

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	24 (1967)
Heft:	5
Artikel:	Paul Martin : un champion, un maître, un homme!
Autor:	Jeannotat, Yves
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997713

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: 10.01.2026

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

PAUL MARTIN:

un champion
un maître
un homme!

Yves Jeannotat



Né le 11 août 1901, il fut champion d'Amérique des 1000 yards, arracha, aux Jeux Olympiques de Paris en 1924, une médaille d'argent sur 800 m. qui valait bien une médaille d'or, participa consécutivement à cinq Jeux Olympiques et courut en... 1966 le Morat—Fribourg (16,400 km. et 450 m. de dénivellation) en 1 h. 28'45" !

Ce rappel symbolique suffirait à nous remettre en mémoire que Paul Martin fut l'un des rares athlètes suisses de format mondial. Sa longévité et sa constance dans la haute performance ont été exceptionnelles et il a su, à l'âge où d'autres s'empâtent et s'embourgeoisent, garder le goût de l'effort gratuit, par besoin de confirmer le plus longtemps possible la vertu acquise qui est de se vaincre soi-même, et pour le plaisir, aussi, de se sentir, jusqu'à l'arrière-automne, lié étroitement et intensément à la nature, au sein de laquelle l'homme puise une bonne part de ses forces vitales par le canal de racines invisibles, certes, mais réelles.

Le brio avec lequel le docteur Paul Martin a mené sa carrière sportive et professionnelle est dû avant tout, j'en suis convaincu, à la parfaite décontraction qui caractérise aussi bien sa personne physique que morale. Près de lui, on se sent plus calme, donc plus sûr. Fin psychologue, il sait placer le mot qui réconforte au bon moment et ranimer d'un geste, une flamme qui menace de s'éteindre.

Je l'entendais, un jour, affirmer: « Si l'on m'avait confié Jazy, à Tokyo, il serait devenu champion olympique... On lui avait donné d'écrasantes responsabilités, et jamais, à ma

connaissance, on n'a tenté de les lui faire oublier. Il fallait l'isoler, le distraire. On lui a trop parlé de tactique alors qu'il eût fallu lui déclarer simplement et juste avant la course: tu es le meilleur. Démarrer dès le coup de pistolet et ne te retourne pas... »

A un degré moindre, j'ai connu moi-même, l'extraordinaire confiance en soi que de telles paroles peuvent soulever dans l'âme de celui à qui elles sont adressées, décuplant sa puissance de volonté. Si j'ai remporté le championnat suisse des 10 000 m. en 1959 et le Morat—Fribourg de cette même année, je le dois beaucoup plus à l'action psychologique qu'exercèrent alors sur moi mon entraîneur Woldemar Gerschler et mon ami Paul Martin qu'à une supériorité physique quelconque sur mes adversaires.

Ce qu'il y a de merveilleux en lui, c'est que le médecin aussi bien que le « performer » ou que le psychologue n'ont jamais accepté les notions de « la science pour la science » ou du « sport pour le sport ».

Sa conception morale du sport est, je pense, la seule véritablement apte à former des champions qui ne soient pas des robots: au sommet de la pyramide brille une étoile que l'on nomme indifféremment le bonheur ou la joie !

Je suis heureux d'avoir pu recueillir pour nos lecteurs les lignes suivantes. Elles portent en elles une vision du monde et du sport qu'il est bon et nécessaire de connaître pour éliminer en soi le doute, l'incertitude, la lassitude, et pour y fortifier la foi, la volonté et le courage.

Le docteur Paul Martin parle de santé physique et de santé morale

Introduction

C'est de l'étude d'un tel sujet et surtout du respect et de l'application des règles qui en découlent que va dépendre pour chacun de nous la réussite d'une vie. Quelques définitions s'imposent. Qu'est-ce que la santé ? Le dictionnaire indique: C'est l'état de celui qui est sain ou qui se porte bien. Or, comme la santé est chancelante et variable, on la dit excellente, bonne, médiocre, mauvaise, délicate ou maladive. Mais on parle aussi de santé morale en la qualifiant de parfaite, bonne, solide, déficiente, déséquilibrée, d'où le terme français de « Maison de santé » où l'on accueille les malades physiques, psychiques ou mentaux pour les soigner.

Mais en réalité, être sain, physiquement et moralement « Mens sana in corpore sano » (esprit sain dans un corps sain), c'est jouir d'une constitution qui n'est pas viciée d'éléments morbides ou maladifs. C'est ainsi que l'on parle d'un homme d'une moralité irréprochable lorsque ses mœurs et sa conduite sont basées sur l'application de principes moraux qui, en d'autres termes, recherchent le bien en évitant le mal.

La santé physique, indissolublement liée à la santé

morale obéit comme elle à certaines règles essentielles. Celles-ci forment une science chaque jour plus exacte parce que dépendant toujours plus des progrès de la biologie (science de la vie) et de la psychologie (science des phénomènes psychiques). Pour résumer ce sujet, j'ai établi une formule quasi mathématique complétée par un schéma géométrique. Cette synthèse est développée dans mon livre « Le Sport et l'Homme » et fut reprise par le journal « Le Monde ». Il m'a fallu 20 ans pour la bien formuler, associant mon expérience d'athlète et de médecin à une étude de la philosophie.

Formule de la santé physique

Les éléments de cette formule sont énoncés dans un ordre strict et sont responsables du maintien de la santé pour une utile activité. Ils permettent d'obtenir aussi, si on le recherche, un état physique supérieur, appelé la forme victorieuse. Il en est de même pour une forme d'intelligence supérieure.

$$3 \text{ S} + \text{Va} + 3 \text{ T} = \text{F} \text{ V}$$

Développement des éléments essentiels

S 1 = souffle

Le souffle est, en même temps, intimement lié à cette fonction vitale, la circulation, qui participe aux échanges respiratoires au niveau des poumons ainsi qu'au niveau des cellules de l'organisme (muscles, organes, cerveau). Cette fonction cardio-pulmonaire est la « Clé de la vie ».

Il faut donc saisir chaque occasion pour entraîner son souffle et son débit circulatoire, en particulier celui du cœur. L'entraînement au souffle demande une adaptation à l'effort, depuis le simple exercice respiratoire du Yoga jusqu'à l'effort athlétique. La puissance acquise de la respiration augmente la force vitale et procure le calme. C'est le « Prana » des Indous.

S 2 = souplesse et décontraction

La respiration mène à la décontraction. « La décontraction est innée chez l'enfant sain » (Rousseau). Elle est essentielle. Il faut la maintenir et se rendre compte qu'elle est à la base de l'équilibre, condition de tout repos récupérateur comme de toute action physique ou mentale (exemple du nageur, du skieur, du pianiste, de l'athlète, du tireur, de l'acteur).

« La véritable concentration est faite de décontraction » (Jean-Louis Barrault).

La décontraction mène physiologiquement, dans l'action, au choix musculaire dynamique (et économique) pour le meilleur rendement, c'est-à-dire aux gestes naturels, harmonieux, qui se définit par S 3.

S 3 = style

Geste effectif, fait de simplicité, de pureté, d'harmonie, de grâce. « Le style, ce don mystérieux qui est au corps ce que la grâce est à l'âme » (Montherlan). Le style donne la notion de la perfection. On parle de perfection du geste, c'est-à-dire du geste le plus effectif. Le geste comme la respiration et la circulation se maintient dans un rythme qui correspond à une constante équilibrée des échanges physiologiques. Ce rythme est représenté par le sens de l'allure, par les possibilités d'action dans le temps. L'entraînement permet de connaître ses propres capacités en proportion de l'effort demandé et du temps exigé. Il est représenté par la première branche du V, allure ou rythme, qui est la résultante des 3 S: souffle, souplesse, style: condition physique de base pour assurer la santé ou l'effort. En d'autres termes, la force, la puissance physique ou la puissance de travail.

En résumé, 3 S + moitié du V concrétisent l'état physiologique de la santé ou de la force de résistance physique.

L'autre moitié du V + 3 T concrétisent l'état des facultés neuro-psychiques, qui viennent se surajouter à l'état physiologique ou le compléter, afin d'obtenir la forme, c'est-à-dire l'état supérieur de l'individu dans la réalisation de ses actions.

Va (2e branche)

C'est le jeu des gestes acquis et répétés jusqu'à obtenir une vitesse maximale passagère ou prolongée par l'automatisme. Exemples nombreux des gestes physiques rapides et automatiques, comme des réactions psychiques ou mentales.

T 1 = Technique

La technique est représentée par des gestes spécialisés et complexes qui se succèdent selon les modes

d'action les plus divers. Ces gestes sont appris avec des maîtres. On dit d'un grand technicien: c'est un artiste. Chaque métier, chaque profession demande une étude de sa technique. Le chirurgien, le pianiste, le footballeur, appliquent ces gestes étudiés, qui sont mille fois répétés. Ces gestes prennent toute leur valeur dans l'acquisition des automatismes techniques qui permettent, comme pour le style, de se libérer de toute dépendance psychique.

T 2 = Tactique = Intelligence = Comportement

La tactique est l'art de se comporter utilement dans le jeu ou dans la lutte. Une fois de plus, sa valeur dépend d'une bonne acquisition des éléments qui la précédent. Elle est à l'art du sport ce que la stratégie est à l'art militaire. Si l'on compare la vie à un jeu et à une lutte de chaque instant, on comprend Montherlan lorsqu'il dit: « L'homme n'est pleinement homme que quand il joue ». Si son comportement est juste au point de vue tactique de jeu, il doit l'être aussi dans son attitude sportive (ou morale). Ce comportement dans le jeu sportif s'exerce chez les Anglais dès les plus jeunes classes comme base d'éducation. Ils l'expriment par le terme de fair-play. Ce fair-play se retrouve à chaque instant dans l'exercice et dans le comportement des gens vis-à-vis des autres. Il s'agit, surtout, si l'on pratique le sport, d'en donner l'exemple, dans le sens du bien collectif.

T 3 = Ténacité = Volonté dans le temps = Esprit de triomphe

C'est de la ténacité qui dépend toujours le succès. L'esprit de triomphe exige une volonté de surpassement. « Se surpasser » d'abord avant de surpasser les autres. Cet esprit accepte la souffrance (se cravacher lorsqu'il est nécessaire). Elle seule permet de découvrir la vraie joie de l'effort extrême (joie du sport), joie aussi de l'accomplissement d'un travail difficile.

F V = Forme victorieuse, victoire sur soi-même = Réussite

Cette victoire de chaque jour davantage que celle, plus élogieuse peut-être, d'un seul jour, nous devons la rechercher ou la mériter dans la mesure de notre possible, de nos facultés acquises, de notre travail intelligent et de notre bon vouloir.

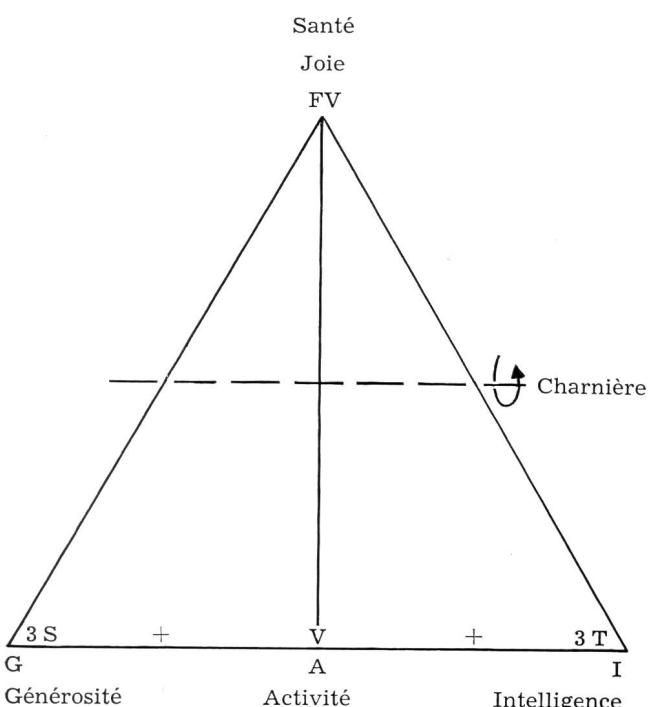
La vie, comme le sport, exige un entraînement quotidien à la perfection; elle oblige à savoir lutter. Elle a ses obstacles et ses jours obscurs.

La formule énoncée est un guide. Bien compris et scrupuleusement suivi, il permet de découvrir en soi des qualités insoupçonnées et de le faire valoir: être assez en santé, assez fort, assez maître de soi pour bien mériter de l'activité qui nous incombe dans la vie. Mais l'acquisition des grands principes énoncés et de leur résultante demande un sens de l'adaptation, de la gradation, ainsi qu'une discipline soutenue

Schéma de la santé morale

Ce schéma, comme la formule de la santé physique, est une forme condensée du fonctionnement des grands principes philosophiques de la santé morale. Il est basé sur l'exigence équilibrée des dispositions psychiques et morales essentielles, qui mènent à la joie du travail et de l'existence, ou, en d'autres termes, à la possession d'un bien réel qui découle de ces dispositions consciencieusement cultivées. Ce schéma peut être calqué sur la formule précédente de la santé physique. Il est représenté par une pyramide dont la base est formée de trois éléments; que l'un d'eux fasse dé-

faut, celle-ci se trouve aussitôt déséquilibrée et le sommet auquel on aspire, c'est-à-dire la joie, n'est pas atteint.



Comme moyen mnémotechnique, les trois éléments de base s'expriment par les lettres G — A — I qui forment le mot GAI. Le sommet de la pyramide du mot Joie.

Développement des grandes dispositions morales

G = Générosité

(Dans le sens de la bonté, du fair-play).

« La générosité n'existe vraiment que chez les forts » (Ramuz).

Dans le même ordre d'idée se rangent:

Probité: Observation des devoirs de la justice et de la morale;

modestie et honnêteté;

sincérité dans son action ou son expression;

clarvoyante morale et

altruisme: désir très noble de se rendre utile et de servir les intérêts de la collectivité.

« Sans la santé, pas de clairvoyance morale » (G. Sand).

A = Activité = Travail

Exige l'endurance physique et la persévérance qui est une qualité du caractère dans le sens du bien utile.

I = Intelligence

Dans le sens de la connaissance ou des connaissances. « Distingue l'homme de l'animal » (Rousseau).

Dans le sens de l'aptitude à comprendre et à exploiter ses connaissances.

Dans le sens aussi de la faculté de raisonnement et d'entendement.

Générosité — Activité — Intelligence

s'expriment théologiquement par les sommets moraux qui sont:

Douceur — Patience — Indulgence.

Ce trépied du comportement moral détermine, au faîte de la pyramide:

- l'affirmation de la personne dans la société;
- sa force de présence morale;
- son « ministère, son expression de métier, même mot en face des passions que la vie anime » (Ed. Gillard);
- sa joie de vivre. « Cette joie parfaite à laquelle peut atteindre une grande âme ». (Bergson).

Conclusion

Le schéma de la santé morale est un guide simple, clair, suffisant comme l'est la formule de la santé physique.

« La vie est faite à chaque instant, et surtout pour ceux qui en assument les responsabilités, de décisions à prendre. Or, il s'agit de choisir la meilleure, celle qui paraît la plus sage, en se rappelant, à tout instant, les directives que dicte le juste comportement. Sa conscience seule est juge. C'est l'unique façon de bien faire et d'aimer sa profession à travers les autres.

La recherche constante de la santé physique et morale et son entretien n'est humaine, au sens strict du mot, que dans la mesure où elle saisit l'homme tout entier dans son individualité ou pour mieux dire, dans sa personnalité et dans sa sociabilité.

L'être humain ne pourra jamais être assimilé à une machine. Il y aura toujours des « principes de philosophie de la vie » (Aristote), qui feront ressortir chez l'homme, son côté créateur, sa puissance infinie de développement par la pensée et par l'effort. La machine transforme l'énergie et ne fait que cela; l'être humain crée, au fur et à mesure de son évolution dans la société, des puissances nouvelles, à la condition toutefois que soient observées les lois fondamentales qui régissent l'admirable mélange d'esprit et de matière vivante qu'est l'homme. » (Extrait du livre « Le Sport et l'Homme » de Paul Martin.)

Ces lois fondamentales, résumées ici sous une forme concise, font partie de l'éducation. Et il est impossible de séparer dans l'éducation l'évolution individuelle de l'évolution sociale. Ainsi on ne peut discipliner les autres qu'en se disciplinant soi-même. « De toute science comme de toute morale, le dernier mot ne peut être que: sois toi » (Ed. Gillard).

Au départ d'une course, mets-toi au premier rang, et restes-y !

La volonté de gagner, c'est la volonté de travailler.

Seule la douleur d'un dur travail épargne l'agonie de la défaite.

Quand tu fais ton maximum, tu gagnes, peu importe qui est arrivé le premier.

Faire un essai et le manquer, vaut beaucoup mieux que de manquer de faire un essai.

Matt Mann.