

**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:** 10

**Artikel:** La première voiture de sport  
**Autor:** Tamini, Noël  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996178>

### **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:** 08.02.2026

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

der avait pressenti les ressources de Valadalen, propres à favoriser la condition physique. Et l'ambiance créée et entretenue par Gösta et son épouse confèrent vite à la station une grande popularité.

Les Français furent les premiers étrangers à vraiment tirer parti de Valadalen. Gaston Meyer, rédacteur en chef du plus grand journal sportif européen, l'«Equipe», visita Valadalen et en repartit enthousiaste. Puis vinrent les coureurs de demi-fond Hansenne et Puja-son. Les résultats réalisés par Hansenne notamment furent sensationnels: de nouveaux records après chaque séjour. Il vint à Valadalen quatre saisons durant.

### Les Français et Valadalen

Hansenne dit dans l'«Equipe» les raisons de son enthousiasme, expliquant le système d'entraînement préconisé par Olander. La chose était nouvelle pour les Français qui jusqu'alors s'entraînaient sur des terrains durs, ce qui faisait perdre à leurs muscles toute souplesse. Vint aussi le Belge Reiff, qui s'en retourna pour battre un record du monde de Hägg.

Les séjours de Meyer et de Hansenne allaient faire des Français de fervents adeptes de Valadalen. Par exemple, l'équipe française tout entière s'y réunit avant une rencontre l'opposant à la Yougoslavie. Les grands coureurs français Jazy et Wadoux sont souvent les hôtes d'Olander. Il y a deux ans, la télévision française a même tourné un film sur leur entraînement dans ce paradis, entraînement résultant de la collaboration de scientifiques, de médecins et de professeurs de gymnastique. L'un d'eux, Jean Claude, de Bordeaux écrivit un essai sur les conditions particulières à Valadalen, essai qui fut ensuite distribué à des milliers d'écoles françaises.

Actuellement, des Français prétendent même que d'ici quelques années Valadalen ne sera peuplé que de Français, tellement la popularité de ce lieu est énorme en France. On a par exemple invité Gösta Olander à assister à des rencontres France—Russie, en témoignage de reconnaissance pour tout ce qu'il a apporté au sport français.

Mais Valadalen est aussi fréquenté par des patineurs et des skieurs. Les Français ne sont toutefois pas les seuls à connaître le lieu: les skieurs italiens y sont venus en effet 7 années de suite. La première fois, ils furent entraînés par Olander lui-même qui céda ensuite la place à Bengt-Herman Nilsson, d'ailleurs instructeur de ski en Italie.

### Gerschler lui-même

En novembre et décembre de l'année dernière, Valadalen vit arriver une équipe de skieurs de fond allemands, dirigés par Hitz, qui s'est lui-même beaucoup entraîné à Valadalen. Le voyage qu'y fit également le directeur de l'Université de Fribourg en Brisgau, «l'entraîneur démoniaque» Waldemar Gerschler, était inspiré par son étonnement. Il y avait assez de neige en Allemagne, se disait-il; alors pourquoi accourait-on à Valadalen? Il vint lui-même chercher la réponse; il allait être rapidement convaincu de l'excellente idée de Hitz. L'atmosphère y était bien meilleure que partout ailleurs et le terrain idéal.

Au total, des représentants de vingt nations sont venus s'entraîner à Valadalen. Au nombre des hôtes les plus réputés, on peut citer Cerutti, l'entraîneur d'Elliot, qui y arriva en 1952 déjà et qui ensuite enseigna lui-même à ses élèves l'entraînement qu'il y avait appris.

De nombreuses méthodes d'entraînement pratiquées dans le monde, concernant surtout l'entraînement de la force et la mise en condition physique, sont inspirées de Valadalen.

Tiré de la revue «Svensk IDROTT»

Adaptation française: Edle Mustad et Noël Tamini

## La première voiture de sport

Noël Tamini

On connaît Jazy, qui, l'an dernier, courut les 1609 m. du mile en 3'53"6 (record du monde). Auparavant, il y avait eu Snell (3'54"1, en 1964), Elliott (3'54"5, en 1958) et surtout Bannister (3'59"4, en 1954), celui qui le premier brisa le «mur» des 4 minutes. Par contre, on connaît moins Ryun, ce grand garçon né en 1947, qui cet été parcourut la même distance en 3'51"3. Et pourtant...

«Couru hier un mile à Compton en 3'59" juste. Ai pu allonger et sprinter. Mais échauffement insuffisant». Ces lignes, Ryun les a écrites sur son carnet intime, un beau soir de 1964, 6 semaines après avoir fêté ses dix-sept ans.

En 1962, première course de sa vie: 440 yards en 58"5. C'était à la High School de Vichita, dans le Kansas. L'écolier passe inaperçu. A 16 ans, il court le mile en 4'26"4, puis 4'07"8. Dès lors, Bob Timmons, l'entraîneur du fameux nageur Jeff Farrell, le prend en mains.

Précisément, Timmons tire de son expérience de la natation des principes que Ryun va appliquer. Voici d'ailleurs l'opinion de Timmons sur l'entraînement des jeunes gens sur les longues distances: «Ces gamins n'ont aucune idée des choses étonnantes qu'ils peuvent réaliser. Et leurs entraîneurs non plus... Je ne dis pas que les gosses doivent avaler d'énormes rations de kilomètres à l'entraînement, je dis toutefois que vouloir attendre des années pour mûrir un coureur de demi-fond est une erreur.»

Pour mieux s'entraîner, Ryun s'en alla vivre chez les Timmons. Les premiers mois de leur association furent, paraît-il, pénibles pour le gamin, levé tous les matins à cinq heures et, qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il vente, contraint de porter en courant des journaux dans la campagne.

Mais la persévérance fut bientôt récompensée. La «cigogne» — comme on l'appelait (il mesure 1 m. 88 et pesait alors 70 kg.) — se transforma en champion. Ryun, à 17 ans, obtint son billet pour Tokyo, le ravissant de justesse à Grelle, qui valait pourtant 3'38"5 au 1500 m. Là-bas, il souffrit d'une grippe, et surtout de l'absence de son entraîneur. Mais en 1965, il court le mile en 3'55"3, en battant Snell. Cette année, nouveau bond en avant, et record du monde. Jusqu'où ira Ryun? nul ne saurait le dire. Mais quand on cultive dans le même jardin courage, dons et sagesse, et qu'en plus on n'a que 19 ans... Car, que fit Ryun après son prestigieux record du monde? Comme monsieur Tout-le-monde, il partit en vacances, tout simplement. Maintenant, il prépare la saison nouvelle.

«Des hommes de plus de 30 ans, a écrit Gaston Meyer, rédacteur en chef de l'«Equipe» et conseiller de Jazy, sont souvent plus redoutables que jamais en demi-fond, s'ils ne perdent pas le goût de la compétition.» Le goût de la compétition? Tout est là en somme: un goût que le confort de la vie moderne étouffe peu à peu.

«Il faut, a dit Bob Timmons en parlant des enfants-champions de la natation, il faut les mener à leur maximum avant qu'ils aient eu envie de leur première voiture de sport.»