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: 30 (1973)

Heft: 8

Artikel: L'École belge de course à pied

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997458

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

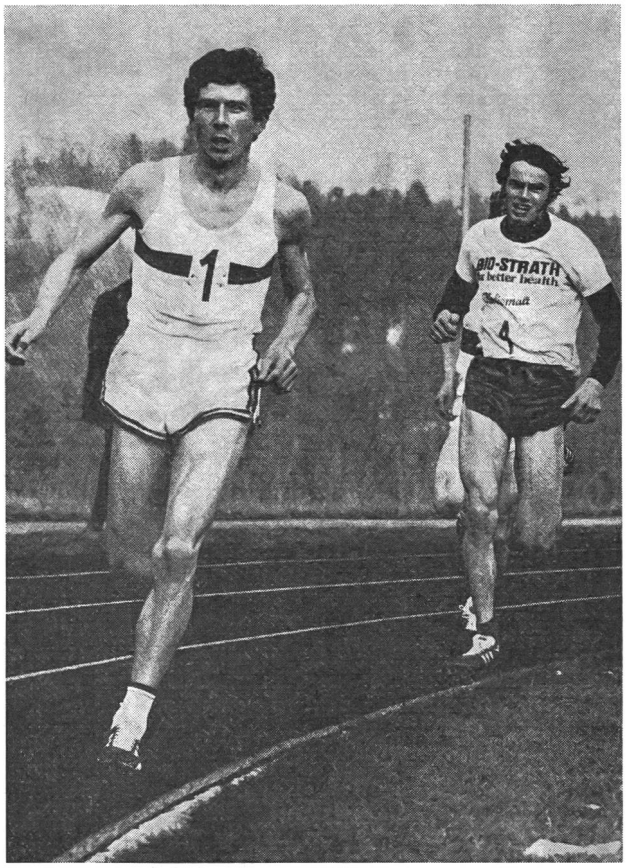
Download PDF: 14.07.2025

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

L'Ecole belge de course à pied

par Yves Jeannotat

Emile Puttemans, le Jumbo-Jet de l'athlétisme belge



Emile Puttemans, ici devant le Suisse Rüegsegger, est bien pour l'instant, le no 1 des coureurs à pieds de demi-fond prolongé. Photo: Jeannotat

Chaque fois qu'un nouveau champion fait son apparition sur la scène du sport mondial, que ce soit en athlétisme ou dans une autre spécialité, la surprise nous fait dire que «c'est le meilleur de tous les temps», qu'«il ne sera jamais dépassé» et bien d'autres affirmations encore, fausses, bien sûr, parce que absolues! Nous oublions simplement, sous le coup de l'émotion, que la vie suit son cours et que, lorsque l'homme s'est engagé dans une entreprise comparative, il est prêt à tout pour progresser et devenir le «meilleur du moment»!

C'est pourquoi je choisis de dire que celui que l'on appelle communément le petit jardinier belge est, tout simplement, le meilleur coureur du moment! Récemment, lors d'un stage d'entraînement qu'il est venu faire à... Gettnau, dans le canton de Lucerne, j'ai pu m'entretenir avec lui. Il est ressorti de notre discussion quelques éléments intéressants. En particulier, une ambition considérable dans les domaines sportifs et professionnels; une utilisation pratique concrète de la renommée que lui valent ses résultats pour favoriser sa promotion sociale, et, enfin, bien que très nerveux et assez fragile psychologiquement, une manière louable d'accorder une juste part au sport et à la vie!

Ce qui est le plus intéressant, sur le plan pratique, lorsque l'on parle de Puttemans, c'est de savoir comment il s'entraîne! Il dévoile avec beaucoup de franchise ses programmes. Les voici, résumés bien sûr:

Mise en train:

— avant un concours: environ une demi-heure de course légère, quelques progressions sur 100 m, concentration et respiration diaphragmatique;

— avant l'entraînement: 10 km en environ 35 min. plus quelques progressions sur 100 m, pour autant qu'il court sur piste; s'il s'agit d'entraînements sur route ou dans la nature, il se contente de «partir» plus lentement.

L'exemple d'une semaine d'entraînement d'hiver et d'été qu'il nous a communiqué a paru, déjà, dans de nombreuses revues spécialisées et, en particulier, dans le no 46 d'«Athlétisme Magazine». En voici le contenu:

Une semaine d'entraînement d'hiver

— Lundi: Matin: 7,5 km sur le stade de Louvain à bonne allure: environ 2'50" par km, dès 8 h. L'après-midi, à partir de 15 h: un parcours, dans les bois, de 18 km.

— Mardi: Le matin (comme lundi). L'après-midi: une demi-heure d'échauffement, puis 20 à 25 fois 100 m sur le terrain ou la piste en 12"5 ou 13" avec repos en trottinant dans les virages avant de s'élancer dans chaque ligne droite.

— Mercredi: Le matin (comme lundi). L'après-midi: un parcours, dans les bois, de 15 km, différent de celui du lundi.

— Jeudi: Le matin (comme lundi). L'après-midi: une demi-heure d'échauffement suivie de trois 800 m en 2'15" alternés avec dix minutes de footing sans interruption.

— Vendredi: Le matin (comme lundi). L'après-midi: un parcours de 15 km, dans les bois, différent de ceux du lundi et du mercredi. Précisons à ce sujet, que ce parcours qu'Emile boucle en 57' l'hiver, il le couvre aux alentours... de 55' en été!

— Samedi: Rien le matin. L'après-midi: une demi-heure d'échauffement et deux 400 m en 58".

— Dimanche: un cross

Ce programme, bien sûr, peut varier en fonction des compétitions et aussi selon la santé et la forme de l'athlète.

Une semaine d'entraînement d'été

— Lundi: Le matin: 7,5 km sur le stade de Louvain, à bonne allure: environ 2'50" par km. L'après-midi: un parcours de 18 km dans les bois.

— Mardi: Le matin (comme lundi). L'après-midi: 10 fois 400 m en 58", avec 150 m de récupération entre chaque 400 m.

— Mercredi: Le matin (comme lundi). L'après-midi: un parcours de 15 km, dans les bois, différent de celui du lundi.

— Jeudi: Le matin (comme lundi). L'après-midi: 3 fois 1600 m de sprints alternés avec, entre chaque 1600 m, cinq minutes de repos en marchant. Chaque série de 1600 m est ainsi composée d'une succession de 50 m à fond, puis 50 m lentement etc...

Les autres jours: repos et compétition.

L'entraîneur

Puttemans a un entraîneur: il se nomme van den Eynde! C'est lui qui mit d'abord Gaston Roelants sur orbite, avant de s'emparer de son nouveau protégé! Car il faut bien noter, ici, que Puttemans, lorsqu'il vint au club de Louvain, n'était plus un débutant. C'est un autre entraîneur qui l'avait découvert et qui avait guidé ses premières foulées. Très modeste, trop peut-être, William Keyers se contente de sourire lorsque l'on félicite et congratule son collègue pour sa perspicacité!

Pourtant, il ne faudrait pas dénigrer van den Eynde. Il connaît bien son affaire. Il est très sûr de lui. Bref, sans rien inventer de neuf, il a apporté aux méthodes d'entraînement traditionnelles, quelques légères modifications qui expliquent probablement, pourtant, une partie de la réussite de Roelants comme de celle de Puttemans.

Je dis bien une partie, car, ce qui compte avant tout, pour devenir un grand champion, c'est d'être gratifié d'une forte personnalité, d'avoir de l'ambition, et de savoir que l'on récolte ce que l'on a semé; en d'autres termes, qu'il faut s'entraîner avec intensité, persévérance et volonté, pour avoir une chance de réussir de grands résultats. Van den Eynde ne le cache pas: «Chez moi, dit-il, au Centre universitaire d'entraînement de Louvain, il n'y a pas que des champions. Mais, ceux qui le sont savent le prix qu'ils ont dû payer pour le devenir. Leurs nombreux records du monde, ils les ont battus en fonction de leur application, de leur régularité et de leur fidélité face au programme que je leur prépare et qu'ils accomplissent sans rechigner et sans se poser trop de questions!»

Etre présent

Van den Eynde insiste sur le fait qu'un entraîneur, pour être efficace et pour garder suffisamment d'emprise sur les athlètes, doit toujours être présent à l'entraînement, d'une part, afin de pouvoir modifier le plan de travail selon les circonstances, d'autre part, pour affermir la confiance de ses protégés.

«Je le proclame devant les miens — Puttemans, de Herthoge, Mignon étaient présents — c'est bien le cas entre nous!»

Donc, pas de potion magique pour Puttemans, comme il n'y en a jamais eu pour Roelants. S'il y en avait une, ce serait tout au plus le tour de force que représente l'obtention de cette adhésion totale et indiscutée, de la part de vedettes choyées, adulées et surtout sollicitées de partout par ceux qui croient en savoir davantage!

L'importance du repos

Van den Eynde, je l'ai dit, a introduit quelques innovations dans une méthode qui n'a rien de révolutionnaire. D'abord, il pense que les jeunes doivent être protégés de la compétition et que la plupart s'y adonnent trop tôt. «Si ces épreuves sont indispensables pour la motivation, dit-il, et je n'en suis pas absolument convaincu, elles doivent être très faciles! En outre, pour des raisons identiques, à savoir pour prendre soin de l'organisme en pleine formation, les jeunes devraient se livrer presque essentiellement à un travail d'endurance. Si l'on désire, occasionnellement, aborder avec eux le domaine de la résistance, qui suppose un effort relativement court, mais beaucoup plus violent, il faudrait le faire par le truchement du jeu.»

Il est aussi d'avis qu'il n'y a que les champions «formés» qui peuvent se livrer à un entraînement biquotidien et qu'il est rarement rentable d'aller au-delà d'une moyenne kilométrique «raisonnable». Il faut reconnaître pourtant, ici, que l'ampleur de l'entraînement nécessaire à un athlète pour réussir peut varier énormément de cas en cas. Comme Lydiard, van den Eynde affirme qu'il est complètement erroné de prendre des cas extrêmes — Bedford, entraînement maximum, ou Dœssegger, entraînement minimum! — comme modèle! Ce qui est important, c'est qu'un athlète apprenne d'abord à bien se connaître, qu'il étudie ses réactions physiologiques, ses facultés de récupération, qu'il les analyse, ensuite, avec son entraîneur pour en tirer des conclusions!

Puttemans, par exemple, ne court jamais plus de 28 km par jour (en deux séances), «mais, poursuit le «patron» belge, nous cherchons à remplacer la quantité par la qualité. Rien n'est oublié alors! L'allure est étudiée, dosée, répartie, contrôlée sur des parcours jalonnés. Elle est un mélange précis de recherche d'endurance (surtout) et de résistance. Nos plans hebdomadaires, poursuit-il, sont toujours orientés simultanément vers un but proche — la compétition à venir — et vers un but lointain — course importante de championnat ou tentative de record!»

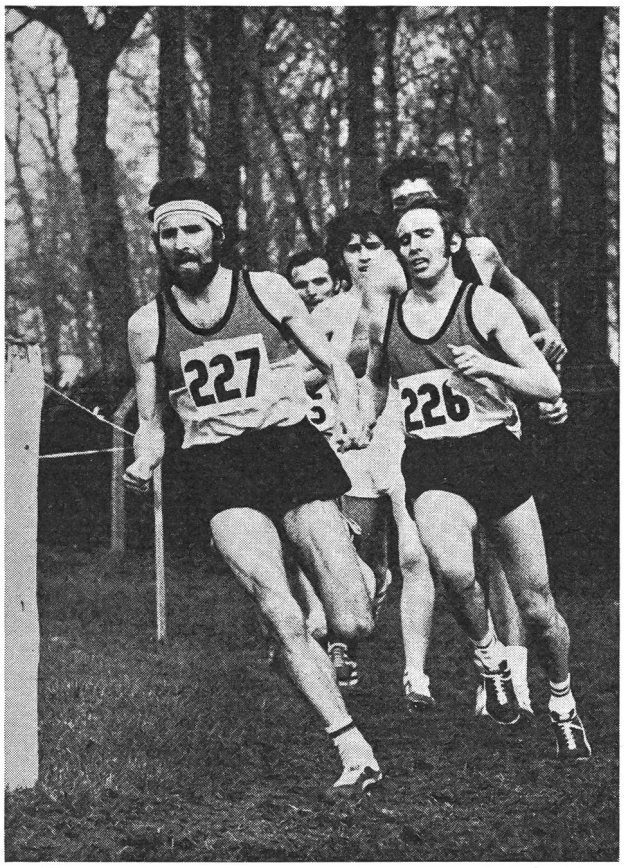
Van den Eynde donne une grande importance au cross-country comme moyen de préparation. Il est persuadé que cette pratique est à la base des succès belges en fond et demi-fond prolongé.

«En hiver, dit-il, on en compte bien vingt par semaine en Belgique. Ce qui permet, pour l'ensemble du pays, une participation nettement supérieure à trois mille coureurs!» Je ne suis donc pas le seul à penser que les champions, à de très rares exceptions près, jaillissent de la masse.

Un dernier point mérite d'être mentionné qui, bien que paraissant insignifiant au départ, peut finalement revêtir une importance considérable: deux fois par année, les coureurs de van den Eynde observent une rigoureuse pause d'entraînement: trois semaines à la sortie de l'hiver, et deux semaines au milieu de la saison estivale, entre deux points forts. «Pour Puttemans, remarque-t-il avec un sourire — et le champion approuve de la tête — ce sont les deux périodes les plus dures de l'année. Mais je suis strict sur ce point. Ces deux pauses permettent à l'organisme d'éliminer toutes les séquelles de fatigue, et aux tendons de «récupérer», d'où moins de blessures. En outre, poursuit-il, l'organisme, qui fait presque tout ce qu'on lui demande, doit se réadapter lorsque reprend l'entraînement. Cette sollicitation nouvelle provoque des réactions favorables à la performance.»

Pour le reste, van den Eynde est persuadé que c'est la même raison qui fait de Puttemans un bon jardinier et un bon coureur à pied et qu'elle est suffisante pour que l'athlète, même parvenu au niveau mondial, continue (dans des proportions compatibles: 5 heures par jour) à exercer une activité professionnelle, indispensable au plaisir et à l'équilibre général.

Gaston Roelants



A 36 ans, Gaston Roelants fait encore souffrir les jeunes, ici Polleunis, Dixon et Tijou. Photo: Jeannotat

Durer, en sport, c'est prolonger sa jeunesse. S'il est un athlète qui y croit, plus que tout autre, plus que Mimoun peut-être, c'est bien Gaston Roelants! Je ne veux pas énumérer ses titres, dans cette page. Elle n'y suffirait pas. Je préfère dire quelques mots de l'«homme», parce que, l'ayant fréquenté de très près, je crois assez bien le connaître!

Gaston Roelants a 37 ans. Je me souviens de la première fois que je l'ai vu courir: c'était en... 1958 à Lausanne. Il défendait alors déjà les couleurs de la Belgique qui rencontrait les athlètes suisses sur le petit stade de Vidy. Il avait pris part au 3000 m obstacles, une discipline qu'il aime bien et qui le lui a d'abord bien rendu jusqu'à ce qu'elle lui permit d'être champion olympique à Tokio en 1964; par la suite, une douleur au genou l'obligea à s'éloigner d'elle. Mais, sans en trop parler, il garde un œil sur elle et il lui reviendra, c'est certain! Il a gagné à quatre reprises le Cross des Nations à Sheffield en 1962, en 1967 à Cardiff, en 1969 à Glasgow et en 1972 à Cambridge. En outre, sauf en 1966 (Rabat) où il s'est abstenu volontairement parce que en désaccord avec sa fédération, il fut présent à cette grande fête de la course à travers champs, sans discontinuer, de 1959 à 1973. Chacune de ses participations pourrait donner lieu à un chapitre de roman. Qui ne se souvient, par exemple, de sa chaussure perdue, arrachée par une pointe anglaise à l'entrée du sprint, en 1970 à Wichy?

Seul cet incident l'avait privé, pour quelques mètres, d'un nouveau succès!

Pourtant, ses deux plus beaux fleurons sont les records de l'heure et des 20 km qu'il a portés à des sommets difficilement accessibles. En effet, l'année dernière, à l'âge de 35 ans, il couvrait les 20 km en 57'44"4 et 20 km 784 dans l'heure. C'est, à mon avis, deux des plus beaux records du monde de l'heure actuelle!

En vérité, Gaston Roelants est un défi à l'athlétisme moderne, qui a considérablement modifié l'âge de performance sous la poussée, surtout, de l'Allemagne de l'Est! Aujourd'hui, un champion est dans la fleur de l'âge entre 18 et 25 ans. A 30 ans, on le considère comme un vieux!

A 37 ans, le Belge étonne donc les athlètes, qui tremblent toujours devant lui, aussi bien que les spécialistes et les scientifiques! Il s'en explique de la façon suivante: La capacité de performance, surtout dans un sport d'endurance, peut aller très longtemps en s'améliorant, à condition de suivre une courbe régulière; à condition, aussi, que la spontanéité et le don soient remplacés, progressivement, par un travail de préparation accru et plus minutieux, par des points de repère (motivation) plus solides, par une vie parfaitement réglée et organisée, le tout baignant dans cette sorte de foi qui transporte les montagnes!

On aurait pu croire, ce printemps, que son renoncement, lors du championnat de Belgique, devant un Polleunis déchaîné, et que la 8e place dont il dut se satisfaire, peu après, dans un Cross des Nations qu'il espérait remporter pour la 5e fois, allaient l'inciter à ranger ses pointes au placard. Il n'en a rien été et c'est heureux! Notre confrère de la «Dernière Heure» Jacques Sluys le disait: Malgré son échec, son comportement fut admirable et il est resté le plus grand!

«Je tenais la bonne forme, dit Roelants, mais j'ai été brusquement victime d'une angine, de sorte que je n'ai jamais eu le sentiment d'avoir été battu sur ma valeur!» Pour faire «monter» la conversation d'un ton, je prononce, alors, à la dérobée, le nom de Puttemans. Immédiatement, sa barbe s'éclaire d'un lumineux sourire. Il aborde le sujet de face, sans la moindre hésitation: «Ce sont les journalistes qui entretiennent la fausse idée que nous sommes ennemis, comme ils l'ont fait, autrefois, pour les Français Jazy et Bernard! En fait nous nous entendons très bien.

«La preuve en est qu'il m'a proposé son aide lors d'une tentative que je vais faire contre le record du monde des 10 miles; de mon côté, je le tirerai le plus loin possible sur 10 000 m! Ces deux courses sont les principaux buts de ma saison, avec un retour à mes premières amours, le 3000 m obstacles. La douleur au genou qui m'avait contraint à abandonner cette spécialité a complètement disparu, je vole littéralement sur les haies, je réaliserai certainement un «chrono» de valeur!» Qu'on se tienne bien: Roelants, l'avaleur d'obstacles, n'est pas mort!

En attendant, Roelants entretient son hobby: la peinture, ce qui faisait dire à quelqu'un: ses jambes et ses pinceaux sont deux pinceaux magiques! En fait, sans vouloir me prononcer sur la valeur artistique de sa production, je puis affirmer que les «Roelants» se vendent bien, en Belgique, et que les occasions d'expositions ne lui font pas défaut!

Souvent, avant une grande épreuve, dit-il, je me retire dans la solitude et je peins!

Une façon comme une autre de rentrer en soi-même!