

<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>	19 (1962)
<b>Heft:</b>	[5]
<b>Artikel:</b>	John Uelsing, le meilleur sauteur à la perche du monde
<b>Autor:</b>	Horgan, Tim
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996203">https://doi.org/10.5169/seals-996203</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:** 12.01.2026

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

# John Uelses, le meilleur sauteur à la perche du monde

« Si l'on repère ses marques, dit John Uelses, on peut toujours revenir et les retrouver. La partie ardue est de les trouver une première fois. La date à laquelle cela m'est advenu remonte au 31 décembre, et dès cet instant, je suis que je pourrais toujours revenir. J'avais ouvert la porte du trésor. Je compris que, tôt ou tard, un bond de 4,87 m serait à ma portée. »

Le fringant soldat de marine, à l'âge de vingt-quatre ans, allait alors devenir le meilleur athlète du monde dans sa spécialité et franchir, en salle, les 16 pieds (4,87 m), plus vite que quiconque dans son entourage ou lui-même n'escamptait. Le vendredi 2 février, un mois plus tard, ou à peine, après avoir trouvé ses marques, dans une réunion en salle au Madison Square de New-York, Uelses, en présence d'une foule enthousiaste, concentra tout son être corporel de 78 kg, réunit toutes ses ressources psychiques pour passer 16  $\frac{1}{4}$  pieds, soit 4,88 m.

## La guerre a passé là...

Eh bien, le soir suivant, à Boston, Uelses devait se remettre à sauter au cours d'une nouvelle réunion, dans un état à la fois d'émerveillement et de fatigue. « Je suis si fatigué que je ne pense pas faire quelque chose ce soir, imprégnant nerveusement la partie de prise de sa perche d'une substance similaire à la colophane. Messieurs, deux réunions, en l'espace de vingt-quatre heures, sont des moments difficiles à surmonter ! Hier soir, j'étais déjà mort de fatigue quand je franchissais 4,87 m. En fait, c'est peut-être pour cette raison que j'ai réussi. Cette fatigue, mêlée à un sentiment de détente, viendrait m'aider à faire mieux. » Plus tard, au cours de la soirée, Uelses passa 4,89 m. Après cette performance, il fut rapidement entouré de monde sur le visage duquel se lisait une très grande joie. Pressé de questions, Uelses répondit : « Ceci est tout nouveau pour moi ! J'entends que personne ne sait qui j'ai été auparavant. »

John Uelses n'était pourtant pas totalement inconnu du monde de l'athlétisme. Son prestige, néanmoins, était sporadique, fixé à la spécialité restreinte du saut à la perche. Uelses avait touché la cote de sélection des sauteurs de 15 pieds (4,57 m) en 1961, et il s'était peu à peu hissé, centimètre par centimètre, au rang des meilleurs. Son saut de 16 pieds (4,87 m) arriva si soudainement, d'une manière si inattendue, que très peu de gens étaient au courant de la vraie histoire de sa vie.

Assis sur un sac de copeaux de bois en bordure de l'aire d'atterrissement du sautoir à la perche, Uelses avoua : « Mon vrai nom est Hans Feigenbaum, ou plutôt c'est le nom que je reçus à ma naissance. Lorsqu'une tante et un oncle m'adoptèrent en 1949, je pris leur nom John H. Uelses ; le « H » tient lieu de Hans. Si le vers de Victor Hugo « La guerre... » revient à notre esprit, c'est que ce climat présida à l'enfance d'Uelses. « Je suis né à Berlin en 1937 » dit-il, avec une expression de tristesse. « En 1942, mon père fut tué en Russie dans les rangs de l'armée allemande. Cet événement rendit veuve ma mère, avec la charge de cinq enfants dont j'étais l'aîné des garçons. Les Russes firent grand cas de mon père lorsque j'étais à Moscou avec l'équipe américaine, à la rencontre de l'an dernier. Le titre d'un article de journal indiquait : Citoyen américain de souche allemande de retour pour la revanche. Vous pouvez penser si c'en était une. Sur ces mots, Uelses se plongea pensivement dans un silence grave... »

## Carrière solitaire

« Il n'était pas facile à une veuve avec cinq enfants de vivre dans le Berlin d'après-guerre » dit-il enfin.

« Aussi un jour, en 1949, notre mère nous appela tous et déclara que l'un d'entre nous devrait aller vivre aux Etats-Unis chez une tante. Je répondis par l'affirmative, heureux de pouvoir partir. Quelques mois plus tard, j'arrivai en Amérique. Ma tante me paya le billet d'avion. Je fis le voyage seul ». Le jeune Hans était alors âgé de douze ans. La famille Uelses adopta le garçon. Ce dernier prit leur nom et de ce fait, la nationalité américaine. « Le saut à la perche est un feu qui me dévore intérieurement », continue-t-il, avec vivacité. « Je commençai cet entraînement en 1956 et m'y intéressai de plus en plus, de sorte que rapidement, ce fut la seule chose vers quoi convergea mon attention. Ce fut la note dominante de mon existence. J'aimais à l'école toutes les branches de l'athlétisme léger, spécialement les haies, le javelot, le disque. Un jour, je passai 3,20 m à la perche et dès cet instant me spécialisai dans cette discipline. A la fin de la même année, je réussis 3,96 m. Après mes études à l'université, j'entrai dans le corps de la marine où durant quatre années de préparation physique militaire poussée, je pus atteindre d'autre part ma meilleure forme athlétique.

## Membre de l'équipe américaine

L'an dernier, un saut de 4,67 m le consacra membre de l'équipe américaine. Il fut alors appelé à faire une tournée en Europe. A Moscou, au Stade Lénine, il passa 4,68 m qui le fit vainqueur du saut à la perche à cette rencontre. Une remarque maintenant au sujet des perches de couleur brun-foncé en fibres de verre. Uelses ajoute : « Ces perches coûtent 260 francs la pièce. Elles sont fabriquées accessoirement par une compagnie d'engins télé-guidés de Californie. » Quelqu'un lui demanda dans quelle mesure la perche en fibres de verre pouvait améliorer ses performances. Il répondit : « Je ne le pense vraiment pas. Je sais une fois avoir passé 4,57 m avec une perche en métal léger, et une semaine plus tard récidivai avec une perche en fibres de verre. »

## Améliorer le saut

« Bien des sauteurs à la perche ont utilisé des perches en fibre de verre ces dernières années. Bien sûr, la perche est plus souple que le bambou ou le métal léger, et vous pouvez tirer parti de cette qualité-là. Mais vous avez besoin encore de quelque chose de plus pour franchir la latte. Le moyen qui m'a été le plus utile dans ce sens a été la course de haies. C'est là que j'ai appris à repérer mes marques quand je courais. Tout

Détendu et souriant, John Uelses vient de passer 4,89 m en salle, à Boston, le 3 février 1962.

(Tiré de l'Amateur Athlete, mars 1962.)



l'art du saut à la perche est résumé dans la phase d'élan. Je pense que n'importe quel sauteur à la perche devrait faire des haies juste pour apprendre à placer ses pas. » Uelses, à l'encontre de quelques sauteurs à la perche, ne prend pas un long élan. Il explique : « L'idée est de se déplacer avec le maximum de vitesse, mais sous contrôle. Vous ne pouvez pas courir à la même vitesse qu'un sprinter, parce qu'un sprinter n'aurait pas le contrôle de son corps au moment de l'appel. Or vous, vous devez avoir ce contrôle lorsque vous allez donner votre appel pour sauter à la perche. Un autre moyen qui m'a aidé furent les poids et haltères. L'été dernier, j'en fis un peu plus qu'habituellement, et me rendis compte d'une amélioration de mon potentiel musculaire. Je concentre les efforts de cet entraînement sur les muscles du tronc, de la ceinture scapulaire, et de la région lombaire de la colonne vertébrale. C'est dans cette région que vous percevez les signes de fatigue si vous sautez alors que vous n'êtes pas en bonne condition physique. »

La musculature d'Uelses est tonique, sans être dure, au relief harmonieux. Elle ressemble plus à celle d'un sprinter que d'un lanceur ou d'un sauteur.

Quelles sont les possibilités du saut à la perche ? Uelses répond : « En salle, 5 m, peut-être. En plein air, je ne sais pas si ce résultat pourra être atteint. Il y a là d'autres conditions qui entrent en ligne de compte, tel le vent ; il y a aussi des impondérables. »

Tim Horgan. Amateur Athlete, mars 1962.  
Adaptation française de Claude Giroud.

Note de la rédaction : On sait que depuis, Uelses a franchi 4,89 m, en plein air, ce qui prouverait que les objections soulevées pour l'homologation de performances athlétiques en salle sont difficilement justifiables.

## Biologie appliquée à l'éducation physique

Prof. Dr méd. E. Grandjean

### Recommandations générales concernant l'alimentation le jour de la compétition

Des résultats expérimentaux et les connaissances générales en physiologie sportive nous permettent de donner les recommandations suivantes :

1. Il faudrait laisser un intervalle de 2 à 3 heures entre le dernier repas et le début de la compétition.
2. Le dernier repas doit correspondre à un petit déjeuner normal ou à un petit dîner, soit 500 à 800 calories.
3. Pour le petit déjeuner, on recommande du café au lait, de l'ovomaltine ou du (Culminal) du thé sucré ou du yoghourt ; en outre, 2 à 3 tartines de beurre et de confiture, ou une portion de porridge.
4. Si le dernier repas est un dîner, on recommande : une soupe claire ou du bouillon, de la viande légère (de préférence de la viande de veau ou de bœuf maigre), un peu de pommes de terre ou de pâtes, des fruits cuits. Nous déconseillons légumes, saucisses, fromage, ainsi que de trop grandes quantités de fruits frais.
5. Il est important que les sportifs se tiennent aux aliments dont ils ont l'habitude. Il serait déplacé de vouloir essayer un nouveau système d'alimentation le jour d'une compétition.

Si une compétition dure plus de deux heures, une alimentation intermédiaire (collation) s'avère nécessaire. C'est le cas dans les épreuves de marche, de course de fond à pied, de fond à ski sur plus de 20 km, ainsi que dans les tournois d'escrime, de tennis, de gymnastique, etc. L'alimentation intermédiaire doit alors répondre aux conditions suivantes :

1. Il faut mettre à disposition des concurrents des boissons tièdes, par exemple thé sucré, bouillon. Le lait et les jus de fruits froids sont déconseillés. Pas d'alcool sur un terrain de sport !
2. Il ne faut pas donner aux concurrents plus de 2 gobelets de liquide à la fois.
3. Pour ces collations, nous recommandons de donner aux sportifs de petites rations de biscuits, de sucre de raisin ou de simple sucre en morceau.

Pour l'alimentation intermédiaire, il faut respecter les exigences individuelles, différentes d'une personne à l'autre. Les sportifs expérimentés savent généralement ce qui leur convient ; ainsi certains préféreront des liquides sucrés, alors d'autres prendront du bouillon à cause du sel qu'il contient.

## Echos de Macolin

### Cours central pour moniteurs et instructeurs des cours de répétition cantonaux

« Un de plus !... » disent les habitués de cours annuels à l'issue de l'un de ceux-ci. Que cache ce laconisme ? Ces trois mots passe-partout recouvrent tantôt une satisfaction sans réserve, tantôt une vague déception. Quelle peut être la signification de ce fameux « Un de plus !... » lâché dans le funiculaire glissant sur Bienné en ce dimanche 11 février à la fin du cours central EPGS ? Aucun doute, il avoue une satisfaction totale. Pensez ! Le temps a passé trop vite. Nous reprenons le chemin de la maison enrichis de moyens techniques et pédagogiques nouveaux. Le charme de Macolin a opéré et nous nous promettons de remonter. Trois signes indiscutables...

Donc, du 9 au 11 février, nous avons retrouvé avec plaisir l'Ecole fédérale de gymnastique, son cadre tout d'harmonie entre nature et produit humain, son esprit dû à mille détails bien pensés, la bienveillance et le savoir-faire de ses professeurs. A ces derniers va notre vive reconnaissance. Chacun, dans sa spécialité, avec une traditionnelle amabilité, un même bon sens, une conscience professionnelle jamais en défaut, nous a donné le meilleur de lui-même.

Travaillant avec l'un ou l'autre, dans une belle camaraderie, nous avons préparé avec soin la matière proposée pour les cours cantonaux à venir. L'accent essentiel mis sur l'entraînement de la course d'endurance doit préparer graduellement une introduction de cette discipline chez une jeunesse tendant de plus en plus à éviter l'effort. Après une initiation à la cadence de course et aux diverses formes d'entraînement nous abordons d'autres matières elles aussi bien élaborées : la technique O'Brien pour le jet du boulet, les rouleaux costal et ventral pour le saut en hauteur. Dans l'introduction de ces diverses matières nos instructeurs nous conduisent, comme par jeu, de l'exercice initial à la forme finale par une succession de mouvements savamment choisis et bien analysés. Une leçon type de gymnastique aux agrès basée sur le principe de l'entraînement par intervalle procure encore l'occasion, à chaque participant, de se donner sans restriction. Quelle dépense physique saine, quelle émulation autour de la barre fixe, sur les tapis, les barres parallèles et le mouton, quel plaisir dans tout le « chantier » ! La leçon a porté. Elle est réussie puisque chacun s'oublie dans l'effort comme il a coutume de le faire dans les moments justement réservés aux volleyball, handball et football.

Les participants à ce cours central qui auront la responsabilité d'un cours cantonal 1962, pourront à leur tour, riches de la matière nouvelle abondamment dispensée à Macolin, arracher à leurs élèves une exclamation satisfaite : « Un de plus !... »

Marcel Rutti