

**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:** 21 (1964)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Grandeur et servitude de l'athlète [suite]  
**Autor:** Bannister, Roger  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996340>

### **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>**

# Grandeur et servitude de l'athlète<sup>1)</sup>

Dr Roger Bannister



Roger Bannister

Mai 1954 — mai 1964 : 10 ans déjà ! C'était lors d'une rencontre entre les universités d'Oxford et de Cambridge, à Oxford. Au terme d'une course mémorable, payant d'ailleurs la générosité de son effort par un évanouissement passager, Roger Bannister, étudiant en médecine, inscrivait son nom en lettres d'or au livre des records de l'athlétisme : il était le premier homme à courir le mile (1609,35 m) en moins de 4 min. (exactement 3' 59"4). Le fameux « mur » des 4 minutes était franchi. Le vieux record du Suédois Gunder Haegg succombait enfin après avoir longtemps contenu d'innombrables assauts.

La même année, aux championnats d'Europe, à Berne, Roger Bannister gagnait souverainement le 1500 m.

Maintenant, il est docteur en médecine, père de famille : il a d'autres préoccupations que des temps de passage et des records.

Mais d'autres athlètes ont repris le flambeau : en juin 1954 déjà, l'Australien Landy réalisait 3' 58", à Turku, en Finlande. De nouveaux noms ont effacé les prestigieux anciens, un nouveau « mur » est à franchir : 3' 50".

Toujours plus vite, plus haut, plus loin, telle est la loi de l'athlétisme.

A. M.

Je pense qu'entre tous les sports l'athlétisme présente de grands avantages. Vous pouvez le pratiquer à votre guise, que vous travailliez pendant le jour ou pendant la nuit. Vous pouvez choisir votre activité personnelle parmi les nombreuses activités adaptées aux divers types physiques — le grand et le maigre, ou le gros et le fort. Alors que les divers jeux de ballon requiè-

rent un don naturel, il s'agit bien davantage ici d'habileté et de persévérance. Si ce n'est en termes d'énergie et d'effort, l'athlétisme ne coûte rien de plus qu'une paire de chaussures de course, et personne ne peut vous dire que vous ne devez pas courir plus vite que ça. La piste est à vous, et nulle limite ne vous est imposée.

Jusqu'à présent j'ai parlé de la signification de l'exercice physique et de la compétition en tant qu'épreuve personnelle. La qualité de l'exploit sportif au niveau du record a peu de valeur en tant que facteur de formation du caractère. Ce qui compte, c'est la victoire sur soi-même et l'amélioration de la performance, ou de faire mieux que ceux de votre catégorie, et non de mesurer votre performance par rapport à un record.

## Les affres et le stoïcisme du favori

Qu'est donc cette excitation de la lutte compétitive qui vient s'ajouter à la liberté naturelle que donne le mouvement, qu'est-ce donc pour le champion de défendre à la fois l'honneur de son club ou de son pays aussi bien que le sien propre ?

Quel est l'effet du rugissement d'une foule de 50 000 personnes massées sur le stade, hurlant pour vous pousser à l'effort et s'identifiant à la défaite ou au succès de chaque coureur ? Que veut dire d'attendre des semaines et des mois pour une course qui ne dure que quelques minutes ou même quelques secondes ? De voyager des milliers de kilomètres pour se livrer quelques secondes à un suprême effort ? Je pense, comme tous les athlètes, que les Jeux olympiques ont une place particulière, sur un tout autre plan que toutes les autres courses, toutes les autres compétitions, nationales ou internationales. Pour une part, cela provient de la nature authentique des Jeux et de leurs origines dans la préhistoire.

Selon l'hypothèse des historiens, les Jeux olympiques antiques sont nés de l'angoisse primitive devant l'hiver d'une terre qui pourrait ne jamais renaître à la vie. Quand le sol était nu et la nourriture rare, qui donc pouvait promettre qu'une autre année apporterait de nouvelles moissons ? Le sauveur de la moisson était celui qui portait en lui la magie de la victoire, l'athlète fils de Zeus, dieu du ciel. Et pendant un certain temps, la simple course à pied permettait de choisir cet homme. Plus tard, la quête s'élargit : il fallait trouver l'homme qui incarnait la notion romaine de « virtus », la générosité du cœur ou la perfection.

Les Jeux olympiques modernes ont à leur tour cherché à produire un champion des champions — un Nurmi, un Zatopek, un Elliott — un héros moderne qui gardait une auréole magique et apparaissait comme un symbole des Jeux. Nous avons toujours besoin de lui, qui nous fait ressouvenir que le corps et l'esprit peuvent s'unir dans la plus haute perfection athlétique. Je veux examiner un instant ce que signifie la compétition olympique elle-même pour les athlètes qui y participent et, pour ce faire, je diviserai les athlètes olympiques — arbitrairement, mais, je l'espère, amicalement — en trois groupes. Le premier comprend ceux qui sont tout juste qualifiés dans leur équipe nationale et qui sont certains d'être surclassés ; le second, ceux qui ont des chances de gagner une médaille ; le troisième enfin, ceux qui sont les favoris de la victoire.

Chose curieuse, ceux du premier groupe, qui ne peuvent prétendre à une médaille, ont une situation en-

<sup>1)</sup> La première partie de cet article a paru dans le numéro précédent.

viable, car l'on attend moins d'eux puisqu'ils sont relativement moins bien dotés. Ce ne sont pas des athlètes quelconques, bien loin de là. Ils ont lutté pour gagner une place dans leur équipe. Mais bien qu'ils aient la possibilité de faire l'expérience de la compétition olympique, ces athlètes ne peuvent peut-être pas apprécier la véritable essence des Jeux.

La situation de l'athlète qui a une chance de gagner une médaille est plus heureuse. Il a une position forte : rien à perdre et quelque chose à gagner. Il peut respecter et apprécier ses pairs et rivaux. Il bénéficie de la tension dramatique, de l'apothéose et des réactions d'autrui et il n'oubliera jamais cette expérience. Le grand public dans le monde connaîtra les risques encourus, les controverses internationales et les petites intrigues. Cependant, il n'aura aucune idée de l'entente tacite qui existe entre les athlètes à qui l'adresse et le métier commandent un respect mutuel, quelles que soient les particularités de leur caractère ou leurs divergences politiques. On l'a souvent dit, mais il faut le redire.

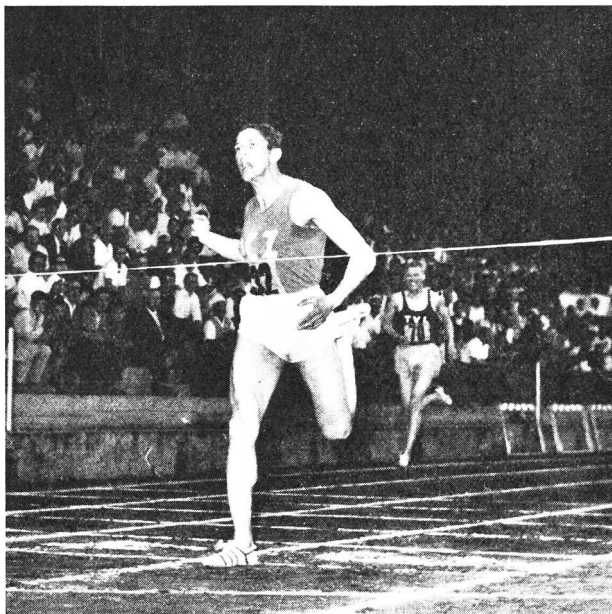
Au sommet de la pyramide, voici le favori. Il a son public et sa presse qui attendent par son truchement une médaille d'or. Simple question d'arithmétique : la plupart des favoris s'en retourneront sans médaille. Je pense qu'un favori qui n'a pas gagné en sait autant que quiconque sur l'esprit olympique. Un favori qui brigue un titre olympique doit faire preuve de stoïcisme et de confiance en soi pour supporter allégrement ce fardeau, rester de bonne humeur et de bon conseil à l'égard de l'équipe qui voit en lui un modèle. Peut-être est-il compréhensible que sa jovialité paraisse un peu forcée lors du départ et sa gaieté de cœur jouée quand il agite la main sur les marches de l'avion.

Dans un court laps de temps de deux semaines, il fait une expérience qui atteint les limites de ce qui est supportable. Elle lui révélera à lui-même et peut-être aux autres une faiblesse insoupçonnée, mais peut-être lui découvrira-t-elle aussi une nouvelle force secrète. Pour une fois dans la vie, il se trouve absolument seul. Situation parfaitement grave et sans merci. L'intensité de toute une vie paraît se concentrer en quelques instants. Qu'il gagne ou perde, le favori ne sera jamais plus le même homme. Peut-être sera-t-il désormais capable de faire mieux dans un autre domaine.

Quand il en est là, il est déjà bien près — s'il est un coureur de demi-fond — d'avoir atteint, au prix de quels tourments, cette maîtrise de soi qui est le but de tout athlète. Il aura appris à bander toute son énergie mentale et physique en quelques instants. Peut-être même sera-t-il passé maître en l'art de trouver en soi plus qu'il ne possède. Ce qui, comme l'habitude de monter à bicyclette, implique une ruse mentale. Le secret, c'est de perdre un moment le sens des proportions. Chez les grands athlètes, ce processus débride une volonté de victoire qui reste bloquée chez leurs concurrents. La présence ou l'absence de ce phénomène constitue l'élément déterminant : si bien qu'entre la victoire et la défaite, il n'y a qu'un cheveu. L'autre élément décisif, c'est la chance mystique qui sourit au vainqueur, si bien que les vaincus se réjouissent de sa victoire.

### Les risques et l'adresse

Revenons un instant à un autre aspect du sport qui a, je le crois, beaucoup changé depuis l'époque de Coubertin. C'est la limite à laquelle les sportifs sont poussés — ou autorisés — à risquer leur vie. Dans tous les sports, il faut faire preuve de décision et de hardiesse, mais la hardiesse peut rapidement devenir de l'imprudence et même de la brutalité, et c'est alors la catastrophe.



En août 1961, lors des championnats suisses, au Neufeld à Berne, Peter Laeng améliore le record suisse des 200 m. en 20,9 sec. Il l'a abaissé depuis à 20,7. Derrière lui, Hans Riesen (actuellement médecin à l'EFGS) est 2e en 21,9.  
Photo : Hugo Lörtscher, EFGS

Il me semble que dans certains sports, aujourd'hui, les risques passent l'adresse. En 1955, 83 personnes ont été tuées au Mans. Quelques jours avant sa mort, dans les Mille milles, le marquis de Portago résumait ainsi sa philosophie de la course : « La course est un vice, et comme tel il est très difficile d'y renoncer. Un instant, on est dieu. Un instant d'erreur, on est mort. »

Je crois que les sportifs de cette trempe sont épouvanés de ce qu'ils font, mais bien loin de les paralyser, la peur les galvanise ; c'est parfois le cas du soldat sur le champ de bataille. Quant aux accidents de montagne, ils constituent un autre problème.

Il y a quelques années, deux étudiants français restèrent bloqués près de Chamonix. Seize personnes risquèrent leur vie pour les sauver et l'opération coûta 110 000 francs.

Il faut faire certaines distinctions quand on cherche à définir les risques en matière de sport. Dans nombre de sports, il s'agit presque de négligence criminelle. Des fanfarons sous-estiment les dangers de la vitesse sur des routes inconnues, ou nagent au-delà des balises de sécurité. Les accidents de voiture tuent plus de 3 000 personnes par an en Grande-Bretagne, et la noyade, 1 000. Il y a des gens qui prétendent escalader des montagnes avec une barre de chocolat et une orange dans leur poche, ou naviguer sur une coque de noix, qu'ils ne peuvent diriger. Ce n'est pas là du sport, mais de la folie.

Il y a aussi beaucoup de sports qui provoquent quelque chose de malsain chez le spectateur. Dans la course automobile, combien n'y a-t-il pas de spectateurs qui sont moins attirés par la prouesse accomplie que par une morbide curiosité de la possible catastrophe ? Sur un autre plan, un petit garçon exprimait un jour son amère déception à la fin d'une de mes courses. « Il n'était pas bien aujourd'hui, il ne s'est même pas évanoui. »

Après avoir signalé les risques inutiles, laissez-moi confesser que je respecte les sportifs qui ont éliminé le danger autant que faire se peut, et qui n'en risquent pas moins leur vie pour tenter de repousser les limites de la résistance humaine. Nul ne risque sa vie à la légère sauf les imbéciles. Mais il y a des hommes raisonnables qui, même s'ils ne font pas toujours progresser nos connaissances des mécaniques ou de la na-

ture, osent élever le niveau de l'énergie individuelle et du courage dont dépend la survie de l'homme en tant qu'espèce.

Qu'un homme joue son adresse contre sa vie voilà qui implique des éléments déterminants bien éloignés de l'intérêt personnel. Le courage réfléchi ne peut ni ne doit être chassé de la vie, et ceux d'entre nous qui ont des enfants doivent admettre qu'il est meilleur pour eux d'affronter le danger et, s'il le faut, nous devons être prêts à les voir l'affronter.

### **... une puissance qui demeurerait refoulée en nous-mêmes**

La dernière décennie représente une phase singulière dans l'histoire du sport. On a vu paraître le nouveau professionnalisme, non seulement parce que le sport est payé, directement ou indirectement, mais aussi parce que le sportif consacre tout son temps et toute son énergie au sport, à l'exclusion de toute autre activité professionnelle — ce que Borotra a justement regretté.

Chaque pays cherche à rehausser le prestige national par des prouesses physiques, que ce soit pour établir de nouveaux records de vitesse ou d'altitude en avion à réaction, ou pour s'enfoncer dans les abysses, ou escalader les plus hautes montagnes du monde. Il semble que l'on ait posé trop peu de questions sur les moyens et les mobiles ; on ne cherche qu'à grandir la gloire nationale.

Moins que toute autre forme de l'athlétisme, moins peut-être que tout autre sport, la course ne peut se dégrader pour s'ajuster à cet état de chose. Il y a 18 ans, quand Zatopek a été le premier à courir soixante fois le même sprint d'un quart de mile en 80 secondes, pendant une seule séance d'entraînement, je me suis demandé s'il était encore possible de devenir un athlète international et de faire quoi que ce soit, hors s'entraîner.

Mais, chose étrange, personne ne m'a démontré que la course de demi-fond soit une activité à laquelle il est nécessaire et souhaitable de consacrer tout son temps et toutes ses forces.

Se consacrer au sport pendant ses loisirs jusqu'à ce qu'un travail vous dévore, c'est le chagrin et le bonheur tout ensemble de l'amateur à la vieille mode — une voie que tout athlète est toujours libre de choisir, si difficile et rare qu'elle soit. Mais l'athlète qui choisit d'être payé pour faire du sport n'en est pas moins un sportif. Lui aussi doit opter, et souvent il échange des avantages à court terme contre des problèmes à long terme. Je pense que nous devons nous rendre compte qu'il en est conscient.

Je pense que le sport survivra aux problèmes moraux et administratifs qui l'assaillent maintenant. Pour une bonne raison : le sport a des fondements individuels et une signification individuelle, il n'est pas affaire nationale ou morale. Nous ne courons pas parce que notre pays a besoin de prestige, ni parce que nous pensons que la course nous rend meilleurs, mais parce que nous y prenons plaisir et parce que c'est plus fort que nous. Pour chacun de nous, le sport nous donne une chance de libérer une puissance qui demeurerait refoulée en nous-mêmes. Je suis sûr qu'en chaque homme réside ce besoin de lutte, et plus nos existences se limitent par ailleurs, plus il est nécessaire de trouver une issue à ce profond désir de liberté.

Nul ne peut dire : « Vous ne devez pas courir plus vite que ça, ni sauter plus haut que ça. » Le sportif, consciemment ou inconsciemment, cherche cette satisfaction profonde, ce sens de la dignité personnelle qui apparaissent quand le corps et l'esprit sont parfaitement coordonnés et parfaitement maîtres d'eux-mêmes. Pour un jeune homme, il y a peu de domaines qui donnent à espérer cette perfection, comme une éphémère fin en soi. Pour l'athlète, l'esprit humain est indomptable.

Article paru dans « Le Courrier » de l'Unesco, janvier 1964.

## **Aspect médical de la préparation à la compétition<sup>1)</sup>**

Prof. Etienne Grandjean

### **3. Saines habitudes de vie**

#### **Usure inutile**

Le sportif de compétition doit veiller à ne pas dépenser inutilement ses forces physiques et psychiques par insuffisance de sommeil, mauvaise alimentation, maladie, intoxication, soucis et conflits, etc. Sinon, il ne tarde pas à voir sa résistance décliner, sa condition physique se détériorer, sa volonté et son influx nerveux disparaître.

#### **Sommeil et récupération**

Durant la période d'entraînement et celle qui précède immédiatement la compétition, un profond et long sommeil constitue l'une des conditions essentielles de l'entretien d'une excellente condition physique. Pendant le sommeil, les forces dépensées au cours de la journée sont reconstituées par l'accumulation de réserves d'énergie : tous les organes — et même toutes les cellules — font alors leur plein d'énergie. Les besoins de sommeil d'un sportif de compétition sont élevés, car les efforts physiques de l'entraînement nécessitent beaucoup d'énergie. Autrement dit, il y a ensuite

de lourdes pertes à compenser. A cela s'ajoute le fait que dans maints organes — dans la musculature notamment — la substance cellulaire se modifie au cours de l'entraînement. C'est ainsi, par exemple, que sous l'effet d'un entraînement judicieusement pratiqué les muscles se développent parallèlement à leur puissance. Or, c'est surtout au cours du sommeil que s'accomplit cette reconstitution organique.

#### **Durée du sommeil**

Pour stimuler tous ces processus de récupération et de reconstitution indispensables, en période d'entraînement le sportif a besoin de beaucoup de sommeil, de calme et de détente. 9 à 10 heures de sommeil par nuit constituent alors une mesure idéale. On aura soin en outre de s'accorder des moments de complète détente après le dîner et après le souper ; la sieste de midi est une excellente habitude.

#### **Insomnie**

Avant la compétition, l'excitation qui gagne certains les empêche de trouver le sommeil. De plus, il peut arriver que le sportif soit obligé de se déplacer la veille de la compétition. Souvent, il ne parvient alors

<sup>1)</sup> La première partie de cet article a paru dans le numéro précédent.