

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	13 (1956)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Portrait de l'athlète Parry O'Brien
<b>Autor:</b>	Giroud, Claude
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996803">https://doi.org/10.5169/seals-996803</a>

### 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:** 10.01.2026

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

# Portrait de l'athlète Parry O'Brien

par Claude Giroud

## Champion olympique et du monde du lancer du poids

« Ecoute », dit un jour un camarade d'athlétisme à un jeune joueur de football d'une province montagneuse des Etats-Unis, qui s'appelait Parry O'Brien : « Tu peux être soit un athlète moyen de ton pays, soit un champion olympique. Des athlètes moyens, il s'en rencontre au moins trente-trois par année dans les rangs de l'athlétisme américain. Mais un champion olympique, il ne s'en trouve qu'un tous les quatre ans ! » Ces paroles firent réfléchir le jeune Parry O'Brien. « Je désirais être le maître de mes actes, dit-il plus tard, d'en accepter les critiques, fussent-elles bonnes ou mauvaise. J'eus toujours en moi l'idée d'être un soliste ». Voilà un peu pourquoi Parry O'Brien s'acheonna sur la voie du titre olympique.

Officier dans les forces de l'Air, William Parry O'Brien est un athlète aux proportions au-dessus de la moyenne, tant du point de vue statural que pondéral. Volez plutôt : 186 cm. pour 110 kgs ! C'est dans ces dispositions corporelles qu'il entra dans le Stade olympique de Melbourne, pour défendre son titre double de champion olympique et du monde du lancer du poids. Il devait y gagner sa seconde médaille d'or, objet d'espoirs patiemment caressés.

En jargon sportif, les hommes lourds sont appelés des « baleines », et en cette année olympique, Parry O'Brien fut la « grande baleine blanche » de l'équipe d'athlétisme des Etats-Unis, en quelque sorte Moby Dick, que les Russes et le reste du monde athlétique souhaitaient secrètement battre. En langage de compétition, il symbolise l'esprit de rigueur tendu à la recherche de la perfection idéalisée par le credo olympique, l'effort solitaire mené pendant une suite d'années pour lancer le poids d'acier de 7,250 kg. plus loin que qui-conque, même soi. La nuance de la technique l'a poussé vers ce qu'il appelle « le profond labour des réserves d'énergie en soi ». Ce goût de la perfection du geste sportif l'a incité à ouvrir les livres de physique et d'aérodynamique, et de rejoindre les prêtres de l'Inde par les notions du Yoga s'appliquant aux exercices de posture et de « méditation créatrice ». Avant une compétition, il use d'un moyen d'autohypnose, en écoutant sur des bandes de magnétophone, des enregistrements de sa propre voix, qui lui parle de la classe de tel ou tel adversaire sportif, tout en l'exhortant à accroître son goût de vaincre.

Il est fort possible que d'autres athlètes de la même trempe aient habité le village olympique de Melbourne, qui prennent leur tâche avec autant de sérieux. Aucun d'entre eux n'a été inspiré comme Parry O'Brien de combiner ce qu'il définit par « Attitude Mentale » à « Aptitude Physique ». Un emprunt pondéré de l'un et de l'autre fut une garantie pour lancer le poids au-delà de dix-huit mètres, exploit sportif à la même enseigne que la course du mile au-dessous de quatre minutes. Son meilleur lancer a été de 19,57 m., soit une amélioration de 1,80 m. sur son record olympique d'Helsinki en 1952.

Avant d'être acquis au lancer du poids, Parry O'Brien pratiqua le football dans une équipe de Santa-Monica, en Californie, tout en fréquentant le cœur léger, les plages ensoleillées de sa ville natale. Son père, qui lui aussi, fut un athlète dans les années 1926, fut pour lui un ami, un conseiller fidèle, qui sut guider son fils unique vers le stade. Le meilleur arrière de l'équipe de Santa-Monica se doubla bientôt d'un athlète, s'affirmant dans les rencontres d'athlétisme des écoles secondaires, où il lançait le poids de 5 kg. en jouant.

En 1948, il dut choisir entre le football et l'athlétisme. Son entraîneur de ce moment était Wilbur Thompson, vainqueur olympique en 1948 ; il fut catégorique à l'endroit du football, et dut y « faire la guerre ». Il avait tôt décelé les qualités athlétiques du grand jeune homme blond bâti en force, et sitôt qu'il le put, l'enjoignit de quitter le jeu d'équipe, pour se consacrer essentiellement au lancer du poids.

A l'encontre du sobriquet de « pot-à-tabac », dû à sa forte corpulence, Parry O'Brien sut toujours garder haut placé son idéal d'athlète et ne pas s'égarer de sa ligne. Même s'il devait se joindre à un groupe de jeunes gens dans une retraite religieuse, il ne délaissait pas son entraînement. Ses camarades le surprenaient en train de dessiner un cercle de lancer dans l'allée qui conduisait à la maison de retraite, avant qu'il ne se mette en action !... même pendant la nuit. L'un d'eux avouait : « Il fallait s'approcher d'O'Brien avec précaution ; on ne savait jamais s'il allait exécuter un lancer et quelle direction il imprimait à sa force ». A cette époque, il lançait le poids selon la technique établie. Debout sur le bord du cercle, il se balançait en arrière sur sa jambe droite, le bras gauche en un mouvement de pendule devant lui ; puis il se projetait à l'intérieur du cercle en préparant la phase finale du mouvement. La technique du lancer le préoccupait au point de l'obséder. Son père rappelle sa rentrée à la maison après une défaite lors d'une rencontre interclubs. A trois heures du matin, M. Parry père fut tiré de son sommeil par des coups sourds et répétés, semblables à ceux d'un tremblement de terre. Parry fils, à la lueur de l'éclairage électrique de la rue, s'entraînait... « Je crois avoir trouvé quelque chose ! », lui murmura-t-il, à sa rentrée, « je ne pouvais pas attendre jusqu'au lendemain matin ! ».

Lorsqu'il fut de retour des Jeux olympiques d'Helsinki en 1952, proclamé champion avec à peine plus d'un centimètre sur son adversaire Darrow Hooper, Parry eut toutes les raisons de croire qu'il devait se préoccuper d'améliorer son style. N'avoue-t-il pas solennellement : « C'est une loi de physique, celle qui énonce que plus longtemps vous appliquez une force ou une pression à un objet inanimé, plus loin vous le lancerez. Mon style doit découler de cette loi, pour me permettre de produire cette force durant le temps le plus grand avant d'expédier le poids ». C'est fort de ce principe qu'O'Brien amorce son geste. Le lanceur est placé au bord du cercle, très bas incliné sur sa jambe droite, le dos tourné à l'axe du lanceur. Le cercle de 2,13 m. de diamètre est insuffisant presque, pour décrire un élan dans toute sa course ; aussi se crée-t-il une vitesse additionnelle par l'angle formé par l'attitude initiale du lanceur, en d'autres termes, un facteur d'efficience incontesté. En perfectionnant son style, Parry a démontré péremptoirement le bien-fondé de ses investigations techniques. Rien d'étonnant à ce que les meilleurs lanceurs dans le monde y recourent sans tarder. En dehors de l'entraînement physique, il y a une concentration psychique extrême. Il consacre autant de temps à « penser » le mouvement, qu'à celui imparié dès qu'il est dans le cercle de lancer. Parry a passé plus d'une nuit seul, dans une chambre d'aspect ascétique, faiblement éclairée, sa forte stature allongée sur le lit. De son magnétophone lui parvient sa propre voix : « Reste bas ! Reste en arrière ! Maintiens ton mouvement presque à travers le cercle ; Vite, maintenant ! Vite ! Vite ! Tu dois le battre ! ». Parry croit à la portée de ces rituels nocturnes pour ajouter un ou deux centimètres à ses lancers.

Sur le terrain de compétition, quand Parry entre en scène, on le sent aux prises très sérieusement avec l'AM (Attitude mentale) de l'AP (L'aptitude physique). Son attitude particulière a fait dire à des camarades de club irrévéncieux qu'elle était « l'acte vaudevillesque d'O'Brien par O'Brien ». Il s'ouvre par ce qu'il entend « la transe de compétition » ou un état de forces jugulées avant une libération soudaine à la fraction de seconde. Puis, obéissant à une voix intérieure, il place le poids dans sa main gauche, se lèche les doigts de sa main droite et frotte de la salive sur le bord de la nuque. Rien de superstition à cela. La fine couche de salive humide est censée contribuer à maintenir adhérent, le poids contre sa nuque avant le lancer.

Se plaçant à l'intérieur du cercle, Parry soupèse le poids dans sa main droite. Tenant la sphère lourde aussi doucement qu'un garçon de café un plateau chargé de coupes de champagne, il soulève la main gauche comme s'il voulait accorder une bénédiction aux spectateurs. Ses yeux bleus mi-clos, il avance le pied gauche très lentement à l'intérieur du cercle, à la manière d'un suspect s'éloignant d'une porte cochère à la faveur de la nuit... Il se baisse soudain. Les yeux presque fermés, dans une explosion furieuse d'énergie, il se ramasse sur lui-même en un mouvement tournant dans le cercle. Le lancer semble exploser de sa main au son d'un espèce de grognement magistral. S'appuyant contre le bord antérieur du cercle, les trois quarts du corps de Parry relevés se balancent en un mouvement parfaitement harmonieux, qui n'est jamais trahi par un empêtement au-delà de la démarcation du cercle et de l'extérieur.

Parry a des adversaires qui l'inquiéteront peut-être un jour. Ce sont surtout Ken Bantum et Bill Nieder. Ils ont tous deux le potentiel physique de surpasser ses résultats. Mais on a de la peine à croire qu'ils aient la fibre de sa pratique d'entraînement solitaire, et du soin méticuleux s'entendant du germe de blé dans son

alimentation, à l'attention infinie des détails du lancer, dût-il y découvrir le secret de l'univers. Certains esprits y verront de la drôlerie ? Qu'ils se détrompent et écoutent la voix de son père : « Il aurait pu mener à bien tout ce qu'il désirait. Il a plus de volonté que quatre mules réunies ! ».

Quel plus beau fleuron à la vie d'une homme de vingt-quatre ans, de savoir que son effort a son sens tant qu'il y aura des jeux olympiques, aussi longtemps que des jeunes sportifs, des steppes de la Russie à la brousse africaine, s'efforceront de courir plus vite, de lancer plus loin, de sauter plus haut !

Adaptation française du « Time » de New York  
No. du 3 décembre 1956.

*Le 16 décembre 1956, notre ami et dévoué collaborateur Germain Thierriin, chef de district I.P. de la Broye fribourgeoise, a eu la grande tristesse de perdre sa bonne vieille maman. Nous aimions lui dire ici, combien nous nous associons à sa douleur en l'assurant de toute notre amicale sympathie.*

*Au nom de ses amis du SRI  
Fr. Pellaud, secrét.*

*Au seuil de l'an neuf, tel les druides d'antan, nous tenons à présenter à tous nos chers lecteurs, à nos moniteurs I.P. et à tous nos fidèles collaborateurs nos vœux les meilleurs de santé, de succès et de bonheur pour 1957.*

*Nous adressons une pensée toute spéciale à nos amis lecteurs de l'étranger.*

*Nous les remercions de leur fidélité et de leurs aimables messages toujours si chaleureusement accueillis.*

*Nous saisissons l'occasion qui nous est ainsi offerte, pour les inviter très cordialement à nous faire part de leurs expériences dans leur patrie d'adoption. C'est avec plaisir que « Jeunesse Forte — Peuple Libre » accueillera ces « Echos » d'Afrique, d'Amérique ou du Congo belge et cela pour la plus grande joie aussi de ses lecteurs toujours avides de savoir ce qui se fait au-delà de nos frontières.*

*Cette chaîne supplémentaire d'amitié contribuera — modestement bien sûr — à une meilleure compréhension entre les peuples et partant à la consolidation de la paix.*

*Dans l'attente de vos messages, nous vous saluons bien cordialement*

*Jeunesse Forte — Peuple Libre  
La rédaction  
Fr. Pellaud*



Dessin d'Alex W. Diggelmann

1956 : Année olympique !

Année du tragique exode du peuple hongrois martyrisé.