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: 7

Artikel: Philippe Clerc, recordman et champion d'europe des 200 m : déroute et intrique ses adversaires par sa simplicité et les spécialistes, par son entraînement dépouillé et sans mystère

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997411

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

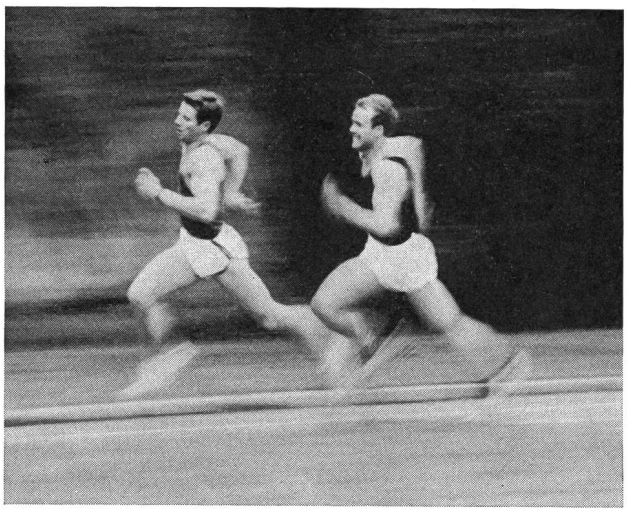
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Philippe Clerc, recordman et champion d'europe des 200 m

déroute et intrigue ses adversaires par sa simplicité et les spécialistes, par son entraînement dépouillé et sans mystère

Yves Jeannotat

Aucune des innombrables disciplines athlétiques ne vit, autant que le sprint, de ces substances naturelles et magiques, pourtant, qui confèrent au geste la noblesse et la précision qui donnent à l'impulsion la force et l'efficacité, qui assurent au relâchement la plénitude



Le sprint: Noblesse et précision du geste, force et efficacité de l'impulsion, plénitude du relâchement.

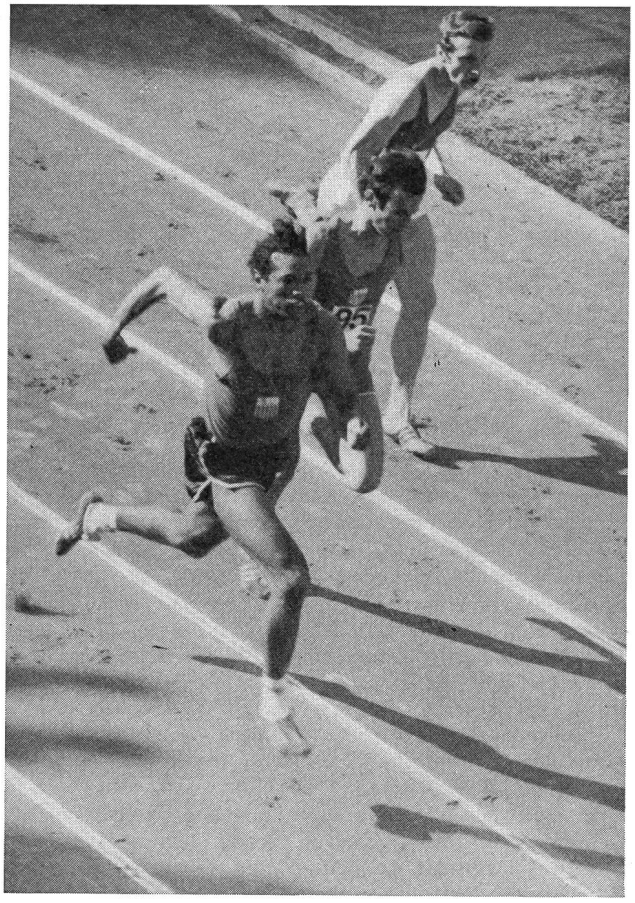
et la sérénité et marquent la victoire de l'étincelle du génie. Ce n'est pas le caractère exceptionnel d'un 100 m ou d'un 200 m courus en dix et en vingt secondes, qui attirent la foule sur les gradins du stade. Les connaisseurs, les spécialistes, les techniciens peut-être, certes, mais ils sont peu nombreux. Pour les autres, pour la masse, pour l'esthète, ce serait bien trop court. Ou alors, il faudrait aussitôt recommencer et recommencer encore cette phrase musicale, linéaire et harmonique, sur laquelle se greffe avec une synchronisation sans heurt, l'arabesque d'un pas de danse classique et l'angoissante attente de la lutte contre le temps, contre la fatalité, pour l'impossible conquête de l'absolu. Non, ce qui attire, c'est le mystère qui enveloppe tout celà, les cérémonies rituelles que les coureurs célèbrent avec un art consommé de la comédie dramatique, ce qui donne à l'action un goût d'amertume et de tragique qui bouleverse les foules.

Philippe Clerc, lui, a fait table rase de tous ces éléments extérieurs. Sa course s'en est trouvée dépouillée à un tel point qu'elle ressemble à celle d'un animal en liberté — la comparaison n'est pas pour lui déplaire — et c'est cette espèce de retour spontané à la nature qui déroute le plus les observateurs, habitués à quelque chose de plus calculé, de plus scientifique, de plus... compliqué, surtout! Beaucoup plus que tout ce qu'il aurait pu apprendre par l'expérience des autres, plus aussi que tout ce qu'il aurait éventuellement pu retirer de longs colloques d'étude, un élément est, selon lui, à la base de sa réussite: l'enthousiasme!

«Mes grandes victoires, dit-il, je les dois à cet enthousiasme inconditionnel qui est l'équivalent d'une ambition, mais d'une ambition saine. Je les dois aussi à mon sens de l'improvisation!»

Mais, qu'est-ce que l'enthousiasme? C'est une exhaltation des facultés diverses de l'homme; c'est une manifestation d'allégresse! C'est la joie de vivre poussée à son paroxysme! On devrait donc en conclure que l'enthousiasme déclenche un acte gratuit, inconditionné et inconditionnel. C'est en cela que Philippe Clerc semble trouver sa véritable motivation. Cet élément si important de la réussite.

Livio Berrutti, l'ancien champion olympique italien des 200 m, pense que ce genre de motivation n'existe pas. «Pour courir 100 m en 11 secondes, dit-il, il faut simplement être pourvu d'une certaine vélocité et de quelques dons naturels. Pour réaliser 10" 5, il faut que ces dons soient assortis de la volonté de s'entraîner assidûment, de consentir à de nombreux petits sacrifices. Pour courir 100 m en 10 secondes ou moins, il faut avoir une raison de le faire! Or, poursuit-il, les sprinters blancs ne disposent pas de ce super-moteur



Trois hommes, trois conceptions bien différentes du sport et de la course à pied en particulier: à gauche, Dave James: pour lui, elle représente un acte presque mystique avec ses rites bien établis; à droite, H.-R. Widmer, plein d'inquiétude et minutieux jusque dans des détails presque imaginaires; au centre, Philippe Clerc: il en fait une démonstration d'enthousiasme.

qui consiste à vouloir prouver quelque chose, à vouloir prendre des revanches, à tenter de gravir un échelon social. En un mot, les sprinters blancs n'ont pas faim de quelque chose alors que les «Noirs», par exemple, ont encore maintes choses à désirer au-delà des titres

et des médailles.» Livio Berrutti ne parle pas des motivations qui l'ont soutenu dans sa marche à la conquête du titre olympique, en 1960, mais, si la curiosité le pousse à mieux connaître Philippe Clerc, il devra bien admettre, bon gré mal gré, que le «petit Suisse» n'a aucune revanche à prendre, que ses études, brillantes, pourraient suffire à éveiller la considération autour de lui, et que sa seule ambition matérielle, pour l'instant, est d'obtenir son diplôme en médecine qui lui permettra d'entrer dans la vie professionnelle avec un bon outil de travail en main. C'est donc une motivation qui paraît être, du moins, purement intérieure, qui a permis à Clerc de courir les 200 m en 20" 3 et de devenir champion d'Europe sur cette même distance. C'est que l'enthousiasme suppose la foi; et la foi transporte les montagnes. Mais la foi, ce n'est pas ce sentiment que certains tentent de faire pénétrer en eux à «coups de marteau» en se répétant sans cesse: «Tu dois... Tu peux»! Non, celle à laquelle rien ne peut résister et dont Philippe Clerc est investi, fait partie des substances vitales de l'homme. C'est une qualité intrinsèque. Je pense qu'elle existe déjà à la naissance. De ce fait, elle ne restreint en rien les sentiments de liberté. Le comportement des rares privilégiés porteurs de ce flambeau déroute fréquemment le commun des mortels pour qui l'engagement suppose immédiatement toutes sortes de servitudes qui ne laissent plus aucune place à l'improvisation. Or, je l'ai remarqué plus haut, le pouvoir d'improvisation est justement un des éléments moteurs de la réussite de Clerc.

On sait combien cette dernière «qualité» — car c'en est bien une — lui a valu d'être pris pour un «farfelu» et un inconstant. Beaucoup ne comprendront et n'accepteront jamais qu'elle a contribué à en faire un recordman et un champion d'Europe.

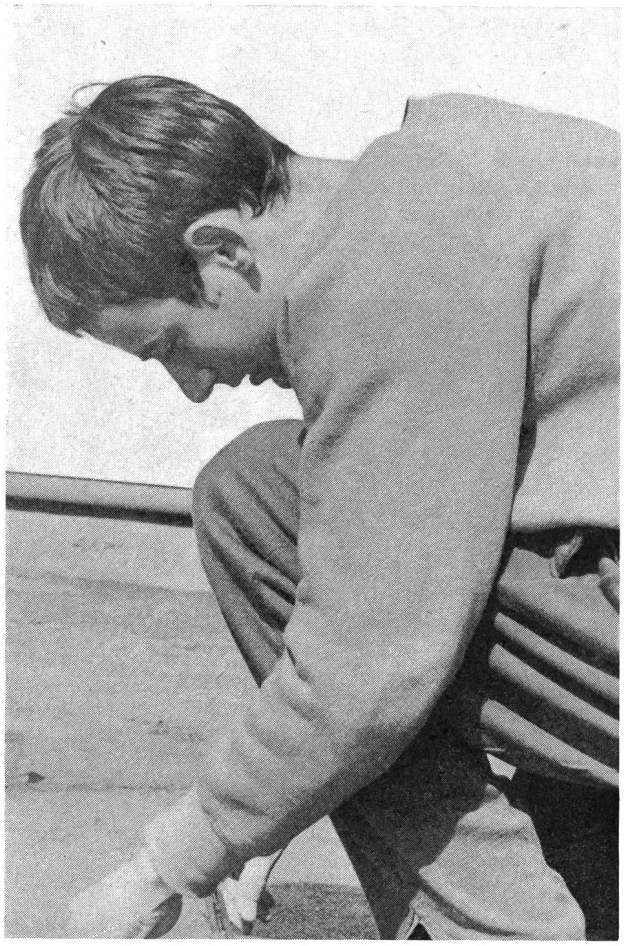
Parce qu'il n'accepte de courir que par plaisir et pour le plaisir seulement, Philippe Clerc ordonne sa saison selon les expériences qui lui paraissent être dignes d'intérêt et en fonction de ses propres penchants, et non pas en fonction d'un quelconque chauvinisme national ou du «qu'en dira-t-on». Cette année, par exemple, il s'est fixé un but qui lui tiendra à cœur avant tout en dépit de ce qu'on pourra penser dans son entourage: c'est d'être en forme pour les Universiades qui se dérouleront à Turin du 2 au 6 septembre. Il y sera certainement alors le grand sprinter qu'on a appris à connaître à Zurich et à Athènes. Bien sûr, il courra jusqu'à cette date. Souvent même, parce qu'il aime ça. Mais la place ou le temps n'auront à ses yeux qu'une importance relative.

Sans être un enfant prodige, sa façon de concevoir le sport, et d'agir, surtout, en sport, lui vaut d'échapper à la lignée des «athlètes-robots» dont chaque mouvement du corps et de la pensée est sollicité, déclenché et dirigé par des formules de laboratoire. Clerc s'est imposé en artiste. Il ne s'est jamais contenté d'être un simple «exécutant», mais il a tenu à créer lui-même les œuvres qu'il s'apprêtait à dévoiler au monde.

Cela signifie qu'après une tentative avortée d'entraînement contrôlé — par un grand maître, pourtant, puisqu'il s'agissait de l'Américain Dave James — le Lausannois, fort de ses connaissances médicales, grâce aussi à l'application qu'il apporte à observer ses propres réactions physiologiques et nerveuses, a décidé très tôt déjà, d'être son propre capitaine. Il aime analyser les moindres réactions de son organisme au contact de l'entraînement sous ses formes les plus diverses, au contact de la compétition, aussi, face à sa personne et à ses adversaires.

La froide connaissance qu'il se force à avoir de lui-même, en tant qu'athlète, en tant qu'étudiant et en tant qu'homme, lui permet de savoir à tout moment exactement ce qu'il vaut: ce qu'il est capable d'atteindre et ce qui est en dessus de ses forces. Jusqu'à présent, il s'est rarement trompé.

La présence de James à ses côtés, dans ses débuts, n'est pourtant pas étrangère à la grande maturité et à l'équilibre qu'il connaît aujourd'hui. Dans le numéro de



Philippe Clerc: une joie tout intérieure et sans démonstrations «inutiles».

septembre 1967 de ce même «Jeunesse et Sport», je rapportais les propos suivants que j'avais recueillis de la bouche du grand champion américain: «La première chose que je m'efforce d'enseigner à Philippe, m'expliquait-il, c'est d'être un homme et d'acquérir, dans la victoire comme dans la défaite, un respect absolu de l'adversaire.»

Philippe Clerc et l'entraînement:

La vitesse, c'est-à-dire l'art de parcourir une distance donnée dans le temps le plus court possible dépend, explique Philippe Clerc, de quatre éléments bien précis:

La technique:

technique du départ et technique de course en général.

La force:

indispensable à la maîtrise d'une technique parfaitement au point. En principe, ces deux premiers éléments permettent d'atteindre très rapidement une vitesse maximum.

La résistance:

entre alors en jeu, qui doit rendre possible le maintien de cette vitesse sur la totalité de la distance.

L'endurance:

enfin, qualité foncière sur laquelle viennent se greffer toutes les autres. Elle élève le taux d'oxygénation de l'organisme et améliore ainsi automatiquement les facultés de récupération si importantes lorsque l'athlète doit supporter, en quelques heures, plusieurs courses, toutes plus ou moins aussi dures les unes que les autres et aboutissant à la seule vraiment digne d'être gagnée: la finale.

On a fréquemment vu des concurrents s'effondrer dans cette dernière épreuve, alors qu'ils seraient sortis vainqueurs s'ils n'avaient eu à s'aligner au départ que d'une seule course.

— La technique: c'est la précision du geste et la parfaite coordination des mouvements;

— La force est une qualité musculaire, mais instantanée. Clerc la nomme «endurance musculaire»!

— La résistance est une qualité neuro-musculaire;

— L'endurance, enfin, est une propriété cardio-vasculaire.

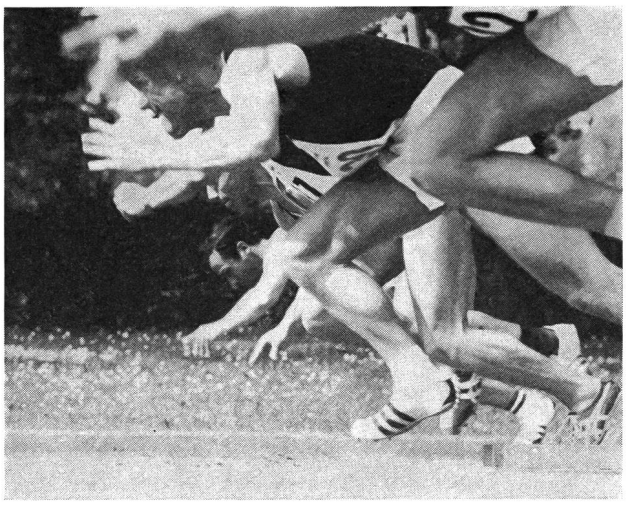
La réussite dans le sprint, comme dans d'autres disciplines sportives, d'ailleurs, est de parvenir à élever en les gardant au même niveau ces quatre points qui sont comme les angles d'une pyramide: cette élévation les fait logiquement converger vers le sommet idéal.

C'est justement ici qu'apparaît un des aspects les plus curieux de la méthode de préparation de Clerc, et qui s'écarte considérablement des modes de faire traditionnels. Il ne travaille pas ces différents éléments successivement, en tenant compte des saisons, par exemple: «A mon avis, dit-il, l'entraînement doit être élaboré selon un schéma de base immuable et qui touche lors de chaque séance, avec plus ou moins d'intensité, bien sûr, les quatre points dont nous avons parlé plus haut.» En quoi consiste, alors, une séance d'entraînement de Philippe Clerc?

Il s'entraîne quatre fois par semaine et travaille, chaque fois, dans l'ordre, l'endurance, la technique, la résistance et la force.

La recherche de l'endurance se fait par un nombre plus ou moins élevé de km en léger footing. Tout en améliorant ses capacités respiratoires, cela lui tient lieu d'échauffement ou de mise en train. Il termine cette première partie par divers exercices de culture physique et d'assouplissement.

Puis vient le travail technique. Il doit contribuer, dans son esprit, tout aussi bien à améliorer son impulsion de départ, assez faible, que sa pointe de vitesse. Il commence cette deuxième tranche par huit ou dix départs au cours desquels il accorde une attention particulière à donner une amplitude et une cadence idéales à ses premières foulées, «car c'est d'elles, précise-t-il, que dépend tout le reste de la course.» Puis il parcourt six à huit fois 60 m à vitesse presque maximale, en prenant garde à ce que le haut du corps reste en ligne parfaitement horizontale et à ce que le bassin, par une sorte de roulement des hanches, constitue le véritable centre de traction vers l'avant. On a remarqué combien sa foulée est «rasante», chose peu courante chez un sprinter: «C'est que, dit-il, il est beaucoup plus économique que la jambe «libre» se relâche au maximum en ne recherchant pas un lever du genou excessif, alors que la poussée de l'autre jambe se transmet entièrement au centre de gravité, autour du-



Cette première foulée, si importante pour tout le reste de la course!

quel pivotent les hanches.» Sans qu'il y paraisse, on obtient, ainsi, une amplitude de foulée assez exceptionnelle. «Cette ligne parfaitement horizontale du haut du corps n'est possible, affirme-t-il, que si l'impulsion est donnée au bon moment. La plupart des sprinters déclenchent l'impulsion trop tôt, ce qui les propulse vers le haut et non vers l'avant».

Enfin, il termine par un travail de force et plus particulièrement deux jours par semaine, mais ceci durant toute l'année. Là aussi, le Lausannois néglige toute fioriture. Il y a, près du stade où il s'entraîne, une »presse»: sorte de machine dont le va-et-vient vertical s'arrête à mi-hauteur. L'athlète se cale sur le dos, juste en dessous, et il pousse celui-ci, plus ou moins chargé, vers le haut, jusqu'à extension complète des jambes. C'est pratiquement là son seul exercice de force. Il pense protéger, ainsi, sa charpente fragile en ne mettant que les jambes à forte contribution. Mais il charge au maximum de ses possibilités et s'impose, avec intervalles, trois séries de huit poussées.

«Je suis dépourvu de dons particuliers, constate le champion d'Europe avec un sourire sans amertume aucune, mais je suis moyennement bon en tout. C'est pourquoi je cherche à améliorer mes qualités parallèlement et je sais en tirer profit au maximum. De plus, lorsque la rage de vaincre m'habite, il me semble que rien, absolument rien ne m'est impossible. A ces moments-là, ni le temps ni l'adversaire ne m'impressionnent!»

La tactique

Reste la tactique! On prétend, en général, qu'elle n'existe pas, en sprint court, chaque athlète n'ayant qu'une solution à disposition: courir le plus vite possible! Il ne faut pourtant pas oublier que la vitesse est étroitement liée à l'influx nerveux. Une certaine tactique peut donc exister, consistant à «vider» un ou plusieurs concurrents, par des agissements extérieurs à la course elle-même, d'une partie de cette espèce de charge électrique qui conditionne la maîtrise technique. Deux exemples:

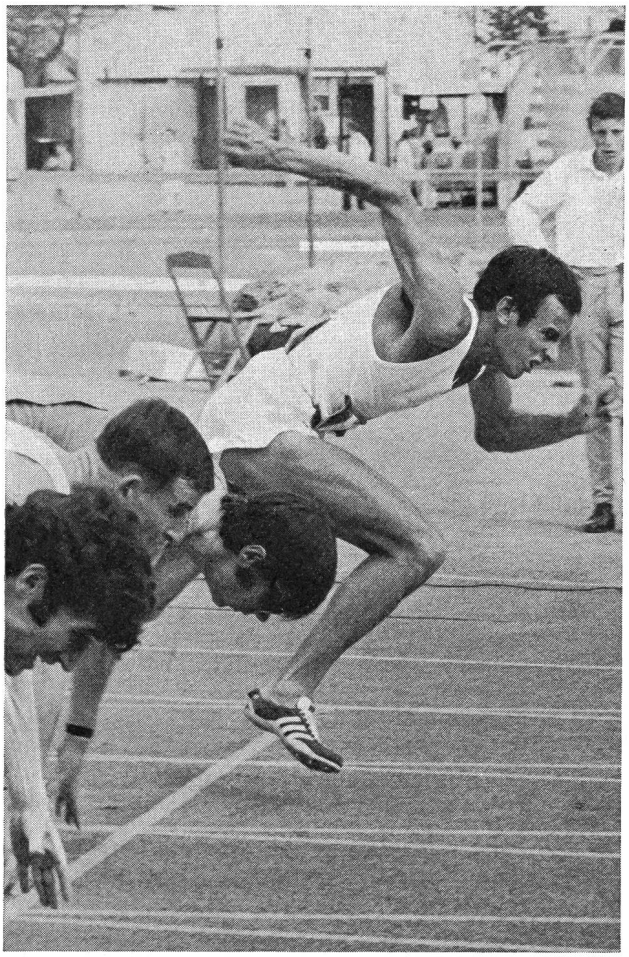
Philippe Clerc n'a pas un mauvais départ, tant s'en faut, pour autant, toutefois, que le premier soit le bon.

Tous les spécialistes se sont rendus compte très rapidement qu'après un faux départ, le Lausannois perdait l'«explosion».

Clerc dit: «L'amplitude de la foulée dépend beaucoup plus du travail des hanches et de l'impulsion donnée au bon moment que d'un «lever» exagéré du genou.»

Bobin, le grand stratège de l'équipe de France, l'a remarqué, lui aussi. A Athènes, Clerc pouvait gagner le 100 m des championnats d'Europe. Tout le monde en était conscient. Les Français, qui avaient deux athlètes en finale, étaient près d'admettre sa supériorité. Pourtant, même si la forme de Fenouil était quelque peu émoussée, Sarteur, lui, pouvait créer la surprise: à condition de maîtriser Clerc! A vos marques!... Prêts?... Faux départ!... provoqué par Fenouil justement. Clerc était si bien parti qu'il aurait gagné presque à coup sûr. A la deuxième reprise, il ne fut plus que l'ombre de lui-même. Certes, les Français avaient oublié le Russe Borzov... mais Sarteur était deuxième! Ce faux départ fut-il provoqué intentionnellement? Personne n'a voulu me l'affirmer, dans les milieux intéressés; mais personne non plus l'a démenti!

Un autre exemple à effets tactiques multiples est proposé par l'étrange comportement de Clerc en course: tournant la tête à droite, puis à gauche, il déroute ses adversaires. Les plus émotifs y laissent certainement quelques dixièmes. Ce résultat «tactique» n'est pour-



Le «faux départ» de Clerc: une pile qui se décharge!

tant pas voulu, à l'origine. Ce que recherche Philippe par ces mouvements — il me l'a expliqué — c'est de garder le contrôle d'un relâchement le plus complet possible des muscles du cou et de la nuque.

Etrange et merveilleux sport qui, à une époque où tout semble définitivement réglé par la science, permet qu'un «insoumis» change la face du monde!

Question:

— Comment voyez-vous le champion face à son prochain, sportif ou non, ou, si vous préférez, face à la société et plus précisément face aux jeunes?

Clerc répond:

— Le champion doit être un exemple, mais un exemple démystifié. Il doit montrer aux jeunes qu'il est leur semblable, se rapprocher d'eux pour qu'ils se rapprochent de lui. Il faut que les jeunes sachent qu'avec leurs qualités, ils peuvent eux aussi progresser et devenir champions. Mais le rôle du champion est plus important encore. Il doit montrer aux jeunes que cette recherche de ses limites, cet enthousiasme en face de l'effort, ne doit pas être employé qu'en sport; il faut qu'ils le soient aussi dans la vie courante pour réussir plus qu'une carrière sportive, pour réussir sa vie.