

**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:** 28 (1971)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Ce qui fait la supériorité des marathoniens japonais  
**Autor:** Dobbs, Ted  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997647>

### **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>**

# Ce qui fait la supériorité des marathoniens japonais

Par Ted Dobbs

On peut dire à juste titre que le Japon «produit» les meilleurs marathoniens du monde. Depuis ce jour de 1951 où Shigeki Tanaka a remporté le marathon de Boston, le Japon a donné au marathon plus de coureurs de classe mondiale que n'importe quel autre pays. Nous allons voir qu'en marathon comme pour tout sport en vogue les principaux facteurs du succès sont l'énorme soutien accordé à ce sport et le grand nombre de ses pratiquants.

## Des épreuves révélatrices

Ce soutien repose sur trois piliers principaux. Il s'agit tout d'abord des officiels de la Fédération nationale d'athlétisme, qui met sur pied une foule de courses, des courses sur route surtout, pour garantir que le potentiel de coureurs existant puisse normalement se renouveler. Ce sont ces officiels qui ont donné le jour aux fameuses épreuves internationales que sont devenues les marathons de Fukuoka, de Beppu et de Nagoya, trois compétitions qui permettent à merveille de comparer les meilleurs coureurs japonais à quelques-uns des meilleurs marathoniens étrangers. Ce groupe de fonctionnaires veille également que les meilleurs marathoniens nippons soient fréquemment (et au bon moment) délégués à l'étranger, en équipe ou à titre individuel. Et qu'ainsi, sur des parcours tracés hors de leur pays, ils puissent s'affûter en vue des plus importantes épreuves.

## L'énorme soutien de la presse et de la télévision

D'autre part, il existe au Japon des journaux et des stations de télévision qui accordent le plus grand soutien au marathon. Très complets jusqu'aux plus petits détails, les reportages de marathon paraissent en première page; il n'est d'ailleurs pas rare qu'on consacre une page entière à une course importante. Pour ce qui est de la télévision, on a peine à s'imaginer tout ce qu'elle fait pour le marathon. La NHK, une station officielle qui n'en est pas moins la plus populaire à Tokyo, diffuse en direct le reportage de plusieurs marathons, et cela du départ à l'arrivée. L'interview du vainqueur met un terme à l'émission. Durant l'épreuve, à chaque fraction de 5 km., le temps du premier coureur apparaît sur l'écran, où figurent également, à titre comparatif, le temps correspondant obtenu lorsque fut établie la meilleure performance mondiale, de même que les temps des plus importantes courses de l'histoire du marathon. Plus tard, mais dans la même journée, une autre station présente également l'épreuve. Cela donne lieu à une émission d'une heure, avec bien entendu l'interview du vainqueur. Durant les principales phases de l'épreuve ainsi présentée, on voit apparaître sur l'écran le visage du vainqueur commentant la course et répondant à des questions. S'il s'agit d'un étranger, il va sans dire qu'on lui adjoint un interprète. L'intérêt pour ces émissions est très vif, les stations de télévision en tiennent forcément compte et font tout ce qui convient pour accroître encore cet intérêt, et tout cela profite directement au marathon et aux marathoniens.

## Un merveilleux public

Enfin, il faut noter au Japon — on pouvait le deviner à ce qui précède — le merveilleux enthousiasme du public. Tout coureur étranger assez heureux pour être un jour invité à courir au Japon peut l'attester. Cela commence par le stade — rempli jusqu'aux toutes dernières places — où le départ est donné et où les coureurs termineront leur épreuve. On le remarque ensui-

te à ces dizaines de milliers de personnes qui se hâtent vers les rues où les coureurs vont passer. Ce public enthousiaste encourage les coureurs tout au long de la course; à leur passage, les gens agitent de petits drapeaux. Il faut bien dire que le public idolâtre ces marathoniens, un peu à la manière de ce que nous, Américains, nous faisons à l'égard des joueurs de baseball.

Examinons davantage encore les coulisses du marathon tel qu'il est pratiqué dans ce beau pays, pour essayer de deviner pourquoi le Japon a pu collectionner plus de grandes victoires internationales que nul autre pays (Boston en 1951, 1953, 1955, 1965 1966 et 1969, Enschede en 1965, Windsor-Chiswick en 1965 et 1968, aux Jeux asiatiques en 1962, 1966, 1968, et 1970, aux Jeux olympiques en 1936, plus une médaille d'argent en 1968 et une médaille de bronze en 1964). On note en outre toute une série de places d'honneur tant à ces marathons-là qu'à d'autres occasions.

## Une question de taille

Il est très vraisemblable que l'un des facteurs les plus importants de l'énorme intérêt manifesté par le Japon est de nature physiologique. Avant la première guerre mondiale, la taille moyenne du Japonais était de 160 à 165 cm.; et le Japonais moyen se sentait tout naturellement doué pour ce sport susceptible de le mettre en évidence dans des compétitions internationales. Il pensait en effet qu'un succès en marathon n'était pas forcément fonction de la taille du coureur. La présence d'un Japonais dans un grand marathon fut signalée pour la première fois en 1912, aux Jeux olympiques de Stockholm. Mais ni à cette occasion-là, ni huit ans plus tard il n'y eut de quoi stimuler tout particulièrement les Japonais. Il fallut attendre pour cela 1928, ou le premier succès international; cette année-là, Yamada et Tsuda prirent les quatrième et sixième places du marathon olympique. Dès lors, on allait toujours retrouver des coureurs japonais parmi les dix premiers, sinon même les cinq premiers, du marathon des Jeux olympiques. Après la seconde guerre mondiale, les habitudes de vie des Japonais changèrent considérablement. Il se trouva notamment que



C'était en juin 1965 sur le parcours Windsor-Chiswick. Le Japonais Morio Shigematsu allait terminer vainqueur en 2 h. 12' 00", meilleure performance mondiale à l'époque.

(Photo «Runner's World»)

les enfants étaient plus vigoureux et de plus grande taille. Aujourd'hui la taille moyenne des Japonais est déjà très proche de 175 cm. C'est là aussi, sans nul doute, pourquoi le Japon allait dorénavant produire des marathoniens encore bien meilleurs que par le passé.

### Dès l'école

Un autre facteur n'est pas étranger au fait que le Japon possède actuellement — au moment de rédiger cet article — près de 20 coureurs capables de parcourir la distance du marathon en moins de 2 h. 20' : c'est le nombre toujours croissant des jeunes qui entrent en contact avec le marathon. Et ces jeunes viennent principalement des collèges. Le programme d'athlétisme de ces écoles comprend une course de 5000 m. ainsi que des courses sur route sur des distances de 1 à 5 miles (1600 à 8000 m.). Et il n'est pas rare de voir des écoliers participer à un marathon. Dans tout le Japon, les routes sont parsemées de jeunes gens — ils ont parfois 12 ans à peine — qui «avalent» mile sur mile, tous guidés par un seul désir, celui de devenir un jour champion de marathon.

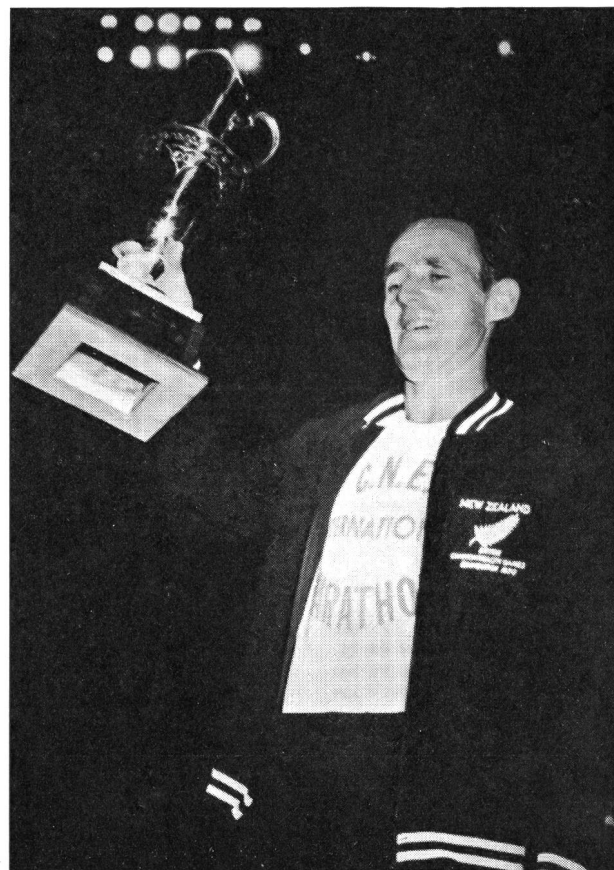
A mon avis, il est plutôt stupide de croire que par nature les Jaunes sont plus doués que les Blancs pour le marathon. La différence vient bien davantage de ce que ceux-là — en l'occurrence les Japonais — sont confrontés bien plus tôt avec le marathon. Il est vrai qu'ensuite ils abandonnent aussi plus tôt le sport de compétition. On voit rarement en effet des marathoniens japonais qui ont dépassé la trentaine. A cet âge, d'ordinaire la vie oblige l'athlète à se concentrer sur d'autres sujets. Un dur entraînement exige beaucoup de temps, et dès cet âge, ce temps on en a entièrement besoin — du moins selon les mœurs japonaises — pour assurer le gagne-pain de sa famille.

### L'université, pépinière de marathoniens

Une autre raison de la supériorité des marathoniens japonais vient des universités, qui offrent des possibilités illimitées de progresser encore. A cette époque critique et décisive de sa carrière, un marathonien va précisément trouver en y entrant ce qui lui permettra de donner le meilleur de lui-même. On y dispose en effet d'un nombre d'heures libres suffisant pour pouvoir s'entraîner durement sans craindre que les études en pâtissent. Il faut bien dire quand même que j'ai rencontré des marathoniens de grande classe qui n'étaient pas du tout des étudiants. Il existe des clubs de coureurs qui recrutent la plupart de leurs membres parmi les universitaires. Mais il existe également deux clubs réputés, auxquels n'importe qui peut adhérer. Le plus célèbre est le club «Machines Ricca», soutenu et subventionné par la fabrique de machines à coudre Ricca. Un bon coureur reçoit ici un travail facile, et beaucoup de temps libre pour s'entraîner. La firme accorde volontiers cette aide parce qu'elle-même tire profit de la propagande liée aux succès couronnant l'entraînement des coureurs. Notons en outre que parmi les employés de la firme Ricca qui y occupent des postes en vue, beaucoup furent naguère des marathoniens de renom; il va donc sans dire qu'ils continuent à s'intéresser à l'amélioration des capacités d'un marathonien doué.

### Des courses de plusieurs centaines de kilomètres

Les universités mettent aussi régulièrement sur pied des courses de 5000 m. et de 10 000 m., des compétitions sur 20 km. et même sur la distance classique du marathon (42,195 km.). Elles n'ont toutefois pas le moindre programme de cross-country. Elles organisent par contre des courses sur route tout au long de l'année; et ceci compense largement cela. En automne et en hiver, il existe aussi un très grand nombre de courses d'estafettes sur route; la distance du départ à l'arrivée varie dans ce cas entre 300 et 500 miles. La course dure donc



En décembre 1970, à 38 ans, le Néo-Zélandais Jack Foster a pris le 4e place du marathon de Fukuoka, en 2 h. 12' 17".  
(Photo «Runner's World»)

parfois une semaine entière. Et chacun des coureurs d'une équipe parcourt 6 à 12 miles; selon ses capacités, au cours de l'épreuve il répétera deux ou trois fois cette distance. L'émulation entre les différentes équipes universitaires est très grande, à l'image du prestige de la victoire.

Dans les différentes universités que j'ai connues, les facilités d'entraînement n'étaient nullement idéales. Vestiaires, douches et bains tout simples... ou inexistant; les intéressés (le groupe des coureurs) étaient responsables de l'entretien de ces locaux. Inutile de préciser que cette besogne n'enchantait personne. Mais l'esprit d'équipe cultivé dans les universités force vraiment le respect.

### Des dirigeants exceptionnels

Shizo Kanakuri, président de la Fédération japonaise de marathon, est un aimable gentleman, que l'on trouve à l'origine du développement de la course de fond au Japon. Kanakuri est une personnalité hors série. Il fut le premier coureur de son pays à participer à un marathon olympique: en 1912, à Stockholm, puis en 1920 à Anvers. De ces épreuves disputées à l'étranger, il retira un désir inaltérable de susciter et d'accroître sans cesse l'intérêt des Japonais pour le marathon. C'est d'ailleurs lui qui fut chargé d'établir le programme global (entraînement, compétition, développement) des maintenant si populaires estafettes-marathons, dont la plus célèbre mène les coureurs de Aomori, au nord de l'île de Hondo, à Tokio. Ce genre de courses se révèle une véritable mine de marathoniens, puisque les coureurs doués y trouvent régulièrement l'occasion de manifester leurs talents. La dernière apparition de Kanakuri à l'étranger date de 1953, lorsqu'il y dirigea une équipe de 5 marathoniens. Nobuyoshi Sadanaga (voir «Jeunesse et Sport», no 8/1970), ancien champion national de marathon, a déjà couru cette distance en moins de 2 h. 20'. Il y a quel-

ques années, c'est lui qui fut désigné pour entraîner la plupart des équipes japonaises appelées à courir à l'étranger. Jusqu'ici, le système d'entraînement en vigueur dans les universités était mauvais sinon inexistant. Dans les universités de Chuo et de Nippon que j'ai moi-même fréquentées, à l'entraînement je n'ai jamais vu le moindre entraîneur. Il m'a toujours semblé qu'un grand nombre de bons coureurs s'entraînaient comme bon leur semblait. Ils appliquaient peut-être un plan d'entraînement individuel élaboré pour eux par un coach, mais je n'en ai jamais eu connaissance. Keio Yamada, par exemple, m'a raconté qu'avant sa victoire à Boston (2 h. 18'51" pour 41,360 km.) en 1953, il s'était exclusivement entraîné seul selon ses propres conceptions de l'entraînement.

### **Un entraînement dur, régulier, systématique**

Aujourd'hui, lorsque des coureurs sont appelés à représenter leur pays à l'étranger, on les réunit tout d'abord dans des camps d'entraînement, où il restent un à trois mois. Ils s'y entraînent sous la direction de Sadanaga: il s'agit d'un entraînement dur, régulier, systématique. On y court le plus souvent dans une région vallonnée et sur un sol tendre. Par contre, les tests chronométrés se déroulent sur routes asphaltées, et l'on parcourt alors le plus souvent 30 km. d'affilée. Lorsqu'un coureur a déjà quitté l'université et qu'il exerce une profession, il touche une indemnité couvrant complètement la perte de salaire subie durant les journées passées au camp d'entraînement. De même, la totalité de son équipement — vêtements de la tête aux pieds, sac, survêtement, souliers de sport, etc. — lui est fourni gratuitement par des firmes de sport. Les méthodes d'entraînement actuellement appliquées au Japon ne diffèrent pas de celles pratiquées dans le monde entier. Elles respectent aussi l'alternance de deux jours. La seule différence réside dans la matière du travail de l'après-midi. Le matin, on parcourt d'ordinaire 8 à 10 miles à faible cadence sur route, ou en terrain vallonné et sur sol tendre. L'après-midi, le programme comprend ou bien de la course sur route, ou bien du dur travail de résistance (tempo) sur piste. Il s'agit en l'occurrence d'un travail fractionné. La seconde partie est donc celle qui diffère de l'entraînement pratiqué ailleurs. Elle varie aussi selon les besoins de chacun (résistance ou endurance).

Quant au travail de résistance, on n'a plus besoin de l'accomplir sur piste; on peut aussi bien travailler la résistance sur route. En tout cas, une chose est certaine: dans l'ensemble, les marathoniens japonais accomplissent sur route 75 pour cent de leur entraînement. Leur travail de résistance réalisé sur route est adapté à leur mentalité. Un exemple: le marathonnier divisera un test chronométré sur 30 km. en trois fractions: 1. les premiers 10 km. parcourus à 75 pour cent de la cadence du marathon; 2. les 10 km. suivants à 50 pour cent; 3. les derniers 10 km. courus par contre aussi vite que possible.

### **Pour surmonter le «passage à vide»**

Les Japonais consacrent en outre une partie de leur entraînement à l'amélioration de leur cadence de course dans la dernière fraction du marathon, parce qu'il s'est souvent avéré que c'est précisément en cette partie du marathon que réside le point faible des coureurs japonais. A tous les marathons auxquels j'ai assisté au Japon, c'est en effet entre le 30<sup>me</sup> et le 35<sup>me</sup> km. que s'est décidée la victoire ou la défaite. Des coureurs comme Jeff Julian, Mike Ryan, Derek Clayton et Bill Adcocks, et donc des marathoniens étrangers, l'ont d'ailleurs également démontré lors de leur participation au marathon de Fukuoka. Durant la dernière partie de leurs tests chronométrés, les Japonais accélèrent donc toujours leur train afin de pouvoir mieux

supporter le fameux «passage à vide». En règle générale, ils ne courent pas plus de 30 km. par jour; ordinairement, la distance quotidienne d'entraînement oscille entre 20 et 30 km. Et une fois par mois, ils courent un marathon. D'autre part, ils ne font pas le moindre travail de musculation, mais toute une série d'exercices d'assouplissement. D'ailleurs, je crois bien que les coureurs japonais sont de loin les coureurs les plus souples que j'aie jamais vus. La plupart des séances d'entraînement s'achèvent par un bain très chaud. Il y a là une question de tradition, mais nul doute que ces bains détendent.

### **Une incroyable fierté nationale**

Le dur entraînement des Japonais est certes l'une des raisons de leur supériorité. Mais en ce qui les concerne, on oublie fréquemment un facteur très particulier, nettement plus important que chez la plupart de leurs adversaires étrangers. C'est leur terrible fierté nationale. Leurs victoires en marathon ne laissent que soupçonner les limites de cette fierté. De fait, les Japonais sont un peuple très fier. Leur croyance séculaire en la divinité de leur empereur n'est certainement pas étrangère au développement de ce sentiment. Et c'est un grand honneur pour un jeune Japonais que celui de représenter son pays à l'étranger. Cette fierté va dès lors le mener jusqu'à des limites inconnues, tant est grand son désir de prouver qu'il est digne de courir pour la patrie.

Si l'on doutait de ce nationalisme, de ce patriotisme, de ce sentiment auquel on peut encore donner d'autres noms, il suffirait pour se faire une idée de la mentalité japonaise, de se souvenir de la mort tragique de Kokichi Tsuburaya. Le Japon attendait de lui une victoire au marathon des Jeux olympiques de Tokio en 1964. On ne cessait d'en parler dans la presse. Malheureusement, ces espoirs allaient s'évanouir, peut-être tout simplement parce que deux jours avant le marathon Tsuburaya avait laissé trop d'énergie dans le 10 000 m. C'est Abebe Bikila qui gagna le marathon. Quant à Tsuburaya, il pénétra dans le stade quelques minutes plus tard, entamant la dernière fraction (500 m. sur piste) avec une nette avance sur le Britannique Heatley. Mais celui-ci, bien moins éprouvé que le Japonais, le dépassa dans le dernier virage, obtenant la médaille d'argent au prix d'un remarquable finish (1). Ce fut un coup dur pour Tsuburaya, qui venait de perdre ainsi la médaille d'argent à quelques mètres du but. Le pire c'est que tout cela s'était passé dans son propre pays, devant les yeux de la famille impériale. Là où le simple citoyen des Etats-Unis ou d'Europe ne vit qu'un moment des Jeux, moment certes très malheureux pour Tsuburaya, pour celui-ci c'était tout autre chose. Rien moins qu'une défaite humiliante, dégradante.

### **Le destin de Tsuburaya**

Après les Jeux, Tsuburaya reprit l'entraînement plus durement que jamais. Et de nouveau, les journaux firent de lui un futur vainqueur olympique. Mais les résultats d'entraînement ne satisfaisaient pas Tsuburaya. Pour comble de malchance, il se blessa au tendon d'Achille; par-dessus le marché, des douleurs d'estomac vinrent encore contrecarrer ses plans. Tout cela en plus du goût amer que laissait l'humiliante défaite de Tokio. C'était plus qu'il n'en pouvait supporter. Finalement, au terme d'un dur combat avec lui-même, il prit la seule décision qu'il estimait juste selon la tradition japonaise: Tsuburaya se fit hara-kiri. Dans une lettre écrite peu avant de se donner la mort, il expliquait à ses compatriotes qu'il n'avait pas pu accepter la pensée de les décevoir une fois de plus, eux qui espéraient déjà qu'il réussisse à Mexico ce qu'il n'avait pu à Tokio. Il les pria ainsi de lui pardonner son acte (2).

(Paru dans «*Runner's World*», tiré de «*Die Leichtathletik*», et traduit par Noël Tamini.)