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: 25 (1968)

Heft: 3

Rubrik: Les pratiquants

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: 14.07.2025

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

Les pratiquants

Östbye, végétarien par nécessité, marathonien par conviction

Soigné en 1943 pour une affection intestinale chronique, Erik Östbye ne dut son salut qu'à l'adoption d'un régime végétarien. Né en 1921, Östbye, déjà plusieurs fois champion suédois de marathon, a encore amélioré à 46 ans ses propres records. Il prétend que l'alimentation joue chez lui un rôle déterminant.

A vrai dire, Östbye s'était tourné tout d'abord vers le football; c'est à 20 ans qu'il vint à la course à pied, sur les distances de 400 à 1000 m. Aux alentours de la trentaine, il aborda les longues distances, y obtenant aussitôt des résultats encourageants. Son modèle était le champion américain Santee; d'ailleurs comme celui-ci, lui-même court à petites foulées économiques, bras collés au corps, fléchis en angles droits.

Santé et résultats ne cessèrent de s'améliorer. En 1955, il obtient la 3e place des championnats suédois sur 25 km, avant de terminer 5e des championnats de marathon de son pays. C'était là sa première expérience du marathon, disputé dans des conditions quasi insupportables. Vainqueur la même année de la course d'Aalborg, par une chaleur étouffante, Östbye avait même senti ses souliers coller à l'asphalte. Cette victoire prouvait s'il le fallait que, grâce à son alimentation particulière, un végétarien peut, même par une chaleur inouïe, accomplir des efforts pénibles sollicitant au plus haut point endurance et vitalité.

Le style de course d'Erik Östbye est léger, aérien. Courir sur de longues distances constitue, déclare-t-il, un véritable délassement. Il a observé qu'au repos son cœur bat à une fréquence de 40 pulsations par minute. Et même si durant les 90 minutes d'entraînement quotidien il doit battre à 150 pulsations/min., en 24 heures la différence entre sa fréquence et la fréquence normale de 70 pulsations/min. est encore de 36 000 pulsations. Nous avons affaire ici non à un « cœur sportif » au sens habituel, mais à un cœur qui s'est extraordinairement fortifié par un judicieux entraînement.

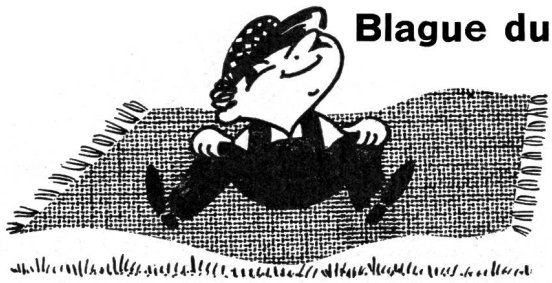
Son entraînement? parlons-en. Östbye s'entraîne six fois par semaine, dont cinq fois sur une distance d'au moins 20 km en 1 h. 40' à 1 h. 15'. Il s'agit donc d'un entraînement à base d'endurance selon la méthode du Dr van Aaken, car le meilleur temps actuel d'Östbye sur 20 km est 1 h. 04'. Östbye croit qu'il est plus favorable et plus sain de courir à travers champs que sur chemins battus. Il ne court sur route qu'une seule fois par semaine, lentement, mais sur 40 km au moins. En 1959, à 38 ans, Östbye remporte sa première victoire dans le championnat suédois de marathon, victoire qu'il renouvellera en 1961 et en 1964. En 1967, il obtient d'autre part la seconde place au championnat national de 30 km. Sa meilleure performance en marathon est de 2 h. 18' 32''.

Sa femme et ses enfants sont végétariens eux aussi. Les enfants: un garçon de 18 ans et une fille de 20 ans, élevés selon cette alimentation, sont resplendissants de santé et de force. Ils ont d'ailleurs déjà à leur actif plusieurs victoires sportives dans différents championnats.

Östbye, qui désirerait conquérir un nouveau titre de champion de marathon, espère, mais oui, réussir le minimum pour les Jeux Olympiques de Mexico. Cependant, le but qu'il poursuit en courant ainsi, c'est faire, par son propre exemple, de la propagande en faveur d'une alimentation et d'une vie saines. Il ne cesse d'ailleurs de rappeler qu'il doit ses propres succès à une alimentation naturelle. Il ne croit pas qu'après plus de 20 ans de dur entraînement un adepte de l'alimentation ordinaire parviendrait encore à réaliser ces performances.

N. T.

(d'après un article du Dr van Aaken, paru dans « Interessengemeinschaft älterer Langstreckenläufer Deutschlands »).



Blague du tapis No 180473?

Aucune blague, elle « vole » vraiment, la tondeuse à gazon avec moteur et coussin d'air

FLYMO

tellement basse et si légère, elle passe par-dessus talus, marches, bordures, le long des murs et des buissons, en laissant un tapis de gazon de première qualité, sans aucune trace.

Demandez, sans engagement, la démonstration de cette tondeuse volante dans votre jardin.

La liste des représentants vous sera fournie par la représentation générale:

Otto Richei S.A.

Machines pour les soins du gazon
tél. 056/2 23 22
5401 Baden, route de Mellingen

Succursale: Otto Richei S.A.
tél. 021/74 30 15
1181 Saubraz s. Aubonne