

**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:** 9

**Artikel:** Michel Portmann, des dons exceptionnels!

**Autor:** Jeannotat, Yves

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996173>

### **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:** 04.04.2026

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

## Michel Portmann, des dons exceptionnels !

Si je désire parler de Michel Portmann, de sa vie, de sa profession, de sa spécialité sportive: le saut en hauteur, c'est que je considère avec sincérité et de plus en plus ce jeune garçon longiligne, fin, racé, aux yeux vifs et intelligents, au fond desquels crépite l'étincelle d'une grande volonté qu'un voile de mélancolie recouvre parfois pour lui redonner plus d'éclat, comme un modèle apte à inspirer favorablement la génération montante en quête d'idéal et de santé morale et physique.

### Généralités techniques

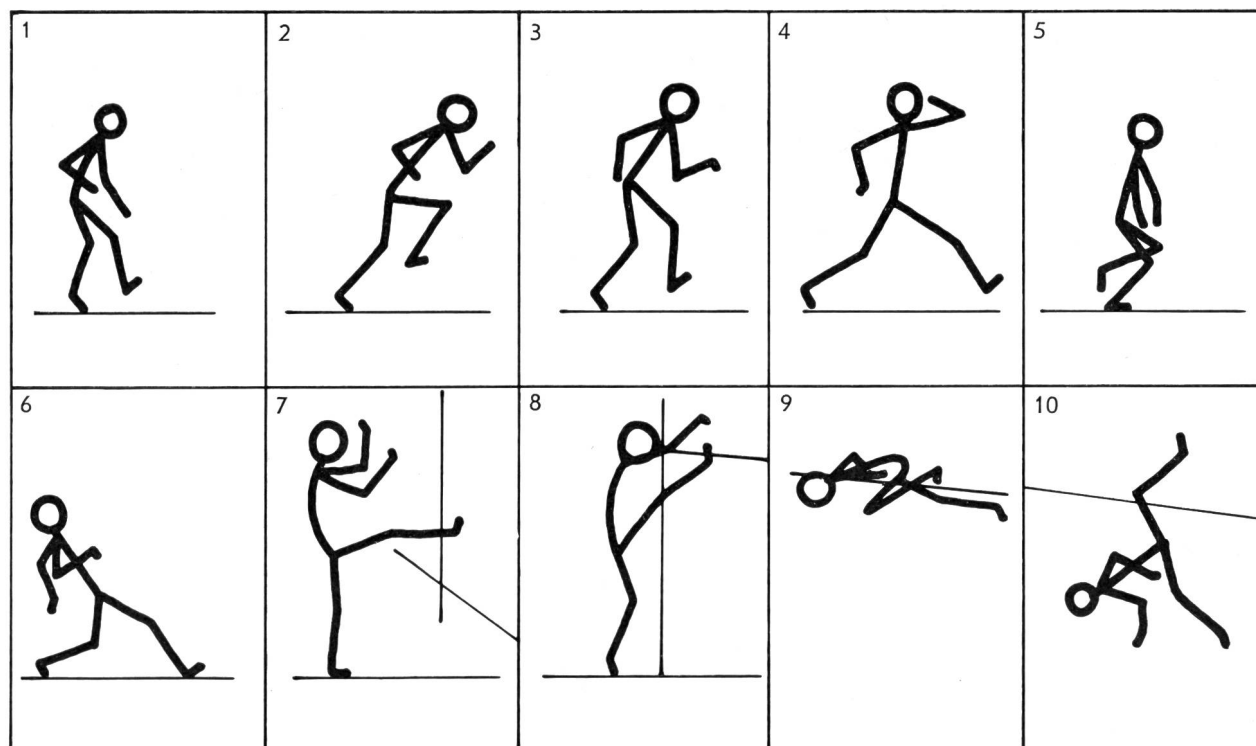
Tous ceux qui s'intéressent à l'athlétisme savent que l'évolution des performances, dans cette discipline si foncièrement technique qu'est le saut en hauteur, est liée à la découverte de nouvelles méthodes d'entraînement, plus rationnelles et plus scientifiques, on ne peut en douter, mais surtout, à la mise au point des différents styles de passage sur la barre qui ne cherchent plus à tirer profit uniquement de la force et la détente naturelle de l'athlète, mais des lois les plus diverses de la physique.

On assista, ainsi, successivement à la pratique du «saut de face» que tout le monde a pratiqué et pratique encore à l'entraînement, ne serait-ce que pour entretenir la détente. Ce fut, ensuite, la forme en «double ciseau» avec retournement à l'intérieur. Les deux mètres n'avaient pas encore été franchis. Il fallut attendre 1912 pour que Georges Horine, inventeur d'un nouveau style dit «rouleau californien», passât enfin cette hauteur. Aux alentours de 1935, Dave Albritton lança le style «ventral», lui-même précédé par le «saut costal». Ce fut

alors l'époque de Charley Dumas qui revint au ventral, modifié cependant par sa manière d'«enfoucher» la barre. Nouveau progrès avec le «saut ventral plongeant» qui permit à Bengt Nilsson de devenir champion d'Europe à Berne en 1954, avant que ne soit lancé sur l'avant-scène le Russe Youri Stepanov, adepte du même style. On se souvient certainement que le petit Genevois Eric Amiet le maîtrisait à la perfection, ce mode de sauter favorisant tout particulièrement, par son côté acrobatique, les athètes de taille moyenne. Cette même façon de sauter, légèrement modifiée cependant, fut encore employée par John Thomas, avant que Valeri Brumel n'en fit le «style parfait» et indiscutablement le plus efficace.

«Et pourtant, remarque Brumel lui-même, le passage de la barre, important certes, n'est pas tout: la basse du saut s'établit sur la terre!»

«Le sauteur en hauteur doit résoudre deux problèmes essentiels, précise un spécialiste français, celui qui consiste à trouver la synthèse idéale entre une course d'élan et une impulsion pour obtenir la plus grande vitesse de décollage possible sous un angle très proche de la verticale: élévation; et celui de l'utilisation maximale de cette élévation par un placement alternatif des différentes parties du corps autour de son centre de gravité, afin d'esquiver la barre: franchissement.» Le point capital de la technique repose donc dans la recherche de la meilleure vitesse angulaire possible. Voici, esquissés, les dix principaux moments d'un saut de style «rouleau ventral» porté à la quasi-perfection par Brumel et que pratique aussi Michel Portmann:



1. Dernière foulée juste avant le départ proprement dit: le relâchement est total. C'est la phase de mise en action.
2. Première foulée de la course d'élan: c'est le début de la phase d'allure; le pied droit s'est posé juste en face de la pointe qui sert de marque.
3. Le buste est toujours relâché, les yeux fixent la barre.
4. Véritable bon qui va solliciter une première fois la jambe gauche ou jambe d'appel.
5. Fin de l'avant-dernière foulée: elle est plus précipitée; le centre de gravité s'abaisse fortement.
6. La jambe d'appel a été lancée vivement dans la direction de l'élan, le pied se bloquant, parfaitement dans l'axe. Cette action a porté le train inférieur et le bassin bien en avant du tronc et des épaules; c'est la conclusion du «gauche-droite-gauche» qui marque la fin de toutes les courses d'élan.
7. Le centre de gravité gagne la verticale de l'appui; la jambe libre a été tirée, loin de l'arrière, et projetée en avant vers le haut; les bras eux aussi roulent de l'arrière en avant, s'élevant en dessus des épaules qui, elles-mêmes, sont comme «poussées» vers le haut: c'est la phase de préparation à l'impulsion.
8. Le poids du corps a atteint la verticale de l'appui; la jambe d'appel connaît une extension puissante et le sauteur quitte le sol: c'est la phase d'impulsion.
9. Franchissement de la barre, la jambe libre, une partie du tronc et la tête amorçant la bascule vers le bas en permettant ainsi au corps d'enrouler la barre; le bras gauche est replié sur la poitrine, quelquefois derrière le dos: c'est la phase de suspension.
10. La bascule a favorisé le passage de la jambe d'appel repliée, la pointe du pied fortement ouverte vers l'extérieur pour éviter la barre; le sauteur va se recevoir sur les mains et la jambe libre dans un effet de rotation qui amortira le contact avec le sol.

### Michel Portmann à l'entraînement

Lorsque le profane applaudit aux performances des champions qui, l'été venu, courent, lancent et sautent avec tant de facilité, il ne réalise que rarement ce que cette maîtrise implique d'efforts et de «laborieuses répétitions techniques».

Perdu dans un coin du petit stade genevois de Varembe, j'ai voulu observer, pour vous, Michel Portmann à l'entraînement. Il est un peu plus de six heures lorsqu'il pénètre sur la pelouse, souriant mais l'air soucieux. Peut-être n'a-t-il pas encore quitté totalement l'ambiance d'une journée de travail longue et fatigante. Mais la première foulée déjà dissipe cette ombre et durant près de deux heures, l'athlète va connaître un état de libération presque totale: «Vivre et vivre et se sentir meilleur, à mesure que bat plus fortement le cœur!»

Je referme le livre posé sur mes genoux et dans lequel je viens de lire ce passage qu'Ernest Shelton écrivait il y a longtemps déjà: «Je m'échauffe longuement: je cours beaucoup au début de chaque séance. A la course succèdent les exercices d'assouplissement et d'élongation, puis enfin le saut proprement dit: le polissage du style, la recherche de la connaissance du lieu précis — au millimètre — où je dois prendre l'appel. Bref, je

saute trente à cinquante fois, à chaque séance, une barre placée entre deux mètres et 2 m 03.»

Pendant vingt minutes — Portmann enroule la pelouse de son pas allongé, mêlé de sautilllements, de moulins des bras et parsemé des petits sprints. Tout lui est bon pour varier sa mise en train: une haie sur le bord du terrain qu'il passe et repasse, travaillant ainsi l'écartement et le ramené de la jambe d'appel; la barre supérieure des buts de football vers laquelle, tel un ballon, il bondit au passage, mesurant la qualité de sa détente. Puis l'allure s'accélère, l'effort se prolonge, entrecoupé toujours de ralentissements durant lesquels l'attention porte plus particulièrement sur le relâchement et la décontraction totale. Des gouttes de sueur perlent sur le front de l'athlète: le premier but de l'échauffement est atteint: sudation parfaite, donc circulation sanguine accélérée, irrigation des tissus améliorée, système capillaire bien ouvert.

Michel Portmann commence alors une deuxième phase de préparation: la culture physique. Durant dix à quinze minutes, il soumet son corps à toute une série d'exercices de flexion et d'extension dans lesquels se succèdent force et souplesse. Je remarque qu'il accorde la prédominance aux exercices portant d'une part sur le travail des muscles élévateurs, d'autre part sur la recherche d'une parfaite souplesse d'écart de jambes. Durant cinq minutes, il se concentre alors sur la séance de saut proprement dit: il choisit ses pointes, prend ses marques avec une grande exactitude à l'aide d'un double mètre, réveille le sable de la fosse de réception qui me paraît bien dure, place enfin la barre entre 1 m 75 et 1 m 90. Conseillé par son ami et entraîneur Christinat, il entreprend une série de sauts — trente au moins — cherchant après chacun la faille technique. Il va ainsi longuement, l'esprit toujours éveillé et critique, automatiser les différentes phases qui consistent, comme nous l'avons vu ci-dessus, à lier les dernières foulées de course et l'impulsion sur trois appuis, à accentuer la flexion sur l'avant-dernier appui, à conserver le pied d'appel bien dans l'axe de la course, à lancer enfin la jambe libre en effectuant une extension maximum, à la verticale de la jambe d'impulsion. Portmann s'attache longuement au travail de son point faible: le passage de la jambe d'appel qui tant de fois lui cueille la barre au passage.

La séance se termine par quelques sauts en extension sans franchissement de la barre. A la manière impressionnante dont Portmann «s'enlève», on ne peut croire qu'il en restera à 2 m 01.

L'athlète est fatigué mais heureux: il se sent tonifié et prêt à affronter une nouvelle journée de labeur et de soucis: n'est-il pas vrai que si le sportif s'entraîne pour le stade, il s'entraîne avant tout pour la vie?

### Michel Portmann à cœur ouvert

#### Carte d'identité

Nom et prénom:	Portmann Michel
Né à:	Genève, le 26 août 1941
Profession:	Dessinateur industriel; travaille en dehors de sa profession pour l'obtention du diplôme universitaire de Maître de Sport.
Taille:	1 m. 84
Poids:	75 kg.
Situation de famille:	Marié et père d'un petit garçon d'une année.
Meilleure performance:	2 m. 01 en 1965

Michel, comment avez-vous découvert le sport ?

Très tôt je fus engagé dans les milieux sportifs. A l'âge de 9 ans déjà, je faisais partie d'une section de pupilles et j'étais, paraît-il, destiné à la gymnastique artistique. C'est à l'âge de 18 ans que j'ai découvert l'athlétisme par le demi-fond et le cross-country mais c'est en 1959 que j'ai décidé de me spécialiser dans le saut en hauteur, par attirance, bien sûr, mais aussi pour tirer profit de ma forte détente naturelle.

Est-il possible de concilier, au niveau du sport d'élite, famille, étude et profession.

C'est très difficile. Cela me demande une grande organisation et exige beaucoup de sacrifice de la part de mon épouse. Mais, de toute façon, le sport passe toujours après.

Etes-vous attiré par d'autres disciplines que le saut en hauteur ?

Oui, le javelot me plaît énormément, comme tous les lancers d'ailleurs. Je compte bien faire quelques décathlons quand je pourrai m'entraîner davantage.

Que pensez-vous de la forme de l'athlète ?

L'athlète, s'il est bien suivi, par un entraîneur, par un masseur, par un médecin, doit pouvoir atteindre sa meilleure forme quand il le désire. Il lui faut jouir pour cela d'un parfait équilibre psychique et d'un grand sentiment de sécurité sociale et professionnelle. Il devrait savoir avec précision ce qu'il peut et ce qu'il doit faire à l'entraînement. Ecoutez ce que dit un spécialiste russe: «Lorsque nous prenons un athlète ayant, semble-t-il, les capacités requises pour le saut en hauteur, nous commençons par rechercher... ses faiblesses. Nous établissons une carte de ses facultés, de sa force, de son système nerveux, de ses réflexes, de ses réactions, de sa vivacité, etc. Le chef entraîneur de nos sauteurs en hauteur travaille ainsi la main dans la main avec des hommes de science et des médecins et c'est ce groupe qui détermine ce que doit faire l'athlète en question.»

Avez-vous un modèle parmi les grands sauteurs en hauteur connus ?

Je crois qu'à l'heure actuelle, on ne peut s'inspirer que de Brumel: c'est lui qui a donné au style «rouleau ventral» son caractère de perfection et d'efficacité.

Comment vous entraînez-vous ?

Durant la période hivernale, je m'entraîne de 3 à 4 fois par semaine. En salle, d'une part, où je sacrifie au travail technique et à l'amélioration de ma détente, mais en plein air aussi, en accomplissant de longs footings dans la nature. Je saute beaucoup, même en hiver, mais en salle seulement.

La période de printemps est la plus difficile parce qu'elle exige une véritable réadaptation au saut en plein air. Je continue à m'entraîner de 3 à 4 fois par semaine, en donnant la prédominance au travail technique.

La période de compétition va, pour moi, en principe, jusqu'aux championnats suisses. Trois entraînements par semaine sont suffisants. Ce sont plutôt des séances d'entretien, semblables à celle que je viens d'accomplir aujourd'hui, sans efforts musculaires trop violents. L'important est de maintenir l'influx nerveux intact. Après une compétition, je discute longuement avec mon ami Christinat, repassant sous la loupe toutes les phases de mes sauts, cherchant aussi bien le pourquoi d'une réussite que d'un échec.

Travaillez-vous avec des haltères ?

Je dois avouer que je ne consacre pas assez de temps aux haltères. C'est pourtant absolument indispensable. Ils tiennent une place de première importance dans le travail de musculation du sauteur en hauteur. Brumel, alors qu'il ne pesait que 76 kg, jonglait avec des barres chargées jusqu'à 125 kg.

Connaissez-vous et êtes-vous conscient de vos faiblesses ?

Oui! Mon passage de la barre n'est pas au point. Je n'en ai d'ailleurs pas encore trouvé le pourquoi définitif. C'est peut-être parce que mon mouvement de rotation sur la barre se déclenche trop tôt que j'accroche constamment avec la jambe d'appel. Si ma détente est excellente — une des meilleures européennes disent les spécialistes — je manque encore de puissance et de coordination dans l'enchaînement des phases successives de mes sauts.

Quelles sont, Michel, les qualités indispensables à tout sauteur en hauteur ? Sur le plan physique: la détente, la souplesse, la coordination des mouvements, la rapidité des réflexes. «Je crois, disait Brumel, que la première chose qui différencie nos sauteurs de ceux du reste du monde, c'est la rapidité au moment de l'élévation. Il faut rester maître de soi après une course rapide et cela réclame une puissance très grande.»

Sur le plan moral: une forte personnalité, une grande faculté de concentration et une tout aussi grande sensibilité qui porte l'athlète à vivre et à sentir ses mouvements.

Pourquoi le saut en hauteur a-t-il progressé, en France, dans les proportions que l'on sait, alors qu'il paraît, depuis plusieurs années avoir atteint un plafond en Suisse ?

C'est avant tout une affaire d'équipe et d'entraîneur. Jean-Pierre Lacour écrit quelque part: «Si le saut en hauteur français fait l'admiration de tous et progresse d'une manière si spectaculaire — en 1961, 3 sauteurs à 2 mètres; 5 en 1962; 6 en 1963; 10 en 1964; 13 en 1965 et déjà une bonne quinzaine en 1966 — c'est qu'il est devenu une affaire d'équipe. Tous nos sauteurs, poursuit-il, forment une famille: celle du rouleau ventral.» Et Alain Billouin enchaîne: «Peu leur importe de gagner, pourvu qu'ils sautent ensemble. C'est la clé de la réussite de la «Bande à Daniel». (Daniel est l'entraîneur national des Français).

Voilà ce que nous n'avons pas et qui est, pourtant, indispensable si nous voulons que les jeunes se passionnent davantage pour cette discipline et surtout si nous désirons en élever le niveau de performance.

Pour terminer, presque à voix basse, Michel Portmann, dont le Professeur Hocke me disait il y a quelques jours encore qu'il était de loin l'élément le plus doué en Suisse à l'heure actuelle, m'avoua qu'il était quelque peu saturé et fortement déçu de sa saison 1966 et qu'il avait une forte envie d'accrocher définitivement ses pointes dans l'armoire aux souvenirs. J'essayai alors, très doucement aussi, de lui rappeler que «dans son évolution, l'athlète ne gravit pas un plan incliné, mais un escalier dont les marches sont plus ou moins hautes et les paliers plus ou moins longs; que le «bond» survient d'un seul coup au moment où on ne l'attendait plus».

Yves Jeannotat