

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: 19 (1962)

Heft: [2]

Artikel: Sport, éducation et naissance du champion [suite et fin]

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996190>

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: 11.01.2026

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

Sport, éducation et naissance du champion

par Yves Jeannotat, Sion (Suite et fin)

Tendances des méthodes éducatives des dirigeants sportifs

La première veut que le sport reste dans les limites du jeu, ce qui est une conception très défendable. Il n'est souvent, cependant, que prétexte à se rencontrer et à sortir ensemble, alors que les entraînements proprement dit occupent une place secondaire et ils ont inévitablement leur prolongement au café, ce qui est, bien sûr, beaucoup moins positif.

La deuxième ne recherche que le résultat : être champion envers et contre tout, gagner, même s'il faut faire usage de « trucs » assez douteux (coup de coude, coup de poing, croc-en-jambe) qui, appliqués discrètement, sans être vus des juges arbitres permettent de neutraliser et souvent d'« éccœurer » l'adversaire. L'entraînement, trop sérieux ou trop intensif, ne tient pas compte des données physiologiques de l'adolescent. Cette conception du sport peut être très dangereuse, tendant à négliger la santé, à initier à l'emploi du « doping », ce masque aux yeux de mort, à délaisser la vie familiale, le travail, la moralité. Jeunes sportifs brillants, mais « usés » avant même que d'être adultes, examens ratés, en sont les conséquences presque inévitables.

Mais il est heureusement une troisième méthode véritablement éducative, celle-ci : elle ne rejette absolument pas les aspects exagérés dans les deux positions précédentes, mais elle les met à leur juste place. Le sport reste une distraction sans que la technique et l'esprit de combativité soient délaissés, car, il faut bien reconnaître que sans progrès et sans succès, le jeune se désintéresse rapidement. Mais, et c'est ici le côté réellement positif, aucune occasion n'est négligée d'apprendre aux jeunes la connaissance de soi, de ses propres réactions, la compréhension des autres, de milieux sociaux différents, les notions élémentaires de l'hygiène, de diététique, de régime de vie et j'en passe. Un tel programme exige des contacts très suivis entre les dirigeants et les adolescents. Le dirigeant qu'il soit président, secrétaire, accompagnateur doit s'efforcer à ce rôle dont on mesure à peine toute l'immense importance. Il va de soi qu'il sera d'autant mieux écouté que sa valeur sportive sera grande. Il est nécessaire qu'il sache aussi que l'éducation la plus efficace consiste moins à diriger qu'à associer et que le meilleur éducateur de même que le meilleur entraîneur est celui qui apprend aux autres à se passer de lui.

Le sportif de compétition

Ces jeunes vont atteindre, ainsi, leur maturité physique, qui se situe entre 18 et 21 ans. De leurs rangs vont sortir les sportifs de compétition : les spécialistes. Les uns, provenant des deux premières tendances décrites plus haut seront de tristes exemple. Hélas ! Rien n'est parfait ! Les autres seront par contre les vrais champions, formant élite, les premiers, les plus forts, les mieux préparés, ceux qui gagnent aussi bien le combat de la vie que celui du stade et qui ont pour devise : « Ce qui est possible est déjà fait, ce qui est impossible se fera » ; ceux enfin dont les vertus sont grandes et infaillibles, car les yeux de tous sont fixés sur eux. Le champion, pour devenir cet homme d'élite doit accepter d'être un ascète avec tous les renoncements que cela implique. Il renonce en particulier à ce que le commun des hommes appelle « les plaisirs », pour s'astreindre à une vie minutieusement réglée et à un entraînement auquel il consacrera la plus grande partie de son temps libre. Le champion vit avec passion le combat qu'il se livre à lui-même et qui se terminera par une victoire chaque fois qu'il aura amélioré

son propre rendement, se rapprochant ainsi un peu plus de l'absolu. Nous savons que le monde est régi par la relativité. C'est pourquoi celui qui bat, dans une discipline quelconque, son record personnel accomplit un exploit relativement tout aussi remarquable et digne d'admiration que celui qui bat un record du monde. Le champion est aussi celui qui vit une discipline rigoureuse qu'il s'impose librement, par joie, par joie d'accomplir un acte gratuit, et, comme le dit Thierry Maulnier : « La joie du sport n'est pas négligeable en un temps où l'on demande à tous les gestes d'être utilitaires, à tous les hommes de se laisser utiliser. Le sport est une protestation contre l'utilitarisme universel. » Le champion est celui enfin qui ne se contente pas de vivre, mais qui veut vivre avec intensité. L'activité corporelle sollicite l'organisme de façon variée et incite à des modes réactionnels tant physiques que psychologiques non semblables. Si nous examinons la plupart des spécialités sportives, nous arriverions à distinguer deux grands types d'activité : les unes supposant essentiellement des efforts dits « de détente », les autres, des efforts « de fond ».

Les premières correspondent sur le plan physiologique à un dominant influx nerveux, et se traduisent par les qualités de vitesse, de détente, de rapidité des perceptions et des réactions, et l'adresse. Elles intéresseront les sujets aptes aux efforts rapides, même violents, mais de courte durée. Les disciplines groupées dans cette catégorie exigent des pratiquants des dons naturels qu'on peut estimer à 70 voire même 80 %, alors que le travail d'entraînement ne sera que de 20 ou 30 %, et il sera presque essentiellement un travail de « musculation » et de perfectionnement technique. C'est la raison pour laquelle nous avons de bons sprinters en Suisse, car nous avons autant d'athlètes doués que les autres pays, et ceux-ci trouvent, en dehors de leur profession, le temps nécessaire à leur préparation. Les secondes activités physiques répondent, elles, à des qualités organiques d'ordre cardio-pulmonaire, circulatoire, et à un métabolisme basal très actif. Les dons naturels peuvent ici ne pas dépasser 20 à 30 %, le reste étant assuré par un travail d'entraînement intensif. C'est, là aussi, la raison pour laquelle nous n'avons que très rarement, du moins dans les sports amateurs, des sportifs « d'endurance » capables de se mesurer avec succès sur le plan international. Non pas que nous ayons moins d'athlètes aptes que les autres pays, mais parce que ces athlètes, d'une part, ne jouissent pas du temps suffisant à leur préparation et que, d'autre part, nos entraîneurs, comme je le relèverai encore plus loin, tournent résolument et avec une obstination déconcertante, le dos aux méthodes modernes de l'entraînement, alors que notre système de culture physique scolaire ne peut permettre l'éclosion des qualités organiques de base, source des performances futures.

Puisque je m'adonne moi-même à la course de fond, vous me permettrez bien de m'attarder quelque peu à cette catégorie de sport.

Vers les années 1950, Pierre Page s'entraînait environ une heure par jour : ses résultats, alors presque insignifiants à l'échelle mondiale — les étrangers consacraient de deux à trois heures quotidiennement à leur préparation — lui auraient cependant permis d'être champion olympique sur 5000 mètres en 1928.

Je m'entraîne personnellement en moyenne deux heures par jour — les champions étrangers, de quatre à cinq heures — et mes résultats de ces trois dernières années sur 10 000 mètres, comme ceux de mes camarades, d'ailleurs, sont qualifiés par nos journalistes sportifs, et ceci avec raison, de « misérables » et cependant,

Ils m'auraient permis d'être troisième des jeux de Londres en 1948. Je pourrais vous citer de nombreux autres exemples semblables, mais ceux-ci suffisent à démontrer que nous évoluons dans le domaine des sports de fond avec 20 bonnes années de retard. Ce retard étant motivé par nos conditions sociales particulières et par une résistance déconcertante envers tout ce qui concerne les sciences médico-sportives. Je n'en donnerai pour illustration que cette remarque d'un entraîneur suisse, participant cet été au congrès international des entraîneurs d'athlétisme, à Paris, et qui déclarait à son retour : « C'est désespérant, aussitôt que la discussion porte sur les courses de fond ou de demi-fond, on n'entend plus parler que de « cœur » et de « pulsations », ces sciences auxquelles on ne comprend presque rien. » Qui sait ? Peut-être attendra-t-on encore 20 ans avant de s'y intéresser !

La science du cœur est à la base des résultats stupéfiants réalisés dans les disciplines de fond depuis quelques années. Le cœur est un muscle qui se laisse parfaitement travailler. Tout jeune homme qui, entre 18 et 20 ans ne présente pas de troubles organiques, peut devenir un champion dans un sport d'endurance, à condition de consacrer quotidiennement le plus de temps possible à un entraînement scientifiquement conçu, et ceci durant plusieurs années. Il faut de huit à dix ans pour que l'organisme et le cœur d'un coureur de fond soit prêts, sans dommage, à supporter de grandes performances répétées. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est peu de sportifs de cette catégorie qui, étant très doués, connaissent une longue carrière, ceux-ci sacrifiant trop peu de temps à leur entraînement et réalisant cependant des performances qui « forcent » leur cœur et leur organisme. Il y a plus de trente ans que le professeur Reindell, célèbre cardiologue allemand, travaillant conjointement avec le nom moins célèbre entraîneur Woldemar Gerschler, s'efforce de modifier la position de la médecine traditionnelle qui admet qu'il doit y avoir une proportion rigoureuse entre le poids du cœur, d'une part, et la taille, le poids, la masse des muscles squelettiques, d'autre part. Toute hypertrophie du muscle cardiaque par rapport au développement des muscles squelettiques était considérée comme pathologique, c'est-à-dire comme maladif. Or, il faut considérer deux cas bien distincts : 1. L'augmentation du volume cardiaque chez certains malades. 2. L'augmentation du volume cardiaque chez certains sportifs.

Dans le premier cas, il s'agit le plus souvent d'une lésion ; dans le second, d'une simple adaptation à l'effort. Généralement, dans le premier cas, il s'agit d'une hypertrophie du ventricule gauche ; dans le second, d'une augmentation générale du volume des cavités cardiaques et renforcement du myocarde (muscle cardiaque). On confond donc hypertrophie, premier cas, et dilatation, deuxième cas. Les sportifs de « détente » ne présentent en général qu'une très faible augmentation du volume cardiaque. C'est que chez eux, le travail est essentiellement musculaire, avant d'être organique. Les sportifs que j'appellerai de « l'entre-deux », comme les coureurs de demi-fond, présentent une légère augmentation du volume cardiaque, et surtout dans le sens longitudinal. Par contre, les sportifs de fond : coureurs, rameurs, cyclistes routiers, boxeurs professionnels, etc. ont le plus souvent une augmentation très sensible de tous les diamètres cardiaques. Le cœur entraîné se dilate en raison de l'accroissement de l'élasticité du myocarde et cet accroissement provoque un accroissement proportionnel de la bradycardie, c'est-à-dire, un ralentissement toujours plus considérable du nombre de pulsations à la minute. C'est pourquoi, l'athlète peut très bien contrôler lui-même le nombre de ses pulsations et en déduire, ainsi, approximativement le volume de son cœur. A l'âge de la maturité physiologique, c'est-à-dire, entre 18 et 21

ans, un jeune homme peut déjà présenter un cœur dilaté parfaitement sain, s'il a été soumis dès son plus jeune âge à des efforts prolongés et répétés, ce qui présente cependant un danger certain si l'individu en question n'est pas périodiquement sous contrôle médical. Autant que possible, celui-ci devrait être confié à des spécialistes de la médecine sportive.

Le sportif de fond voit en lui l'image de son cœur comme le culturiste admire dans le miroir le relief de sa musculature, mais ceci avec moins de narcissisme car, comme le dit Thierry Maulnier, « alors que celui-ci est en adoration devant son corps, celui-là le soigne, intérieurement et extérieurement, il le mène même assez durement, il le jette en avant, il le force, il le cravache, il l'épuise dans la quête de quelque chose qui est au-delà de lui. Qu'est-ce que ce quelque-chose ? C'est la victoire. La victoire sur l'adversaire ? Non, pas même. Toute victoire sur l'adversaire est d'abord une victoire sur soi-même. » Oui, il soigne son cœur et le travaille avec amour, mais selon quelle formule ? L'entraînement moderne est fait d'une longue suite d'efforts, et de relâchements dont l'intensité pour les premiers et la durée pour les seconds sont déterminées avec exactitude : c'est l'entraînement par intervalles ; longue suite de répétitions que le sportif doit doser pendant plusieurs années. En effet, la lente adaptation du système circulatoire à l'effort de longue haleine constitue le seul facteur permettant d'éliminer le danger en compétition. Car le danger n'est pas représenté, encore une fois, pour le cœur, par la modification de son volume, mais par les grands efforts exigés d'un cœur qui n'y est point préparé. « Lorsque l'on pratique un sport de résistance, on ne s'entraîne jamais assez et il est dangereux d'interrompre l'entraînement durant l'intersaison », affirme Reindell. La fatigue, d'ailleurs, ne provient pour ainsi dire jamais de l'entraînement, si celui-ci est conçu selon les règles établies par les sciences se rapportant à la physiologie du sportif, mais elle est bien plutôt issue de la compétition qui met le système nerveux et l'émotivité à dure épreuve. La nouvelle saison doit toujours se construire sur les bases de celle qui vient de s'écouler, or, il suffit de quelques semaines pour que le système cardiaque et circulatoire perdent une bonne partie de l'adaptation acquise pendant de longs mois de travail.

Voici maintenant quelques règles mises au point par Gerschler et Reindell et universellement reconnues, concernant le rythme cardiaque du coureur de fond et du sportif d'endurance : l'entraînement par intervalles ne se pratique généralement jamais sur des distances dépassant 400 mètres. 100 et 200 mètres sont les distances idéales. L'important n'est pas de les courir vite, mais le plus grand nombre de fois possible. La pulsation minute indique la vitesse à laquelle la distance doit être parcourue ainsi que la durée de la pause (léger trot) entre deux fractions. Le nombre idéal après l'effort est de 180 pulsations minute et il doit redescendre à 120 avant le nouvel effort. C'est la répétition inlassable de ces deux fréquences de pulsation qui permet le plus grand apport en oxygène tout en favorisant le métabolisme dans son travail d'élimination des toxines de fatigue. C'est aussi ce nombre de pulsations qui active avec le plus de succès la dilatation du cœur. Ce qui est en-dessus de 180 et 120 asphyxie l'organisme, et ce qui est en-dessous devient un exercice beaucoup plus musculaire que circulatoire, ce qui n'est pas suffisant, puisqu'il est prouvé par l'expérience que la performance maxima d'un coureur de fond est inversément proportionnelle au nombre de pulsations minute au repos, ou encore, au volume de son cœur.

Le sportif de fond, suivant ses dons naturels, entraîne sa vitesse une à deux fois par semaine par un travail qui tient essentiellement de la « musculation » et du réflexe. L'haltérophilie est à la base de la musculation et la musculation, condition première de la vitesse.

Il me paraît presque superflu de dire que l'entraînement doit être quotidien, seul moyen de procurer à l'organisme une adaptation suffisante. Mais, de même que tout dans l'univers se balance au rythme d'intervalles immuables : le jour et la nuit, les saisons dans la nature, les périodes biorythmiques pour les êtres animés, de même, il est logique que l'entraînement connaisse des moments d'intensité et de relâchement s'accordant avec les périodes de compétition et de non-compétition. L'entraînement physique sera d'autant plus intensif que les compétitions seront rares, et d'autant plus léger qu'elles seront nombreuses.

Et ceci qui paraît être ignoré de la plupart des sportifs et dont dépend cependant aussi bien la réussite dans la compétition que la valeur de l'entraînement lui-même : la mise en train ! Mise en train de cette merveilleuse machine qu'est le corps humain, mise en marche lente et progressive, activant peu à peu la circulation du sang et amenant, sans à-coup, le cœur au rythme idéal de 120 pulsations minute, ouvrant surtout et dégageant le système capillaire représenté par les multiples petits vaisseaux sanguins qui irriguent les tissus, ce qui permet l'élimination de l'acide lactique ou des toxines de fatigue par l'intérieur — vaisseaux sanguins — et par l'extérieur — transpiration —. On compte qu'il faut environ 40 minutes pour que le système capillaire soit parfaitement ouvert, c'est pourquoi la mise en train, aussi bien avant l'entraînement qu'avant la compétition, ne doit pas être inférieure à ces 40 minutes. Par contre, il suffit de deux minutes d'inaction pour que ce système capillaire se referme partiellement, c'est pourquoi il est important de rester toujours en mouvement. Il est certain, par exemple, qu'un foot-balleur ressentira une fatigue musculaire beaucoup moins intense, après la compétition, s'il reste constamment en mouvement entre les différentes phases de l'action. Les « claquages » ou autres accidents musculaires proviennent eux aussi la plupart du temps d'une mise en train insuffisante.

Tout sportif de compétition dont l'idéal est élevé ne négligera pas, non plus, en dehors de la physiologie, les autres sciences para-sportives qui peuvent toutes contribuer à l'amélioration de sa forme : physiquement ou psychologiquement. Je pense à la diététique, au massage, au bain sauna, à la biorythmie, aux disciplines de décontraction, comme le yoga, ou de relâchement musculaire, comme la gymnastique vibratoire.

Ainsi donc, le champion est celui qui apprend d'abord à se connaître le plus parfaitement possible, sachant que son être est soumis à des lois physiologiques et à des influences psychologiques auxquelles il n'échappera pas, mais qu'il peut dompter ou canaliser. Encore une fois, « le propre de l'athlète est de se connaître, de se gouverner, de se vaincre ».

Bien sûr, nous n'aurons que trop souvent l'occasion d'entendre déplorer les vices du sport ou sa laideur, voire de les déplorer nous-mêmes, car il s'en faut de beaucoup que les stades soient peuplés uniquement de saints et de génies. Mais, pas plus qu'il n'y a d'action moralement parfaite, il ne peut y avoir de sport sans failles. Il suffit cependant, pour que notre affirmation de la valeur du sport soit vraie, que les qualités dont nous avons parlé concernent les meilleurs : les champions, les athlètes dévoués à un idéal et qui travaillent dans le désintéressement et dans la foi de faire du sport un moyen de culture.

Bien sûr encore, il y aura toujours de faux champions qui abandonnent l'hygiène exigée par les efforts violents, s'adonnent au tabac, à l'alcool, à une luxure sans frein, qui font de leur corps une exposition et de leurs talents un commerce souvent douteux. Mais il y aura toujours aussi des Nurmi pour écrire sur la cendrée des stades : « Ce que je recherche surtout, c'est d'être et non de paraître. La grandeur d'un homme n'est pas faite de sa renommée, mais bien de la manière dont il remplit les devoirs de sa vie... l'idéal devant, la volonté derrière ! »

Et je terminerai par ces quelques lignes que Pierre de Coubertin publiait en 1894 et qui aurait pu être d'aujourd'hui : « Maintenant comme jadis, du temps des Grecs, l'action du sport sera bienfaisante ou nuisible selon le parti qu'on saura en tirer et la direction dans laquelle on l'aiguillera. Le sport peut mettre en jeu les passions les plus nobles comme les plus viles ; il peut développer le désintéressement et le sentiment de l'honneur comme l'amour du gain ; il peut être chevaleresque ou corrompu, viril ou bestial ; enfin, on peut l'employer à consolider la paix aussi bien qu'à préparer la guerre. Or, la noblesse des sentiments, le culte du désintéressement et de l'honneur, l'esprit chevaleresque, l'énergie virile et la paix sont les premiers besoins des peuples, qu'ils soient d'Orient ou d'Occident et cela seul suffit déjà à justifier sa pratique et à encourager son développement. »



Courir un 100 m. en 10 sec. est un exploit que seuls peuvent réaliser des athlètes possédant un entraînement et des capacités physiques exceptionnelles.