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: 27 (1970)

Heft: 2

Artikel: Nägele, un cas typique

Autor: van Aaken

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997392

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

— les gardiens de terrains, de salles; le personnel d'entretien et de réparation;

— les éleveurs et entraîneurs de toutes sortes;

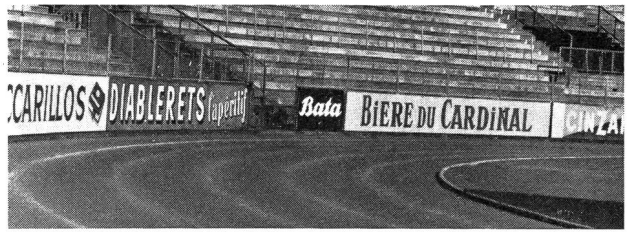
— les concessionnaires de boissons, de nourriture, de programmes, etc.;

Le «stade», ce sanctuaire du sport, parsemé de cadavres après le match: ceux des bouteilles de bière...

— le personnel des services de direction, de rédaction, de composition des journaux et magazines sportifs;

— les spécialistes du sport à la radio, à la télévision et même au cinéma;

— les agents de publicité;



Le «stade», ce lieu saint où devrait se forger la santé et la joie de vivre, se prostitue à la publicité des tabacs et des apéritifs...

— et, bien entendu, les plus «engagés» de tous: les sportifs professionnels!

Contrairement à ce qu'on croit fréquemment, ces derniers n'exercent pas une profession enviable. La plupart y gagnent difficilement leur vie. Il n'y a d'argent que pour les vedettes. Heureusement, le sport professionnel ne touche qu'un nombre restreint de disciplines: celles, surtout, qui sont aptes à fournir un spectacle attirant suffisamment de monde.
Les ressources restent, malgré tout, constamment limitées par rapport au nombre de pratiquants et, les organisateurs devant être scandaleusement prodigues vis-à-vis des meilleurs, afin d'obtenir leur participation, il ne reste pas grand-chose pour les autres. C'est ici que le sport professionnel commence à être dangereux. D'une part, l'âge de la compétition dépasse rarement la trentaine: sans métier, ce cycliste, ce boxeur, ce footballeur même, tombe, fréquemment, dans la misère et la déchéance dès qu'il n'est plus en mesure de pratiquer; d'autre part, comme il faut «gagner» sa vie, les moins bons recherchent le résultat à tout prix, même à celui de leur santé, en usant de stupéfiants les plus dangereux, alors que, dans les coulisses, les «combines» entre compétiteurs et managers ne sont pas rares, ce qui fausse, bien sûr totalement, l'aspect sportif du spectateur. A ce point de vue, le sport est souvent un véritable abus de confiance vis-à-vis des spectateurs crédules.
Il n'est pas étonnant que le gangstérisme soit florissant dans ces milieux crapuleux, dans ceux de la boxe américaine — et d'ailleurs — en particulier, dont les arrière-salles d'entraînement deviennent de véritables repères du crime. Hélas! lorsqu'un scandale éclate au grand jour, c'est le sport tout entier qui est mis en cause dans l'esprit du peuple trop naïf pour faire la différence. Il serait temps, si l'on veut sauver ce qui reste de propre dans le sport amateur, que les professionnels se trouvent des noms qui correspondent mieux au «métier» qu'ils pratiquent quelquefois très honnêtement d'ailleurs et avec beaucoup de conscience, en dépit de ce que nous venons de dire plus haut.
Le sport étant étroitement lié à la notion de désintéressement et de jeu, il ne peut inopinément se transformer en activité lucrative sans semer le trouble et la confusion. Ce bûcheron, ce cycliste font leur métier: ce sont de vrais travailleurs; cet athlète se délasse après son travail, il se mesure à d'autres athlètes durant le week-end: c'est un vrai sportif!

(A suivre)

Nägele, un cas typique

Dr van Aaken, Waldniel (trad.: NT)

(Adaptation d'un article paru le 15 septembre 1969 dans «Interessengemeinschaft älterer Langstreckenläufer», No 20)

Meinrad Nägele est né le 16 avril 1924. C'est le type même du gars qui a fait du sport dans sa jeunesse, qui a cessé ensuite toute activité sportive durant des dizaines d'années, et qui s'adonne de nouveau au sport vers la quarantaine.
Ecolier et cadet, Nägele aimait beaucoup l'athlétisme. A 13 ans, il courait 60 m en 7,0 sec. et sautait 5 m 10 en longueur. A 17 ans, il courut même un 3000 m en 9' 36". Vinrent alors la guerre et l'après-guerre, et 20 ans d'inactivité sportive.
Peu à peu, et jusqu'en 1961, Nägele prit au physique l'allure d'un «bourgeois bon vivant». D'une taille de 172 cm, il pesait 96 kg, et demeurait presque constamment sous contrôle médical en raison de troubles végétatifs et circulatoires.

A 37 ans, Nägele adhéra...

...à une sorte de groupe de «vétérans gymnastes», parce qu'il avait senti la nécessité d'une activité de loisir, et qu'il en avait gardé le goût. Après une année où il perdit quelque 15 kg, il réussit l'examen pour le brevet sportif (avec 9"4 au 75 m, 12"4 au 100 m, 5 m 05 en longueur, 8 m 35 au poids, 20' 39"7 au 5000 m). Il délaissa ensuite la gymnastique pour l'athlétisme. Son moniteur d'alors lui conseilla, malgré son âge, de se tourner vers les longues distances, et de pratiquer l'interval-training afin d'améliorer sa vitesse. Sans expérience en la matière, Nägele accepta, suivant grosso modo ce schéma: mise en train, 10—15×200 m en 30—32", avec des pauses de 200 m au trot, décontraction. Sur 3000 m il passa ainsi de 12' 04" à 10' 46". Mais il était aussi devenu insomniaque, irritable, et en était arrivé à perdre tout plaisir à s'entraîner. De même, il s'était parfois senti pris de vertiges durant les cour-

ses par intervalles. Il abandonna tout à fait la course, et s'entraîna intensivement tout un hiver au boulet. Car on lui avait dit que cette discipline était «meilleure pour les vétérans». Son poids augmenta de nouveau, atteignant 90 kg; sa force s'était développée, mais au printemps il ne lança pas à plus de 9 m 75. Tout cet entraînement lui parut alors peu rentable, et il se remit à courir. Peu après, il m'écrivit une longue lettre. On lui avait parlé en effet de la «méthode d'endurance de Waldniel». Nägele me demandait notamment s'il était conseillé à un «vieux gaillard» comme lui de s'adonner à la course de fond, et comment il fallait bien s'entraîner pour que sa santé n'en souffre pas. Comme le cas me paraissait intéressant, je répondis de manière détaillée. L'échange de lettres qui suivit me montra que Nägele était très ouvert à ces problèmes.

Il commença alors par courir lentement...

... 3—4 fois par semaine, jusqu'à 8 km. Au cours de l'hiver, cette distance devint 10—12 km; au printemps, il faisait aussi des répétitions de 500 m en 1' 40" (10 fois, avec des pauses de 200 m au pas). Et dès la première course sur piste, il courut un 3000 m en 9' 52"; temps qu'il abaissa à 9' 32" au cours de la saison. Il réussit d'autre part 54"0 sur 400 m, 2' 04"9 sur 800 m et 16' 19"7 sur 5000 m. Voilà où il en était à 39 ans, après moins d'un an d'entraînement d'endurance pratiqué convenablement. Entre-temps, son poids avait atteint 65 kg.

L'hiver suivant, il intensifia quelque peu son entraînement, courant 6 fois par semaine 12 à 15 km. Puis, l'été il alla même souvent jusqu'à 18—20 km. Il courut alors (1964) 3000 m en 9' 30", 10 000 m en 34' 35" et son premier 20 km sur route en 1 h. 19' 35".

Il consacra l'hiver 64-65 à préparer son premier marathon. C'est ainsi qu'il courut à 5 reprises 15×3 km à 13—14' en moyenne, avec des pauses de 6000 m au pas. La distance quotidienne d'entraînement atteignait alors parfois 22 km parcourus d'une traite ou en plusieurs tranches (courses répétées au rythme de compétition, avec des pauses au pas; et, par exemple, 10—15 fois 500 m ou 6—10 fois 1000 m). Il acheva son premier marathon en 3 h 19'; 3 mois plus tard, il récidivait, mais en 3 h 02' 45"6. La même année (1965), il réussit 9' 32"3 sur 3000 m, 16' 44" sur 5000 m, 34' 11" sur 10 000 m, 54' 00" sur 15 km, 1 h 15' 10"4 sur 20 km, 1 h 40' 24" sur 25 km, et 1 h 56' 12" sur 30 km.

Grâce à un entraînement d'endurance pratiqué avec un rare esprit de suite, cette évolution allait se poursuivre.

Nägele expérimenta un «super-entraînement» d'endurance...

...au cours de l'hiver 1968-69, parcourant chaque samedi 50 à 70 km à cadence très lente (une moyenne de 6 min. par km). Cela le rendit capable de courir des heures, sans effort notable, grâce à une super-charge d'oxygène — Nägele donnera des détails là-dessus dans l'un des prochains numéros, avec mes commentaires du point de vue médical. Les performances réalisées (5000 m en 15' 38"2, 10 000 m en 32' 23", 25 km en 1 h 28' 34", le marathon en 2 h 37") ne furent cependant pas dues seulement à ces très longues courses lentes. En effet, l'utilisation du potentiel d'endurance ainsi acquis ne devint possible que grâce à des courses-répétitions (sur gazon: par exemple, 8×2212 m en 8' 30", avec des pauses de 100 m au pas, ou 6×2212 m en 7' 45" avec des pauses de 1106 m au trot). Nägele lui-même n'attribue pas son excellente forme physique et l'amélioration de ses performances au seul entraînement d'endurance, mais à une symbiose, à une harmonie idéale entre alimentation, mode de vie sain et entraînement quotidien pratiqué selon la méthode d'endurance pure.

Depuis le printemps 1968, il s'entraîne deux fois par jour, parcourant une distance moyenne de 30—35 km. Dès la même époque, après son premier séjour en Suède, Nägele a passé d'une «alimentation bourgeoise normale» à une alimentation diététique (aliments exclusivement naturels à haute valeur nutritive) pour adopter enfin la diététique suédoise dite de Waerland (une alimentation à haute valeur énergétique). Sur le conseil de son ami Erik Oestbye (1), il a appliqué à plusieurs reprises durant l'été 1969 un

«jeûne sportif».

De quoi s'agit-il? Quelque 8 jours avant une grande compétition, il jeûne pendant 4 jours, c'est-à-dire qu'il n'absorbe alors que des jus de fruits et de légumes (environ 2 l par jour). Aucun changement dans le travail normal quotidien, ni dans le programme d'entraînement. Au cours de ce jeûne, le poids d'un coureur entraîne diminue de 2 à 2,5 kg. Le corps se débarrasse alors complètement de ses déchets. Et l'oxygène «bloqué» de par l'arrêt du processus de combustion lié à la digestion est utilisé dans une plus grande mesure pour régénérer le sang et les cellules. Après ces 4 jours de jeûne, Oestbye et Nägele reviennent à leur alimentation ordinaire, mais réduisent de moitié leur entraînement jusqu'au jour du départ (Nägele publiera à ce sujet un article dans l'un des prochains numéros).

Se complétant à merveille, activité physique et alimentation déclenchent ainsi forcément une amélioration des performances. Il est bon d'ajouter qu'au cours de ces dernières années, Nägele a accompli un immense travail pour notre «Groupement de coureurs de fond vétérans». Et comme pour lui aussi la durée d'un jour ne dépasse pas 24 heures, il lui fallut souvent se satisfaire de 4 heures de sommeil par nuit. On sait que dès la fin de 1964, Nägele a fait de notre groupement, alors limité à l'Allemagne, un mouvement aux dimensions du monde entier. C'est lui qui a fondé notre revue, qui s'est mis en relation avec de nombreuses institutions internationales et qui a mis en route l'organisation régulière de courses de 25 km (2) et de marathon destinées à désigner les meilleurs vétérans (plus de 40 ans) du monde. L'UNESCO ainsi que des institutions de médecine et de science sportive utilisent d'autre part sa «Statistique mondiale des performances de vétérans» pour leurs recherches sur la vieillesse. Enfin, Nägele s'occupe actuellement de l'édification d'un «Centre pour vieux sportifs actifs».

Ces remarques montrent bien aussi que l'intensification de l'activité physique favorise la mobilisation de toutes les facultés. Et si Nägele n'était pas tellement pris par sa profession — il est depuis des années un expert renommé en matière de circulation routière — il posséderait toutes les qualités requises d'un excellent manager sportif. Ce serait même un cas idéal, puisque contrairement à la plupart des fonctionnaires sportifs, c'est lui-même un sportif pratiquant.

---

(1) Oestbye est né en 1921. En 1969, il a réalisé 1 h 22' 07" sur 25 km, 1 h 37" 08" sur 30 km, et 2 h 26' 11", puis 2 h 23" 56" sur le marathon.

(2) La 1re course internationale de 25 km pour vétérans s'est déroulée le 10 mai 1969 à Bensberg-Refrath (Allemagne). Les prochaines courses auront lieu en Suède (17 mai 1970, marathon, Skövde), puis en Tchécoslovaquie (1971, 25 km), en Allemagne (1972, marathon) et en Grande-Bretagne (1973, 25 km). — Voici les principaux résultats de la course de Bensberg-Refrath: Vétérans I (1929—1920): 1. Power (1929), Australie, 1 h 21' 53"; 2. Oestbye (1921), Suède, 1 h. 22' 07"; 3. Franklin (1928), Grande-Bretagne, 1 h 23' 15"; 4. Yamada, Japon; 5. Ciboch, CSSR, puis 10. Nägele, 1 h 28' 37"; 12. Pfanner, Suisse, 1 h 29' 17"; 17. Borer, Suisse, 1 h 32' 03"; 40. Frank, Suisse, 1 h 36' 13" (207 classés). — Vétérans II (1919 à 1910): 1. Stober (1919), Allemagne, 1 h 30' 43"; 2. Ekström, Suède; 3. v. Ginkel, Hollande; puis 19. Lanicca, Suisse, 1 h 44' 00"; 29. Hässig (1911), Suisse, 1 h 48' 10 (125 classés). — Vétérans III (1909—1900): 1. Jensen (1907), Suède, 1 h 42' 40" (27 classés). — Vétérans IV (1899 et plus âgés): 1. F. Schreiber, 1894, Suède, 2 h 12' 27" (5 classés).

Après le test de mars 1969. De g. à dr.: Théo Genson, champion luxembourgeois du demi-marathon; Meinrad Nägele (1924); le docteur van Aaken (1910), et Klein, un élève de Nägele.

Extrait de son entraînement

En décembre 1968, 24 jours d'entraînement (780 km), dont 2×50 km et 2×60 km. Ces longues courses furent accomplies sans prise de nourriture, mais avec le plus souvent, après 25 km, un gobelet de thé d'hibiscus non sucré et une tablette de sel.

En janvier 1969: 25 jours d'entraînement (800 km), dont 2×50 km et 2×60 km. — En février 1969: 25 jours d'entraînement (800 km), dont 2×50 km, 1×60 km et 1×70 km.

22/2/69: 6 h: 10 km au trot — 13 h: 20 km en 1 h 32" (pouls: 134) — 20 h: 20 km en 1 h 28" (pouls: 136).

23/2/69: 9 h: 10 km au trot, avec 500 m de montée (pouls/départ: 42).

24/2/69: 5 h: 12 km en 59" (pouls: 208) — 17 h 40: 20 km en 1 h 30' (pouls: 120).

25/2/69: 5 h: 15 km en 1 h 18' (pouls 108) — 17 h. 45: 20 km en 1 h 30', avec accélération finale sur 1500 m.

26/2/69: 5 h: 15 km en 1 h 15' (pouls: 112) — 17 h. 45: 20 km en 1 h 29' (pouls: 120).

27/2/69: 5 h: 12 km en 1 h 10' (pouls: 108) — 17 h 30: 25 km (dont mise en train de 8 km, puis 4× 2212 m sur gazon, en 8' 12"—8' 10"—8' 15"—8' 23", entrecoupés de pauses de 1106 m au trot, puis 4 km en décontraction).

28/2/69: 5 h: 10 km en 60' (pouls: 96) — 18 h: 6 km à la marche.

1/3/69: Pouls/réveil: 45 — poids: 64 kg — Dès 7 h: 70 km en 6 h 02', sans pauses. Temps intermédiaire: 4 h 40' au 50 km, les derniers 12 km en 1 h 05' — Pouls/arrivée: 120, 3 min. après: 96 — poids: 62 kg.

2/3/69: 7 h 30: 8 km en 42' (pouls: 108) — 10 h: 10 km à la marche.

3/3/69: 5 h: 10 km en 53 min. (pouls: 112) — 17 h 15: 22 km (dont 4 km de mise en train, puis 6× 2212 m sur gazon, en 8' 40"—8' 50"—8' 45"—8' 45"—8' 46"—8' 45", entrecoupés de 100 m au pas). Pouls: 104 après chaque course.

4/3/69: 5 h: 10 km en 55' (pouls: 96) — 17 h 15: 20 km en 1 h 29' (pouls: 118).

5/3/69: 4 h 50: 10 km en 58' (pouls: 102) — 17 h. 30: 20 km en 1 h 28' (pouls: 114).

6/3/69: 5 h: 10 km en 55' (pouls: 110) — 17 h: 23 km dont 5 km d'échauffement, puis 4×2212 m sur gazon en 8' 18"—8' 13"—8' 03"—8' 00" entrecoupés de pauses de 1106 m au trot, puis 5 km en décontraction; pouls après chaque course: 114, 120, 124, 128).

7/3/69: 4 h 55: 15 km en 1 h 17' (pouls: 108) — 17 h: 8 km à la marche.

8/3/69: 8 h 30: 4 km de marche — 12 h 45: 54 km en 4 h 29' (avec le Luxembourgeois Genson, spécialiste de 10 000 m et demi-marathon). Pouls après les 50 km: 124, puis 96 après 2 minutes.

9/3/69: 7 h 30: 8 km au trot, avec montée de 500 m — 18 h: 8 km de marche.

10/3/69: 4 h 50: 10 km en 55' (pouls: 96) — 17 h 45: 20 km en 1 h 30' (pouls: 124).

11/3/69: 5 h: 15 km en 1 h 14' (pouls: 102) — Puis course-test, et tout d'abord un échauffement en 10×420 m sur asphalte, entrecoupés de 20 m au pas.

Temps	Pouls au but	Pouls après 20 m de marche
2' 00"	120	78
1' 57"	120	78
1' 55"	120	78
1' 55"	114	72
1' 53"	120	90
1' 55"	120	78
1' 49"	132	78
1' 45"	132	90
1' 20"	150	96
1' 31"	132	90

Course-test en survêtement, par temps humide et froid: 5000 m en 15' 41"0.
Pouls/arrivée: 168 — Temps de passage: 6' 18" au 200 m — 9' 20" au 3000 m.
Nägele subit ensuite un examen médical très approfondi.

Sur la base de cet examen médical et de l'entraînement actuellement pratiqué, on peut dire avec certitude que Nägele est capable de réaliser des temps de 9' 00" au 3000 m, 15' 20" au 5000 m, 31' 00" au 10 000 m, 1 h 24' sur 25 km, 2 h 30' * sur le marathon, et même 8 h sur 100 km.

En conclusion

Le cas Nägele constitue un cas typique qui montre bien qu'après 20 ans d'inactivité sportive, un homme ayant perdu presque tout espoir sportif peut, grâce à un pur entraînement d'endurance, réaliser de véritables performances. Terminons sur ce slogan que Nägele propose pour notre groupement: «Le sport est un devoir pour toute la vie». Et cet autre: «Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire du sport».

Traduit — avec l'approbation du Dr van Aaken — par Noël Tamini.

---

* Entre-temps, Nägele a couru un marathon en 2 h 34" (le 5/10/69 à Donaueschingen).