

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:	23 (1966)
Heft:	6
Artikel:	La championne olympique Donna de Varona quitte la compétition
Autor:	Lingenau, W. Günter
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996159

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: 17.01.2026

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

La championne olympique Donna de Varona quitte la compétition



En 1965, juste avant les championnats américains en piscine couverte, Donna de Varona annonça qu'elle se retirait du sport actif. C'était pourtant l'une des meilleures nageuses américaines. Sur le plan national, elle avait émergé en 1958, obtenant sur 40 y (25'5") la 5e place parmi les moins de 10 ans. Cette année-là, elle adhéra aux « groupes d'âge ». C'est ainsi que, parmi les fillettes de 11-12 ans, elle se classe 5e, puis 4e sur 200 m 4 nages (resp. 3'09"8 et 3'09"4), et 5e sur 50 m dauphin (36"1). La suite de son évolution fut une série d'exploits.

Donna de Varona a été une nageuse complète, capable de briller en tout style et sur toutes les distances. Sur 400 m 4 nages, discipline considérée comme la plus dure et la plus complète, elle détient le record du monde (5'14"9) et a conquis à Tokyo la médaille dor. Elle faisait également partie de l'équipe américaine du relais 4 x 100 m nage libre, qui fut championne olympique en 4'03"8.

Sur la photo, elle nous présente ses 2 médailles d'or.

« Je ne regretterai jamais le temps accordé ni les efforts consentis durant ma carrière sportive. Je sens d'ailleurs, a-t-elle déclaré, que les succès furent de loin supérieurs aux sacrifices. Ne serait-ce que mon entrée sur le stade olympique de Tokyo en 1964, en qualité de membre de l'équipe américaine: un événement à elle toute seul ! Maintenant que me voici au bord du bassin, j'espère rendre à la natation autant qu'elle m'a apporté.

Devenir champion et le rester

Lorsque j'abordai la natation sportive, je n'avais d'yeux que pour l'élite. Cela n'a pas changé, me semble-t-il. Ce fut éprouvant, mais d'une épreuve née du désir de parvenir au sommet. En 1960, le rêve était réalité: je remportai pour la première fois le 400 m 4 nages. Avant la course, j'étais tellement excitée que je frissonnais des pieds à la tête. Très petite, j'avais les larmes aux yeux lorsque je montai sur le bloc de départ. Jamais je n'oublierai cette course.

Cette victoire fut le début d'une carrière magnifique, mais aussi très dure, de quatre années et demie. On pense souvent, et avec raison, que devenir champion et le rester sont deux aspects différents de la carrière de tout sportif d'élite.

Parvenu en tête, on a tout le monde à ses trousses: non seulement les nageurs mais aussi le public. On est soumis à une critique très vive. Et c'est bien naturel; car après avoir donné un exemple, il faut bien aussi en payer le prix, et donc respecter la renommée acquise. C'est dur, parfois même ennuyeux, mais c'est une part de la charge liée au titre de champion. Ce titre marque également la fin d'une période d'attaque, le début d'une période de défense.

J'ai commencé à nager pour gagner, puis ce fut pour ne pas perdre. J'étais devenue alors le lièvre que l'on poursuivait. Cela oblige à s'améliorer sans cesse, à maintenir la place conquise, mais surtout à ne pas perdre. Il arrive souvent qu'un champion soit battu. Reconquérir un titre est le propre des grands champions.

Vaincre après avoir perdu est bien plus difficile que d'être pour la première fois plus rapide que ses adversaires. C'est la marque des vrais champions.

Fuir l'adversaire n'a rien de méritoire: on réduit ses chances de garder la première place. La confiance en soi est la véritable clé du succès. Il vaut mieux être battu en donnant le meilleur de soi-même plutôt que de refuser la lutte ou d'abandonner.

Plus souvent on évite un affrontement, plus l'on accroît la difficulté. Le plus dur toutefois, c'est bien de ne pas démeriter lorsqu'on a atteint son but.

Je me suis souvent demandé si je nageais volontiers; je sais maintenant que j'ai toujours nagé avec plaisir.

Attitude et engagement personnels

Ton activité de nageur ne concerne ni tes parents, ni tes frères et sœurs, mais toi seul. C'est là ton sacrifice, il s'agit de tes propres muscles, de ta propre personne. Si tu t'élançes une bonne fois, ne reviens pas en arrière. Sacrifier du temps c'est bien, y mettre de l'application c'est encore mieux. Il faut autant de temps pour flâner que pour s'entraîner; et lorsqu'il y a travail, la récompense n'est pas loin. Elle s'exprime soit par le sentiment exaltant du succès; soit — et c'est encore plus important — par un nouveau pas vers le sommet. Pense toujours que le succès naît de l'intérieur, c'est-à-dire des dispositions morales fondamentales et de la volonté de se projeter au-devant de soi-même et de ceux qui t'entourent.

Mes parents furent admirables: ils m'ont encouragée, bien sûr, mais jamais ils ne m'ont forcé la main. Durant toute mon activité sportive, mon père n'a cessé de me répéter: « Si cela ne te plaît plus: attention ! » Nage de tout ton cœur, mais n'y pense pas jour et nuit, chaque fois que tu respires, que tu manges ou que tu bois. Intéresse-toi aussi à d'autres réalités que la natation, les résultats seront d'autant meilleurs. Nager, c'est bien, mais développer harmonieusement ses facultés compte bien davantage.

Un livre captivant

Bien sûr, la natation va beaucoup me manquer ! C'est quand même une part de moi-même; une part qui est morte maintenant. Ce ne fut malgré tout qu'une fraction de ma vie qui, elle, continue. J'ai atteint le but que je m'étais fixé: je voulais une médaille d'or sur 400 m 4 nages, je l'ai eue.

Il me faut maintenant songer à l'avenir. Je dois bien avouer que jamais encore je n'avais dû prendre décision si difficile. Mais je l'ai prise moi-même, il le fallait. J'envisageais de cesser mon activité sportive après les Jeux olympiques. Au retour du Japon, ma décision n'était pas assez ferme encore, et je continuai de nager. Je réalisai même de très bons temps. Lors d'une épreuve disputée en Allemagne, je parvins ainsi à améliorer le record américain du 200 m 4 nages. Je nageais bien, mais je ne me sentais plus vraiment « dans le coup ». Le vieil esprit de compétition m'avait abandonnée. Je décidai alors de me retirer définitivement.

Je quittai l'Allemagne pour les Etats-Unis et je sentis que je ne pourrais plus continuer la lutte. Mais je savais que je nagerais encore en été si je venais à participer aux championnats en piscine couverte et même,

j'en savais aussi le résultat, mais le goût de m'y bien préparer n'était plus. Je sentais que si je ne pouvais plus lutter comme auparavant — départs en forme optimum dans 4 épreuves — je devais carrément cesser de nager. Croyez-moi, ce fut une grave décision.

Je renoncerai dorénavant à cette saveur de l'attente, mélange d'anxiété et d'excitation, que l'on connaît toujours avant les courses importantes. Je regretterai les camarades, les voyages, les victoires et les défaites, mais je m'en vais riche de magnifiques souvenirs. Je pense volontiers que ma carrière sportive fut comme un bon livre, dont on ne se sépare pas avant d'en avoir achevé la lecture. »

Tiré de Deutscher Schwimmsport

W. Günter Lingenauf

Traduction: Noël Tamini

L'entraînement à Yale

Pour la première fois, quatre nageurs et deux entraîneurs français étaient envoyés en stage à l'Université de Yale, située à 150 km environ de New York.

Avec ses bâtiments austères qui la font comparer aux universités anglaises d'Oxford ou de Cambridge, Yale est très éloignée de l'idée que l'on peut se faire du modernisme américain et c'est ainsi que son Payne Gymnasium ressemble plus à une basilique anglicane qu'à un temple du sport.

L'accueil particulièrement cordial qui nous fut réservé par notre ami de toujours, M. Bob Kiphut et par M. Phil Moriarty, entraîneur en chef, facilita notre adaptation à la vie universitaire américaine.

Les installations

Notre première visite fut naturellement pour le Payne Gymnasium qui abrite des salles d'entraînement pour tous les sports et dans lequel nous découvrîmes deux piscines.

L'une d'elles est réservée exclusivement aux compétitions et à l'entraînement de l'équipe représentative de l'Université, tandis que l'autre sert à la préparation des Freshmen (étudiants de première année qui n'ont pas encore accès aux compétitions officielles universitaires) et est également à la disposition des étudiants qui désirent se baigner.

Bien qu'assez ancienne, la piscine de compétition peut encore être citée comme un modèle du genre par ses dimensions, son équipement et ses aménagements.

25 yards × 15 yards — 6 lignes d'eau — 4 m 50 au grand bain — 3 m au petit bain — tremplins à 1 m et 3 m — 2200 places assises étagées sur 13 rangées — visibilité et sonorisation parfaites — trois éclairages différents (1 pour l'entraînement, 1 pour les réunions, 1 pour la télévision).

La seconde piscine, dont les dimensions sont de 55 yards sur 15 yards, a ceci de particulier qu'elle dispose d'un mur mobile permettant de ramener sa longueur à 25 yards, 25 mètres, 50 yards ou 50 mètres.

Avec son équipement parfait et le peu de fréquentation de ses bassins (50 nageurs environ chaque jour), Yale offre des conditions exceptionnelles pour un stage d'entraînement.

L'entraînement

Nos représentants eurent l'honneur de partager l'entraînement de l'équipe sélectionnée dans la piscine de compétitions, le matin de 10 heures à 12 heures et le soir de 17 à 19 heures.

A vrai dire, très peu de nageurs s'entraînent le matin

car s'il est un chapitre sur lequel on ne badine pas à Yale, c'est bien celui des études.

Pour nous, entraîneur, l'intérêt était d'essayer de percer les secrets de la réussite américaine.

Dans ce domaine et bien que la réputation de Yale ne soit plus à faire, notre curiosité ne fut qu'à demi satisfaite. En effet, pour avoir une vue d'ensemble de cette natation, il nous aurait fallu assister à des compétitions d'« age groups » et d'« high schools », pépinières incomparables de recrutement ainsi qu'à des compétitions féminines. Or, nous n'avons assisté qu'aux matches Dartmouth—Yale et Yale—Harvard.

Cela ne signifie pas que notre séjour fut dénué d'intérêt car on ne partage pas l'existence pendant un mois d'une équipe universitaire américaine sans tirer des enseignements tant sur le plan technique que sur le plan humain.

Mieux que de longs écrits, les programmes ci-après, donnés en exemple, fourniront une idée plus précise du régime d'entraînement suivi à Yale.

Bien préparés dans leurs clubs respectifs, nos nageurs s'adapteront sans trop de difficultés à leur nouvelle vie et ne souffriront aucunement de leur dépassement.

Par les distances parcourues et par la variété des séries, l'entraînement à Yale ne diffère pas tellement de celui pratiqué en France. La proximité des Championnats d'hiver fut peut-être la cause pour laquelle le rythme de nage nous apparut très élevé et les temps de récupération très réduits.

Contrairement à ce que nous avions espéré, nous n'avons assisté à aucune séance de préparation physique mais, selon des renseignements recueillis, cette préparation s'effectue au cours des trois premiers mois de la saison et cesse à l'approche des grandes compétitions. Cependant, des tests sur l'efficacité et la puissance des bras sont fréquemment passés.

La technique

Par ailleurs, nous avons pu observer que M. Moriarty accorde une très grande attention au style de ses nageurs ainsi qu'à la technique des départs et des virages et, à ce propos, il est désormais acquis que quiconque ne virera en culbute dans les épreuves de nage libre, et quelles que soient leurs distances, ne pourra prétendre briller dans les compétitions internationales.

Si ce que nous avons vu sur le plan technique n'a fait que confirmer ce que nos prédécesseurs nous avaient appris dans leurs comptes rendus de stages, par contre les enseignements tirés dans les domaines de la psychologie et de la pédagogie m'apparaissent, pour ma part, considérables.