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: 22 (1965)

Heft: 7

Artikel: Bill Mills

Autor: Miller, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996414

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

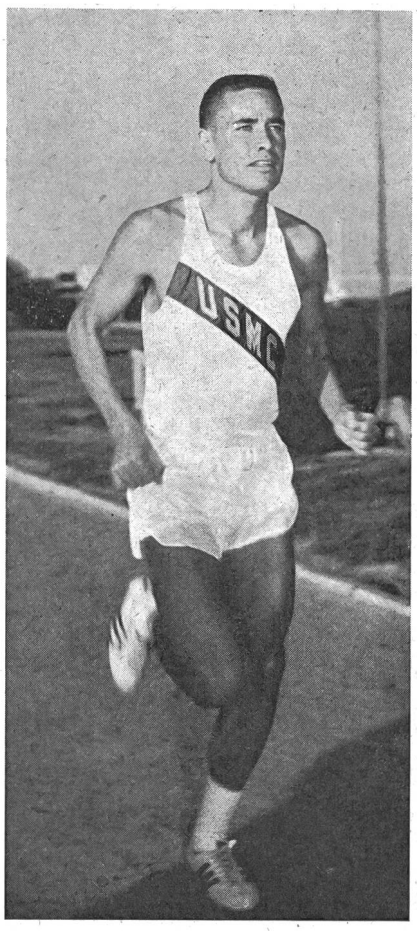
Terms of use

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: 13.12.2025

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

Bill Mills



West Miller (tiré de l'Organe officiel du Conseil International du Sport Militaire [CISM])

Note de la rédaction: Pour compléter la série d'articles consacrés à la course dans les numéros précédents, il nous paraît opportun de vous présenter le portrait d'un coureur de compétition. Bill Mills, la grande révélation des Jeux de Tokyo, est le type de coureur dit intuitif, lequel s'accommode mal d'un système d'entraînement rigide, mais dont la forte personnalité et l'attitude mentale lui permettent de s'imposer lorsqu'il le veut.

Le lieutenant (Fusiliers Marins) Bill Mills poursuit sa carrière de coureur et accumule les victoires. Cependant, un simple aperçu de son programme d'entraînement ferait frémir l'entraîneur moderne, si soucieux de gagner du temps. Bien que Mills ait accéléré le rythme de son entraînement quotidien depuis son « triomphe surprise » aux XVIIIes Jeux Olympiques, il semble marquer une nette préférence pour les méthodes peu orthodoxes et s'est dispensé des services d'un entraîneur.

A l'instar de la majorité des vedettes de piste, Bill est quelque peu réticent à dévoiler le secret du style qui lui est propre, mais s'empresse de préciser: « Aucun truc, je me contente de courir. » Et pour ce qui est de courir... il court! On peut le voir presque tous les matins, s'entraîner le long des routes secondaires aux alentours du Camp Pendleton. Il évite les voies encombrées et détermine son train en fonction de ses besoins. Mills ne s'impose aucune limite de temps pour le travail de Cross Country et il lui arrive de parcourir 15 miles par jour — une moyenne hebdomadaire de 65 à 85 miles.

Son entraînement sur route conserve son élément de fantaisie. Accompagné d'un groupe de coureurs, Mills l'effectue aux alentours de la piste en plein air du Camp Pendleton.

L'après-midi le voit effectuer sa deuxième séance d'entraînement selon la formule suivante: un demi-mile en course, 110 yards en trot, suivis d'une course de 330 yards. Un autre trot de 110 yards, puis une course de 880 yards. Mills peut s'en tenir à cela ou bien recommencer.

Il lui arrive de stupéfier le spectateur par ce genre d'entraînement quelque peu fantaisiste. Un jour, il abasourdit un groupe de spectateurs en courant sur 200 yards, puis continua en trot sur 50 yards... départ conventionnel à souhait! Mills fit alors volte-face et trotta 50 yards de plus, et c'est là que se produisit l'inattendu. Mills avait, à l'origine, l'intention de faire volte-face et courir sur 200 yards. Au lieu de cela, et contre toute prévision, il repartit, suivant la piste à contresens. Ce renversement sans précédent lui valut un « interrogatoire » de près d'une heure. Et Mills de déclarer: « J'avais simplement la flamme de tourner. »

Mills préfère relâcher son programme d'entraînement vers le milieu de la semaine, ou à mi-chemin entre les compétitions. Il accélère le rythme un ou deux jours avant la rencontre et réserve une partie de la matinée du grand jour à une brève séance d'assouplissement.

Pour illustrer cette technique, revenons à un jour d'octobre 1964 où Bill Mills — ignoré des reporters et quasi inconnu des fanatiques de la piste — commença la journée par une course de 3 miles. Le même après-midi il bouleversa le monde du sport par son imprévisible triomphe sur le 10 000 mètres. Son record de 28' 24" 4 lui assura le record olympique et le plaça à 8" 8 seulement du record du monde.

Bien que Mills ait établi et dirigé son propre entraînement, il attribue une importante part de son succès à « Tommy » Thompson l'entraîneur du Camp Pendleton. Thompson, qui détint un record du monde en 1920, fut lui-même champion olympique sur les haies hautes. C'est lui qui apporta à Mills le support moral dont ce dernier avait besoin lorsqu'il n'était qu'un inconnu.

Selon Mills, l'attitude mentale a une grande influence sur le rendement du coureur de fond, et c'est dans ce sens que l'appui de Thompson lui fut bénéfique.

Cette attitude mentale, renforcée par une haute motivation compétitive, est, selon tout probabilité, le « secret » de la réussite de Mills dans la course de grand fond.

Elle pourrait expliquer sa méthode d'entraînement « bien à lui ». Mills « sent » ce dont il a besoin à un moment donné et agit en conséquence. Même au départ d'une course, il peut rarement prédire ses tactiques: celles-ci lui sont dictées par les exigences de la course.

Chaque année, Mills s'impose un but, puis fait ce qui lui paraît nécessaire pour y aboutir. Cette année, ses ambitions sont axées sur les Championnats Nationaux de l'A.A.U. Cet été, il compte faire partie de la tournée européenne prévue par l'équipe des Etats-Unis. Le périple comprendra des rencontres à Moscou, en Pologne, en Allemagne Fédérale et en Angleterre. Et, une fois de plus, Bill Mills devra se mesurer aux géants de la course de fond Ron Clarke, Mohammed Gammoudi, Leonid Ivanov, Michel Jazy.

Et, à l'issue de la tournée de 1965, le monde aura peut-être appris que le lieutenant Mills est « le » coureur de fond de l'histoire moderne de la piste.