

**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:** 8

  

**Artikel:** Médecin et chercheur, athlète et entraîneur, théoricien et pratiquant : Ernst van Aaken, pionnier de l'entraînement par l'endurance

**Autor:** Tamini, Noël

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997416>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

## Ernst van Aaken, pionnier de l'entraînement par l'endurance <sup>1)</sup>

par Noël Tamini

Apôtre de la course à pied, van Aaken vient de fêter son 60e anniversaire à Waldniel, une toute petite ville allemande située à la frontière hollandaise, à quelques kilomètres de Moenchengladbach. C'est là que le médecin a son cabinet de consultation. C'est là qu'en 1953 l'entraîneur a créé, puis animé l'OSC Waldniel, un club d'athlétisme qui détient déjà pas moins de 12 titres nationaux. Et pour beaucoup, l'OSC Waldniel est le type même du groupement sportif, formé d'authentiques pratiquants. De fait, avoir ainsi transformé des écoliers et des cadets peu doués pour la course en excellents coureurs à pied n'est pas le moindre mérite de van Aaken.

Fasciné comme tous les gosses par les prouesses de trapézistes d'un cirque ambulancier, van Aaken découvre la gymnastique à l'âge de 8 ans. Il pratiquera plus tard l'haltérophilie, mais surtout le saut à la perche. En 1928, il rencontre Nurmi aux Jeux olympiques d'Amsterdam. C'est ainsi qu'il fut irrésistiblement attiré vers la course à pied, dont il chercha dès lors inlassablement à percer les secrets. Le fait qu'avant de remporter le 10 000 m. Nurmi s'était alors échauffé une heure durant, lui fut un premier sujet d'étonnement. Quelques mois plus tard, un soir de novembre, il s'échauffa lui-même une heure avant de réaliser, à 1 seconde près, son meilleur temps sur 600 m. Un déclic se produisit alors en lui. Et van Aaken fait partir de ce soir-là le processus qui l'amènera peu à peu à élaborer sa fameuse méthode d'entraînement. Pour van Aaken, la naissance de cette méthode est également liée au souvenir du marathonien Sehr, qui remporta en 1930 le marathon de Breslau. Or, Sehr possédait un cœur énorme, mais lui-même ne mesurait pas plus de 150 cm. Incapable de courir un 100 m. en moins de 15", Sehr réussissait pourtant à maintenir sur 42 km. une cadence guère inférieure. Et il lui arrivait, à l'entraînement, de courir 150 km. d'affilée.

Lorsqu'à Bonn il étudiait l'astronomie, la philosophie, puis la médecine, van Aaken s'entraînait selon ce qu'il découvrait peu à peu du coureur et de la course. A l'époque, il réalisa 2'37"4 sur 1000 m. Passant 3 m. 64 à la perche — au temps où le record d'Allemagne était à 4 m. 02 — il fut aussi champion universitaire de son pays en cette discipline. En 1951, à 41 ans, van Aaken parcourait la distance du marathon en 3 h. 17'. Et cinq ans plus tard, le 10 000 m. en 42'56", passant encore 2 m. 90 à la perche. Voilà pour l'athlète. Remarquons en passant que van Aaken est de ces rares entraîneurs qui peuvent parler de la course de fond en véritable connaissance de cause.

Van Aaken a, d'autre part, publié quelque 290 articles traitant de la course et de la performance en général, s'acharnant envers et contre tout à combattre les méfaits de l'interval-training de Gerschler et Reindel. Il fallut les succès de coureurs étrangers (australiens, néo-zélandais, polonais), et certaines vues d'un Lydiard, pour qu'on accepte d'examiner enfin la méthode préconisée par van Aaken. Aujourd'hui un coureur de demi-fond et de fond de classe internationale ne saurait plus faire fi des principes élaborés par van Aaken. Juergen May, mais surtout Harald Norpoth, viennent régulièrement prendre conseil auprès de van Aaken. Et parmi les nombreux disciples de cet apôtre, on ne compte pas moins de 63 champions d'Allemagne. Mais cela ne vint pas du jour au lendemain. Seul le docteur van Aaken sait combien de portes se sont fermées devant lui, combien d'obstacles certains clans de

scientifiques ont élevés sur sa route, et quelle obstination il lui fallut pour faire triompher enfin quelques vérités fondamentales. Rien d'étonnant que van Aaken mit moins de temps à être connu à l'étranger que dans son propre pays. Le Japon, par exemple, lui a décerné à titre honorifique la médaille d'or des Jeux de Tokyo. Van Aaken évalue à plus de 4500 le nombre de lettres qu'il a écrites dans le monde entier à des personnes désireuses de bénéficier de ses conseils.

Pour le docteur van Aaken, la course à pied n'est de loin pas qu'une discipline athlétique. L'apôtre et ses disciples la conçoivent comme un élément capital de leur vie, de leur équilibre physique et psychique. A 60 ans, le médecin travaille plus que jamais au mieux-être de ses semblables. En 1969 tout particulièrement, il a achevé un énorme travail sur la prévention du cancer. Le fruit de ses recherches a la forme d'une étude <sup>2)</sup> accueillie avec un intérêt exceptionnel, notamment par le professeur Warburg, prix Nobel de physiologie. Pour vérifier ses hypothèses, le docteur van Aaken a entrepris depuis des mois de vastes recherches. Il est maintenant en voie de faire une découverte sensationnelle, dont nous entretiendrons très prochainement nos lecteurs. Disons déjà qu'il tend à démontrer que la course à pied, ou toute autre activité physique analogue, empêche la prolifération dans l'organisme des cellules cancéreuses.

Une caractéristique de cet homme est son constant désir d'améliorer le sort de ses semblables. N'a-t-il pas également fondé l'«Association des coureurs de fond vétérans» et la revue «Condition», trait d'union entre les vétérans du monde entier. Combien sont-elles les «personnes d'un certain âge» que van Aaken a amenées, directement ou non, à pratiquer la course à pied, et qui, grâce à elle, ont découvert les vertus d'une vie équilibrée parce que plus saine.

Bien sûr, il se trouvera toujours des gens pour critiquer, à tort ou à raison <sup>3)</sup>, les théories de van Aaken. Pour bien comprendre cet apôtre, il faut savoir ce qu'est un passionné, un pionnier, un réformateur. Que penser d'un réformateur qui ne troublerait pas la quiétude des «bien-pensants» ?

Et ceux qui le connaissent mesurent vraiment la gentillesse et l'altruisme de cet homme. Un homme d'ailleurs conscient de ses faiblesses et de ses limites, qui nous écrivait récemment, à propos du «Coureur de demain»: «Mes écrits ne sont pas vérité d'évangile, je le sais très bien.»

Si la vérité se cache au fond d'un puits, ce puits n'est-il pas à chacun...



<sup>1)</sup> «Pionnier des Ausdauertrainings», tel que l'écrit récemment «Leichtathletik», revue allemande connue dans le monde entier.

<sup>2)</sup> «Die Dauerfunktion der biologischen Oxydation als Krebsprophylaxe» ou la fonction à long terme de l'oxydation biologique dans la prophylaxe du cancer.

<sup>3)</sup> Une assez bonne critique du «Cœur de demain» — tel qu'il a été présenté dans les numéros d'avril et de mai 1970 dans la présente revue — a paru dans le No 68 du «Miroir de l'athlétisme».