**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:** 8

**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:** 13.07.2025

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

## Un homme extraordinaire: FRED GRACE

Extraordinaire prend toute sa valeur avec cet homme vraiment hors du commun. Il incarne bien, de l'avis du Dr van Aaken qui l'a interrogé, ce que peut aussi être un homme âgé. Fred Grace, qui êtes-vous ?

« Je suis né le 26 décembre 1897. Jusqu'en 1963, je n'avais encore jamais couru de longues distances; cependant, pour rester en forme, je faisais depuis des années du travail d'endurance avec des haltères. Certaines séries de répétitions auxquelles je m'astreignais sont plus éprouvantes que la course de longue durée que je pratique actuellement.

» C'est à partir de 1910, à l'âge de 13 ans, que je me suis intéressé à une alimentation saine et à des exercices d'endurance. Dès lors, je n'ai cessé de développer mes connaissances en ces deux domaines. Je mesure 1 m 66 pour 63 kg. Durant une course de 30 km ou un marathon, je perds 5 à 7 livres, que je retrouve dans les deux jours suivants.

» J'ai commencé à faire du sport dès l'âge de 14 ans. Je me suis ainsi spécialisé en boxe, en basketball, en handball et en haltérophilie. J'ai aussi fait un peu de football, de rugby, de soccer (le football européen) et de cyclisme. En 1961, je me suis mis au judo; mais deux ans plus tard, j'ai cessé car on ne me permettait pas de faire de la compétition. On m'a dit que j'étais trop vieux pour cela.

» J'ai alors commencé à courir pour demeurer en forme. Vers la fin de 1963, donc à 66 ans, je parcourais déjà des distances assez longues. Pour la course, je ne me suis jamais affilié à un club officiel. En 1964, j'ai eu la grande joie de rencontrer Mihaly Igloi (le fameux entraîneur hongrois). Igloi fut très aimable à mon égard; il me donna beaucoup d'encouragements et de précieux conseils.

» En juillet 1966, j'adhérai à un assez vieux club de course de fond, dont j'avais entendu parler. Et c'est le 21 août 1966 que je participai à ma première compétition de course à pied. Depuis lors, j'ai disputé en moyenne 3 courses par mois.

» Mon premier marathon date de décembre 1966. C'était à Culver City, en Californie. Je franchis tout juste les 4 heures: 3 h 58 ' 59 ". En janvier 1967, nouveau marathon, à San Diego: 3 h 48 ' 20 ". Une semaine après, toujours sur la même distance, mais à Las Vegas, je réalisai 3 h 41 ' 52 ".

» En août de cette année — c'est de 1967 qu'il s'agit — je compte courir un marathon à chaque week-end. J'ai d'autre part l'intention d'accomplir de nouveau, en décembre, deux marathons en deux semaines. Pour janvier 1968, j'ai prévu une course de 32 miles (environ 52 km) et deux marathons.

» La semaine qui précède un marathon, je cours 24, 27 et 32 miles (38 à 51 km), puis deux jours de pause. Après une longue course, à part des douleurs dans les mollets, j'ai le sentiment de récupérer complètement en l'espace de quelques minutes.

» A Las Vegas, avant la course mon cœur battait à 66 pulsations/min. Je n'ai aucune idée de ma pression sanguine ou de ma capacité de récupération. Je n'ai pas non plus la moindre expérience des médecins, car je n'ai jamais été malade. J'ai bien 70 ans, mais je n'ai encore jamais souffert du moindre mal de tête ou d'un refroidissement.

» En novembre 1966, j'ai commencé à courir en terrain vallonné; je le fais maintenant 2—3 fois par semaine. 85 % de mon entraînement se passe sur gazon.

» Je n'ai jamais fumé; au cours de ces dernières années, je n'ai pas bu la moindre goutte d'alcool. Auparavant, en moyenne je ne buvais guère plus d'un verre de bière ou de vin par semaine. Je ne bois pas de café, de thé, de cacao ou de préparations de jus de fruits. Je ne consomme pas non plus des aliments contenant du sucre raffiné ou granulé. Cela exclut de mon alimentation une quantité de choses inutiles. De même, le fait que je ne mange pas de conserves de viande. Chaque fois que la chose est possible, je m'en tiens à un régime végétarien. Les noix (oléagineux) et les céréales constituent toujours une partie de ma nourriture quotidienne. Mes quatre repas journaliers renferment tous une grande part de protéines.

» Jamais de sel, de poivre, de moutarde, ni d'épices. C'est ce qui me permet de savourer pleinement le goût de la nourriture, et de ne pas souffrir du moindre trouble digestif. Je mange aussi beaucoup de yoghourt. Enfin, je n'ai pas besoin de lunettes et je possède la plupart de mes dents.»

Extraordinaire ? certainement. Excessif ? peut-être. Mais pour un Grace, vieillard en pleine forme, lucide et heureux, combien d'épaves coupables, combien de jeunes débris malheureux ! N. T.

## Pas si « croulants » que ça

La réputation du Dr van Aaken — et de sa méthode d'entraînement basée sur l'endurance — commence, enfin, à se répandre dans le monde entier. La revue qu'il dirige («Interessengemeinschaft älterer Langstreckenläufer») pénètre maintenant un peu partout. Elle constitue un véritable trait d'union entre les coureurs à pied chevronnés, auxquels elle dispense, en allemand surtout, mais aussi en français, en anglais et en suédois, des articles d'un extraordinaire intérêt. Y figurent aussi une foule de classements et un calendrier de compétitions.

Meinrad Nägele, bras droit du Dr van Aaken et rédacteur de cette revue, avait naguère lancé l'idée d'un « marathon international des plus de 40 ans ». Ses efforts ont été couronnés de succès puisque la première manifestation de ce genre s'est déroulée le 25 mai 1968 à Baarn (Pays-Bas). 175 coureurs étaient au départ, venus d'Allemagne, de Norvège, de Suède, de Grande-Bretagne, d'Irlande, des Pays-Bas, de Belgique, de France, de Suisse, d'Autriche, de Grèce, de Tchécoslovaquie, et même des Etats-Unis, d'Australie et du Japon. Leur moyenne d'âge: 49 ans.

Une chaleur subite succédant à une série de journées fraîches handicapa considérablement les marathoniens. La victoire est revenue à l'Allemand Weba, 44 ans, en 2 h 29 ' 09 ", devant le fameux Suédois Östbye, 47 ans, 2 h 29 ' 28 ", l'Anglais Smith, 41 ans, 2 h 32 ' 47 ", un autre Anglais, Franklin, 40 ans, 2 h 34 ' 36 ", le Belge Goossens, 43 ans, 2 h 41 ' 24 ", etc. Nägele a terminé lui-même à la 12e place en 2 h 52 ' 04 ".

C'est la Suède qui organisera, en 1970, le 2e « marathon international des plus de 40 ans ».

A propos, il est assez surprenant que, dans notre pays, un coureur de plus de 48 ans ne soit pas autorisé à participer au championnat national de marathon. Mais en Suisse, existe-t-il au moins des coureurs de fond de cet âge ? Que nous dit la lecture du classement des récents 100 km de Bienne: n'y voit-on pas un Frank, 46 ans, à la 4e place, un Zitterli, 48 ans, à la 7e place, un Schaller, 50 ans, à la 10e place, et même un Moser, 56 ans, et un Casali, 49 ans, aux 21e et 22e places de cette épreuve que 1060 personnes terminèrent. Alors, qu'est-ce que cette limite d'âge, pour le moins arbitraire ? N. Tamini

## Le livre dans l'éducation populaire

La plupart des œuvres d'éducation populaire ont connu, dès le départ, une mystique de la lecture, plus précisément du livre par lequel tout devait commencer, sans lequel on ne pouvait prétendre fonder une culture valable. Pionniers, enseignants ou autodidactes, ayant dû l'essentiel de leur promotion à l'information par le livre, sortaient à peine d'un monde où l'aliénation était justement symbolisée par l'analphabétisme; il était normal qu'ils trouvent dans le « bon ouvrage » l'élément fondamental de la réalisation intellectuelle... Tout ceci est bien changé et pour les générations contemporaines le livre n'est plus un point de départ, mais un des aboutissements, un des couronnements culturels. Pire, aux yeux des anciens, il n'est plus l'essentiel de la lecture, mais une forme particulière de la présentation de l'écrit, pas même la plus importante pour la majorité des lecteurs.
Ce n'est plus par le livre que les enfants et les adultes découvrent les choses. L'observation du milieu, le voyage, le document fixé ou animé, la communication orale, l'expérimentation sont les meilleurs atouts de l'éducation première, et la maîtrise de l'écrit vient compléter l'information ou y mettre de l'ordre. En dehors de l'étude des œuvres littéraires, lire c'est, si l'on s'informe, se résigner bien souvent à un pis-aller. On découvre le Japon, l'histoire du moyen âge, l'économie du Moyen-Orient, la ségrégation raciale, la greffe du cœur, la faune du Kenya à travers le texte, faute de pouvoir tout vivre partout et dans la multiplicité du temps.
Mais aussi le livre rassemble le savoir épars, les expériences occasionnelles, contradictoires. Il peut, par l'architecture et la conduite linéaire de l'exposé, par les retours ou les raccourcis que la lecture permet, ordonner, dégager, élever l'information à ce point dominant d'où elle peut devenir, par l'ampleur du champ, éducation puis culture.
Parallèlement nous avons découvert que le livre n'était qu'une forme particulière de l'écrit. Pour la plus grande partie des « lecteurs » l'affiche, l'enseigne, la presse sont l'objet essentiel et permanent de la lecture. Un peu comme l'interprétation d'un texte dramatique redonne aux paroles l'impact sensible de l'intonation, de la mimique, du geste, les formes diverses de l'écrit que nous avons mentionnées dramatisent le texte, l'animent, lui donnent un visage et une voix. La mise en page du journal, la coloration de l'affiche, le mouvement de l'enseigne, le jeu des caractères et des dispositions aide à faire « écouter » l'écrit.

« L'Education nationale », Paris, 15 février 1968

## Nous avons lu pour vous...

Chr. Vassart et A. Racine, **Provos et Provotariat**, Centre d'Etude de la Délinquance Juvénile, Bruxelles, Publication No 21, 1968, 180 FB. 2.22

Après l'important ouvrage qu'il a consacré il y a quelques années au phénomène « Blousons Noirs », le CEDJ se devait d'étudier cette nouvelle manifestation de la révolte des jeunes. La recherche, menée par une méthode originale: l'observation participante, a permis de glaner une moisson de données concrètes sur un phénomène qui a déjà fait couler beaucoup d'encre, mais qui continue à intriguer et à inquiéter l'opinion dans différents pays.
Ouvrage intéressant pour le criminologue, le sociologue et le psychologue social, et tout autant pour le simple citoyen qui cherche à mieux comprendre son temps.


**Quelle mine de vitamines!**

**Sanovita 8**
**en contient 8**
**(A, $B_1$, $B_2$, $B_6$, C, D, E + PP)**
**Sanovita 8 est la boisson vitaminée par excellence pour toute la famille!**

**boîte à 500 g 2.80 seulement**
**avec ristourne**
**et 2 POINTS COOP**

**en vente à la**

coop