

**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:** 27 (1970)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Les "vieux de la vieille"  
**Autor:** Tamini, Noël  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997418>

### **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:** 01.05.2026

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

## Les «vieux de la vieille»

Noël Tamini

La 3e «Rencontre mondiale des plus de 40 ans» s'est déroulée le 17 mai à Skövde (Suède), sous la forme d'un marathon auquel participèrent 274 coureurs venus de 14 pays. C'était la première fois qu'en Suède — pourtant gâtée en ce domaine — un marathon réunissait autant de concurrents.

### Le respect de soi-même et d'autrui

Parmi tous ces «vieux de la vieille», plusieurs coureurs célèbres pour avoir participé soit à des Jeux olympiques (Gruber, en 1952 et 1956; Nyberg, en 1948 et en 1960; Sadanaga, en 1960; Systad, en 1948 et en 1952), soit à des championnats d'Europe (Blumensaat, Gruber, Nyberg, Oestbye, Systad). Il y avait également parmi eux un homme que nos lecteurs connaissent bien: Meinrad Nägele (voir «Jeunesse + Sport», No de février 1970).

Parlant au nom de l'Association des coureurs de fond vétérans, Nägele déclara notamment, au sujet du marathon: «Couronne de toutes les disciplines de l'athlétisme, le marathon doit être vraiment considéré comme tel. Il constitue d'ailleurs un événement marquant pour la personne qui le vit. Un événement qui exige du pratiquant une énorme somme d'efforts et sa pleine participation, tout en cultivant en chacun, à un rare degré, le respect de soi-même et d'autrui. Courir dignement un marathon ne va pas sans une préparation de très longue haleine. Il faut dire qu'en soi, comme toutes les disciplines de l'athlétisme, celle du marathon est une simple compétition, que l'on devrait tenir dépouillée de tout mythe. De par tout ce qui nous lie au sport, dit encore Nägele, nous savons néanmoins tout le côté dramatique de cette longue action physique qu'un marathon illustre de manière particulièrement frappante. Et pour le pratiquant, c'est à chaque fois un plaisir renouvelé qu'il vient ainsi puiser dans cette harmonie naturelle, dans ce libre jeu des forces du corps et de l'esprit.»

### Nägele surprend

Quant à la course elle-même, il s'agissait de deux boucles de 21,1 km, au tracé ondulant à travers forêts et campagne. Un parcours assez difficile, que beaucoup de coureurs n'hésitèrent pas à qualifier de «marathon-cross». Au bout de 10 km, le Japonais Sadanaga, grand favori, se détacha du groupe de tête, augmentant constamment son avance sans jamais être inquiété. Derrière lui, les positions changèrent souvent, d'autres favoris (les Suédois Oestbye, Nordqvist, Kimby et le Britannique Franklin), un outsider (le Belge Demeyer) et le surprenant... Nägele luttant âprement pour les places d'honneur. Un coup d'œil sur le classement final montre bien que Nägele allait à cette occasion améliorer très nettement (d'environ 5 minutes) sa meilleure performance, confirmant du même coup le pronostic du docteur van Aaken.

### Classement

Catégorie I (40 à 49 ans): 1. Sadanaga (Japon) 2 h 23' 52". 2. Demeyer (Belgique) 2 h 26' 12". 3. Nordqvist (Suède)

2 h 29' 25". 4. Nägele (Allemagne) 2 h 29' 45". 5. Oestbye (Suède) 2 h 31' 42". 6. Franklin (Grande-Bretagne) 2 h 34' 43". 7. Hallberg (Suède) 2 h 36' 00". 8. Nyberg (Suède) 2 h 37' 06". 9. Gossens (Belgique) 2 h 37' 47". 10. Nordin (Suède) 2 h 39' 53". — Puis 19. Pfanner (Suisse) 2 h 46' 29". 98. Käppeli (Suisse) 3 h 22' 18". 104. Schärer (Suisse) 3 h 25' 50". 143 classés.

Catégorie II (50 à 59 ans): 1. Buckingham (Grande-Bretagne) 2 h 39' 01". 2. Gruber (Autriche) 2 h 46' 51". 3. Vichera (CSSR) 2 h 50' 03". 4. Cerou (France) 2 h 51' 20". 5. Andberg (Etats-Unis) 2 h 51' 44". — Puis 30. Tschiedel (Suisse) 3 h 32' 42". 40. Schuler (Suisse) 3 h 39' 43". 73 classés.

Catégorie III (60 à 69 ans): 1. Jensen (Suède) 3 h 12' 57". 2. Petilety (CSSR) 3 h 13' 44". 3. Nordin (Suède) 3 h 17' 16". 24 classés.

Catégorie IV (70 ans et plus): 1. Shinozaki, 1899 (Japon) 3 h 58' 00". 3 classés.

Par nations: 1. Suède, 7 h 37' 07". 2. Grande-Bretagne, 7 h 53' 57". 3. Belgique, 8 h 00' 07". — Puis 8. Suisse.

### Une victoire au bout de 25 ans d'entraînement

Quelques mots du vainqueur. Extrêmement sympathique, c'est un homme que tout intéresse, un homme plein d'admiration et d'étonnement pour tout ce qui l'entoure. Quatre fois champion japonais de marathon (1957—1960), Sadanaga appartient il y a quelques années à l'élite mondiale des marathonniens. A 31 ans, il représenta son pays aux Jeux olympiques de Rome (1960). Mais c'est de 1963 (2 h 19' 57") et de 1966 (2 h 19' 52") que datent ses meilleures performances.

Depuis quelques années, les marathonniens japonais, de même que leurs homologues britanniques, accomplissent des performances stupéfiantes. Sait-on que pour la seule année 1969, ils sont 342 à avoir couru les 42,2 km du marathon en moins de 2 h 30"... Grâce à Sadanaga, nous allons essayer de découvrir le «secret» de leurs exploits.

### Comment s'entraîne Sadanaga

Nobuyoshi Sadanaga est né en 1929. Il est marié, père de deux enfants, et travaille comme employé de bureau dans une importante firme, le consortium Kanebo. Il y a plus de 25 ans qu'il fait du sport. Junior talentueux, il fut conseillé par Shomon Navada. Or, Navada, alors entraîneur national des marathonniens, avait mis au point dès 1936 une méthode d'entraînement que Sadanaga applique depuis 20 ans. Le matin dès 6 heures, il court en solitaire 20 km en 2 heures environ; le soir dès 17 heures, il parcourt encore 20 km, mais en deux fractions de 10 km (32—35'). Cela durant 6 jours par semaine. Le 7e, il ne court qu'une fois, mais durant 35 km, à tempos variables.

Sadanaga entraîne actuellement les coureurs du club «Kanebo-Osaka», qui l'accompagnent dans son entraînement du soir. Fujita, né en 1945, est le plus talen-

tueux d'entre eux; l'an dernier, il a réalisé 13' 53" sur 5000 m et 2 h 15' 22"4 sur le marathon. L'entraînement de Sadanaga ne comprend ni tempolaufs spéciaux, ni course sur piste. D'autre part, Sadanaga ne participe chaque année qu'à 2—3 compétitions sur route.

#### Demeurer en bonne santé

Qu'est-ce qui pousse un Sadanaga à pratiquer aujourd'hui encore cet entraînement? «Je voudrais demeurer en bonne santé, dit-il, comme je l'ai été durant ces 20 dernières années, au cours desquelles la maladie m'a toujours épargné. J'aimerais aussi, grâce à cette pratique de la course de fond, rester le plus longtemps possible au contact de la jeunesse.»

Il faut bien convenir que ce «secret» des marathonniens japonais est surtout un mélange de transpiration et de persévérance. A vrai dire, pouvait-on décemment espérer découvrir quelque recette miraculeuse?

Quant à Nägele lui-même, il attribue son excellente performance à un entraînement méthodique axé depuis plusieurs années sur l'endurance, ainsi qu'à une alimentation naturelle. C'est elle qui garantit, à son avis, l'épanouissement optimal des capacités d'endurance.\*

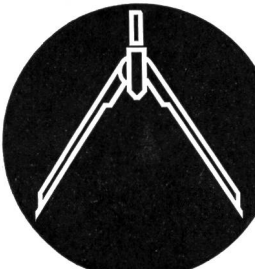
Comment s'est-il préparé pour le marathon de Skövde? Jusqu'à 6 jours du départ, Nägele a parcouru durant trois semaines 40 km chaque jour: 17 km le matin dès 4 h 30 (en 1 h 40' environ) et 23 km le soir dès 17 h 30 (en 2 h environ). «Maintenant, m'écrit-il, j'ai beaucoup trop de travail pour courir plus de 18—20 km par jour. Et cela ne suffit vraiment pas pour un marathon. J'aimerais pourtant bien courir encore un marathon en septembre...»

Les prochaines «Rencontres mondiales des plus de 40 ans» auront lieu:

à Karlovy-Vary, CSSR, le 11 juillet 1971 (25 km),  
à Bensberg, Allemagne, 15—18 septembre 1972 (marathon),



à l'Ile de Man, Grande-Bretagne, mi-mai 1973 (25 km). Les rencontres ultérieures auront probablement pour cadre la France (1974), la Suisse (1975) et le nord de l'Angleterre (1976).

\* Chose curieuse, parmi les dix premiers du marathon de Skövde, il se trouve 6 végétariens.




Compas  
Kern:  
davantage  
de plaisir  
au travail

Kern & Cie S.A.  
5001 Aarau

Jumelles  
Kern:  
davantage  
de joie  
aux loisirs



Clichés **moser+co**

Bienne  
Rue du Faucon 21

Clichés Photos  
Retouches  
Dessins

