

<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>	28 (1971)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	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

COMPLÉMENT CONSACRÉ AU SPORT DE COMPÉTITION

## Que boit le sportif?

Prof. Dr méd. G. Schönholzer, Institut de recherches de l'EFGS

Une bibliographie bien garnie nous permet de connaître diverses notions concernant le métabolisme de l'eau et de l'électrolyte dans les états pathologiques de tout genre, mais également dans un état sain dans des circonstances normales et extrêmes.

Sur ces notions – donc sur la théorie – se basent de nombreuses recommandations valables en particulier pour le sportif. Par contre, beaucoup de facteurs ont un effet sur lui et influencent ainsi ses effectives habitudes de boire. Enumérons ici avant tout ses propres expériences, ses conceptions et raisonnements plus ou moins justes, l'influence entre les sportifs et par l'entraîneur, les moments passagers imprégnés par l'idéologie et puis, dans une grande mesure, naturellement le côté matériel, la propagande de l'industrie des boissons qui est très développée dans notre pays. A ce propos, on adapte parfois d'une façon fort habile des données physiologiques au goût et à la conception du public, sans tenir compte des circonstances en réalité très compliquées, comme par exemple lorsqu'on éveille l'image que la transpiration entraîne une compensation de sel, ce qui est néfaste, à part dans des circonstances bien déterminées. Justement dans la médecine sportive on constate toujours que la science reçoit d'excellents conseils, si elle écoute et analyse les expériences purement empiriques des profanes au lieu de les négliger ou même de les refuser catégoriquement. Des phénomènes intéressants, comme par exemple l'entraînement par intervalles et ses conséquences, n'ont pas été mis en discussion par la science, mais bien par les praticiens. La tâche de la science consiste à analyser les expériences pratiques, à en examiner les raisons pour en déduire finalement la vraie réalité. Cette synthèse entre théorie et pratique a fourni déjà maintes notions intéressantes. La différence si souvent soulignée n'existe réellement que si les observations théoriques ou pratiques sont fausses ou mal interprétées.

Dans ce sens, nous avons jugé bon d'interroger les nombreux sportifs qui sont venus consulter dans un délai relativement bref notre service médical, afin d'apprendre quelques renseignements purement empiriques sur les

habitudes de boire des sportifs suisses. Cette intention se base sur l'opinion que sans aucun doute, en dehors de toute théorie, certaines expériences se cristallisent justement parce que le sportif suisse est fort intéressé à ses propres aptitudes physiques; il s'observe, cherche à se comprendre et s'efforce, surtout dans le domaine de la nutrition, à faire ce qui lui convient le mieux. Les résultats de cette simple petite étude sont certes également utiles aux médecins s'intéressant aux sports.

### Procédé:

Nous avons interrogé cent sportifs qui ont consulté notre service médical. Il s'agissait exclusivement de sportifs d'élite, de compétition. La majeure partie était des athlètes de pointe ou des membres d'une équipe nationale, donc des sportifs possédant certaines expériences. Les interrogés furent isolés pour remplir le questionnaire, n'obtenant aucune explication et surtout n'ayant aucune possibilité de contacter d'autres athlètes. Nous savons exactement que le nombre de 100 sportifs est fort restreint et ne concerne pas toutes les disciplines sportives. Il s'agissait avant tout de sportifs pratiquant l'athlétisme, la gymnastique, l'aviron et le football. Par conséquent, selon les circonstances, les choses pourraient se présenter différemment dans les sports comme la voile et le tir.

### Evaluation:

Les réponses ont été divisées en trois groupes:

1. 10 pour cent et plus des cas;
2. de 5 à 10 pour cent des cas;
3. moins de 5 pour cent.

Naturellement, on constate parfois 2 réponses, parfois aucune réponse pour une question.

**1re question:** Quelles sont les exigences, dans différentes conditions, que vous posez comme sportif à une boisson sans alcool?

### Réponses:

#### a) en général:

désaltérante	33
sans acide carbonique	27
rafraîchissante	18

aisément digestible	12
d'un goût agréable	10

Parmi les autres réponses, il faut relever 7 fois des **boissons** non sucrées, 7 fois des **boissons** sucrées et 4 fois des boissons salées. Une seule fois on a exprimé le désir d'une boisson «bon marché». **Différentes** opinions personnelles **indiquent** une certaine «instruction», comme par exemple l'exigence d'une boisson neutre, sans protéines et riche en vitamines C ou une boisson sans addition de produits chimiques.

### Commentaire:

Il est très curieux de constater une forte aversion pour les boissons contenant de l'acide carbonique.

#### b) pendant l'entraînement:

pas de boissons	23
désaltérante	16
sans acide carbonique	11

Les autres réponses sont individuelles. Toutefois, les attributs les plus nommés sont: «nutritive, fortifiante et digestible.»

### Commentaire:

On s'abstient relativement souvent de boire pendant l'entraînement. L'aversion pour les boissons contenant de l'acide carbonique émerge également dans ce cas. L'opinion qu'une boisson doit être nutritive semble se distinguer en rapport avec les efforts fournis pendant l'entraînement.

#### c) avant la compétition:

pas de boissons	16
peu d'acide carbonique	12
fortifiante	11

Les autres réponses se concentrent davantage sur les attributs «légère», «facilement digestible». Dix athlètes n'ont donné aucune réponse, sans doute parce qu'il est tout naturel pour eux de ne pas boire avant la compétition.

### Commentaire:

L'aversion pour les boissons contenant de l'acide carbonique est également très forte. Avant la compétition, la digestibilité semble avoir une grande importance.

d) pendant la compétition:	
pas de boissons	31
désaltérante	11
rafrâchissante	10
fortifiante ou nutritive	10

Les autres réponses sont individuelles. Dans 5 pour cent des cas, l'on préfère des boissons salées.

*Commentaire:*

Pendant la compétition, les sportifs renonçant à boire sont encore plus nombreux. Cela dépend naturellement du genre et spécialement de la durée de l'épreuve. Les attributs «fortifiante», «nutritive» et «stimulante» sont nommés le plus souvent.

e) après la compétition:

désaltérante	25
salée	12
rafrâchissante	11
aucune exigence	10

Les autres opinions sont individuelles et peu caractéristiques. La compensation de sel passe au premier plan.

**2e question:** Buvez-vous pendant votre activité sportive régulièrement ou occasionnellement des boissons salées (bouillon, eau salée ou autre)?

*Réponses:*

non	66
oui	33

*Si oui, à quel moment?*

*Réponses:*

pendant une épreuve d'endurance	6
après une épreuve d'endurance	7
après l'entraînement	7
avant la compétition	2

Les autres réponses reflètent des opinions personnelles; toutefois, deux sportifs ont répondu d'ajouter régulièrement du sel dans le thé au dîner.

*Prenez-vous des comprimés salins?*

*Réponses:*

non	80
oui	5
pas de réponse	15

*Quelles expériences avez-vous faites avec la consommation de sel?*

*Réponses:*

Seuls 11 des 33 athlètes consommant régulièrement du sel ont donné une réponse: bonnes expériences 4, transpiration réduite 1, atonie réduite 1, ni-

veau du sel normal 1, récupération rapide 1, bonnes expériences à Acapulco 1, bonnes expériences dans des circonstances extrêmes 1, donne soif 1.

*Commentaire:*

Le nombre de ceux qui consomment en toute conscience régulièrement ou occasionnellement des boissons salées est certes plus élevé que l'on ne pensait. Les arguments sont partiellement raisonnables mais souvent ils ont été imprimés dans l'esprit, déclenchés par la propagande ou alors il s'agit d'idées préconçues en profane (niveau du sel normal!). Les comprimés salins sont consommés rarement. Vu les réponses données, on ne peut tirer aucune conclusion raisonnable quant aux expériences faites avec la consommation de sel. Elles correspondent plutôt à des opinions «non digérées». Il est évident que le sportif nécessite davantage d'informations dans ce domaine.

**3e question:** Connaissez-vous une ou plusieurs boissons sans alcool qui répondent à vos exigences?

*Réponses:*

oui	85
non	10
pas de réponse	5

*Si oui, lesquelles?*

*Réponses:*

Lait	31
Thé	30
Jus de fruits	30
Rivella	28
Ovomaltine	16
Jus de raisin	14
Cidre doux	9
Coca-Cola	7
Bouillon	7
Passi	6
Café	5
Diverses eaux minérales	5

Les autres boissons citées de 1 à 3 fois correspondent à des cas isolés fort différenciés (par exemple Héliomalt, Forsanose, eaux minérales sucrées et 3 fois l'eau naturelle).

*Commentaire:*

Le nombre des athlètes satisfaits des différentes marques de boissons sans alcool sur le marché semble très élevé puisqu'à notre avis toutes les boissons adéquates et de bon goût n'ont certainement pas été nommées. Remarquons toutefois la grande con-

sommation de lait et le fait que le thé et les jus de fruits ont été nommés presque autant de fois. Parmi les autres boissons, Rivella l'emporte largement.

**4e question:** Croyez-vous qu'il faut étancher la soif survenant avant ou pendant la compétition?

*Réponses:*

oui	22
non	15
se désaltérer partiellement	63

*Croyez-vous qu'un régime «sec», c'est-à-dire très peu d'absorption de liquide, favorise l'activité sportive?*

*Réponses:*

oui	35
non	44

*Commentaire:*

Il est intéressant de constater que l'idée fixe d'autrefois, prescrivant un étanchement réservé de la soif et un régime sec, semble se relâcher. La grande majorité est d'avis qu'il faut se désaltérer d'une manière modérée. L'expérience et le fait physiologique connu aujourd'hui que la meilleure façon de conserver l'aptitude à la performance est d'aspirer à un parfait équilibre du niveau de l'eau, coïncident donc parfaitement.

Les opinions concernant un régime «sec» en général sont partagées, toutefois les non sont plus nombreux. Le sportif d'aujourd'hui est conscient qu'il ne doit plus étancher sa soif en avalant d'un trait une grande quantité de liquide, surtout de boissons froides.

Des informations sont certes également nécessaires dans ce secteur.

**5e question:** Quels conseils donnez-vous à des camarades?

a) en général:

<i>Réponses:</i>	
peu de liquide	36
pas de conseils vu les conditions individuelles	17

De nombreuses réponses sont des cas isolés.

On recommande relativement souvent de ne pas boire ou de boire peu avant la compétition et d'éviter des boissons contenant de l'acide carbonique. Toutes ces réponses ainsi que les autres sont peu instructives et indiquent qu'il est difficile de donner des conseils, et que le sportif doit apprendre à se connaître lui-même. Elles montrent égale-

ment que les opinions se basent davantage sur des expériences que sur des conseils.

**b) Quelles sont les boissons que vous recommandez?**

Réponses:

Thé	26
Jus de fruits	16
Lait	14

Toutes les autres boissons sont nommées isolément, ce qui démontre l'abondance du choix. Seul Rivella est cité plusieurs fois. On constate égale-

ment que de nombreux sportifs ne recommandent pas la boisson qu'ils consomment eux-mêmes. La raison est sans doute une certaine aversion pour les conseils.

**6e question:** Quelles boissons choisissez-vous personnellement pendant votre activité sportive?

Réponses:

On peut renoncer à l'énumération des chiffres exacts, vu qu'ils correspondent aux réponses données à la première question, ce qui n'étonne nullement. Pendant l'entraînement, on boit surtout

(plus de 10 pour cent) du thé, des jus de fruits et du lait, ou bien on ne boit pas du tout. Rivella, Ovomaltine et l'eau minérale sont citées plusieurs fois. Avant la compétition, ce sont les jus de fruits, le thé et l'abstention qui passent au premier plan. Il est surprenant de constater que tout de même 8 pour cent des athlètes boivent du lait avant la compétition, bien que l'expérience générale montre que le lait se digère difficilement à ce moment.

Pendant la compétition, le thé figure à la première place avec 40 pour cent, suivent ensuite l'abstention avec 31 pour cent et les jus de fruits avec 14 pour cent. Le bouillon et le café sont nommés 5 fois et les autres réponses sont des cas isolés. Après la compétition, on boit énormément de lait (25 pour cent). En outre, l'eau minérale, le thé, les jus de fruits, le bouillon, Rivella, la bière, l'ovomaltine et d'autres boissons sont d'une certaine importance.

**7e question:** Quelles boissons buvez-vous dans la vie quotidienne resp. aux repas?

Réponses:

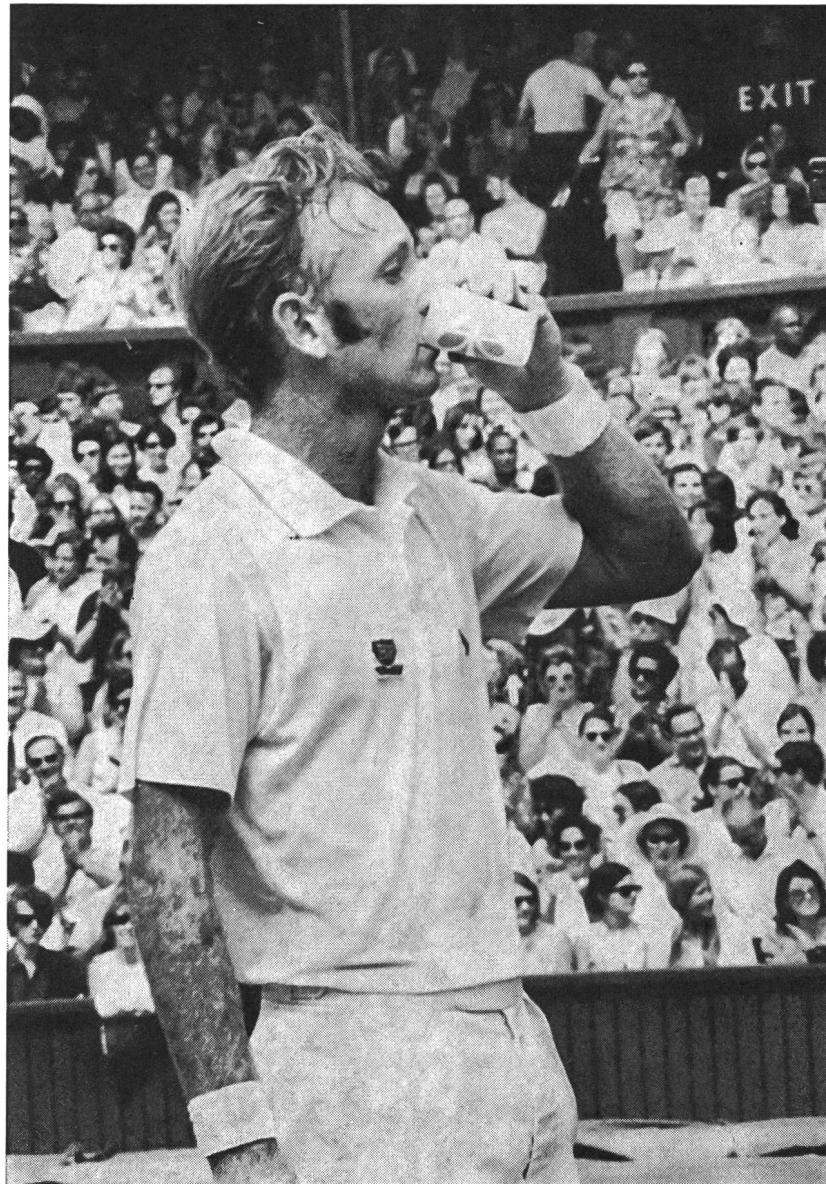
Lait	27
Thé	26
Eau minérale	21
Cidre doux	20
Jus de fruits	13
Rivella	11
Bière	10
Eau	10

Il est intéressant de voir que la consommation de vin atteint 9 pour cent, d'Ovomaltine 7 pour cent et d'autres boissons moins de 5 pour cent.

Quant à la raison, c'est surtout le goût qui prévaut avec 26 pour cent.

*Commentaire:*

Les boissons sont choisies habituellement selon leur goût, mais l'étanchement de la soif, la digestibilité et le hasard («ce qui se trouve sur la table») jouent tout de même un certain rôle. Tous les autres arguments sont diffus et sans intérêt fondamental. On ne met pas en discussion le prix, et l'eau naturelle joue un rôle mineur. Deux sportifs seulement sur cent précisent explicitement que l'eau naturelle est aussi bonne et appropriée que les autres boissons, ce qui est objectivement tout



à fait vrai dans la plupart des circonsances.

**8e question:** Connaissez-vous des boissons qui, à votre avis, sont à base de produits naturels?

*Réponses:*

oui	73
non	19
pas de réponse	8

*Genre de boissons?*

Lait	26
Jus de raisin	21
Jus de fruits	20
Rivella	15
Cidre doux	15

Suit ensuite toute une série de boissons qui sont réellement naturelles, comme l'eau minérale ou l'eau pure ou à base de fruits frais, mais il y en a d'autres qui ne sont que recommandées comme «naturelles» par la propagande.

*Commentaire:*

L'opinion sur ce qui est naturel est très confuse vu qu'elle est fortement influencée par la propagande de l'industrie des boissons et qu'elle touche en outre des domaines émotionnels.

9e question: Buvez-vous en principe de l'alcool (vin, bière, cidre, eau-de-vie)?

*Réponses:*

oui	76
non	20
pas de réponse	4

*Si oui, régulièrement?*

*Réponses:*

régulièrement	4
occasionnellement	47
rarement	26

*Commentaire:*

Bien que l'on attribue au sport, aujourd'hui, la qualification d'être un excellent moyen de contribuer à la lutte contre l'alcoolisme, il faut constater que relativement peu de sportifs vivent d'une façon abstinente. Toutefois, notons que la grande majorité ne boit que de temps en temps ou rarement de l'alcool et que seuls 4 pour cent en boivent régulièrement. Même dans ce dernier cas, il ne s'agit pas de grande quantité mais du fameux «verre de vin en mangeant», dont l'effet salutaire correspond aujourd'hui en-

core en Suisse à une superstition bien enracinée.

L'effet salutaire est facilement adopté lorsqu'on aime quelque chose.

*Conclusions:*

L'interrogation de 100 sportifs d'élite sur leurs habitudes de boire ne donne évidemment pas un aperçu général, mais certainement d'intéressantes indications:

– Les habitudes de boire des sportifs sont très variées et individuelles. Chaque tendance est nourrie par l'énorme choix de boissons de tout genre offert avec le concours d'une propagande considérable.

– Le choix se fait partiellement selon des points de vue raisonnables, mais également d'après des idées infondées ou même fausses. Les propagandes sérieuses et non sérieuses trouvent en conséquence un sol fertile.

– L'opinion qu'un régime «aussi sec que possible» est efficace disparaît de plus en plus. Elle a manifestement fait place à un juste milieu. Il faut se désaltérer modérément avant, pendant et après la compétition, sans toutefois avaler d'un trait une grande quantité de liquide, spécialement de boisson froide.

– L'idée que l'addition de sel est toujours appropriée ou absolument superflue ne correspond pas aux expériences faites et n'a donc pas pris racine. On recourt au sel dans des cas précis, mais il est fort douteux que les circonstances soient toujours justes. Il est très important d'informer les sportifs dans le domaine des instructions de diététique.

– Les boissons contenant une quantité considérable d'acide carbonique sont jugées négativement ou refusées sur toute la ligne.

– En principe, ce sont les boissons comme le thé, les jus de fruits et, parmi les boissons sucrées, Rivella qui prennent largement le dessus. Le lait est également apprécié bien que selon les expériences, relativement beaucoup de sportifs le digèrent mal, surtout avant et pendant la compétition.

– Très peu de sportifs ne boivent pas d'alcool, ce qui est surprenant. Toutefois, un pourcentage minime en boit régulièrement. L'importance du sport dans la lutte contre l'alcoolisme est évidente, bien que l'on tende très peu à prendre une position claire et nette.

– A l'avenir comme dans le passé, on ne pourra qu'établir des directives pour les sportifs, tandis que les conseils devront rester différenciés et individuels. En ce qui concerne les habitudes de boire, il y a, même dans le cadre général, diverses possibilités d'atteindre l'état de bien être. L'athlète doit finalement choisir dans un cadre restreint ce qui lui convient le mieux selon ses expériences du point de vue physique et psychique. Ce fait souligne l'exigence, posée pour d'autres raisons également, que surtout le sportif d'élite doit connaître lui-même jusqu'à un certain degré son corps et ses fonctions et ne pas transmettre cette tâche uniquement au médecin et à l'entraîneur. Cela représente certainement un but pédagogique dans les cours sportifs de tout genre qui n'a pas été pris sérieusement en considération jusqu'ici.

*Résumé:*

On analyse les habitudes de boire en Suisse en raison des réponses données à un questionnaire distribué à cent sportifs d'élite. Les constatations concernant le comportement pratique et les expériences des athlètes conduisent à une série de constatations qui coïncident dans la plupart des cas avec les tendances théoriques.

## Pour la fête de famille

La Suisse est le pays pilote de la production du jus de raisin et du jus de pomme. Ces produits de haute valeur sont fournis aujourd'hui aussi en «habit de fête». Pour la table de famille, ils ont l'avantage de permettre aux petits et aux grands de trinquer avec une même boisson dans chaque verre!

SAS

# La femme prédestinée aux courses de fond

Arthur Lambert

Très connu parmi les coureurs à pied, en Allemagne plus particulièrement, Lambert a été l'entraîneur de grands coureurs de demi-fond ou de fond. Et notamment de l'Argentin Zabala, vainqueur du marathon des Jeux olympiques de 1932, de l'Allemand Schade, troisième — derrière Zatopek et Mimoun — de la légendaire finale du 5000 m des Jeux d'Helsinki. Il s'occupa aussi de coureurs moins talentueux, qu'il conseilla et entraîna avec autant de conscience qu'envers les meilleurs. Agé aujourd'hui de 80 ans, Arthur Lambert n'a jamais cessé de pratiquer lui-même la course à pied. Le comble, c'est qu'à Rumeln-Kaldenhausen, il a participé l'automne dernier à son premier marathon (3 h. 52'30"). «On ne trouve plus de mots, de superlatifs, pour qualifier pareille performance», écrit à ce sujet «Leichtathletik». Interrogé après cette course, Lambert a dit: «Une course d'endurance trois fois par semaine, une vie régulière, et ça va.» N.T.

Il n'y a pas si longtemps, on aurait crié au scandale en voyant une jeune fille enfourcher un vélo d'homme, monter à cheval à l'écuyère, porter des pantalons, fumer, conduire une voiture, ou faire du sport. Il n'était même pas bien vu pour une femme d'exercer une profession.

Cette époque est heureusement bien révolue. Sans pour autant que nous soyons prêts à accorder à la femme cette égalité de droits tant prônée.

Seul nous intéresse ici l'aspect sportif du problème, et surtout les courses de longue distance, dont on a jusqu'ici privé nos filles.

Je me souviens de ce sensationnel 1500 m féminin du match Allemagne-Etats-Unis (mi-juillet 1970) télévisé de Stuttgart. Quel régal! Et même davantage encore, car cette course démontra avec éclat l'aptitude de la femme à la course de fond. J'ai entendu avec plaisir le commentateur déclarer ensuite bravement que cette magnifique course\* confirmait que la femme est prédestinée aux courses longues et que nous ne sommes plus très éloignés du jour où nous assisterons à des compétitions féminines sur 3000, 5000 et 10000 m.

Mais qu'en est-il des fédérations d'athlétisme qui ont tout pouvoir de

décider ce que permet ou interdit le règlement?

Une course de fond pour des femmes! il ne manquait plus que ça! diront les organisateurs, déjà largement sollicités par le nombre des disciplines actuelles. D'autres maintiendront un refus de principe, alléguant divers prétextes, mais sans pouvoir présenter contre la course de fond féminine des arguments solides, convaincants, et d'ailleurs sans expérience en la matière. Il n'est pas besoin de rappeler qu'une course aussi belle que le 1500 m de Stuttgart est plus ou moins le fait d'une condition physique née d'un entraînement de fond, d'endurance (10 à 20 km par séance). Chez les femmes, les choses ne sont pas différentes de ce qu'elles sont chez les hommes. D'ailleurs, comment des femmes et des hommes aussi doués pourraient-ils réaliser de telles performances sans s'épuiser complètement... à moins de pouvoir, grâce à un entraînement constant du système cardiovasculaire et de la musculature, réduire à un minimum les symptômes de fatigue? Des informations venues de toutes les parties du monde retiennent elles aussi l'attention. Il suffit de considérer l'évolution du football féminin ou du ski de fond féminin pour ne pas s'étonner de celle que suivra un jour la course de fond féminine.

Je songe à ce sujet à ces filles de 16 ans que la Fédération d'athlétisme de Westphalie m'a prié d'entraîner. Des filles douées, toutes capables de courir un 600 m en 1'40". Elles possèdent naturellement tout ce qu'il faut pour faire parler d'elles un jour sur 800 m.

\* Ce soir-là, les Américaines Brown, une institutrice de 29 ans, et Larrieu, une étudiante de 17 ans, étaient opposées aux Allemandes Christa Merten-Basche, 26 ans et mère d'une fillette, et Ellen Tittel, une fille d'à peine 158 cm pour 44 kg. Les Américaines passèrent en tête aux 400 m (68'0). Tittel attaquait peu après, mais Merten lui résistait bien, puis contreattaquait (les 800 m en 2'16"8) et s'en allait gagner en 4'16"8, devant Tittel, 4'17"2, et Larrieu, 4'24"9. — Le 8 août, Ellen Tittel devenait championne d'Allemagne en 4'13"1, devant Christa Merten, 4'17"6. — Interrogée quelque temps plus tard par un reporter qui lui demandait ce qu'elle pensait de l'éventuelle introduction du 3000 m féminin dans les compétitions officielles, Christa Merten lui fit cette réponse: «Personnellement, je ne courrais guère régulièrement le 3000 m. Peut-être seulement pour faire un bon temps. Pourtant, cette distance serait idéale pour moi qui ne suis pas dotée d'une grande vitesse de base. Et puis, je sais que le 3000 m plairait à beaucoup de filles. Alors, pourquoi ne pas l'introduire officiellement chez nous?» N.T.

Je fais notamment débuter ces stages par une course de 10 km environ. Au début, l'allure est lente, puis viennent quelques accélérations, et, dès le 5e km, chacune court à la vitesse qui lui plaît. Toutes parviennent au but sans difficulté, bien que certaines soient moins entraînées que d'autres, différences imputables aux obligations scolaires ou professionnelles, au milieu familial, et souvent à un certain manque de volonté. Mais il ne s'agit pas seulement ici de ces filles très douées. Je parle aussi au nom de beaucoup d'autres qui, sans avoir ces aptitudes, aimeraient bien aussi être de la partie. Et celles-ci, conformément à leurs prédispositions (faible vitesse de base) possèdent d'ailleurs souvent les capacités organiques et la volonté nécessaires à la pratique de la course de fond. Il s'agit, pour une bonne part, de ces filles qui, sur 800 et 1500 m, végètent à l'ombre des groupes de pointe, et qui, d'ordinaire, se trouvent condamnées à délaisser le sport. Cela est-il normal? Il me semble qu'il y a là une grave injustice. Et qui peut estimer le potentiel ainsi galvaudé?

Que l'on songe à tout ce que nous aurions manqué si, chez les hommes, on s'était limité aux épreuves allant du sprint au 1500 m! Toutes ces luttes inoubliables d'un Schade, d'un Letzrich, d'un Norpeth, d'un Philip, pour ne parler que de quelques coureurs allemands. Un facteur d'animation tout chargé de pouvoir dramatique aurait ainsi manqué à l'athlétisme. Alors, pourquoi donc interdisons-nous à nos filles de courir sur 3000, 5000 ou 10000 m? Au jour venu, ce ne sont pas elles qui nous décevront.

Si cela ne dépendait que de moi, j'aurais déjà donné un autre sens aux championnats de cross-country. Je doublerais, je triplerais la longueur des distances à parcourir. Je songe en l'occurrence aux championnats d'Allemagne de 1970 organisés à Dülmen. Les courses des distances spéciales, je suis d'avis qu'on devrait les faire disputer sur terrain plat et durant la saison des courses sur piste. Quant aux championnats de cross-country, ils devraient davantage révéler un entraînement intensif de la condition physique que mettre en évidence les coureurs des distances spéciales ultérieures. Cela vaut tant pour les femmes que pour les hommes. De fait, tous les

coureurs d'élite, et même les coureurs de 800 et de 1500 m, ne parcourront-ils pas régulièrement des distances de 10 à 20 km à l'entraînement?

Herbert Schade vient d'ailleurs de faire à ce sujet une proposition que la Fédération allemande d'athlétisme est en train d'étudier.

Les courses de cross-country devraient aussi fournir l'occasion d'observer les capacités de la femme sur d'assez longues distances. Et que l'organisateur ne soit pas trop chiche en ce domaine: 20 km pour les coureurs de fond, 10 km pour les coureurs de demi-fond et 5 km pour les juniors; quant aux filles, 10 km pour les unes et 5 km pour les jeunes, cela n'a rien d'excessif.

Et puis, selon mon expérience, les courses féminines sur 3000, 5000 et 10000 m organisées ensuite au cours de la saison sur piste ont alors tout ce qu'il faut pour devenir officielles.

Si certaines courses de 10 ou 20 km sur route me reviennent plus particulièrement à l'esprit, c'est parce que j'y ai vu des femmes se faufiler dans le peloton du départ, faire de la course un test de performance, et puis, peu avant l'arrivée, quitter discrètement la scène — parce qu'officiellement elles n'étaient pas admises. Déplorable...

Il y a des filles douées pour les exercices techniques, pour le sprint, pour le demi-fond. Pourquoi d'autres ne le seraient-elles pas pour les longues et les très longues distances?

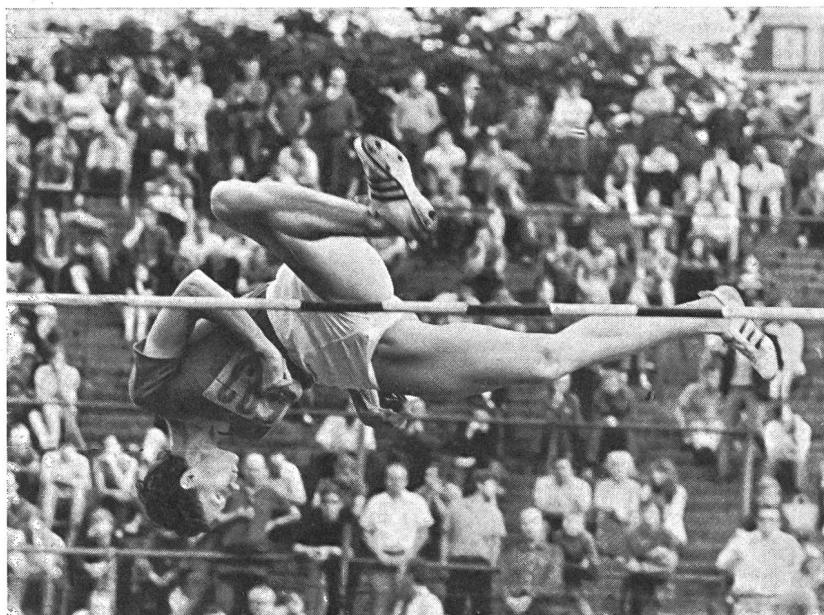
Je dirige depuis longtemps l'entraînement d'une femme (Doris Schewe). Venue assez tard à la course, pourvue d'une faible vitesse de base, elle a toujours beaucoup de peine à se bien classer sur 800 et 1500 m. Ses possibilités sont d'ailleurs assez limitées, et elle n'est guère épargnée par la maladie ou les blessures. Elle réussit pourtant à courir 10000 m en moins de 40 min et les 20 km en moins de 1 h. 30'. En juillet 1970, elle a couru sur un parcours difficile 10 km en 43'05" et 20 km en 1 h. 30'05". A chaque fois, 5 min après l'épreuve, elle avait complètement récupéré.

Je suis heureux qu'une importante personnalité de la Fédération allemande ait eu le courage d'inviter les organisateurs à laisser tout simplement des femmes participer à la course, même à titre officieux, afin d'amasser de précieuses connaissances et expériences en la matière. Je prie tous les organisateurs qui me lisent de bien vouloir en faire autant. Donnons à nos filles toute liberté d'exercer une activité physique conforme à leurs goûts

et à leurs vœux. Voici ce que je propose à ce sujet: en général doubler, voire tripler les distances de cross-country (épreuves ordinaires et championnats), et donc aussi celles réservées aux femmes; et permettre aux femmes de courir sur toutes les distances de fond, en les classant elles aussi selon des catégories d'âges déterminées.

Il y aura peut-être des protestations. Tel ou tel théoricien ou médecin s'acharnera contre mes idées de praticien, essayant de dénier à la femme toute aptitude à la course de fond. Mais ces critiques ne sauraient faire fi de mon expérience basée sur des dizaines d'années d'entraînement et de compétition. D'ailleurs, le docteur Ernst van Aaken, le médecin bien connu, possède là-dessus une expérience au moins aussi grande. Or, les filles et les femmes dont il dirige l'entraînement parcourent toutes les distances classiques, celle du marathon y compris.

(Tiré de «Condition» et traduit par N.Tamini)



68 La femme — ici la Soviétique Lazareva, 187 cm et meilleure performance mondiale en 1970 — est-elle tout aussi prédestinée au saut en hauteur? Sans parler du poids...

### Mensuration et évaluation de la capacité de performance physique

Mesurer et évaluer sont des caractéristiques de la civilisation humaine qui sont nécessaires pour qu'une branche puisse s'élever au niveau d'une science. En ce sens, les chercheurs américains Willgoose et Clarke font ces remarques:

«C'est grâce à la mensuration que l'alchimie évolua et que l'astrologie est devenue l'astronomie.»

«Une investigation profonde est essentielle pour que tel domaine puisse se transformer en une science.»

«Sport», Belgique