

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: 25 (1968)
Heft: 6

Artikel: La course de fond et la femme
Autor: van Aaken, E.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997675>

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: 02.05.2026

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

La course de fond et la femme

Docteur E. van Aaken, Laufakademie, Waldniel (All.)

Il est navrant qu'en athlétisme les femmes ne puissent concourir sur des distances supérieures à 800 mètres, alors qu'en ski des distances « féminines » sont de 5 et 10 km. Ce qui est bien plus éprouvant que les mêmes distances parcourues à la course. Hormis deux exceptions, l'armée des fonctionnaires sportifs en est restée à ce sujet au point de vue de 1928, selon lequel une course de 800 m — et a fortiori les distances supérieures — n'est pas tolérable pour des femmes.

Il est cependant des pays, tels les Pays-Bas, où des filles participent à des cross, qui ne se sont encore jamais mises en évidence sur 800 m pour la simple raison que leur distance de prédilection débute avec le 1500 m. Il en est ainsi chez les hommes, pourquoi en irait-il autrement des femmes? Chez les deux sexes, il y a des coureurs de 800 m typiques, et d'autres qui préfèrent les longues distances. D'ailleurs, contrairement à l'homme, la femme n'est pas en soi un coureur puissant, ni un sprinter. Les distances de 100, 200 et 400 m ne lui conviennent pas. Les deux exceptions ne figurent pas au nombre des femmes que leur constitution prédispose aux efforts d'endurance. C'est faire preuve de candeur que de penser que le 400 m est moins éprouvant que, par exemple, le 1500 m, sous prétexte que cette distance est plus longue. Cependant, de nos jours, c'est là une opinion encore très répandue; il suffit pour s'en convaincre de parcourir l'ensemble des ouvrages consacrés à l'athlétisme féminin — et tout particulièrement au demi-fond. Viennent en premier lieu des ouvrages de vulgarisation médicale dus à des médecins, hommes ou femmes. Ceux-ci n'ont, semble-t-il, pas encore remarqué que la fonction de la femme n'est pas seulement de faire des enfants, mais qu'elle a tout autant sa place à côté de l'homme et qu'elle est aux prises avec des nécessités souvent identiques à celles de son compagnon. Exemple illustrant particulièrement la difficulté du 400 m et ses exigences, celui des candidats au brevet sportif. Généralement, en effet, ils entament trop rapidement ce parcours — parfois même sans entraînement — pour ressentir après 180 m tout au plus ce que signifient fonctionnement anaérobie et dette d'oxygène.

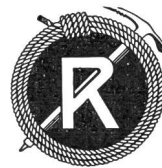
Ce sont pourtant là des phénomènes connus depuis fort longtemps. Mais où sont les conclusions qu'on en a tirées quant au répertoire des courses pour femmes, mais aussi pour écoliers et écolières? Au championnat d'Allemagne de course en forêt, la distance réservée aux femmes n'excède en général pas 1000 m; et forcément, elle n'attire à vrai dire que des spécialistes de 800 m. Car les femmes qui préfèrent le 1500 m ou la course de fond, n'ont guère d'inclination pour cette sorte de chasse à courre. Dans l'Allemagne du sport scientifique, l'introduction pour les femmes d'une longue distance — 3000 m ou 5000 m — paraît donc d'une indiscutable nécessité. Aux Jeux Olympiques d'hiver, des femmes — qui ne se souvient pas de la jolie Toini Gustafsson? (N. T.) — parviennent même à courir 10 km en moins de 37 minutes.

Lors d'un cross organisé à Baarn-Hilversum (Pays-Bas), j'ai vu avec admiration des Hollandaises réaliser sur 2430 m des performances telles qu'on n'en voit guère d'équivalentes actuellement en Europe sur 800 m. La distance mesurait exactement 2430 m et la victoire revint à Mlle Verneulen, en 7' 46" (temps de passage approximatif aux 2000 m: 6' 20"). Mme Anni Pede, de Waldniel, qui n'est pourtant pas la dernière venue*, ne termina que 6e en 8' 23".

Une autre Hollandaise, Maria Gommers, a couru le 1500 m en 4' 15"6. En quelle occasion peut-elle démontrer ses capacités, améliorer ses performances, affronter des adversaires de sa valeur? Car en compétition officielle, les femmes sont encore confinées aux 1500 m au maximum, cela bien que pour cette distance certaines d'entre elles se rapprochent rapidement des 4 minutes. Il est évident qu'entraînée comme l'homme, la femme peut aussi bien participer à des courses de demi-fond qu'à des courses de fond. Qui l'en empêche? en premier lieu les scientifiques sportifs, ainsi que les fonctionnaires masculins ou féminins, qui fondent leur opinion sur l'avis de ceux-là.

Bien qu'en général le développement musculaire de la femme soit moindre que celui de l'homme, la voilà, depuis 50 années d'histoire du sport, obligée de restreindre ses ambitions de coureur aux distances brèves, qui ne conviennent pas à sa physiologie et qui, vu le genre d'entraînement ordinairement encore appliqué, lui causent inévitablement préjudice. On devrait cependant encourager les femmes à conquérir leur domaine propre de l'endurance dans la natation, les excursions, l'alpinisme, la course, le cyclisme et le ski. Tous sports qui, correctement pratiqués, nécessitent un effort plus long que celui d'une course de 400 m, développent tout d'abord la qualité biologique de l'aptitude à l'endurance et dont l'exercice permet aux femmes de demeurer en meilleure santé et plus sveltes qu'elles ne le seront jamais en recourant au matériel de la médecine actuelle. Trad.: N. T.

* A la fin de 1965, Mme Anni Pede, 28 ans, de Waldniel, mère de deux enfants et restée 4 années sans entraînement, s'était remise à courir. En 1966, après avoir perdu ainsi quelque 13 kg, elle court 800 m en 2' 12"9. Davantage attirée par la course de fond que par le demi-fond, elle parcourt peu de temps après un 10 000 m en 37' 30". Et puis, le 16 septembre 1967, en compagnie de Mlle Monika Boers (18 ans), et 20 m en arrière de la ligne de départ (pour respecter le règlement!), elle tente hors concours l'expérience du marathon. Passant en 42' 30" (45' 20" pour Mlle Boers) aux 10 km, en 1 h. 31' à mi-parcours, en 2 h. 11' aux 30 km, elle boit un peu de thé au 32e km, avant d'entamer la dernière boucle. Légère défaillance au 34e km, puis Mme Pede accomplit les 5 derniers km en 23' 30", et la distance totale du marathon (42,195 km) en 3 h. 07' 26"2, pour 3 h. 19' 36"3 à la jeune Monika Boers. Etaient-elles épuisées? pas du tout: on mesura pour toutes les deux 162 pulsations/min. à l'arrivée, et respectivement 84 et 90/min. 5 minutes après. Le lendemain, Mme Pede, qui avait perdu 2,2 kg durant cette course, dit ne ressentir aucune douleur; quant à Mlle Boers, elle s'en va courir 9 km en forêt... Précisons qu'en raison d'un orage qui dura 35 minutes, tous les participants furent contraints de s'arrêter pendant la course pour revêtir des vêtements secs. N. T.



Institut suisse d'alpinisme Rosenlauri,
Arnold Glatthard, guide,
3860 Meiringen, Telefon 036 / 5 13 34

Programme d'été 1968

du 30 juin au 14 septembre.

Cours d'alpinisme pour débutants, avancés et alpinistes exercés dans le rocher et la glace.

Formation approfondie suivant méthode d'instruction éprouvée.

Semaines de tournées de haute montagne et varappe.

Semaines de promenades et d'équitation.

Demandez svpl. le prospectus détaillé auprès de

l'Institut suisse d'alpinisme Rosenlauri,
Arnold Glatthard, guide, 3860 Meiringen