

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	25 (1968)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Les pratiquants

### 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:** 07.02.2026

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

# Les pratiquants

## Vivre ou ne pas vivre

« Avec le machinisme actuel, l'homme deviendra un robot s'il ne se réfugie pas dans le sport. On a si vite fait de devenir une machine et de cesser d'être un homme. » Vialar le remarque dans « Le sport, notes et maximes », un petit livre tout empreint de jeunesse et de bon sens. J'y ai cueilli aussi cette pensée: « Celui qui assume la responsabilité de son corps est prêt à assumer toutes les autres responsabilités. »

Il avait pris conscience de cette responsabilité lorsqu'en octobre dernier il m'annonça qu'il allait participer au prochain Morat—Fribourg. 33 ans, marié, deux gosses, technicien en génie civil et fondé de pouvoir dans une importante entreprise de construction, il me dit se sentir vieillir déjà. Forcément, accepter un excédent de dix kilos oblige à consentir à vivre moins.

« Tu sais, a-t-il ajouté, Morat—Fribourg c'est surtout pour m'obliger à m'entraîner un peu. Car je ne peux plus continuer autrement. »

En décembre, il avait une bonne nouvelle: « J'ai rencontré par hasard un gars, un architecte, qui est dans le même cas que moi. Alors c'est décidé, c'est Morat—Fribourg! »

En février, ils m'ont interrogé, ils désiraient des « tuyaux ». « On ne connaît rien à la course à pied, on ne voudrait pas faire des erreurs au départ. Et puis, comment s'entraîner? Comment s'équiper? Que faut-il manger? »

Nous étions chez l'architecte, 29 ans, marié, un gosse, presque deux. Ce jour-là, il était en train d'achever la construction de la maison paternelle. Nous étions dans la grande pièce. Il flottait dans l'air un parfum de Scandinavie. J'ai dit alors le plaisir de courir, le retour à la nature. La nécessité de ne jamais s'épuiser à l'entraînement. Les douleurs initiales, l'euphorie que l'on ressent après quelques kilomètres, la chaude ambiance des vestiaires et des compétitions où l'on vient communier dans une même « religion ».

J'ai cité aussi Arthur Lydiard, le fameux entraîneur néo-zélandais, dont les stupéfiantes expériences, qu'il a lui-même contées lors d'un passage à Leipzig, ont de quoi rassurer et encourager les plus timorés.

« Nous nous sommes occupés, dit Lydiard, de personnes âgées, de septuagénaires qui souffraient de troubles des vaisseaux coronaires ou tout au moins de certaines faiblesses du système circulatoire. Nous les avons entraînés durant six mois. Auparavant, ces gens-là avaient toutes les peines du monde à trotter cent mètre sans s'arrêter une ou deux fois en chemin. Il y avait parmi eux des personnes très « enveloppées », à pression sanguine élevée. Après six mois, elles parvenaient à courir jusqu'à 20 miles (32 km) d'affilée.

» En 1962, j'avais réuni aussi une vingtaine de personnes dont l'âge se situait entre 35 et 74 ans, pour une moyenne de 47,4 ans. Il s'agissait d'hommes d'affaires que tracassait leur état de santé. Je me suis mis à les entraîner systématiquement. Or, après huit mois, huit d'entre eux décidaient d'accomplir la distance complète du marathon (42,195 km). Sept parvinrent au but. Les médecins s'intéressaient à ce que nous faisions, eux qui découvrent des maladies des artères chez de très jeunes gens déjà. La chose — on le sait — est imputable au manque d'exercice, à un entraînement par trop irrégulier et, d'une manière générale, à un niveau de vie trop élevé. »

Le mal dont souffraient ces deux amis, sentant tout à coup leur vieillesse prochaine, est celui d'une foule de gens. Or, soigné comme il convient, ce mal disparaît vite. Encore faut-il consentir à cette bienfaisante douleur, née du judicieux exercice des muscles, et qui

donne ensuite tant de délicieuse saveur à un peu d'eau fraîche.

Vieillir ou ne pas vieillir? L'alternative concerne tout homme, surtout à notre époque où pullulent des jeunes vieillards, déséquilibrés physiques. La course à pied est, parmi beaucoup d'autres, un remède tout simple, mais tellement efficace. On y puise l'art de vivre pleinement, et plus longtemps, dans un harmonieux équilibre que la vie moderne est incapable de détruire. « Il y a des hommes âgés chez les sportifs, écrit Vialar, il n'y existe pas de vieillards. »

N. Tamini

## Classique

(...) Chamrousse et Autrans: Alpins et Nordiques ne sont pas seulement séparés par 70 km et une large vallée — qui n'est d'ailleurs pas sans rappeler le Valais — mais par deux mondes qui, bien qu'ils procèdent du même sport, sont fondamentalement différents. Exagération, fièvre et presque cirque d'un côté, mesure, retenue et joyeux sérieux de l'autre. Là le moderne, ici le classique.

Le sport marque les hommes, la discipline sportive les athlètes qui s'y adonnent. A notre époque qui, dans bien des domaines de la vie, fait fi des conceptions traditionnelles, supprime allègrement les tabous, rompt avec le conventionnel quand, où et exactement comme il lui plaît, qui repousse ou élude à cœur joie une foule de notions, qui ébranle ingénument, et sans même plus en rougir, des principes immuables de la vie humaine, à cette époque dont l'audacieuse modernisation n'épargne même pas le sport, le ski de fond est resté ce qu'il a toujours été. Et il sera encore demain ce qu'il est aujourd'hui.

Il est sacré, immuable et demeurera, comme l'écrit un natif d'un pays alpin, non d'ailleurs sans un soupçon de jalouse et d'admiration, l'aspect classique du ski. C'est ainsi que les skieurs de fond, parce qu'ils vivent de leur sport et de ses exigences, d'un entraînement silencieux mais éprouvant, de la course solitaire dans la trace étroite de la forêt, parce qu'ils vivent au contact de la nature, confrontés à leurs adversaires et en proie à leur propre faiblesse, parce qu'ils vivent de l'espoir et de la déception, de la victoire et de la défaite, se trouvent imprégnés de leur sport et marqués par cette nature souvent impraticable, qui leur sert de théâtre. Dans dix ans, le petit peuple de ces ascètes ne différera pas de ce qu'il était il y a vingt ans; demain comme hier, il affrontera les mêmes problèmes, les mêmes incertitudes et les mêmes habitudes. Et les skieurs de fond auront alors entre eux les mêmes entretiens qu'eurent hier leurs ainés.

Le ski de fond possède une tradition. Il est classique. Et donc intemporel.

Walter Lutz (« Sport »)

Trad.: N. T.

(Suite de la page 79)

principe même du sport: favoriser l'éclosion d'individus sortant du commun et susceptibles, par leur exemple, d'entraîner les masses derrière eux. Nous allons parfois chercher bien loin ce qui se trouve à nos portes. A la place de M. Missoffe \* — Dieu nous en garde! — nous enverrions quelques enquêteurs objectifs étudier ce qui se passe dans un pays voisin et auquel tant de liens d'amitié nous unissent. Après tant d'autres, un « office franco-helvétique de la jeunesse » s'impose. Il nous coûterait moins cher que les autres... (...)

\* Ministre français de la Jeunesse et des Sports.

Michel Clare « L'Equipe »