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: 7

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: 12.07.2025

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

Les pratiquants

Au pays des marathoniens

On conçoit aisément que le Japon, où le judo a vu le jour, soit le pays des meilleurs judokas. Mais comment expliquer que ce pays possède les meilleurs marathoniens. Constitution physique, alimentation, qualités morales? tout cela à la fois, probablement.
Toujours est-il que si l'on dresse une liste des 12 meilleures performances mondiales réalisées sur la traditionnelle distance de 42,195 km, on ne trouve pas moins de 5 Japonais:

2 h. 09' 36"4	Clayton (Australie)	1967
2 h. 11' 17"0	Sasaki (Japon)	1967
2 h. 12' 00"0	Shigematsu (Japon)	1965
2 h. 12' 11"2	Bikila (Ethiopie)	1964
2 h. 12' 16"8	Adcocks (Grande-Bretagne)	1968
2 h. 12' 25"8	McKenzie (Australie)	1967
2 h. 13' 26"2	Mustaza (Roumanie)	1968
2 h. 13' 33"4	Kimihara (Japon)	1967
2 h. 13' 41"0	Terasawa (Japon)	1965
2 h. 13' 45"0	Wood (Grande-Bretagne)	1966
2 h. 13' 45"2	Busch (Allemagne de l'Est)	1968
2 h. 13' 49"0	Usami (Japon)	1968

D'autre part, 9 Japonais ont déjà parcouru cette distance en moins de 2 h. 15'.
Il y a quelques semaines, le championnat national s'est déroulé à Ohtsu. Pour Usami, qui disputait là son 16e marathon, ce fut la première victoire, en 2 h. 13' 49". A l'issue de cette épreuve, quatre coureurs — dont un remplaçant — ont été désignés pour prendre le départ du marathon des prochains Jeux Olympiques de Mexico.
Il s'agit en l'occurrence de: Sasaki, 22 ans, 1 m 64, 54 kg, employé dans une usine électrique; Usami, 24 ans, 1 m 67, 58 kg, universitaire; Kimihara, 27 ans, 1 m 67, 57 kg, employé dans une aciérie; Shigematsu, 23 ans, 1 m 74, 62 kg, instituteur à Hiroshima. De noms qui nous seront certainement plus familiers à la fin octobre. Ce qui frappe avant tout c'est la jeunesse des sélectionnés, dans un sport où certains quadragénaires font encore très bonne figure.
Ces garçons seront accompagnés de Sadanaga, leur entraîneur, qui n'est de loin pas le dernier venu. Ne figure-t-il pas à la 16e place, en 2 h. 28' 10", du récent championnat national. Sadanaga, 39 ans, qui accomplissait là son 59e marathon, a déjà participé aux Jeux Olympiques de Rome. N. Tamini

Et jusqu'à 30 heures par semaine!

Marcel Meier

On entend parfois çà et là des « anciens » alléguer que les champions de leur temps, entre les deux guerres, étaient malgré tout supérieurs à ceux d'aujourd'hui. Et de citer, entre autres noms, ceux de Paavo Nurmi, le prestigieux coureur de fond finlandais, de Johnny Weissmüller et Arne Borg, les grands nageurs rivaux des années vingt, de Bill Tilden, qui fut durant deux ans le meilleur joueur de tennis au monde, de Georg Miez et Eugen Mack, deux Suisses vainqueurs olympiques et champions du monde de gymnastique artistique, de Jack Lovelock, le fantastique coureur de demi-fond néo-zélandais, etc.
Arrêtons-nous précisément à Lovelock. En 1936, aux Jeux Olympiques de Berlin, il court le 1500 m en 3' 47"8. C'est un nouveau record mondial. Aujourd'hui propriété de Jim Ryun, ce record est perché à 3' 33". Une autre comparaison: les records du monde de Johnny Weissmüller et d'Arne Borg sont maintenant nettement battus par des moins de vingt ans. Record du monde de Weissmüller sur 400 m nage libre: 5' 04"2 (établi en 1924, aux Jeux Olympiques de Paris); actuellement, la nageuse américaine Deborah Meyer accomplit la même distance en 4' 29"0. Et même si psychologiquement la surestimation, la glorification des champions d'autrefois s'explique aisément, il faut bien convenir d'autre part que dans leur simplicité les chiffres possèdent une brutale et impressionnante force d'expression. Bien que des chiffres de comparaison n'existent pas en gymnastique artistique et en tennis, je suis fermement convaincu qu'aujourd'hui un Tilden, par exemple, serait nettement dominé par les « power-tennismen » d'élite américains et australiens. Quant à la raison de cette si sensible amélioration des performances, elle réside certes dans le perfectionnement des engins, des installations et dans d'autres facteurs, mais bien aussi et surtout dans l'énorme augmentation de l'intensité et de la qualité de l'entraînement, dont le rôle est à cet égard déterminant. En effet, alors qu'un Jack Lovelock se contentait encore de 6 à 7 entraînements par semaine, un Ryun s'impose volontairement, durant la même période, 14 à 21 séances. En d'autres termes: le longiligne étudiant du Kansas se soumet ainsi à la dure école de deux à trois séances d'entraînement par jour. Voici d'ailleurs ce que notre recordman Pano Caperonis dit de l'entraînement des nageurs de l'Athletic-Club de Los Angeles: en été, on s'y entraîne chaque jour de 7 heures à 10 heures, puis de 17 heures à 18 h. 30. Les nageurs de Californie en arrivent ainsi à un total de 12 entraînements hebdomadaires. La patineuse suisse Charlotte Walter, classée 22e aux Jeux Olympiques de Grenoble, parvenait à s'entraîner chaque jour 3 heures pour ses exercices libres et 1 heure pour les imposés. A Vienne, entre trois ans et demi et douze ans, les futures étoiles du patinage artistique s'entraînent trois à cinq heures par jour. Quant à la gymnastique artistique, voici l'avis de Josef Göhler, un expert allemand réputé: « En gymnastique artistique, il est clair que pour tendre vers une absolue perfection il faut adopter en définitive la méthode de travail des artistes professionnels. Il fallait tout d'abord inculquer une mentalité appropriée; on en arriva vite ensuite aux 4 heures d'entraînement quotidien des artistes. »
Parmi les gymnastes artistiques, la palme de l'assiduité revient, selon Göhler, aux Soviétiques V. Lisitzki et M. Voronin, qui s'entraînent 30 à 35 heures par semaine. A certaines périodes, le Yougoslave Cerar totalisait durant le même laps de temps quelque 25 heures d'entraînement. Il en est de même des Espagnols. Quant à Liao Jun-tien, le meilleur gymnaste chinois, il s'entraîne 3 à 4 heures par jour, tout comme les Bulgares. Jack Günthard raconte qu'à Moscou il a vu des gamins de 12 ans s'astreindre chaque jour à 4 heures d'entraînement. Avant les derniers championnats mondiaux, la Tchécoslovaque Hana Mircechova, championne du monde, s'entraîna, quatre mois durant, 3 à 4 heures par jour. Quant aux gymnastes d'élite que Günthard prépare en vue de Mexico, ils en sont aujourd'hui à une moyenne hebdomadaire de 16 à 17 heures. Les faits sont là qui démontrent de nouveau qu'aujourd'hui seuls gardent encore de réelles chances d'atteindre le sommet les sportifs qui acceptent de grands sacrifices afin de s'entraîner chaque jour pendant des heures. Mais les heures d'entraînement ne sont pas tout; la qualité, ainsi que le mélange optimal des différentes formes d'entraînement jouent aussi un rôle important. D'autre part, qualité, intensité et dosage

doivent, tout au long d'un cycle annuel, varier suivant certains rythmes, selon qu'il s'agit d'une phase de préparation, de compétition ou de récupération (d'ailleurs active).
Car il s'agit surtout ici d'un exercice constant, l'art résidant dans le fait de savoir où se situe pour chaque athlète la charge limite tolérée par l'organisme. Max Reger a dit un jour: « Je ne crois pas au génie, mais seulement au travail sérieux, opiniâtre. »
Supprimez ce travail sérieux et opinâtre, et c'en est fini du sport d'élite. Les Jeux de Grenoble l'ont une fois de plus démontré. Trad.: N. T.

Le message des Tarahumaras

On sait depuis longtemps que les Tarahumaras, une peuplade de l'Etat mexicain de Chihuahua, sont doués d'une endurance extraordinaire. A certaines fêtes religieuses, quelques-uns d'entre eux parviennent, assure-t-on, à courir d'un village à l'autre 72 heures d'affilée, en faisant rouler de leurs pieds une boule de bois. A différentes époques, on a essayé de les amener à l'athlétisme. Peine perdue: le dépaysement était trop grand. L'expérience est renouvelée actuellement, en vue des Jeux Olympiques, avec trois Tarahumaras. Mais cette fois-ci, outre l'endurance exceptionnelle de ces coureurs, on a pris soin de considérer également leur intelligence, leur faculté d'adaptation. Tous trois parlent l'espagnol, langue que deux savent même lire et écrire. Par contre, ils sont encore tout à fait réfractaires aux souliers de course; ils courent nu-pieds ou chaussés de simples sandales de cuir.
Mais valait-il vraiment la peine d'attirer ces êtres primitifs hors de leur tribu, eux pour qui la course est une manifestation religieuse? Toutefois, dans notre civilisation matérialiste et quasiment athée, n'est-ce pas dans la solitude de l'entraînement en pleine nature, dans la course elle-même, que certains hommes retrouvent parfois le sens du divin, et celui des vraies valeurs humaines.
Les trois Tarahumaras de Mexico ne courent certainement pas en vain. N. T.

Brièvement

— A l'Est, rien de prodigieux parmi les athlètes, sinon leur travail, leur persévérance. En saut en hauteur, par exemple, Moroz (2 m 15 à 18 ans) fit ses débuts à 11 ans (1 m 20), pour franchir déjà 1 m 95 à 15 ans, et continuer à progresser grâce à un entraînement rationnel. De même, Skvortsov sauta pour la première fois à 12 ans; à 16 ans, il en était à 2 m. Quant à Brumel, il s'initia lui aussi très tôt à la technique du rouleau ventral. Personne n'a encore égalé son record du monde (2 m 28), mais en 1967 une cinquantaine de Soviétiques ont franchi 2 m 05. Les virtuoses de 20 ans font leurs gammes à 11 ans; c'est là leur seul secret.
— On sait depuis longtemps que chez les Américains la valeur n'attend pas le nombre des années. A Corpus Christi, Walker, né en 1950, a lancé le poids de 12 livres à 22 m 03. Walker mesure 1 m 86 pour 105 kg. D'autre part, les juniors Hailey et Brown ont sauté respectivement 2 m 16 et 2 m 15. Il y a trois mois, le jeune géant Darnell Hillman (18 ans et 2 m 12) jouait encore au basket, ne sautant « que » 1 m 95. L'autre jour, il a franchi 2 m 12. A noter aussi, mais hors compétition, les 2 m 245 de Hanks, un petit sauteur de 1 m 77. Dans le Kansas enfin, un autre junior s'est particulièrement mis en évidence: Mark Murro, 18 ans, 83 m 21 au javelot.
— Plus près de chez nous, en France, Marc Noë (1 m 83, 70 kg) a passé en quelques semaines 1 m 80, 1 m 86, 1 m 90 et 1 m 95. Or Noë est né à la mi-juin 1953. A titre de comparaison, le recordman du monde Brumel (2 m 28) avait atteint 1 m 95 à 19 ans, Ni Chih-chin (2 m 27) à 17 ans, et Thomas (2 m 23) à 16 ans.

Ailleurs

Les Américains se mettent à courir

Les Etats-Unis ont découvert un nouveau sport, ou, selon les avis, une nouvelle maladie nationale. Il s'agit du « jogging », une expression qui signifie trotter. A Washington, New-York, Chicago ou Los Angeles, partout on peut maintenant observer des messieurs d'un certain âge, plus ou moins corpulents, des jeunes gens et des jeunes filles de vingt ans, entraînés ou non, et même quelques femmes frôlant la quarantaine, qui, groupés ou solitaires, trottent dans les allées des parcs municipaux. Chacun espère ainsi, au moyen de ces deux, cinq ou dix kilomètres quotidiens, garder une bonne forme physique et si possible, perdre quelques kilos superflus. Cette « trottite » est un prolongement du programme de condition physique mis en application par feu le président Kennedy, en vue de favoriser l'éducation physique de la jeunesse américaine. A l'époque, en 1961, les marches de 50 miles (80 km environ) accomplies par des ministres et des sénateurs, par des grands-pères et leurs petits-fils, avaient fait l'objet de reportages publiés dans les journaux du monde entier. L'enthousiasme d'alors s'étiola bientôt; l'initiative lancée par le président Kennedy avait fait long feu. Néanmoins, chacun pour soi, quelques adultes suivaient leur programme personnel de mise en condition physique. C'est ainsi qu'à Washington on pouvait voir le ministre de l'intérieur Udall et quelques sénateurs, à New-York des hommes d'affaire, s'en aller chaque jour en training parcourir quelques kilomètres dans un jardin public. D'ailleurs, on en rigola il se trouva même des policiers pour interpeller quelque coureur solitaire, et lui infliger une contravention pour utilisation interdite de la voie publique.
Les choses changèrent l'année passée, après la parution d'un livre sur le « jogging ». De cet ouvrage, qui renfermait des articles d'entraîneurs d'athlétisme et de médecins, il se vendit quelque 300 000 exemplaires. Le « jogging» devint « fashionable ». Qu'est-ce en fait que le « jogging »? Rien de plus qu'un petit trot régulier, entrecoupé de pauses marchées.

En mars de cette année, le « jogging » reçut un caractère officiel. A Washington, en effet, le ministre de l'intérieur Udall inaugura quatre pistes de « jogging »; il s'agit de chemins d'une distance soigneusement mesurée, qui conduisent à travers des parcs et qui sont réservés aux « joggers ». Quelques semaines plus tard, on en faisait autant à New-York, mais avec 20 pistes. Le « jogging » selon le mot d'un enthousiaste, est destiné aux gens trop âgés pour le LSD et trop jeunes pour l'assurance-vieillesse. Ce sport compte déjà d'illustres adeptes, tel le sénateur McCarthy, candidat à la présidence des Etats-Unis, qui, pour récolter de précieuses voix supplémentaires, a choisi, entre autres moyens, celui-là. Au citoyen ordinaire, et surtout à celui qui a cessé toute activité physique depuis des années, on recommande de se soumettre auparavant à un examen médical. Cela pour déceler d'éventuelles, quoique très rares, contre-indications. N. T.