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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 14 (1957)

Heft: 6

Artikel: L'athlétisme, ce sport des dieux!

Autor: Studer, Jean

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996729

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: 17.07.2025

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

la construction d'un monde un peu moins sombre que celui de nos jours. L'harmonie parfaite de l'homme sera toujours le but suprême de nos efforts. Et puisque malgré ces efforts nous ne pouvons que nous approcher de la perfection absolue sans jamais l'atteindre définitivement, il nous restera cette joie majeure de nous trouver éternellement sur une route ascendante, une route qui nous préserve du confort mal compris avec tout ce que celui-ci implique de dangers tels que le nivellement spirituel et la veulerie. Celui qui veut faire cette ascension, celui qui veut suivre ce chemin rude mais viril, celui qui accepte de plein gré les fatigues et cent petites souffrances connaîtra comme récompense la véritable et magnifique conscience de soi-même ; il sera conscient de ses moyens tant physiques que psychiques, il sera conscient également de sa valeur personnelle, valeur non seulement fictive mais, au contraire, réellement acquise par un travail créateur. En ce qui concerne la notion d'athlète je pense qu'elle fait et doit faire partie de celle supérieure d'homme. Et, visant l'avenir, qui sera celui d'une évolution technique hallucinante, je pense aussi qu'« être athlète » dans le sens le plus large du mot devient une exigence indispensable pour l'homme dit moderne afin qu'il puisse toujours rester le véritable maître calme, sûr et décontracté, capable ainsi de disposer de toutes ces merveilles techniques d'une manière qui ne conduira pas à la dégénérescence physique et morale, mais qui servira le progrès spirituel ! — La maîtrise ou l'esclavage ? — voilà le choix tel qu'il s'offre à nous jour après jour ; pouvons-nous encore hésiter ? Car, prenons bien garde, l'esclavage nous guette partout et à tout moment. Et si nous ne sommes pas, dans notre pays, des esclaves dans le sens purement politique, nous risquons par contre de devenir des esclaves de la machine, du moteur et du confort amollissant, nous risquons de ne plus être de vrais hommes, nous risquons même, par conséquent, de compromettre justement notre liberté politique tant choyée ! — Enfin de compte il me semble que devenir athlète, devenir cet homme conscient de lui-même est une partie éminente du travail culturel. Le sport, bien compris (et notre bel athlétisme tout particulièrement) doit être considéré comme une méthode — indispensable de nos jours — qui sert à développer auprès de la jeunesse le sens du rythme ensuite, et également celui de la correction tant physique que morale — et au-dessus et à travers de tout le sens du beau, — des qualités donc qui incarnent la culture de l'homme.

(Extrait du Bulletin de la Féd. frib. d'athl. amat.)

Les écrivains et la gymnastique

De Barthélemy St Hilaire:

Que les tendres mères l'apprennent, que les pères prudents se le disent sans cesse, c'est mutiler l'homme et lui préparer bien des douleurs, des faiblesses et bien des vices, que de ne point cultiver son corps avec le soin qu'on met à cultiver son esprit.

De la déclaration des devoirs de l'homme et du citoyen (an III):

Les citoyens valides devront veiller à la conservation de leur santé, au développement harmonieux de leur corps, de leurs forces. Il faut être fort pour commander à ses passions et pour être en état de rendre à la patrie, les devoirs qu'elle attend de tous ses enfants.

De Alexandre Dumas père :

Marche deux heures tous les jours; dors sept heures toutes les nuits; couche-toi toujours seul dès que tu as envie de dormir; lève-toi dès que tu t'éveilles; travaille dès que tu es levé; ne mange qu'à ta faim, ne bois qu'à ta soif.

De Ph. Broussais :

Les exercices du corps en plein air rapprochent l'homme de sa constitution primitive et donnent moins de prise aux causes qui tendent à lui créer cette incommode sensibilité mère commune de toutes les névroses.

L'athlétisme, ce sport des dieux!

par Jean Studer, Macolin

On dit que dans l'athlétisme l'homme se retrouve; en fait, il éprouve ce sentiment d'indépendance que devaient connaître nos ancêtres lorsqu'ils partaient en chasse; rien, en effet, ne saurait être plus naturel que de courir, sauter et lancer et rien n'est plus passionnant que de confronter et d'évaluer sa vitesse, sa force, son endurance et la souplesse de ses muscles à l'aide d'un chronomètre et d'un ruban métrique.

En notre ère de mécanisation à outrance, l'homme peut ressentir dans ses mouvements que son corps possède une adresse et une énergie qui lui sont propres totalement différentes de celles des machines; l'athlétisme offre ainsi une issue à son rêve de liberté.

Les Grecs qui surent allier, vraisemblablement de la manière la plus heureuse, la culture de l'âme à celle du corps, furent les adeptes les plus fervents de l'athlétisme.

Dans les Jeux olympiques qu'ils instituèrent en l'honneur de Jupiter, le roi des dieux, l'épreuve essentielle était celle du pentathlon qui comportait une course, le saut en longeur, le lancer du disque et du javelot et la lutte. Ils estimaient que la pratique du pentathlon devait produire le type le plus harmonieux en vue d'un double but utilitaire : développer les qualités idéales nécessaires au guerrier et devenir résistant, agile, adroit et fort pour la compétition.

La décadence de la Grèce antique et la disparition des Jeux olympiques, qui durèrent près de 1200 ans, marquèrent également la fin de toute culture physique. L'athlétisme ne réapparut qu'au milieu du siècle dernier, en Angleterre, par la pratique des courses à pied. Il fallut cependant attendre le génie créateur du Baron Pierre de Coubertin, rénovateur des Jeux olympiques modernes, qui redonna à l'athlétisme un nouvel et prodigieux essor en lui concédant la première place dans ces joutes internationales.

L'athlétisme est actuellement pratiqué sous toutes les latitudes; l'univers entier l'a adopté. Si certains lui reprochent un côté spectaculaire par trop effacé, tous s'accordent à lui reconnaître les plus grands mérites. Dans l'athlétisme, les aptitudes physiques naturelles sont moins importantes que les qualités morales de l'athlète, telles que la persévérance et la volonté.

Le champion ne reste-t-il pas entouré d'un voile de « mysticisme » qui faisait des Grecs, des « dieux du stade » ?

Et puis ce sport ne tolère pas les artifices qui entachent trop souvent les sports modernes. On le consi-

dère comme la base de tous les autres sports et sa pratique est largement préconisée par tous les entraîneurs sportifs.

Les disciplines.

Grâce à sa diversité, l'athlétisme peut être pratiqué par tous les types de constitution et de tempérament. La course, les sauts et les lancers sont des épreuves ayant chacune leurs particularités bien établies qui permettent à tout entraîneur perspicace de conseiller leurs élèves dans le choix de leurs spécialités. En voici les traits les plus marquants :

La course à pied constitue non seulement la base de l'athlétisme mais aussi de toute activité sportive. Il suffit, pour s'en convaincre, de voir évoluer une équipe de football ou de handball. Et que penser du jeu de jambes du boxeur, du joueur de tennis ou du basketteur ?

La course à pied développe la souplesse, l'endurance et la vitesse mais ce que nous oublions facilement c'est son influence sur les organes fonctionnels que sont le cœur et les poumons. Sous ce rapport la course à pied est une véritable «source de jouvence».

On distingue les courses de vitesse, de demi-fond et de fond.

Les courses de vitesse vont de 100 à 400 m. et comprennet également les courses de haies. Elles sont fort prisées des athlètes américains et des noirs en particulier car elles conviennent le mieux à leur tempérament. Un nom s'impose, celui de Jesse Owens qui fut certainement la plus belle apparition qu'ils nous fut donné de voir sur un stade. Ses caractéristiques : l'aisance du mouvement et la pureté du style. A ce nom, il faut ajouter celui de Morrow.

Les courses de demi-fond englobent les distances de 800 à 3000 m. Un nouvel élément intervient dans celles-ci : la tactique de course alliée à une bonne pointe de vitesse sur la fin du parcours. Trois noms ont marqué l'histoire du 800 m. L'Anglais Hampson qui fut le premier à courir cette distance en moins de 1,50, puis le phénomène allemand Harbig et finalement le Belge Moens. Pour le 1500 m. nous citons, toujours dans l'ordre chronologique, le Finlandais Nurmi, l'athlète qui impressionnait surtout par son extraordinaire régularité (on prétend qu'il courait avec un chronomètre dans la main), le Suédois Haegg, l'Anglais Bannister qui franchit le premier le cap des 4 minutes au mille, le Hongrois Iharos et l'Irlandais Delany.

Les courses de fond comprennent toutes les distances au-dessus de 3000 m. jusqu'au marathon (42,250 km.). C'est dans cette catégorie que l'on enregistre actuellement les plus grands progrès; ceci provient sans doute de l'amélioration de l'entraînement, tant en qualité qu'en quantité ainsi que des recherches scientifiques et médicales effectuées dans ce domaine. Ces épreuves d'endurance sont l'apanage des Nordiques. Le Français Bouin, le Finlandais Nurmi, le Suèdois Haegg surnommé le virtuose de la piste, Zatopek, la puissante «locomotive tschèque» qui menait ses courses à un train d'enfer, le Russe Kuc et enfin l'Anglais Pirie en sont les figures les plus marquantes.

Les sauts et les lancers sont considérés comme les épreuves techniques de l'athlétisme ; ils ont un trait commun en ce sens que l'athlète ne lutte plus contre un adversaire mais contre l'espace. Cela nécessite de sa part une concentration soutenue lui permettant de produire un maximum d'effort dans un minimum de temps.

On distingue les sauts en hauteur, en longueur, le triple saut et le saut à la perche. Ils exigent tous une grande souplesse, une détente explosive, de la vitesse et une technique appropriée. Les athlètes de haute stature sont les mieux prédisposés pour ce genre de discipline bien que de grands champions de taille moyen se soient souvent révélés, en particulier au saut à la perche et au triple saut qui fut longtemps la spécialité des Japonais, race de petite taille.

Les noms les plus connus sont ceux des Américains Osborn qui sauta déjà 2,03 m. en 1912, Steers et enfin Dumas, pour le saut en hauteur. Pour le saut en longueur, nous ne citerons que le Japonais Nambu et le noir Owens et pour le triple saut, le Japonais Tajima et le Brésilien da Silva. Au saut de perche, qui tient beaucoup de l'acrobatie, les Américains Warmerdam, le pasteur volant Richards et Gutrawski en sont les vedettes.

Les lancers sont des épreuves où la force seule et la vitesse ne suffisent pas si elles ne sont pas soutenues par une technique du mouvement savamment étudiée. Les athlètes lourds sont certainement favorisés à l'exception toutefois du lancer du javelot où la vitesse est décisive.

On distingue, dans cette catégorie d'épreuve, le lancer du poids ou boulet, le lancer du javelot, du disque et du marteau. Les améliorations des performances enregistrées dans ces épreuves sont extraordinaires. Au lancer du poids ce sont encore les Américains qui dominent, et le loin, avec Fuchs et O'Brien; au disque le nom de l'Italien Consolini et des Américains Ines et Gordien s'imposent nettement. Le lancer du javelot fut longtemps l'apanage des Finlandais Järvinen et Nikkanen. A ces deux noms il faut ajouter ceux du Polonais Sidlo et du Norvégien Danielsen. Le lancer du marteau enfin a été amélioré dans des propositions fantastiques au cours des dernières années grâce aux performances du Norvégien Strandli, du Russe Kriwonossov et de l'Américain Connoly.

Le seul énoncé de ces noms glorieux prouve que l'athlétisme ne connaît pas de frontière. Des chiffres suffisent à créer un sentiment de sympathie et de respect. Puisse-t-il toujours en être ainsi.

Et pour clore cette brève apologie de l'athlétisme, il convient de méditer ces paroles de Pierre de Coubertin: « L'athlétisme moderne a, au sein de la civilisation trépidante dans laquelle il vit, deux ennemis : la hâte et la foule. Il durera s'il sait être, comme ce nom charmant qu'un peuple asiatique a donné à son pays „L'Empire du matin calme".»

Extrait de l'ouvrage «Macolin».
Edition Pierre Boillat, Bienne.

Notre Guide d'entraînement

Le connaissez-vous ?

Il s'intitule « Education physique » et constitue la publication no 1 de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin.

Ce qu'il contient ? La somme de six années de travail et de recherches en faveur de l'éducation physique et morale de notre jeunesse. En voici les principaux chapîtres :

Sous « Principes de l'entraînement » il est question de l'éducation physique dans le cadre de l'éducation générale, des bases d'une éducation physique rationnelle, de conseils pratiques au sujet de la tenue et de l'alimentation du sportif. Une étude physiologique nous révèle les secrets des muscles, du cœur, des poumons, des nerfs et de leur activité et la nécessité inéluctable de la coordination et du rythme, loi vitale et naturelle octroyée à l'homme.