

**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:** 26 (1969)

**Heft:** 2

**Artikel:** Le quatre cents mètres

**Autor:** Jeannotat, Y.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997338>

#### **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:** 01.02.2026

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

# Le quatre cents mètres

Y. Jeannotat

Le 400 m est directement issu du double stade ou diaule (366 m) des Grecs, qui consistait en un aller-retour. La course diaulique fut disputée pour la première fois aux jeux de la 14e Olympiade, en l'an 724 avant J.-C., et elle fut remportée par Hypnos, de Pisa. Lorsque, vers la fin du XVIIIe siècle, les Britanniques s'attaquèrent à ressusciter l'athlétisme et que le baron Pierre de Coubertin obtint de pouvoir rénover les jeux olympiques, il fallut, comme ce fut aussi le cas pour toutes les autres distances, déterminer un programme et une unité de mesure. Les Continentaux réussirent finalement à imposer le système métrique, mais acceptèrent de calquer les épreuves sur celles des Anglo-Saxons, comptées, elles, en yards. On obtint donc le 400 m, réplique du quart de mile, ou 440 yards (402,33 m).

Le 400 m, par le fait qu'il se situe au carrefour de la vitesse et de la résistance, est une épreuve extrêmement exigeante et pénible. Elle requiert de la part de l'athlète des qualités physiques, physiologiques et morales exceptionnelles. Il n'est donc pas étonnant qu'on ait considéré très rapidement cette distance comme donnant lieu à un des points culminants de tout programme d'athlétisme.

Pour réussir sur 400 m, il ne suffit plus d'aimer courir, ni de posséder la vitesse naturelle des sprinters. Ces deux données fondamentales resteraient inefficaces, si elles n'étaient complétées par deux autres qualités tout aussi indispensables: la résistance du coureur de demi-fond et une force de caractère particulièrement développée.

On comprend donc mieux que les athlètes qui abordent cette distance et y connaissent le succès soient particulièrement peu nombreux. Mais il serait faux d'entourer leur réussite de mystère ou de formules secrètes. A l'époque, pas si lointaine, où l'entraînement était encore presqu'entièrement empirique, certains champions se complurent en explications ombrageuses. De nos jours, le conditionnement scientifique des diverses méthodes de préparation, de même que l'évolution de la médecine sportive, ont démythifié cette épreuve et lui ont fait perdre son caractère romantique. C'est d'ailleurs fort heureux! On en apprécie ainsi avec beaucoup plus de sincérité le spectacle hallucinant qu'elle nous offre, surtout depuis qu'elle se dispute en couloirs, et le courage de l'athlète, contraint à puiser, sans forfanterie possible, jusqu'au plus profond de lui-même.

## Evolution du record du monde

Le 400 m fut fréquemment couru, en Allemagne surtout, sur pistes de 500 m, c'est-à-dire avec un seul virage, ce qui avantage considérablement la performance. Comme pour le 200 m, ce n'est qu'en 1960 que la Fédération internationale décida de ne plus reconnaître que les records établis sur pistes de 400 m ou de 440 yards. Les temps suivis d'un astérisque ont été obtenus sur pistes de 500 m.

1912: 48"2	Charles	
	D. Reidpath (EU)	Stockholm
1924: 48"0	Joseph Imbach (Sui.)	Paris
1924: 47"6	Eric Liddel (GB)	Paris
1926: 47"4**	James	
	E. Meredith (EU)	Cambridge/Mass.
1928: 47"0	Emerson Spencer	
	(EU)	Palo Alto
1932: 46"4**	Ben Eastman (EU)	Stanford
1932: 46"2	William A. Carr (EU)	Los Angeles

1936: 46"1	Archie Williams (EU)	Chicago
1939: 46"0*	Rudolf Harbig (All.)	Francfort
1941: 46"0*	Grover Klemmer (EU)	Philadelphie
1948: 45"9	Herbert Mc Kenley (Jam.)	Milwaukee
1950: 45"8	George Rhoden (Jam.)	Eskilstuna
1955: 45"4	Lou Jones (EU)	Mexico
1956: 45"2	Lou Jones (EU)	Los Angeles
1960: 44"9	Otis Davis (EU)	Rome
1960: 44"9	Karl Kaufmann (All.)	Rome
1963: 44"9**	Adolph Plummer (EU)	Tempe
1964: 44"9	Mike Larrabee (EU)	Los Angeles
1967: 44"8	Tommie Smith (EU)	San José
1968: 44"0***	Lee Evans (EU)	South Lake Tahoe
1968: 43"8	Lee Evans (EU)	Mexico

## De Ridley à Evans

E. Ridley (GB), en 1868, court le 440 yards en 51"0. C'est un temps bien médiocre encore. Il faut toutefois relever qu'à cette époque, les concurrents ne partaient pas en couloirs, ce qui faisait de la course une épreuve tactique défavorable au résultat chronométrique.

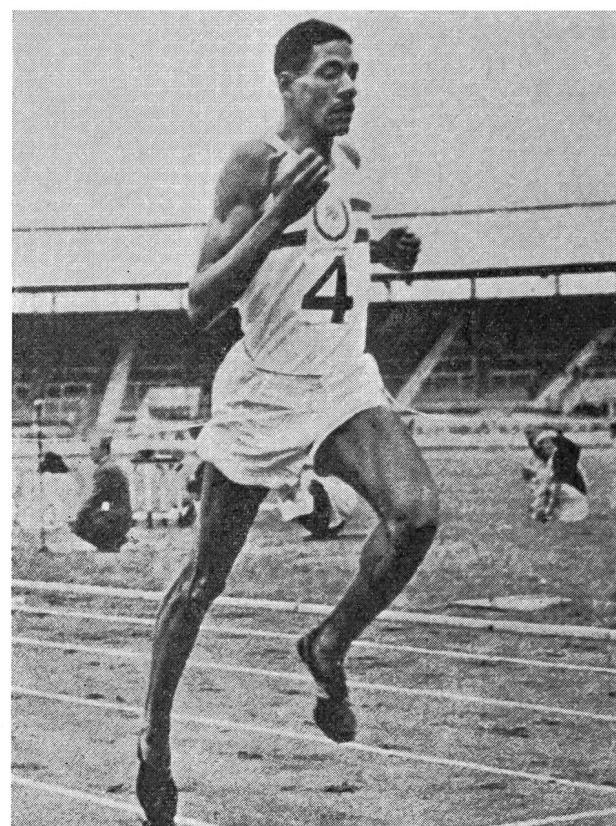
W. Baker (EU), en 1886, réussit 47"2 sur 440 yards toujours, mais en ligne droite. L'absence de virages et, par conséquent, de force centrifuge qui, par deux fois, déporte les coureurs vers l'extérieur, avantage la per-

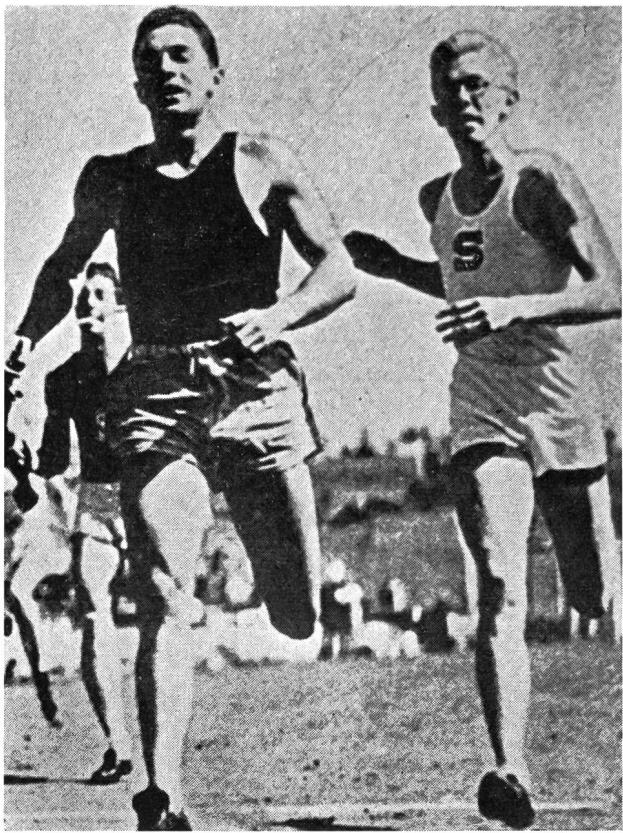
## Remarques:

\*\* Ces temps ont été obtenus sur 440 yards et retenus aussi comme records du monde du 400 m.

\*\*\* Couru avec des chaussures non réglementaires, ce temps n'a pas été officiellement reconnu comme record du monde.

Arthur Wint (Jam.), 46"2 en 1948 à Londres. Ce temps lui permet de devenir champion olympique.





William Carr, aux Jeux de Los Angeles, en 1932, établit un nouveau record du monde en 46"2 en battant Ben Eastman, recordman en titre avec 46"4.



Archie Williams devant William Carr, aux Jeux de Berlin, en 1936.

formance, disent les spécialistes, de cinq à huit dixièmes de seconde.

Maxie W. Long (EU), en 1900, obtient, dans les mêmes conditions, le temps de 47"0. Peu après, la pratique des courses en ligne droite va être interdite par la fédération internationale.

Cette décision est motivée par un incident survenu aux Jeux de Londres en 1908: trois Américains finalistes se déployèrent, à l'entrée de la dernière ligne droite, empêchant l'Anglais Halswelle de passer. Le finale fut annulée et recourue, mais Halswelle fut le seul à se présenter au départ. Ce fut un champion olympique solitaire!

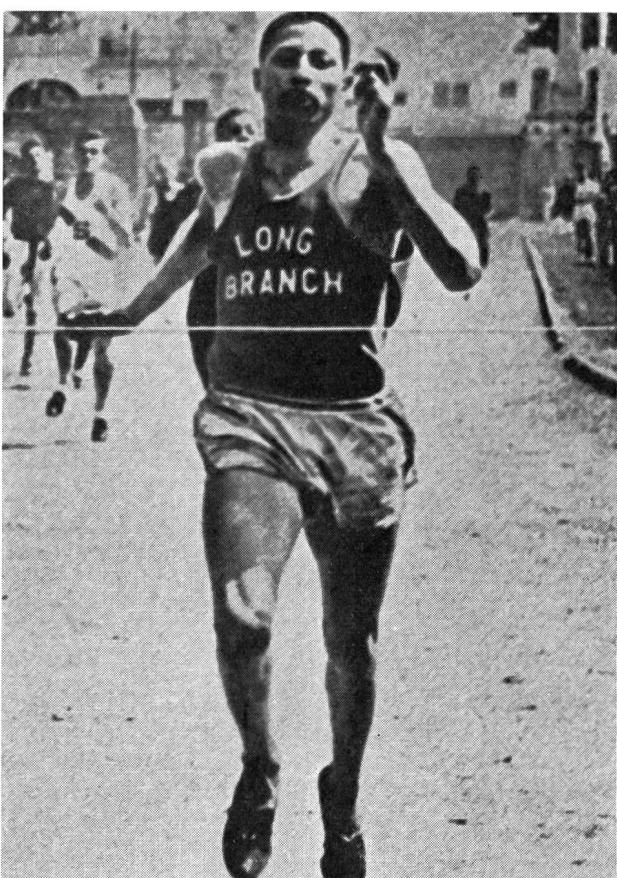
E. Spencer (EU), en 1928, devient, avec 47"0, recordman du monde du 400 m aussi bien que du 440 yards. Aussi étrange que cela puisse paraître, le record du 400 m était, jusque-là, plus mauvais que celui du 440 yards, de 2,34 m plus long. C'est seulement dès cette année que le record de la distance supérieure fut reconnu valable pour la distance inférieure.

Ben Eastman (EU), en 1943, réalise 46"4 à Palo Alto. Sans le savoir, il venait de profiter des «faveurs» de l'altitude.

Rudolf Harbig (All.), en 1939, court la distance en 46" juste, sur une piste de 500 m toutefois. Il est intéressant de relever ce nom, plus encore que ceux de Carr et de Williams qui avaient réussi auparavant 46"2 et 46"1. L'Allemand est, en effet, un des premiers grands coureurs de 400 m en provenance du demi-fond et non du sprint.

H. Mc Kenley (Jam.), en 1948, passe le cap des 46" (45"9). Le Jamaïquain a été considéré comme le meilleur spécialiste de 400 m ayant jamais existé. Sa vi-

L'extraordinaire Jamaïquain Herbert Mc Kenley.



tesse de base était remarquable: 10"3 et 20"6 sur 100 et 200 m, de même que 20"2 sur 220 yards en ligne droite. Cependant, ces trois performances ont été obtenues avec vent favorable. Ses records officiels: 9"6 sur 100 yards et 20"8 sur 200 m. Le 23 août 1947, il courait aussi un 440 yards en ligne droite dans le temps fabuleux de 45" juste. Sa régularité était exceptionnelle: 74 fois, il courut le 400 m en moins de 47"0 et 16 fois en 46"2 ou moins!

O. Davis et K. Kaufmann (EU et All.). En 1960, à Rome, ils terminent dans l'ordre, lors de la finale olympique, chronométrés tous les deux en 44"9. Cet exploit fut réalisé après un coude à coude absolument fantastique qui enlève de l'éclat à deux autres 44"9 réalisés par Plummer (EU), en 1963, et par Larrabee, en 1964. Il convient de relever encore que d'autres athlètes avaient marqué le 400 m de leur personnalité avant de trio fabuleux. Arthur Wint, d'abord, à la foulée majestueuse. Rhoden, ensuite, le dernier des grands Jamaïquains. Lou Jones et Jimmy Lea, enfin, qui se révélaient à Mexico, laissant une nouvelle fois présager que la course en altitude présentait des particularités dignes du plus grand intérêt.

Tommie Smith (EU), en 1967, à San José, comme ça, pour voir, prend le départ d'un 400 m et bat le record du monde en 44"8. Cependant, Smith n'aime pas particulièrement cette distance trop éprouvante à son gré. Il n'en a d'ailleurs que faire puisqu'il règne en maître sur 200 m.

Lee Evans (EU), en octobre 1968, réussit le plus grand exploit des Jeux de Mexico — après celui du sauteur Bob Beamon, 8,90 m en longueur — en remportant la finale en 43"8. Mais son compatriote Larry James est à un mètre à peine: 43"9. Ces performances réalisées par des hommes en colère et dans des conditions particulièrement favorables à l'exploit — lutte, altitude, tartan — ne paraissent pas devoir être égalées ou battues de sitôt!

### Les vainqueurs olympiques

#### Hommes et femmes

1896 Athènes:	T. Burke	(EU)	54"2
1900 Paris:	M. Long	(EU)	49"4
1904 Saint-Louis:	H. Hillman	(EU)	49"2
1908 Londres:	W. Haldswell	(GB)	50"0
1912 Stockholm:	C. Reidpath	(EU)	48"2
1920 Anvers:	B. Rudd	(Afr. S.)	49"6
1924 Paris:	E. Liddell	(GB)	47"6
1928 Amsterdam:	R. Barbutti	(EU)	47"8
1932 Los Angeles:	W. Carr	(EU)	46"2
1936 Berlin:	A. Williams	(EU)	46"5
1948 Londres:	A. Wint	(Jam.)	46"2
1952 Helsinki:	V. G. Rhoden	(Jam.)	45"9
1956 Melbourne:	C. Jenkins	(EU)	46"7
1960 Rome:	O. Davis	(EU)	44"9
1964 Tokyo:	M. Larrabee	(EU)	45"1
	Betty Cuthbert	(Austr.)	52"0
1968 Mexico:	L. Evans	(EU)	43"8
	Colette Besson	(Fr.)	52"0

#### La tactique:

A l'origine, je l'ai déjà relevé, les coureurs de 400 m ou de 440 yards ne partaient pas en couloirs comme le règlement le veut de nos jours. Ils prenaient le départ en ligne et étaient souvent fort nombreux. La tactique prenait donc une importance toute particulière. Il s'agissait de se placer pour aborder la dernière ligne droite en position favorable. Les coureurs recherchaient la victoire avant tout et se préoccupaient peu de la performance chronométrique.



Colette Besson: la beauté lumineuse des visages de Rembrandt et toute l'efficacité de l'athlétisme féminin moderne.

Le 400 m réunit deux types d'athlètes: les uns proviennent du sprint, les autres du demi-fond. Les spécialistes sont unanimes à donner un certain avantage aux premiers. Grâce à une tactique de course raffinée, les coureurs «résistants» parviennent cependant à remporter de nombreuses victoires, rarement, par contre, à battre le record de la distance.

Les «sprinters» lancent fréquemment la course sur des bases beaucoup trop élevées. Après un premier 200 m très rapide, ils terminent asphyxiés. Par conséquent, ils se font souvent battre dans la dernière ligne droite par les coureurs venant du 800 m et possédant une plus grande connaissance du train et une plus grande résistance.

Les entraîneurs modernes s'efforcent donc d'habituer les coureurs de 400 m à une répartition de l'effort aussi parfaite que possible. — La course de Colette Besson fut un modèle du genre à Mexico. — La tactique en est alors réduite à ne plus jouer qu'un rôle secondaire.

#### Règlement:

Il est identique à celui du 100 et du 200 m.

La place du starter prend, cependant, une importance particulière pour que les concurrents, placés en éventail, entendent, tous en même temps, le coup de pistolet. Cette difficulté peut disparaître si l'on place, comme cela se fait déjà dans les grandes compétitions, un petit haut-parleur sur chacune des lignes de départ.

#### Les champions d'Europe

(hommes et femmes)

1934: Turin	A. Metzener (All.)	47"9
1938: Paris	G. Brown (GB)	47"4



L'arrivée extrêmement serrée, à Mexico, des deux plus grands coureurs de 400 m de tous les temps: Lee Evans (43"8) et Larry James (43"9).

1946: Oslo	N. Holst-Sörensen (Dan.)	47"9
1950: Bruxelles	D. Pugh (GB)	47"3
1954: Berne	A. Ignatyev (URSS)	46"6
1958: Stockholm	J. Wrighton (GB)	46"3
	Maria Itkina (URSS)	53"7
1962: Belgrade	R. Brightwell (GB)	45"9
	Maria Itkina (URSS)	53"4
1966: Budapest	S. Gredzinski (Pol.)	46"0
	Anna Chmelkova (Tch.)	52"9

#### René Salm: champion suisse 1968 sur 400 m

##### Fiche technique:

Né le 10 avril 1940.

Taille: 178 cm.

Poids: 70 kg.

Profession: employé de commerce.

Activité sportive: 1950—1955, football; 1955—1963, cyclisme; 1963—1964, pas d'activité sportive; 1964—1965, football; dès 1965, athlétisme.

Meilleures performances: 100 m: 10"9; 200 m: 21"7; 400 m: 47"3; 800 m: 1' 50"1.

Entraînement: Dès l'automne 1965, René Salm s'entraîne selon un schéma bien établi:

Six séances hebdomadaires réparties en:

- un entraînement avec poids et haltères et culture physique;
- trois séances de «vitesse—résistance» et d'«intervalles»;
- une séance de travail de la force et de la vitesse de base accompagnée d'exercices techniques;
- un entraînement en colline axé sur la recherche de la force et de la résistance.

Dans ce programme sont inclus avec priorité des distances au train allant jusqu'à six kilomètres et un travail intensif de la technique des haies.

En semaine, René Salm s'entraîne le soir, après ses heures de bureau, entre 18 et 20 heures. Durant le week-end, par contre, le matin ou l'après-midi.

#### La faiblesse actuelle du 400 m suisse

René Salm nous donne son opinion concernant les faibles résultats enregistrés en Suisse ces dernières années sur 400 m:

«Depuis deux ans, aucun Suisse ne m'a battu sur 400 m, ce qui est loin d'être dû à ma grande force, mais bien plutôt à la faiblesse de mes adversaires. Le retrait de Peter Laeng et de Hansruedi Bruder a creusé un fossé qui n'a pu encore être comblé. Leurs meilleures performances sur la distance se situaient en dessous de 47"0 et ils étaient immédiatement suivis d'un ou deux autres athlètes capables de réussir moins de 48"0. En 1965 et 1966, seul Jean-Claude Descloux a fait mieux que 48"0 et, dès 1967, je suis le seul à avoir franchi cette limite.

«Notre faiblesse sur 400 m est due, à mon avis, poursuit René Salm, au fait que nous sommes pauvres, d'abord, en véritables sprinters. Pour réussir un grand 400 m, un athlète doit valoir au moins 10"4 à 10"5 sur 100 m. Les sprinters suisses qui atteignent ce niveau suffisent à peine à occuper les places libres sur 100 et 200 m dans l'équipe nationale. Rien ne les pousse donc à aborder une distance considérée à juste titre comme une des plus exigeantes et des plus dures de l'athlétisme.»

#### Un grand projet d'avenir:

René Salm me confie que 1969 sera probablement sa dernière année de compétition et combien il espère participer aux championnats d'Europe à Athènes. «Toujours, poursuit-il, pour y parvenir, je suis en train de me spécialiser sur 400 m haies. Je crois fermement qu'il me sera plus facile de réussir 50"5 dans cette discipline que 46"5 à 46"8 sur 400 m plat.»

#### Evolution du record de Suisse

##### H o m m e s

56"0	E. Mugnier	1906	47"9	J. Steger	1951
55"6	van Namen	1909	47"9	J. Steger	1951
54"2	R. Bacolla	1910	47"6	J.-J. Hegg	1954
53"4	C. Chiavelli	1914	47"6	J.-J. Hegg	1955
52"1	G. Möschlin	1918	47"0	R. Weber	1957
52"1	H. Kindler	1921	47"0	R. Weber	1959
49"6	J. Imbach	1922	46"8	P. Laeng	1961
49"4	J. Imbach	1922	46"6	H. Bruder	1961
48"0	J. Imbach	1924	45"7	P. Laeng	1962

##### D a m e s

58"9	Ursula Brodbeck	1966	57"7	Vreni Vogt	1968
58"2	Ursula Brodbeck	1966	57"0	Ursula Brodbeck	1968

#### Bibliographie:

Gaston Meyer: L'Athlétisme (La Table Ronde).

Encyclopédie des sports (René Kister, Genève 1957)

Jeux et Sports (nrf, la Pléiade, Paris 1967)

A. Greuze: L'Athlétisme (Ed. Arts et Voyages, Bruxelles)

Robert Bobin: Athlétisme (Editions Amphora, Paris 1965)

Toni Nett: Der Lauf (Bartel & Wernitz, Berlin)