

Zeitschrift:	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	17 (1960)
Heft:	[10]
Rubrik:	John Thomas, le sauteur de six heures : le grands moments de l'athlétisme léger

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: 09.02.2026

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

John Thomas, le sauteur de six heures

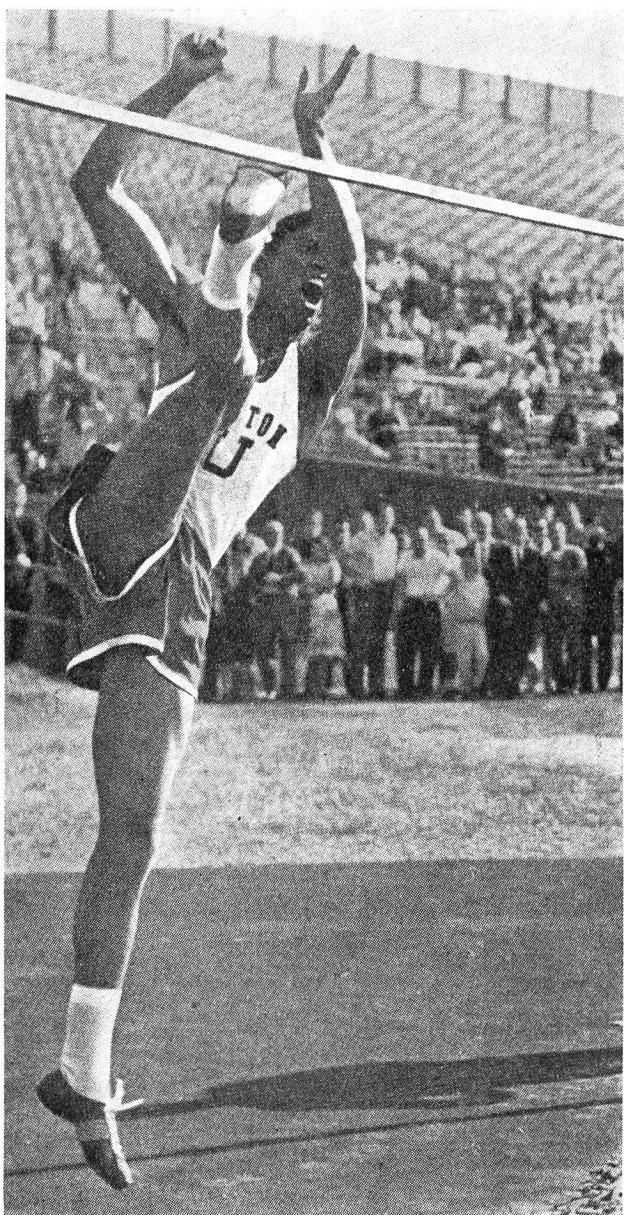
Le grands moments de l'athlétisme léger

Au début du mois de juillet de cette année, le téléphone résonna au Bureau des sports de l'Université de Boston. On vint prévenir l'employé qu'une personne de Moscou désirait avoir en entretien personnel avec M. John Thomas.

On le fit appeler immédiatement, et, au bout du fil, une voix se fit entendre, dans un accent russe aux syllabes lourdes. C'était un journaliste, à l'une des plus importantes revues illustrées de Moscou. Cette personne venait demander à John Thomas de vouloir bien dévoiler les secrets qui lui avaient permis de battre le record du monde du saut en hauteur, avec un bond de 2,228 m.

Une conversation, d'une durée de quinze minutes, devait alors s'engager avec le jeune étudiant et son interlocuteur de Russie.

A dix-neuf ans, ce jeune homme a battu le record du monde du saut en hauteur, avec un bond de 2,228 m. — La perfection technique s'allie avec la grâce des mouvements.



Le « mur » des lois de la gravité passé

John venait de rentrer des finales d'athlétisme des Etats-Unis au moment de l'appel. Aux éliminatoires, il avait battu le record établi de 2,16 m., et plus encore, les limites des lois de la gravité autorisées à l'être humain.

Cette performance avait frappé d'étonnement et d'admiration les sportifs du monde entier, en cette année olympique, et surtout les sportifs russes, dont leur compatriote Yuri Stepanov avait été jusqu'alors le meilleur sauteur en hauteur sur le plan mondial.

Et maintenant M. Thomas accepterait-il de dévoiler son secret, sa formule, qui était à la clé de cet exploit extraordinaire?

« Beaucoup d'entraînement et un bon coach », répondit John.

Mais la voix, à l'autre bout du fil, ne fut pas entièrement satisfaite.

« Je serai heureux de répondre à toute question de détail », enchaîna le jeune athlète.

« Eh bien, alors, pourriez-vous donner quelques conseils utiles aux sauteurs en hauteur russes ? »

« Il me faudrait connaître leur style individuel », expliqua John.

« Oui, mais il doit y avoir une recette, un secret... ? Et nos lecteurs, pour l'instant, ne sont pas renseignés. Ils attendent que lumière soit faite à ce sujet ».

Il est évident qu'il n'y a aucune trace d'artifice ou de magie liée à sa performance sportive. Et pourtant, à travers le monde, bien des sportifs partagent l'étonnement des Russes à l'égard du jeune homme de dix-neuf ans qui inscrit dans l'histoire du sport un fait absolument inattendu, surprenant.

Voyons d'un peu plus près ce fameux « secret » de John Thomas. La réponse est un amalgame de beaucoup de choses, dont la somme totale peut se traduire comme suit : un heureux accord de tous les facteurs nécessaires pour former l'athlète modèle. Physiquement, mentalement, moralement, et dans le cours de son existence, John Thomas a reçu les dons les plus précieux.

L'avis d'Ed Flanagan, son entraîneur

Ancien spécialiste du décathlon, Ed Flanagan est devenu par la suite maître de sport à l'Université de Boston, où il enseigne depuis quatorze ans. On lui doit la formation de plus d'un champion sur le plan national et mondial, dont Harold Connolly, pour le marteau.

Après trente années de pratique avec les jeunes, Ed Flanagan se penche sur John Thomas :

« Je n'ai jamais côtoyé un élève si doué, si réceptif, et discipliné. Et naturellement, malgré toutes ces qualités, l'édifice serait incomplet, si elles n'étaient pas les parties intégrantes qui composent l'athlète doté de qualités physiques magnifiques.

Thomas est une force de la nature. Cette force, il l'entretenir et la développe en pratiquant les poids et haltères, spécialement le lever de la barre à deux mains, avec flexion sur les jambes. Il est également extrêmement souple.

Je pense que l'argument de poids qui expliquerait sa performance, est de pouvoir monter sa jambe droite, sa jambe de saut, plus haut que n'importe quel sauteur auparavant, à ma connaissance, tout au moins.

« John est le premier sauteur de « six heures ».



Passage au-dessus de la latte, le corps tout à fait détendu, tel un félin.

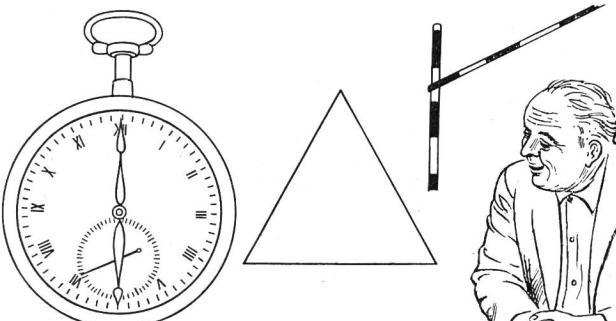
Une montre, un triangle, et un entraîneur : l'équation est résolue

Flanagan prit un crayon, un feuille de papier, et dessina le cadran d'une montre ; il inscrivit sur celui-ci six heures, exactement. Comparant les aiguilles de la montre aux jambes du sauteur en hauteur, il poursuivit :

« Un sauteur en hauteur, dont les performances cadrent avec le plan national, dessine avec ses jambes un angle correspondant à 6 h. 10, dès l'instant où il attaque la latte.

Chez le sauteur en hauteur coté sur le plan mondial, les jambes seront à 6 h. 05. Les jambes de John Thomas sont à 6 heures. Il peut faire un angle de 180 degrés avec ses jambes dans l'envol du saut.

Cette remarque est d'importance cruciale, qui permet à Thomas de vaincre la gravité. Au lieu d'avoir à tirer cette jambe-là au-dessus de la latte, il rend ce segment musculaire aérien, déjouant la pesanteur et la gravité. Prenons le cas du sauteur en hauteur, qui, au moment de l'impulsion du saut, correspond, sur le cadran de la montre, à l'image de 6 h. 15, autrement dit un angle de 90 degrés avec la latte.



Une montre, un triangle, et un entraîneur : l'équation est résolue.

Et celui du sauteur de 6 h. 10.

Dans les deux cas la force ascensionnelle n'est pas verticale, mais oblique. Chez Thomas, par contre, on a l'exemple parfait de l'ascension en suivant l'axe d'un grimper à la corde lisse. »

Puis Flanagan dessina un triangle sur la feuille de papier.

« La théorie du saut en hauteur est de glisser, depuis

la base, sur l'un des côtés du triangle, d'atteindre le vertex, ou sommet du triangle, directement au-dessus de la latte, et de glisser ensuite de l'autre côté. Ceci n'est pas seulement un problème d'espace, mais, fait plus important, de temps. Plus le sauteur met de temps pour atteindre le sommet du triangle, plus vite réunira-t-il les chances contre lui de devoir toucher la latte dans la phase de la chute.

Examinons maintenant l'angle d'élan, qui, lui aussi, est un facteur déterminant. Si un sauteur en hauteur aborde la latte de face, soit avec un angle d'élan de 90 degrés, il doit s'élever plus vite pour se libérer des entraves de la pesanteur. Mais dans le saut de face, il faut se rappeler que le sauteur laisse le moins de surface corporelle au-dessous de lui : la largeur de ses deux pieds.

Réduisons alors l'angle d'élan. S'il est trop aigu, disons 25 degrés, il aura trop de surface corporelle sous lui, au moment où il franchira la latte. Il glissera le long de celle-ci, et risquera de la toucher quand il retombera de l'autre côté. »

Flanagan et Thomas passèrent des heures et des heures pour mettre au point le meilleur angle d'élan. Finalement, ils en arrivèrent à un angle de 36 degrés.

« Dès ce moment-là, dit Flanagan, je me rendis compte que John pouvait s'élever, franchir la latte, et retomber aussi vite que possible. »

Le jeune homme équilibré

Dès que John Thomas fut un recordman, les yeux des sportifs des différents continents s'arrêtèrent sur lui. On l'invita de partout, en passant de l'Australie, l'Amérique du Sud, l'Europe, l'Asie, l'Afrique, aux confins de la terre.

Allait-il être la vedette sur le chemin du voyage ? A toutes ces marques de sympathie, voire de curiosité, ses éducateurs répondirent : « John est un jeune homme d'abord, un étudiant ensuite, et un athlète troisièmement. Nous n'allons pas sacrifier ses études ou sa vie personnelle. » De voyages, il n'en fit qu'un seul, avant les Jeux olympiques de Rome : le Japon en 1958. A côté de ses études, de son entraînement sportif, John Thomas fait partie des éclaireurs, avec qui il participe aux camps. Il aime également consacrer ses loisirs pour les camps de vacances d'enfants. Le dimanche, il suit régulièrement les services religieux. Un jeune homme équilibré, donc, chez qui l'on pressent une force de volonté farouche, le goût du risque, de vouloir « oser ». »

Voici un exemple, qui vien donner de lui un portrait plus complet. Au printemps 1959, Thomas a son pied gauche, son pied d'appel, écrasé dans un accident d'ascenseur. Cet accident l'écarte des stades pendant six mois.

« Je surmonterai cette épreuve, dit-il, qui n'est que temporaire. » Et l'an suivant, au mois de janvier, dans une réunion athlétique en salle, il passait 2,15 m. Comme tout athlète digne de ce nom, il mène une vie régulière. Sa nourriture se compose surtout de fruits, de légumes, de lait. Il ne fume pas, ne boit pas d'alcool. Et Flanagan de sourire, avec ces mots : « Un bon étudiant est un athlète heureux ».

L'épreuve de Rome

Avant les vacances d'été, sur le calendrier dans sa chambre d'étudiant, John Thomas avait entouré d'un cercle la date du 1er septembre, jour du saut en hauteur à Rome. Pour lui ce serait la consécration de tant luttes, par la médaille d'or !

Mais les considérations humaines sont une part des choses...

Nous le rencontrâmes à Berne, une semaine avant les Jeux, à l'occasion d'une réunion organisée pour le cinquantenaire du GGB. En ce samedi soir, à la lumière des projecteurs, le jeune athlète affrontait le public européen, public « modèle », selon ses camarades d'équipe et lui-même. Pour son second voyage à l'étranger, il semblait que la fortune ne lui souriait pas. Nous eûmes un pressentiment... A Rome, ce fut la défaite, aux yeux du monde. Car, pour ce jeune homme, que les journalistes accommodaient à toute sauce, sa troisième place aux Jeux était une expérience de plus dans sa carrière sportive, qu'il acceptait loyalement. La nature humaine, dans le cours de son existence, et même en dehors du sport, n'emprunte jamais une ligne droite, mais celle des vagues, avec des hauts et des bas. A l'égard de sa performance sportive de Rome, on en eut peu après la preuve à la réunion d'Irlande, avant l'envol de l'équipe pour les Etats-Unis, John Thomas passa 2,19 m. pour échouer de peu à 2,23 m.

(Traduit et adapté en français de l'Amateur Athlete, Août 1960). Photos tirées de l'Amateur Athlete. Texte et dessins de Claude Giroud.

Echos romands

A la mémoire du Général

Le 7 juillet 1960 s'est constitué à Lausanne, sous le haut patronage du Conseil fédéral, une Association Général Henri Guisan, présidée par M. Paul Nerfin, directeur de la Banque cantonale vaudoise.

Le but premier de cette association est de réunir les fonds nécessaires à l'érection, à Lausanne, d'un monument à la mémoire de notre défunt général.

Avec l'approbation du Conseil fédéral et l'appui de la totalité des gouvernements cantonaux, une souscription nationale fut décidée.

La cérémonie d'ouverture de cette souscription s'est déroulée le jeudi 6 octobre dans la salle des concerts du Conservatoire de musique de Berne, en présence des membres de la famille du Général Guisan, de Mmes Petitpierre et Chaudet, de M. le Conseiller fédéral Paul Chaudet, des présidents de la plupart des gouvernements cantonaux et de nombreux Conseillers nationaux et de M. Hirt, directeur de l'E. F. G. S., ainsi que des représentants de nombreuses associations patriotiques et culturelles de notre pays.

La cérémonie présidée par M. Nerfin fut ouverte par la marche du Général Guisan, jouée par la fanfare de

la Remonte fédérale, et suivie de l'allocution de bienvenue du président Nerfin, dont l'essentiel fut traduit en allemand par le Major Fink. Puis ce fut la minute émouvante pendant laquelle la voix du Général, forte et chaude, s'adressa à l'assemblée recueillie. M. le Conseiller fédéral Paul Chaudet apporta ensuite le salut du Gouvernement fédéral et rendit un émouvant hommage à l'œuvre grandiose du Général ainsi qu'à Madame Guisan, en souhaitant plein succès à la nouvelle association.

Signalons enfin la brillante allocution de M. Hans Viliger, Landammann d'Uri qui dit sa reconnaissance à l'Association Général Guisan d'avoir eu la délicatesse d'associer à la manifestation de ce jour, le plus petit des Etats confédérés, berceau du Rütli, si cher au cœur du Général Guisan dont il releva, avec infiniment de bonheur, les qualités d'homme et de chrétien.

C'est en écoutant, debout et recueillie, la « Prière patriotique » que l'assemblée témoigna sa foi en l'action entreprise et sa reconnaissance envers celui qui demeurera pour nous tous un guide sûr et avisé.

Souhaitons que tous les foyers de notre pays réservent un généreux accueil à « l'Appel au peuple suisse » adressé à toutes les familles du pays.

Souhaitons aussi que nombreux seront les moniteurs de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et de sport qui collaboreront activement au succès de la souscription nationale en l'honneur de celui qui fut si généreux et si dévoué à leur égard.

Il faut que les sportifs prouvent — et une occasion magnifique leur est maintenant offerte de le faire — que la reconnaissance et la gratitude font partie du bagage de tout vrai sportif.

Nous les en remercions d'avance bien chaleureusement.

Francis Pellaud

Plein succès de la 16me course d'orientation neuchâteloise

Les Neuchâtelois ont véritablement de la chance. Car tout comme les organisateurs de la Fête des vendanges, ceux de la course d'orientation sont parvenus à convoquer le soleil pour leur manifestation. En effet, le 25 septembre, un soleil de plomb inonda le parcours accidenté qu'avaient choisi les membres de la commission cantonale. C'est au Locle que se sont retrouvés les quelques 400 participants. Après les offices religieux, tout le monde gagna la ligne de départ, située sur les hauteurs du Locle. L'arrivée était prévue près du Château des Forêts, près des Brenets.

Le parcours était particulièrement varié et difficile. Plusieurs équipes se perdirent dans le terrain. Toutefois, la majorité des concurrents arriva immédiatement à bon port. En catégorie A (6 km. 800), « Les Bons Copains » de La Chaux-de-Fonds dominèrent nettement. Ce sympathique groupement habilement dirigé par notre ami Roëthlisberger est en passe de supplanter la fameuse « Flèche » de notre collègue Perrenoud de Coffrane. En catégorie B (7 km. 700), « Les Vickings » de Bienne l'emportèrent devant le « Rosé » et les « Caballeros ». En catégorie C (9 km. 700), les « Pingouins » distancèrent le groupe « Orava » et s'adjugèrent une première place bien méritée. En catégorie D (5 km. 200) il y eu une lutte farouche entre les écoliers. La palme revint aux « Forgerons » de La Chaux-de-Fonds devant les Cadets de Morat.

Plusieurs personnalités suivirent le déroulement de la course. Nous avons noté la présence de plusieurs directeurs d'écoles de La Chaux-de-Fonds, du Locle et des Brenets ainsi que de quelques membres des autorités civiles des communes avoisinantes. La 16me course neuchâteloise d'orientation a été un nouveau succès à l'actif de M. Marcel Roulet et de son équipe dont nous ne citerons que le toujours dévoué Daniel Emery.

René Jelmi.