

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:	5
Rubrik:	Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

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: 06.02.2026

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

Entraînement—Compétition—Recherche

C O M P L É M E N T C O N S A C R É A U S P O R T D E C O M P É T I T I O N

La course de relais 4x100 m Sa technique et son enseignement

J. Studer, Macolin

Dessins: B. Haussener

Le relais est un excellent moyen éducatif pour développer l'esprit d'équipe, le goût de la précision, le sang-froid, le sens des responsabilités. D'autre part, il permet de développer les qualités de coordination neuro-musculaire de l'athlète qui conditionnent la vitesse et l'habileté. Enfin, pour l'entraîneur, c'est un travail passionnant qui demande beaucoup de persévérance et de doigté.

Depuis que l'IAAF a décidé en 1963 de permettre au relayeur de prendre un élan supplémentaire de 10 m à la zone effective de 20 m pour la transmission du témoin, les données techniques ont été quelque peu modifiées. Primo, il faut considérer, maintenant, que le relayeur pénètre dans la zone de transmission déjà avec une certaine vitesse; secundo, que les parcours sont 10 m plus longs, ce qui sollicite plus de résistance de la part des coureurs. En admettant qu'une bonne transmission de témoin s'effectue entre 20 et 25 m, ces parcours représentent effectivement 100—105 m pour le premier coureur 120—125 m pour tous les autres coureurs.

Ces modifications du règlement ont confirmé les prévisions des spécialistes, selon lesquelles elles permettraient de gagner 1/10 à 2/10 de sec par transmission. En effet, si l'on calcule la différence entre la somme des résultats de chaque coureur et le temps du relais, on arrive à un temps approximatif de 2,5 sec; autrefois cette différence était estimée à 2 sec. On peut également relever que le record mondial a passé de 39,1 sec à 38,2 sec. Par contre, contrairement à ce que l'on avait prévu, j'estime personnellement que les transmissions de témoin sont tout aussi délicates qu'autrefois, ceci en raison de la vitesse plus élevée des coureurs lors de la transmission du témoin.

Considérations techniques

Les règles fondamentales qui conditionnent la technique sont les suivantes:

- transmettre le témoin avec un minimum de perte de vitesse
- assurer la transmission
- tenir compte du chemin le plus court, témoin en main.

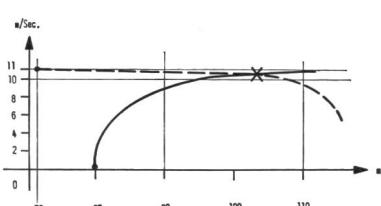
Nous savons qu'un sprinter ne peut plus augmenter sa vitesse après 60 m de course et que celle-ci tend à rétrograder entre 100 et 120 m.

Toutefois, celle-ci représente tout de même plus de 10 m sec dans la zone de transmission. Le relayeur qui prend son départ à l'arrêt atteint cette vitesse après 25 à 30 m de course. Il s'agit donc d'établir un compromis entre le relayeur qui accélère sa vitesse et

l'autre partenaire qui décélère et de fixer le point de jonction ou d'écart minimal entre la vitesse qui croît et celle qui diminue (Vivès).

Le point de jonction permettra alors de fixer le repaire de démarrage. On peut admettre que les deux coureurs, le témoin en main, mettent environ 2 sec pour franchir la zone de transmission de 20 m; à cela, on peut déduire la distance gagnée lors du passage du témoin, bras tendu en arrière, bras tendu en avant, soit 1,50 m environ. On peut donc estimer que la zone de transmission peut être franchie, témoin en main, approximativement en 1,8/10 sec. Pour parvenir à ce temps idéal, les coureurs ne peuvent évidemment se permettre de perdre de la vitesse lors du passage du témoin; cela nécessite que le relayeur maintienne son accélération. Trop de relayeurs perdent du terrain du fait qu'ils prennent le témoin en «roue libre». Il est admis qu'un gain de 8/10 de sec est possible lors de chaque transmission; ce temps représente la différence de temps entre un départ lancé et un départ en position arrêtée.

A ce propos, il est intéressant de relever les différences de temps enregistrées à Mexico. Ces résultats sont bien entendu approximatifs.



USA Performances Ind.

Hines	9,9 sec
Green	10,0 sec
Pender	10,1 sec
* Smith	10,1 sec
	40,1 sec
	38,2 sec
	1,9 sec
	Performance du relais
	Différence

France

Bambuck	10,1 sec
Fenouil	10,3 sec
Delecour	10,3 sec
* Piquemal	10,3 sec
	41,0 sec
	38,4 sec
	2,6 sec

* Smith et Piquemal n'ont pas couru le 100 m.

A titre de comparaison, notre équipe nationale de relais accusait un écart de 2 sec lors du record (40,2), ceci après 3 séances d'entraînement seulement! Ces chiffres confirment l'efficacité des relayeurs français par rapport aux américains qui devraient courir le 4×100 m en moins de 38 sec.

L'endroit de la transmission du témoin devrait se situer entre 22 et 25 m de préférence aux 26—28 m préconisés par certains entraîneurs, ceci en raison du trop grand risque que prend le relayeur de ne plus être rattrapé par son partenaire, dont la vitesse tend à diminuer après 125 m de course. Cette marge de sécurité trop minime peut avoir en outre des effets psychologiques néfastes sur les coureurs.

Repaire de démarrage: Le travail le plus délicat, c'est de fixer le repaire de démarrage qui est placé en général entre 7,50 m et 8 m en arrière de la zone d'élan. Cette marque ne sera fixée qu'après bien des essais à l'entraînement et elle le sera définitivement après quelques concours. Ce repaire peut varier au cours de la saison, ceci en fonction de la forme des coureurs. C'est la raison pour laquelle les coureurs de relais se doivent de contrôler régulièrement leur marque. Le moment du démarrage du relayeur est déterminé visuellement au moment où le relayé arrive à la hauteur du repaire. L'entraîneur français Maigrot conseille de placer à cet effet deux marques espacées de 30 cm. Personnellement, j'ai fait de bonnes expériences avec deux repaires placés à distance égale, 2×8 m par exemple.

Dans une course de relais, tout dépend, au fond, de la faculté du relayeur de démarrer au moment précis; cela nécessite une attention soutenue, attention qui commence déjà au coup de pistolet, une détermination de foncer sans s'occuper des autres coureurs; enfin, avouons-le, le facteur chance peut également jouer un rôle, comme souvent c'est le cas dans le sport.

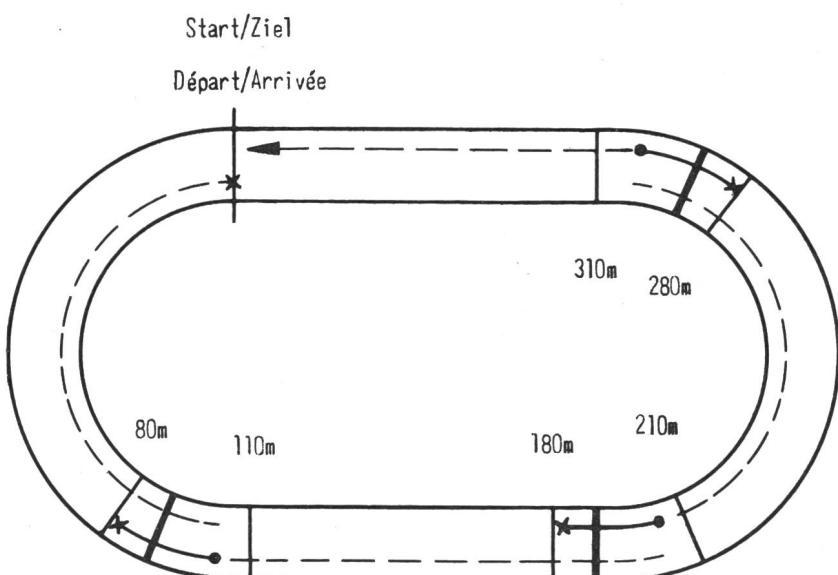
Les diverses manières de transmettre le témoin

Il y a trois manières de transmettre et de recevoir le témoin. La forme orthodoxe où le relayeur placé à l'intérieur de son couloir reçoit le témoin par l'extérieur dans la main droite tandis que le relayé le transmet de la main gauche, ce qui l'oblige à courir en fin de course à l'extérieur de son couloir, donc le chemin de course le plus long. C'est la transmission du témoin dite à l'extérieur.

La deuxième forme, c'est la transmission dite par l'intérieur, donc l'inverse de la forme précédente. Ici, le relayeur se place à l'extérieur de son couloir pour recevoir le témoin dans la main gauche tandis que le relayé terminera sa cour-

se à la corde, ce qui est un avantage certain. Le relayeur, bien sûr, effectue son démarrage à l'extérieur de son couloir, mais cela n'a pas d'importance du fait qu'il le fait sans témoin.

Ces deux formes ont un point commun, celui de devoir changer le témoin de main si tôt après l'avoir reçu. Certains estiment que ce geste est néfaste pour la bonne coordination des gestes dans l'accélération. Pour pallier à cet inconvénient, une nouvelle technique de transmission est apparue, celle de la transmission mixte sans changement de témoin de main. Cette technique s'est révélée comme la plus rationnelle, la seule réserve que l'on puisse faire, c'est que le coureur de réserve sache prendre le témoin aussi bien de la main droite que de la main gauche.



Le coureur du départ, témoin dans la main droite, effectue tout son virage à la corde; le no 2 placé à l'extérieur de son couloir recevra le témoin dans la main gauche pour le transmettre dans la main droite du no 3 placé à l'intérieur du couloir; enfin le dernier coureur placé comme le no 2 à l'extérieur, recevra le témoin dans la main gauche. De cette manière on évite tout chan-

gement de témoin de main et on permet aux vireurs de courir à la corde, chemin de course donc plus court. Les Français ont une particularité, celle de placer le no 3 à l'extérieur de son couloir et non à l'intérieur; celui-ci, dans son démarrage, coupe la route du relayé, sans le gêner, pour se porter à l'intérieur du couloir et recevoir le témoin de la main droite.



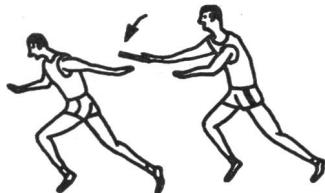
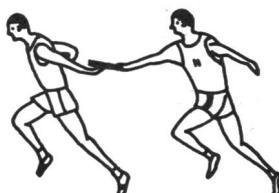
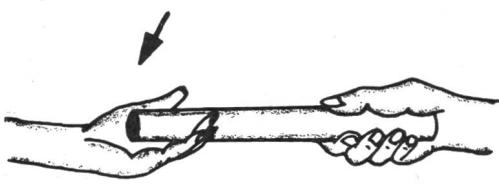
La façon de transmettre le témoin

On peut transmettre le témoin par le bas ou par le haut. Le relaieur, après son accélération, tend le bras souplement oblique en arrière à la hauteur de la hanche, main tranquille bien ouverte, pouce à l'intérieur; le relayé lui glisse alors le témoin par un geste naturel du balancer du bras par le bas. Dans la technique de transmission sans changement de témoin de main, il convient de rechercher le contact main à main des deux partenaires afin que le prochain relaieur ait encore suffisamment de place pour

recevoir le témoin; ainsi, le no 3 recevra le témoin à son extrémité, ce qui l'oblige à corriger la position du témoin en le faisant glisser dans la main en le frappant à l'autre extrémité sur la hanche. L'écart entre les deux coureurs, lors de cette forme de transmission, représente environ 1 m. Nous verrons que cette distance est plus grande lors de la transmission par le haut. L'avantage de la transmission par le bas résulte du fait que le geste de balancer le bras est naturel et qu'il ne perturbe pas le rythme de course du relayé et que la transmission peut se faire rapidement

sur 3 à 4 foulées avec le bras tendu en avant et le bras tendu en arrière des deux coureurs.

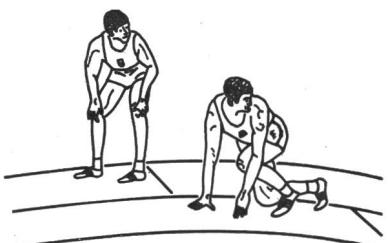
La transmission du témoin par le haut présente, de prime abord, un avantage du fait que l'écart entre les relayeurs est plus grand, soit 1,50 m environ. Pourtant, courir bras tendu et bloqué à la hauteur de l'épaule est un geste qui n'est pas naturel et gêne le rythme de course aussi bien du relayé que du relaieur. D'autre part, la transmission demande plus de temps, elle ne peut se faire en moins de 4—5 foulées.



La technique de départ du relaieur

Le départ est toujours identique, à pleine vitesse et instantané, de préférence en départ debout qui permet une bonne vision du passage du relayé sur le repaire. En position debout, en demi-flexion, un pied en avant, tête de côté, poids du corps réparti sur le pied arrière, le relaieur suit son partenaire dès le départ. Alors que le relayé s'approche du repaire, le poids du corps est porté sur le pied avant avec un léger mouvement de bascule du corps en avant pour démarrer ensuite au passage précis

du relayé sur la marque. Les Soviétiques ont lancé il y a quelques



années le départ en position accroupie avec le contact d'une main

au sol; cette forme de départ n'a pas fait école. Le relaieur doit s'efforcer de maintenir son accélération, de ne pas couper le chemin de son partenaire et de tendre le bras en arrière au bon moment, lorsqu'il sentira le relayé derrière lui. En général, ce geste se fait entre la 12e et la 13e foulée, soit après 18 à 20 m de course.

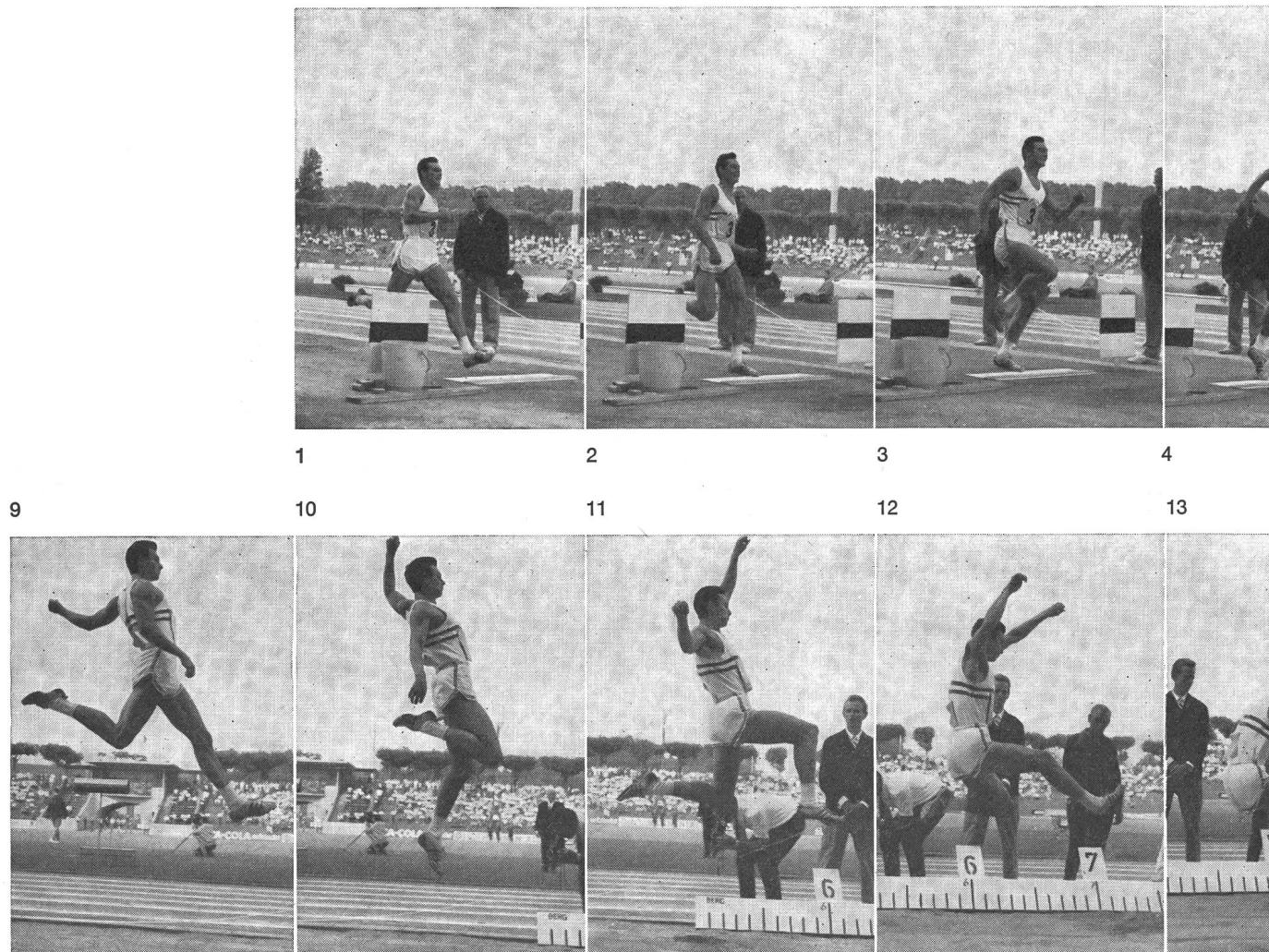
Le rôle du relayé

Le relayé doit s'efforcer de courir à la corde à la sortie du virage et de maintenir sa vitesse jusqu'à ce

Lynn Davies saute 8,23 m en Suisse

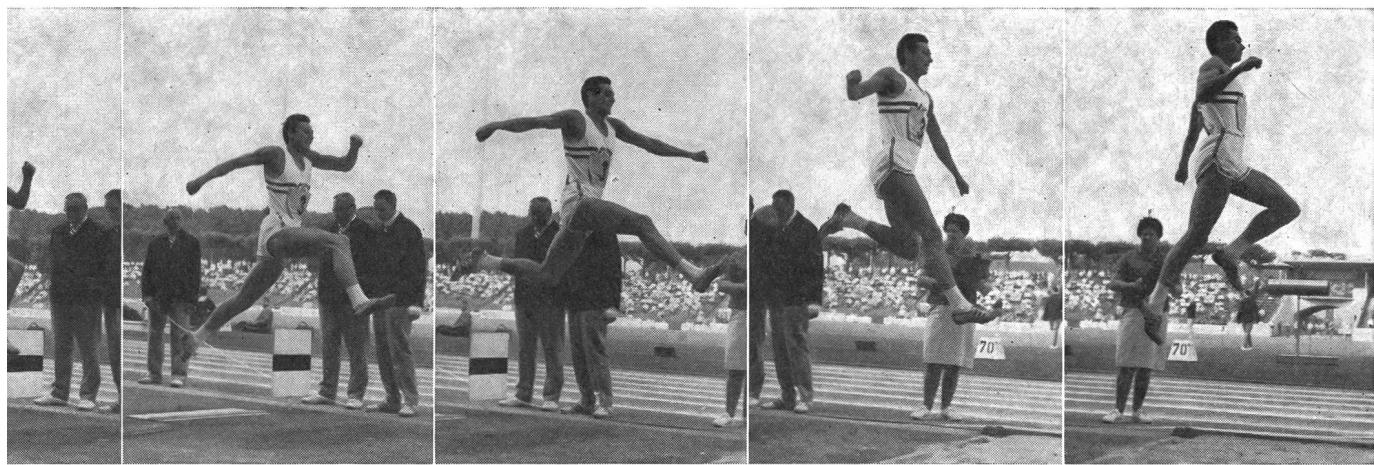
Etudions les principales phases de ce saut en ciseau ou «hitch-kick»:

- le pied d'appel est posé à plat, image 2, à la fin de la course d'élan
- extension puissante et rapide de la jambe d'appel soutenue dans son action élévatrice par le travail du bras gauche (4)
- flexion marquée de la jambe d'élan au début (4) puis lancer de cette même jambe presque tendue en avant — trait caractéristique du «hitch-kick» (5 et 6)
- «course dans l'air» pendant la phase d'envol avec extension des hanches 8 et 9) et mouvement équilibrateur des bras. Excellent port de la tête



- atterrissage en position cassée en avant (couteau) où les jambes sont lancées en avant presque à l'horizontale et le buste projeté en avant par compensation (12—14)
- prise de contact le plus avant possible dans le sable (15—17) seulement au cas où un équilibre parfait a été réalisé dans la suite des mouvements

Série d'images
Elfriede Nett



5

6

7

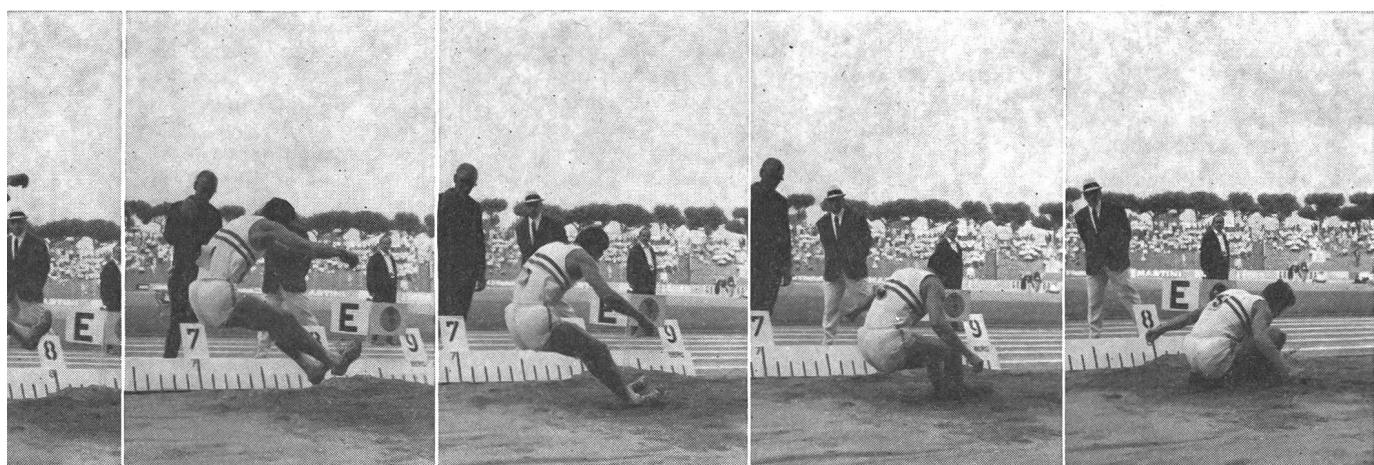
8

14

15

16

17



La course de relais 4×100 m (suite)

que la transmission du témoin soit terminée. Il est responsable de la transmission du témoin et ne le lâchera qu'après s'être assuré que son partenaire l'a bien en main. A cet effet, il est important qu'il fixe des yeux suffisamment tôt la main du relayeur; c'est à lui de crier si le bras du partenaire tarde à venir et de régler sa propre vitesse en fonction du démarrage du relayeur, de le rendre attentif en criant s'il a démarré trop tôt ou de ralentir sa propre course dans le cas contraire.

L'entraînement d'une équipe de relais

L'entraînement des relayeurs consiste d'une part à améliorer la vitesse de chacun des équipiers, d'autre part à automatiser les gestes lors de la transmission du témoin. Il s'agit de créer une équipe, en tenant compte de certaines particularités, c'est-à-dire avoir deux bons vireurs et deux coureurs en ligne droite; seul le contrôle du temps pourra déterminer ceux qui se sentent à l'aise dans les virages, la morphologie du coureur n'étant pas un indice suffisant.

L'apprentissage du relais consiste tout d'abord:

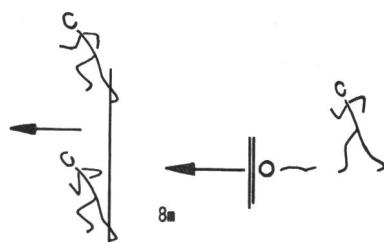
a) à se familiariser avec la transmission et la réception du témoin à une allure modérée puis à une allure plus rapide.

Exemple: l'équipe en colonne à 2 m de distance se déplace en cercle, en un huit et en ligne droite en faisant passer le témoin de l'arrière à l'avant. Automatisme du geste de tendre le bras en arrière en réponse à l'appel du partenaire.

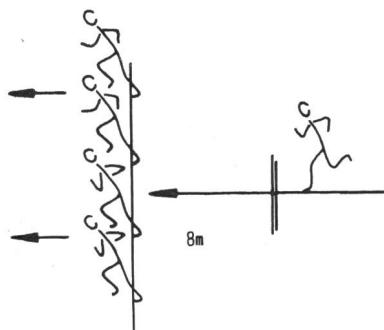
b) à apprendre à réagir à un stimulus visuel.

Exemples: les coureurs en ligne, yeux fixés sur l'entraîneur placé en arrière réagissent à son signal (main, fanion, etc.);

en salle: 2 coureurs en ligne, à 1,50 m de distance, réagissent au moment où la balle lancée arrive à la hauteur du repaire (8 m en arrière);



plusieurs coureurs en ligne réagissent au passage sur le repaire d'un partenaire lancé à pleine vitesse.



Dans la deuxième étape, on exercera les transmissions de témoin dans des conditions proches de celles de la compétition et on déterminera l'endroit exact du repaire de démarrage.

Exercer par couples en les faisant travailler séparément, couples constitués par les numéros 1 et 2, nos 3 et 4 à la sortie du virage, les nos 2 et 3 à l'entrée du virage. Le même exercice se fera en faisant partir deux ou plusieurs couples en même temps dans le même virage pour habituer le relayeur à ne pas se laisser irriter par les coureurs placés dans les autres couloirs. Le relayeur prend en général un élan de 40 à 50 m (exceptionnellement un élan de 100 m comme test) ce qui lui permet de répéter son parcours un certain nombre de fois. L'expérience nous démontre que la vitesse de course après 40—50 m

à l'entraînement correspond presque à la vitesse de course après 120 m en compétition. Il est alors indispensable que le relayé s'habitue à courir toujours à la même vitesse. Le relayeur, lui, tout d'abord avec l'aide de l'entraîneur, doit s'habituer à évaluer la vitesse de son partenaire et à répondre au passage de celui-ci sur le repaire. La transmission du témoin s'effectuera alors en général entre la 12e et la 15e foulée. Il est toujours utile de contrôler la vitesse des coureurs dans la zone de 2 sec. C'est la condition sine qua non d'une transmission bien réussie.

Les courses de relais 4×50 m nous donnent également de bonnes indications car elles ont l'avantage de pouvoir être répétées un certain nombre de fois sans trop de fatigue, ce qui n'est pas le cas dans la répétition de courses sur 4×100 m. Enfin, nous le répétons, les repaires ne pourront être définitivement déterminés qu'après un certain nombre de concours; à cette occasion, le chronométrage des temps intermédiaires sur 100, 200 et 300 m nous donne de bonnes indications sur la valeur des équipiers. Ces temps intermédiaires correspondent approximativement à 10,6, resp. 20,4 et 30,2 sec lors d'un relais couru en 40 sec. Contrairement à ce que l'on pense, on constate donc qu'un bon vireur ne perd pas de temps dans son virage. L'entraînement du relais est une question de persévérance, de patience et de discipline alors que la technique ne pose pas de grands problèmes. Il faudrait ensuite trouver 4 équipiers sur place, les réunir régulièrement une fois par semaine, ce qui n'est pas si facile que l'on croit, surtout lorsqu'il s'agit de sélection nationale où l'on a souvent à faire à des équipiers dispersés et souvent sollicités par les organisateurs de concours.

Un conseiller national demanda au Conseil fédéral d'être un peu plus généreux en ce qui concerne le congé du personnel fédéral pour les manifestations sportives. Un excellent encouragement est de profit à toute la santé publique! Imaginez un peu la condition physique que vous atteindriez si, pour une affaire quelconque vous deviez courir après le fonctionnaire sur la piste cendrée!

Pour un entraînement sportif total

Michel Clare

Il y a longtemps que l'on a découvert en sport l'importance des forces psychologiques. Les sportifs le savent bien qui avouent volontiers: «Le succès, c'est une question de «moral»!» Nous tenons là d'ailleurs la plus importante justification du sport moderne. Toutes les découvertes de ces derniers temps dans le domaine de la psychologie confirment l'intuition géniale des éducateurs britanniques du siècle dernier affirmant que les jeux athlétiques révélaient le caractère et partant fournissaient un moyen exceptionnel pour une éducation totale.

Pendant des siècles, l'homme n'avait pas été considéré dans sa totalité: d'un côté, il y avait le corps, somme toute peu digne d'attention, la «guenille» dont parle Molière (pour la défendre), et l'âme qui méritait tous les soins. Toute l'éducation (à l'exception de celle conçue en fonction de la guerre) était fondée sur cette conception dualiste de l'homme, estimant que tout ce qui était donné au corps était ôté à l'esprit.

Or, de nos jours, pour tous ceux qui se penchent sur la connaissance de l'homme, aidés des immenses possibilités ouvertes par l'investigation scientifique, il ne fait aucun doute qu'on ne saurait dissocier, sans risques graves, ce que «Dieu a uni». A l'origine de la plupart des névroses qui sont, hélas! le lot de notre époque, se trouve un manque d'hygiène corporelle dès l'enfance.

«On a trop coutume d'opposer éducation physique et éducation spirituelle: il n'y a d'éducation purement physique que s'il s'agit d'obtenir l'hypertrophie musculaire de certains catcheurs ou «Apollons» monstrueux. Il existe, au contraire, une véritable éducation psychophysique, art d'utiliser son cerveau pour le bon exercice de la motricité», écrit P. Chauchard dans une étude sur le cerveau.

Les forces qui font les champions

En revanche, le fait d'admettre que «l'esprit passe dans le corps comme inversement le corps passe dans l'esprit» (Merleau-Ponty) ou-

vre des perspectives nouvelles à l'aventure sportive à laquelle est restituée sa signification véritable, son humanisme profond. Le champion a ainsi très vite compris l'influence des forces morales. On pourrait d'ailleurs ici schématiser l'évolution sportive en plusieurs époques selon la priorité accordée à l'une des forces qui faisaient le champion:

1. La période technique, surtout consacrée à l'apprentissage du geste, au travail essentiellement spécialisé;

2. La période de «la condition physique» au cours de laquelle la technique devint «secondaire» (sans être oubliée il va sans dire): le champion, quelle que fut sa spécialité, travaillait tout son potentiel athlétique, cultivant la force musculaire et nerveuse, par un entraînement généralisé;

3. La reconnaissance comme élément primordial du facteur psychologique: bien préparé technique et athlétiquement, le champion sait que ce sont les forces morales qui lui assureront les plus hauts succès. Car, en définitive quel que soit le talent d'un athlète, seules des vertus de caractère, la fierté, la maîtrise de soi, permettent les triomphes absous. Peter Snell, champion olympique en 1960 et en 1964, doit, certes, beaucoup à ses dons et à son entraînement, mais le désir de dépassement qui le possédait il avouait l'avoir acquis à la lecture du poème de Kipling «Tu seras un homme, mon fils», qui lui servait de règle de vie.

Acquérir le «tonus mental»

Si chez certains la maîtrise de soi, la concentration, l'exaltation dans la compétition apparaissent comme des qualités de caractère données («la qualité hormoniale» eût dit Lucien Mias), ou obtenues par des cheminements mystérieux que l'on analyse mal encore, d'autres éprouvent beaucoup plus de difficultés à les acquérir. Tous les entraîneurs ont saisi l'importance de ce domaine peu exploré, mais la plupart

d'entre eux reconnaissent qu'il est difficile d'y pénétrer. Ils cherchent des moyens pratiques pour renforcer les qualités mentales de leurs élèves... tout en sachant qu'il convient de respecter la personnalité du champion qui ne deviendrait jamais lui-même si on le préparait comme un «marine».

Parmi les techniques capables de donner à ceux qui s'y adonnent une plus ferme maîtrise psychologique, le yoga connaît une grande vogue. Les pratiques physiologiques suivent les étapes suivantes: les réfrénements et les disciplines de caractère hygiénique; les attitudes et les positions du corps tendant à une plus grande souplesse; le contrôle du rythme respiratoire grâce auquel on acquiert une plus grande maîtrise de soi; la concentration («fixation de la pensée en un seul point»).

Dans le monde sportif, la pratique yogique connaît un certain succès. Maints champions y ont recours. Il est vrai que pour le moment ces techniques ont été les plus vulgarisées et la partie la plus utilisée, celle concernant le contrôle du rythme respiratoire, est relativement facile à assimiler. On sait très bien d'ailleurs que le contrôle respiratoire contribue à discipliner l'émotion... faculté importante en sport. Le yoga, pratiqué inconsidérément, présente cependant des inconvénients. Nous avons connu un skieur qui, s'y étant trop adonné, avait perdu presque tout son punch en course; il avait acquis un détachement des choses si parfait, qu'il éprouvait du mal à se mettre dans le bain au départ d'une compétition. Par ailleurs, le yoga constitue essentiellement une ascèse et n'est qu'un moyen au service d'une spiritualité qui déborde quelque peu le cadre de nos préoccupations. Personnellement, nous avons du mal à nous faire à une métaphysique dont le but avoué est «la suppression des états de conscience» (Patanjali).

D'autant plus que les techniques physiologiques les plus valables (en fonction de l'entraînement des athlètes) du yoga — et à propos desquelles il ne saurait revendiquer l'exclusivité — existent dans des

méthodes éprouvées scientifiquement et qui, depuis quelques lustres ont transformé la médecine psychosomatique. Il s'agit en particulier des méthodes de relaxation.

Décontraction optimum

La relaxation constitue un relâchement volontaire du tonus des muscles obtenu par un entraînement progressif et visant à une décontraction musculaire et psychique. Il existe plusieurs méthodes. La plus connue est le «Training autogène» de J. H. Schultz, issue de travaux sur l'hypnose et dans laquelle, au cours d'un premier cycle, la décontraction concentrative s'exerce dans six domaines: les muscles, le système vasculaire, le cœur, la respiration, les organes abdominaux et la tête.

D'autres techniques insistent sur des points précis: relâchement musculaire local et général (R. Jacobson); rééducation de la respiration (Aiginger); recherche de l'équilibre tonique optimum par la décontraction musculaire et l'éducation rythmique, technique assez voisine de la gymnastique (G. Alexander), etc.

La relaxation parvient, grâce aux techniques de décontraction mus-

culaire, à effacer très rapidement chez l'athlète — surtout chez l'athlète surentraîné — la fatigue; et l'habitude prise, au cours de la relaxation, par l'athlète, de commander volontairement sa respiration, se répercute très sensiblement sur sa faculté de dominer le trac. Ajoutons que la connaissance des techniques de respiration contrôlée est essentielle dans le cas particulier de la préparation olympique aux Jeux de Mexico pour limiter le handicap de l'altitude.

Sur le plan sportif, les skieurs qui ont adopté les techniques de relaxation ont lancé le mouvement. Un masseur-kinésithérapeute de Serre-Chevalier, M. Coulon, qui a mis au point une méthode adaptée aux sportifs et à comme principaux adeptes Jules Melquiond et Jean-Claude Killy, qui ont enregistré la séance sur magnétophone pour les déplacements. Nous pouvons témoigner des bienfaits de la méthode par l'expérience de Killy, littéralement métamorphosé en moins d'un mois par cette gymnastique mentale quotidienne d'une demi-heure.

Ces méthodes devraient être mieux connues encore des médecins sportifs et tous les masseurs qui s'occupent des athlètes devraient

être capables de diriger des séances de relaxation. Il convient évidemment, dans un domaine qui touche le psychisme, de diffuser ces techniques sous contrôle médical... et éviter de les voir exploiter par des charlatans.

Concluons en donnant la parole à un éminent neurologue, président de la commission médicale de la Fédération française de ski, le docteur Bouvet:

«A coté de la préparation physique, de la musculation et de l'apprentissage du geste sportif, la relaxation musculaire et le contrôle tonique apparaissent comme les compléments indispensables de la formation morale et psychologique de l'athlète.

Technique de repos, de préparation au sommeil, elle est aussi et surtout une méthode de contrôle tonico-émotionnel et de maîtrise de soi. Elle est précieuse pour l'hyperréactif en proie à des réactions d'inhibition comme pour le sujet hypersthénique impulsif. Pour tout sportif, elle constitue un excellent moyen d'améliorer la concentration mentale, et la vigilance sans laquelle il n'est point de réussite durable.»

«Le Gymnaste luxembourgeois»

L'esprit sportif

L'esprit sportif s'identifie au «fair play», c'est-à-dire au respect loyal de la règle écrite et non écrite. Il exige à l'égard de l'adversaire une attitude généreuse dans la lutte, et à l'égard de l'arbitre une discipline absolue. Il suppose la sérénité dans la victoire comme dans la défaite. Il est la charte fondamentale du sport, auquel il confère un caractère chevaleresque.

Le désintéressement matériel qu'implique le sport loisir n'est pas étranger à cet esprit sportif, car il aide incontestablement à créer un climat favorable au fair play; mais il

ne lui est pas indissolublement lié, car il n'est pas indispensable à la loyauté de la compétition sportive. Si «l'amateurisme» — c'est-à-dire l'état d'âme de l'athlète qui pratique le sport de façon désintéressée, pour le seul plaisir de la lutte, pour la seule joie de la victoire — ne peut dès lors être considéré comme un élément de base du phénomène sportif, il n'en reste pas moins l'attitude naturelle de tous ceux qui pratiquent, soit en pleine nature, soit dans le cadre de la modeste compétition, le sport en tant que loisir. Leur objectif est le jeu,

le bien-être qui résulte de l'effort, le progrès personnel. Acte gratuit, pratiqué sans autre souci que celui de se détendre, de s'amuser et de se perfectionner, le sport revêt alors pour eux sa forme la meilleure. Il est amateur au sens plein du terme et il importe en tout état de cause qu'il le soit et qu'il le reste pour la grande masse des pratiquants. Le fair play donne au sport sa qualité humaine. Tout doit être mis en œuvre pour qu'il demeure l'idéal de tous les sportifs.

Tiré du Manifeste pour le sport
CIEPS