

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 1 (1970-1971)
Heft: 5

Artikel: Paul Martin, l'athlète de cinq Jeux olympiques
Autor: Martin, Paul
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-825949>

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](#)

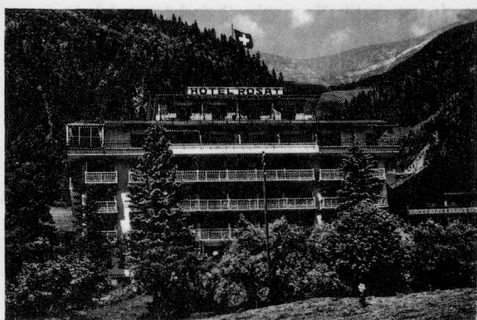
Download PDF: 14.01.2026

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

mon mieux aux regards anxieux des malades qui allaient m'être confiés. Un petit sourire du nouveau venu, même du coin des lèvres, pourvu qu'il soit sincère, amène souvent la décision... La glace est rompue, le front du malade se détend, vous lui êtes ou non sympathique. Le plus difficile, c'est ce premier contact, ce que l'assistant redoute avant tout, comme du reste souvent le malade. Une poignée de main en gage d'amitié, quelques paroles d'espérance ou, de la part du patient, des remerciements à l'adresse de celui qui s'en va. Mon camarade en était abondamment doté, ce qui me fit plaisir, bien que souhaitant intérieurement qu'il en fût de même à mon départ.

Cette fois, j'étais bien seul. Quelques numéros de téléphone de médecins de la ville étaient mon unique planche de salut ! En fait, je dus en faire usage le soir-même pour un accouchement difficile. J'eus alors l'occasion de faire la connaissance d'un autre praticien, homme charmant et de beaucoup de cœur, auquel je suis resté très lié. Il m'initia bien vite aux secrets du forceps... ce qui, par contre, nous garda éveillés fort tard dans la nuit. J'allai enfin me coucher, très fatigué, mais ne pus fermer l'œil car un rat, auquel je n'étais pas encore habitué et à qui je n'avais sans doute pas été présenté, se vengea en grignotant à belles dents la poutraison, juste au-dessus de ma tête. J'avais beau faire glisser le plus bruyamment possible le rideau de ma fenêtre sur son rail à galets, ce diable de rat ne s'endormit qu'à quatre heures du matin...

Dr M. C.



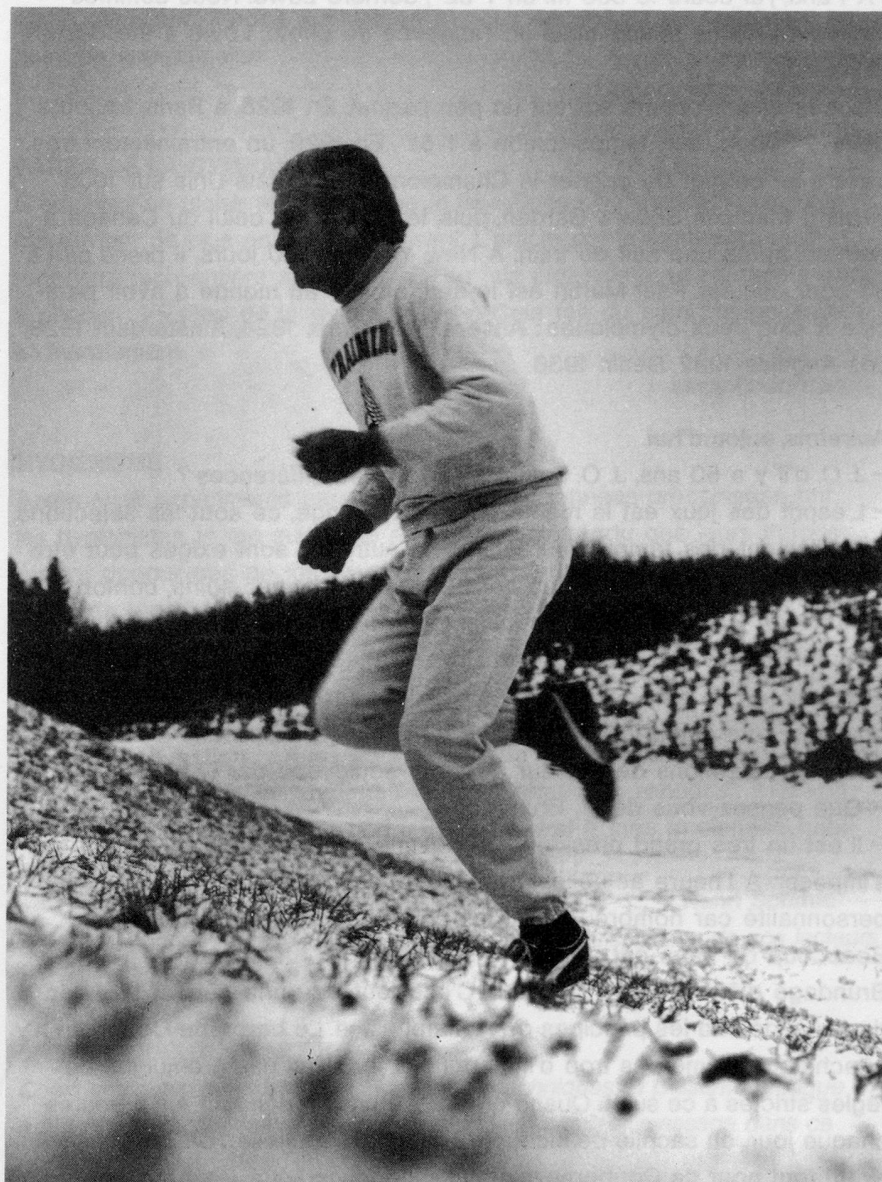
Cadre tranquille et agréable
Grand parc, vue imprenable
Idéal pour repos et convalescence - Tout confort - Lift
Cuisine très soignée - Sur demande, cuisine à régimes simples - Prix réduits en mai-juin-septembre

octobre-novembre
Pour longs séjours, extrêmement avantageux.

HOTEL ROSAT
1837 Château-d'Œx
Altitude 1000 m.
Tél. (029) 4 62 12

Paul Martin, l'athlète de cinq Jeux olympiques

Un jeune homme qui, dans quelques mois, fêtera ses 70 ans. Il en porte 50, tout au plus. En 1970, il a brillamment couru Morat-Fribourg (17,5 km.). « Je l'ai fait avec beaucoup moins de peine qu'il y a 5 ans. » Il s'est aussi distingué au marathon de l'Engadine (ski de fond) : 45 kilomètres d'une traite. En 1972, il s'inscrira à la « Vasa » en Suède : 85 kilomètres sur skis... Paul Martin, médecin-chirurgien, a derrière lui une fantastique carrière sportive. On est tenté de dire que cette carrière est... plus âgée que lui, puisque paraissant l'âge de 50 ans, il s'adonne au sport depuis au moins 60 ans. Il a gagné plus de 500 médailles, dont six aux Jeux olympiques (une en argent), et d'innombrables diplômes. Prochainement,



Les années n'ont rien enlevé au Dr Paul Martin : il est toujours un athlète complet.

fait sans précédent, l'Académie des sports lui remettra à Paris la distinction suprême : le doctorat honoris causa, ainsi qu'à M. Brundage, président du Comité olympique international, à Zatopek (s'il peut faire le voyage) et à Bannister.

Le docteur Paul Martin fait du sport depuis l'âge de dix ans. Course à pied, tennis dans la rue, football. « Un jour, dit-il, j'ai suivi en courant la pompe à incendie tirée par des chevaux, de Lausanne à Cheseaux. Et je suis revenu à la même allure. »

« Trop fort pour nous »

Sa première victoire se situa au stade de Lausanne, où il battit le record suisse des 800 m. en 2' 1". Peu après, en 1920, au match Suisse-France à Lyon, il gagna le 800 et le 1500 m. à 45 minutes d'intervalle, battant les records suisses et français. Temps du 800 m. : 1' 56". C'est à cette occasion qu'on put lire cette phrase dans un journal de Paris : « Ce jeune Helvète est trop fort pour nous. » Sa réputation européenne était désormais acquise. Auparavant il avait participé aux Jeux olympiques d'Anvers. Des souvenirs, il en a des gerbes : « En 1924 à Paris, aux J. O., un athlète manquait dans l'équipe américaine. On m'a pris. J'avais une justification : mon grand oncle avait fait la guerre de Sécession... »

« A Paris, j'ai couru le 800 m. en 1' 52", derrière Lowe. Nous sommes arrivés en même temps, mais en l'absence de photo, Lowe a été déclaré vainqueur. »

D'autres championnats suivent un peu partout. En 1928, à Paris, toujours pour le 800 m., son temps tombe à 1' 51". En 1929, un entraînement très sévère lui permet de gagner le Championnat des Etats-Unis sur 1000 yards à Madison Square Garden, puis, le lendemain, celui du Canada à Toronto, après une nuit de train. A New York, en 100 jours, il prend part à 60 compétitions. Paul Martin est le seul athlète au monde à avoir participé à cinq Jeux olympiques : Anvers 1920, Paris 1924, Amsterdam 1928, Los Angeles 1932, Berlin 1936.

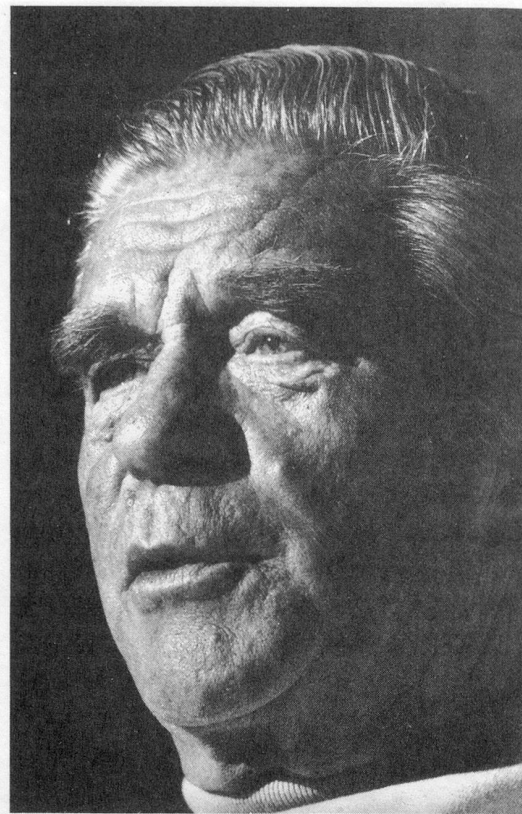
Autrefois, aujourd'hui

– J. O. d'il y a 50 ans, J. O. actuels. Y a-t-il des différences ?

– L'esprit des jeux est le même. Ce qui a changé, ce sont les sélections. Actuellement, des temps plus sérieux qu'autrefois sont exigés pour être sélectionné. Et puis, toutes les conditions ont changé : soins, confort, préparation. Tout cela s'est formidablement amélioré. Mais l'esprit de compétition est toujours le même. Les villages olympiques permettent aux athlètes de se connaître, de s'estimer sans distinction de races, de couleurs. Une seule fois la politique s'est mêlée aux Jeux : à Mexico, pour des questions de couleur de peau soulevées par l'Afrique du Sud.

– Que pensez-vous de M. Brundage ?

– Il est un très grand président, un homme d'une haute énergie qui sait s'imposer. A l'heure actuelle, un poste tel que le sien exige une forte personnalité car nombreux sont les problèmes délicats à résoudre. Beaucoup de pays ont politisé le sport... On reproche parfois à M. Brundage d'être un peu dictateur. C'est peut-être une nécessité. Avec rigueur il défend les principes de l'amateurisme. Le baron de Coubertin n'y attachait lui-même pas trop d'importance ; il n'avait pas promulgué de règles strictes à ce sujet. Quand on doit s'entraîner pendant 4 à 5 heures chaque jour, on sacrifie beaucoup de sa vie personnelle... Ce qui comptait avant tout pour de Coubertin, c'était l'esprit olympique. Pour moi la question est simple : celui qui signe un contrat pour son sport est un profes-



Dr Paul Martin

sionnel. Mais j'admets parfaitement que des athlètes acceptent des invitations ou des appuis financiers. C'est souvent indispensable. Là-dessus M. Brundage est très sévère... Il faut aussi considérer que certains sports, le ski par exemple, comportent des risques mortels. Les champions doivent avoir des compensations qui leur permettent d'accéder à une promotion sociale...

Il n'y a pas de secret...

– Comment faire, docteur Martin, pour conserver sa jeunesse comme vous avez si bien su le faire ?

– A la base de la jeunesse, il y a une question de constitution, c'est évident. Mais pour bien se porter et rester jeune, il faut s'entraîner, manger peu, éviter les repas fins. Il faut se soumettre à un régime sain : manger des céréales, peu de viande, très peu de graisses, des légumes et des fruits. De la viande trois fois par semaine suffit. On pourrait fort bien vivre de céréales et de lait. Les gens devraient, chaque matin, prendre le temps de faire de la marche, de respirer, avant le petit déjeuner. Il faut aussi boire peu d'alcool et s'en tenir à 5 ou 8 cigarettes par jour, si l'on aime fumer...

– g. –