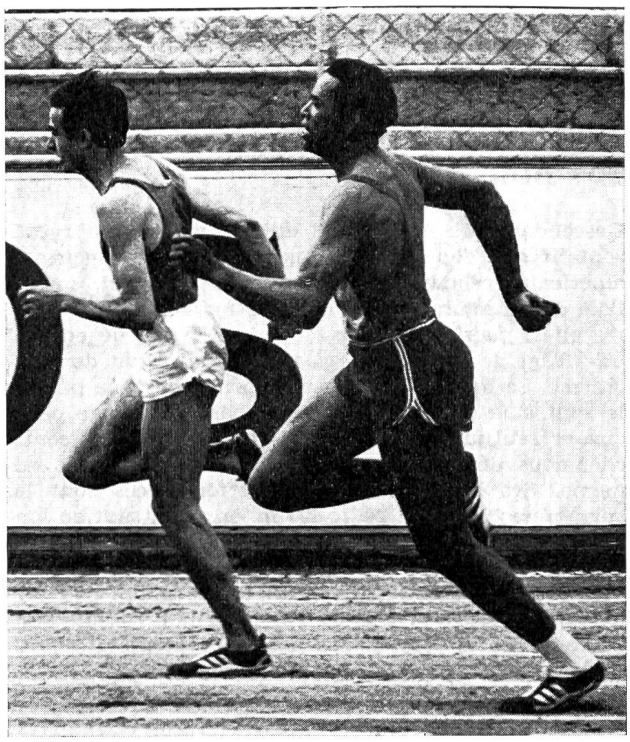
Dave James

Descendant des Apaches, il est le type le plus représentatif que l'on puisse imaginer de l'athlète sprinter américain: relaxe, toujours souriant, complet, spécialiste de plusieurs disciplines, très fort dans l'une d'entre elles, mais faible dans aucunes! Il est né en 1935 et, à l'âge de 12 ans déjà, il savait qu'il ferait de l'athlétisme. Sa branche forte est le sprint court; sa passion le saut à la perche et les haies basses. A l'âge de 18 ans, un seul junior de son pays, Ron Morris, bien connu chez nous, dépassait les 4,10 m. qu'il avait franchis lui-même. Ses autres meilleures performances sont les suivantes: 200 m. en 20"7; 400 m. en 47"3; saut en longueur: 7,50 m. et, bien sûr, le 100 m., distance sur laquelle il réalisa 10"1, égalant le record du monde de l'époque. Cette performance ne fut cependant pas portée sur les listes officielles, car le vent favorable était quelque peu en dessus des normes admises. Il courut par contre 10"2 une bonne dizaine de fois.
Sa force réside, comme pour beaucoup d'Américains, dans une faculté de décontraction presque totale et dans un départ d'une efficacité rarement égalée au monde. Il lui permettait, lorsque sa résistance était au point, d'étouffer ses adversaires qui, choqués psychologiquement remontaient rarement sur lui. Sa brillante carrière d'athlète fut pourtant, et surtout durant ces dernières années, fréquemment perturbée par de nombreux et douloureux petits « claquages », sa musculature fragile ne supportant pas, vraisemblablement, les efforts violents auxquels il la soumet en réalisant, à court d'entraînement, des performances de valeur mondiale.
En 1961, il vient, en effet, en Suisse, pour y poursuivre ses études en médecine et il ne dispose plus, alors, que d'un temps très limité pour s'adonner au sport. Cela ne l'empêche pas de faire les beaux jours du Stade Lausanne qu'il amène, en 1964, au titre de champion suisse du 4 × 100 m., et de rester imbattu par un Suisse jusqu'à cette année. Philippe Clerc est le premier à avoir pu passer le fil d'arrivée avant lui, profitant, pour y parvenir, de ses propres conseils.
Grâce à une grande connaissance, à l'expérience, à la psychologie et à la valeur pédagogique de James, grâce aussi à son propre talent, bien sûr, Clerc fait passer sur le sprint suisse un souffle d'Amérique qui influencera grandement, cela ne fait aucun doute, l'évolution des courses de vitesse dans notre pays.



Philippe Clerc

Dave James



James et Clerc: deux hommes, une seule âme, la vitesse!
(Photo Michel Rudaz)

Le sprint

A plusieurs reprises j'ai eu l'occasion d'écouter Jocelyn Delecour, un des plus brillants champions européens, discuter du sprint qu'il adore et qu'il connaît mieux que personne.
Longtemps aussi, j'ai questionné Dave James, et j'ai pu remarquer que la conception du Français et de l'Américain était sensiblement la même. Les différences qui pourraient exister entre eux tiennent beaucoup plus de la forme que du fond.

La vitesse

Il est très difficile de donner une définition de la vitesse pure, celle-ci se manifestant sur des distances très courtes ne dépassant guère 50 à 60 mètres.
Clerc est persuadé que le sprinter doit être essentiellement doué pour réussir. Cette affirmation est peut-être valable pour le sprint court (60 m.), elle ne l'est déja plus pour le 100 m. et encore moins pour le 200 m., distances qui sollicitent de l'athlète une grande préparation physique et technique.
« Eh puis! me dit James, je ne connais pratiquement pas de sprinters doués: Simes, King et Berutti faisant peut-être exception. Pour moi, poursuit-il, la vitesse est avant tout la faculté que possède un être d'établir un « circuit-réflexe » entre le cervelet et le muscle. Cette excitation nerveuse est à l'origine de la vitesse et elle repose sur des lois physiques qui permettent d'affirmer que le record du 100 m. par exemple, est loin d'avoir atteint son plafond. »
Un autre facteur de la vitesse, d'ordre plutôt psychologique celui-ci, est la nécessité d'un relâchement total. Il est faux de croire qu'un coureur de 100 m. doit faire un effort d'une violence accrue pour augmenter encore sa vitesse sur la fin du parcours. Pour effectuer une course bien équilibrée, il doit être au maximum de sa vitesse aux environs de 60 m. et maintenir son allure jusque sur le fil, à force de décontraction et de résistance.

La résistance

C'est la faculté qu'aura acquise sa musculature, par un entraînement approprié, pour « résister » à la dette d'oxygène. La résistance est donc d'ordre musculaire plutôt que cardio-vasculaire. C'est elle qui conditionne le relâchement et qui permet d'augmenter l'amplitude de la foulée sans en diminuer la fréquence.
On compte que près du 95 pour cent des sprinters n'ont pas une résistance suffisante pour maintenir leur vitesse maximum jusque sur le fil. James se fait battre par Clerc dans les quarante derniers mètres, non pas parce que ce dernier accélère, mais parce que sa résistance est meilleure, pour l'instant du moins.

Les départs handicap

J'ai vu, un jour, Piquemal et Delecour s'entraîner. L'un partait de un à deux mètres derrière l'autre, ceci à tour de rôle. Quasi régulièrement, le dernier était en tête aux 40 m.
Je me suis demandé, par la suite, si Clerc ne devait pas ses 10"3 au fait que, régulièrement handicapé par les départs extraordinaires de James, un phénomène identique n'avait pas lieu.
« C'est vrai, enchaîne Dave! En étant en retard au départ, l'athlète change aussitôt sa vision du monde. D'irréelle, elle devient brusquement tangible. Elle le propulse en avant dans un relâchement d'autant plus parfait qu'il n'est plus conscient que d'une chose: la présence, devant lui, d'un « homme à avaler » !
« Dans ses deux courses à 10"3, Clerc s'est, en effet, trouvé dans cette situation. S'il était parti aussi bien que moi, il n'aurait probablement pas fait mieux parce qu'il aurait connu une tout autre disposition d'esprit. Quand il aura davantage d'expérience et qu'il aura atteint une plus grande maturité, je réviserai mon affirmation. »
Les journalistes qui ont prétendu que Philippe avait perdu un ou deux dixièmes au départ se sont vraisemblablement trompés. Le départ, d'ailleurs, n'est qu'une partie de la course, et ce qui compte, c'est bien la course elle-même, qui ne peut tirer de l'athlète plus que son potentiel énergétique réel.

Le départ

Il est, bien sûr, très important, mais surtout parce qu'il prépare la course et non parce qu'il laisse l'adversaire à 50 cm. ou un m. en arrière.
James m'explique que s'il domine si nettement Clerc dans les départs, c'est que Philippe n'a pas suffisamment de pratique, qu'il manque de confiance ce qu'il n'a pas encore pu assimiler tout le cérémonial des « starts » en un réflexe conditionné. Cependant, et ceci est beaucoup plus important, Clerc a une excellente position. Le centre de gravité fortement en avant, il crée un déséquilibre qui doit être compensé par une puissante poussée des jambes. Ceci provoque un allongement de la foulée, et les différentes phases de la course s'enchaînent plus harmonieusement. C'est ce qu'on appelle « l'équilibre dynamique. »
Doherty affirme que pour avoir une position idéale à

« prêt », l'athlète doit avoir l'impression qu'il va chuter. Cette sensation — parfaitement contrôlée du reste — se poursuit sur 20 ou 30 m. Elle déclenche alors une « course à la poursuite du centre de gravité, non pas par la précipitation des foulées, mais par la violence de la poussée.
Par cette technique, le coureur se « grandit », non en hauteur, ce qui serait faux, mais « en avant », en direction de la ligne d'arrivée.

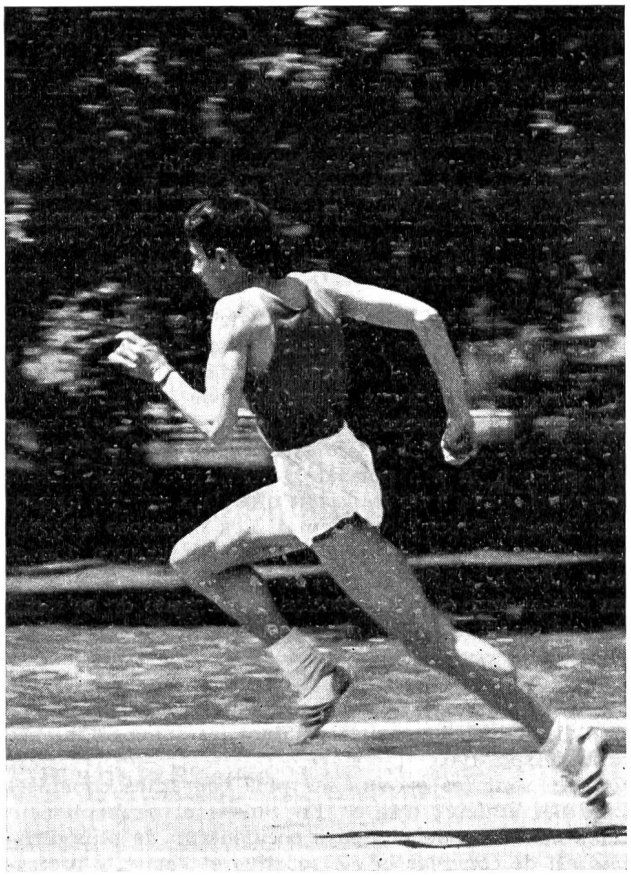
Lucidité et tactique

Est-il possible de penser, au long des 10" et quelques dixièmes d'un 100 m.?
« En sprint, et surtout sur 100 m. dit Delecour, on ne peut parler de tactique. De technique, certes, qui permet de tirer de soi-même, dans des circonstances données, le meilleur rendement possible, mais de tactique, non, car elle dépend avant tout des influences psychologiques qu'exercent les êtres les uns sur les autres, provoquant un état psychique particulier. En 100 m., ces jeux d'influences n'ont pas le temps de se réaliser. »
Donc, le sprinter pourrait tout au plus déployer une certaine forme de tactique avant la course, en faisant rayonner sur ses adversaires, dans le calme et la concentration, sa présence, sa superbe, sa détermination, sa volonté de vaincre, son... invincibilité?
« Mais, dès le départ, c'est terminé, poursuit Delecour, on ne réfléchit plus. On le fait à l'entraînement, certes, pour se corriger et pour automatiser des mouvements, pour créer, en quelque sorte, des réflexes conditionnés.»
Je ne suis pas d'accord, rétorque James! Personnellement, je perçois tout en course: ma propre facilité, mes ennuis et ceux de mes voisins. Je réalise les erreurs que je commets. J'entends la foule. Je sais les motifs de mes victoires. Mon ambition, mon orgueil se réveille et me permet de faire un usage complet de mon potentiel nerveux et de ma force physique. Je réagis à quelque chose d'extérieur, donc je déploie une tactique. Lorsque Clerc se trouve tout à coup deux mètres derrière moi, il oublie tout du monde et sa lucidité n'en est qu'accrue, tout axée sur sa proie. Elle remue en lui toutes les raisons qui ont motivé une première victoire et qui peuvent justifier l'espoir d'un deuxième succès. Son ambition grandit au détriment d'un découragement fort prévisible. C'est cela qui lui permet de me rattraper et de me battre. Sa tactique est basée sur la confiance grandissante et sur la maîtrise!

Clerc, deuxième depuis la droite, décontraction et concentration!

(Photo Michel Rudaz)

Conclusion

Le sprint, c'est une ivresse! Pour courir vite... il faut courir vite! Au gré du temps et de l'humeur, courir un 500 m. davantage pour apprendre à souffrir que pour autre chose! Dominer le monde en donnant « le meilleur de soi-même, non seulement sur 100 m. mais sur toute une existence » !
« Quand Philippe m'a demandé de surveiller son entraînement, me dit encore James, je lui ai d'abord expliqué que la première chose à apprendre, c'était d'être un homme! Ensuite, ai-je poursuivi, tu te mettras bien dans la tête que tu vas arriver et tu te fixeras d'autres buts: que tu vas me battre, par exemple, et, quand ce sera fait, que tu domineras d'autres champions meilleurs que moi. Chaque jour, ne serait-ce que durant une seconde, ces images de victoires doivent être présentes devant tes yeux! Mais, ce qui compte le plus, c'est que, lorsque tu auras atteint un sommet, et fût-il placé si haut qu'il dépasse le vraisemblable, tu n'oublies jamais de réfléchir sur ta condition humaine. Ceci te permettra d'acquérir une faculté, indispensable à l'équilibre du champion: le respect de l'adversaire qui, vainqueur ou vaincu, reste avant tout un homme ! »

Se grandir, mais en avant! (Photo Michel Rudaz)