

**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:** 29 (1972)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Courir, c'est vivre doublement et se sentir meilleur!  
**Autor:** Jeannotat, Yves  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997141>

### **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:** 02.04.2026

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

# Courir, c'est vivre doublement et se sentir meilleur!

Yves Jeannotat

Pourquoi courir si l'on peut marcher? Pourquoi marcher si l'on peut se coucher? Pourquoi vivre si l'on peut mourir? Ce raisonnement par l'absurde tend à démontrer qu'à trop poser de questions, on plonge dans l'abîme!

C'est pourquoi j'affirme avec la conviction et la foi de ceux qui connaissent le pays qu'ils racontent, que courir, c'est vivre à la puissance deux, c'est donner à son existence des dimensions nouvelles, c'est penser, c'est prier, c'est exploser un brin, c'est affirmer sa liberté, libérer ses instincts, c'est prendre conscience enfin! Je ne sais plus qui écrivait: «ô vivre, vivre et se sentir meilleur, à mesure que bat plus fortement le cœur!»

Qui peut affirmer pouvoir pleinement se passer de tout ceci et être heureux quand même?

La course sert aussi, de nos jours plus qu'en tout autre temps, de moyen de compensation. Par elle, en effet, il est possible de maintenir son corps, littéralement assailli par un environnement de plus en plus hostile et agressif, en état de fonctionner; par elle aussi, pour autant qu'elle soit pratiquée selon les règles, il est possible d'acquérir l'endurance, source de réussite, non seulement dans le domaine du sport de compétition mais aussi dans celui de la profession à tous ses niveaux. Ne dit-on pas d'un homme sans envergure et limité dans ses initiatives, comme d'un sportif hors de forme, qu'ils «manquent de souffle» ou qu'ils ont «le souffle court»? Les êtres au souffle court — au propre et au figuré — ne sont pas des adeptes de l'effort d'endurance, dont la course à pied est l'une des principales composantes!

En outre, la course, prolongement direct de la marche, constitue le geste le plus instinctif et le plus naturel qui puisse se concevoir.

## La course pour tous

La course à pied est l'activité physique indispensable à toute mise en condition. Avant de devenir elle-même un sport de compétition, elle se met donc au service des autres spécialités.

Mais sa première mission est différente encore: elle est de favoriser la santé de la masse. Tous les médecins, se référant soit au résultat de multiples enquêtes, soit à leurs propres observations, sont unanimes à déclarer que la sédentarité est la cause d'une multitude de maladies et, en particulier, de celles qui touchent au système cardio-vasculaire.

La course santé, c'est un peu l'histoire de T'Charly: il s'était acheté une voiture, T'Charly! Ce n'est pas qu'il en eût besoin: à 40 ans, célibataire, il avait pris ses habitudes et il avait passé l'âge des folies... Jour après jour, il refaisait les mêmes gestes avec une précision de métronome. Les repas de midi et du soir en étaient les deux points culminants: bifteck, pommes-frites, bière à gogo, café, pousse-café... Il disait souvent:

— Dans mon métier, il faut manger, les chiffres, ça use!

Il était comptable dans une petite entreprise commerciale. Au restaurant, la patronne le connaissait bien et sa générosité allait quelquefois jusqu'à l'extrême bord de son assiette. Le soir, sitôt rentré chez lui — et ça ne tardait pas —, il se calait bien à fond dans ses coussins et regardait la télévision: le sport, de préférence.



Les anonymes de la course à pied...

On disait de lui:

— Quel sportif ce T'Charly, il sait tout: une vraie encyclopédie! Mais il était inquiet: il s'alourdisait, tout lui faisait mal, son cœur s'affolait. Et puis, il avait sans cesse dans l'oreille cette phrase que sa voisine de bureau lui répétait chaque matin, lorsqu'il arrivait et que, pris de vertiges, il lui fallait cinq bonnes minutes pour reprendre ses esprits:

— Moi, disait-elle invariablement, y a longtemps que je m'en serais acheté une de bagnole si je gagnais trois briques par mois! C'est pas étonnant, à votre âge, ces bousculades dans le bus: ça va vous tuer!

Il se demandait quel âge elle pouvait bien lui donner! Vexé, rongé de l'intérieur, il avait passé son «permis» et s'était laissé tenter par un magnifique coupé sport.

Maintenant, la petite sténo ne disait plus rien. Il lui imposait un certain respect. Mais il avait tant de peine à se faufiler derrière son volant qu'il renonça bien vite. Le compteur ne marquait pas dix mille kilomètres. Pourtant, bien qu'il ne la sortit plus du garage, deux fois par semaine il faisait sa toilette. Un jour — des mois s'étaient écoulés — il lui prit envie de l'entendre à nouveau ronronner. Quelle ne fut pas sa surprise: il avait beau s'évertuer, impossible de lancer le moteur. Pourtant, tout paraissait en ordre! Le réservoir était plein... il n'y comprenait rien! Affolé, il appela l'épiciers d'en face avec lequel il avait, autrefois, fait la «ribouldingue».

Le diagnostic ne tarda pas:

— Mon vieux, ta voiture, elle a beau être «jeune» et briller de la carrosserie, l'moteur, c'est de la croûte. Elle a perdu l'habitude! Ta voiture, T'Charly, elle est comme toi: elle a soif de kilomètres, et au lieu de lui mettre quelque chose sous la roue, tu lui «flanques» des lubrifiants et des politures. Regarde-toi, T'Charly! T'es gros et pataud! Tu marches à quel régime, dis? T'es bien le roi des sportifs de fauteuil, mais, pour sûr, comme ça, t'en as plus pour longtemps!

T'Charly fut bouleversé! On lui remit sa voiture en marche et il se dit: «T'Charly, faut aussi «décroûter» ton moteur!»

Dès ce jour-là, on les voit souvent s'évader tous les deux, à midi ou le soir. Il la parque en lisière de forêt, bien à l'ombre, et lui, il esquisse ses premiers pas de course. Au fil des mois, il s'est senti mieux; il a perdu du poids, ses vertiges l'ont quitté, il n'a plus faim à toute heure du jour ou de la nuit... C'est comme s'il avait retrouvé une nouvelle vie! Maintenant, il se gave d'oxygène!

Autour de lui, on s'étonne, on se pose des questions, mais, comme il rayonne, lui, d'habitude si sombre et si soucieux, on n'ose rien lui demander.

Certains, dit-on, l'ont suivi pour voir ce qu'il faisait, et l'on prétend même que d'aucuns l'imitèrent en cachette...

Maintenant, tout le monde court... ou presque! L'exemple a porté ses fruits! Le succès est inespéré! Mais, sur les pistes VITA ou d'autre appellation que l'on a tracées un peu partout, le spectacle n'est pas toujours des plus réjouissant, car les gens ont perdu le sens du mouvement naturel à un tel point que, dès qu'elles ont chaussé leurs pantoufles de course, elles ne savent plus comment s'y prendre et commettent souvent les pires bêtises! Le mouvement est déclenché, les sentiers sont tracés, il manque encore l'information, pour le tout et pour le rien, et des vestiaires un peu partout car, sans hygiène, l'effort physique perd la moitié de sa valeur!

J'irai même plus loin: il s'agit d'entreprendre, aujourd'hui, l'éducation du coureur à pied afin que, sachant ce qu'il doit faire, son plaisir soit plus complet, afin que, aussi, s'il lui prend envie de s'adonner à la compétition, il en connaisse bien toutes les exigences et se prépare en conséquence! Ce qui s'est produit lors du dernier Morat—Fribourg est inadmissible et va à fin contraire: vingt hommes durent être transportés à l'hôpital, parmi lesquels plusieurs n'avaient pas une seule heure d'entraînement dans les jambes, d'autres, aucune notion d'alimentation...

## Le cross-country

La course à travers champs forme un trait d'union idéal entre la course «populaire» et la haute compétition. Pour ma part, on le sait, j'ai toujours été un défenseur acharné de cette pratique, moyen non seulement pour les athlètes mais pour tous les sportifs, de mise en condition physique, d'équilibre nerveux, d'oxygénation, de formation du caractère et, enfin, de prise de conscience de sa propre valeur.

Le cross-country place l'homme en face de sa réalité. Faible, dépendant, écrasé par les difficultés de toutes sortes, le sportif parvient, grâce à lui, à s'extraire de cet engluement au fur et à mesure qu'il découvre, sous l'effet des efforts gratuits auxquels il accepte de s'astreindre, ses propres défauts et qualités. Bien plus solidement que dans les livres des penseurs les plus illustres qui demandent à être décodés pour être compris, il réapprend, au cœur des forêts et des pelotons anonymes du dimanche après-midi, l'abc des thèmes philosophiques qui reposent au fond de lui-même!

La volonté, c'est bien connu, est l'une des qualités maîtresses de l'athlète. Contrairement au «talent» que l'on a ou que l'on n'a pas, cette particularité du caractère s'acquiert et se développe. Au niveau de ses possibilités et, bien sûr, le long de parcours qui ne sont pas en contradiction avec sa spécialité, le sportif la forge, franche et durable. Dans les sous-bois parsemés d'embûches, au travers des ravins traîtres et glissants, sur les labours gluants, il dessine les premiers contours de ses futures victoires. C'est là que les Anglais préparent leurs glorieuses et légendaires «dernières lignes droites».



Le cross-country, école de force, de volonté et de courage!...

«Depuis plusieurs années, s'écrie Alain Mimoun, on semble décourager les jeunes à la pratique du cross, alors que c'est la meilleure école de volonté: celle où l'on apprend à lutter contre les éléments et avec la nature, à fortifier son esprit et son corps!» La souffrance qu'engendrent les courses à travers champs est bonne, parce qu'elle monte de la terre directement dans les jambes, comme la sève dans l'arbre.

Mais il n'y a pas que la performance; il y a aussi la santé, la tranquillité, le retour aux caresses sauvages de la bise sur le visage, au clapotis de la pluie, aux feuil-

les mortes sur le sol, aux couchers de soleil, aux animaux brusquement confiants et sans peur: redécouverte de la paix du cœur et de l'esprit!

Dès ses premiers pas, l'enfant se défend de marcher: il court! Il court, il tombe! On le relève, il court encore! Voilà pourquoi le merveilleux instrument autoporteur dont l'homme a été gratifié, s'atrophie, est pris de rouille et de rhumatisme dès qu'il ne s'en sert plus. La fonction crée l'organe: donc, qui ne marche plus perd toute puissance! La course «naturelle», la course dans la «nature», en termes moins agréables: le «cross-country», est la clef de voûte de la condition physique générale de tout être humain et, à plus forte raison, de tout sportif.

Ce serait aussi faire preuve d'une grande méconnaissance du sujet que de croire, comme certains le prétendent encore, que les coureurs de haute compétition, en fond et demi-fond, n'en tirent pas profit. «Moi, dit encore Mimoun, je courais tous les dimanches un cross, en hiver, je gagnais le «Cross des Nations», et cela ne m'empêchait pas de remporter des doubles victoires en matches internationaux et des médailles olympiques! Aujourd'hui, poursuit-il, les athlètes sont toujours fatigués! C'est pourtant en faisant du cross, beaucoup de cross, que j'ai assuré mes victoires de l'été!»

Et Michel Jazy, répondant à la question qu'on lui posait, de savoir ce qu'il pense des courses en salle, poursuit: «... pourquoi pas? Pourtant, en hiver, un coureur de demi-fond et de fond doit apprendre à souffrir. Or, je ne me souviens pas d'avoir jamais souffert en salle, ce qui fut loin d'être le cas à travers champs. C'est en faisant du cross-country que je me suis forgé un moral!»

Il convient de relever ici que tous les coureurs suisses de premier plan, à l'exception de Mumenthaler, ont décliné l'invitation qu'on leur adressait à participer aux championnats d'Europe en salle, à Grenoble, prétextant que leur préparation était axée sur le cross-country!...

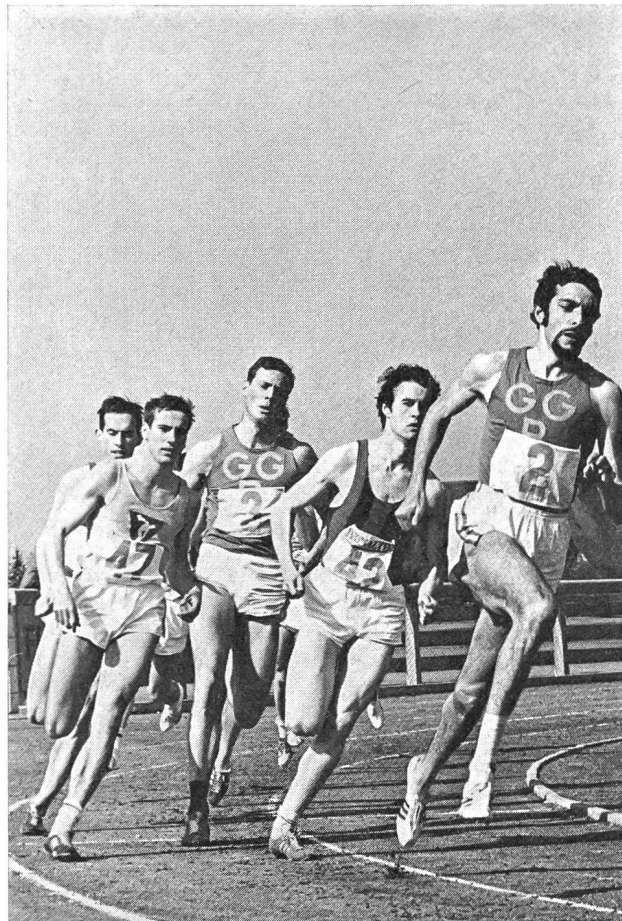
### La haute compétition

En fait, dès qu'on aborde le sujet de la haute compétition, en course à pied, on est confronté au difficile problème de l'entraînement. Depuis des dizaines d'années, les méthodes se suivent qui, toutes, se veulent révolutionnaires et infaillibles. Parmi celles-ci, deux surtout ont soulevé les passions, parce que radicalement opposées dans leur conception, bien que tendant vers le même but: la recherche de l'endurance! Il s'agit, on l'a deviné, de l'entraînement par l'intervalle de Reindell-Gerscher d'une part, et de l'entraînement à l'endurance intégrale du Dr von Aaken d'autre part.

Nous nous abstenons de parler de «méthodes» dans le cadre de cet article!

Mais, même si l'une ou l'autre de ces pratiques ont incité les champions à certaines exagérations, même si elles présentent toutes deux des dangers lorsqu'elles sont mal comprises, donc mal appliquées, on ne peut nier qu'elles contiennent chacune une part de vérité. Est-il possible, d'ailleurs, que ce qui, hier encore, tenait lieu de vérité absolue soit considéré aujourd'hui comme faux et radicalement révolu? Certes, les méthodes doivent progresser, sans cesse, et ceci non pas seulement par le truchement d'observations de labora-

toire, mais par une concrétisation immédiate de celles-ci sur le terrain et en fonction de chaque spécialité. Il est, en effet, loin d'être certain que les déductions médicales provenant des réactions physiologiques des rameurs, par exemple, puissent être appliquées sans autre à un ... footballeur ou à un athlète.



La haute compétition: des problèmes de méthodes d'entraînement...

Trois composantes toutefois sont indiscutables dans tout entraînement de course à pied, dont l'importance dépend de la spécialisation:

sprint — demi-fond — fond — grand-fond!

Ce sont:

- l'endurance
- la résistance
- la vitesse.

Nous y consacrerons, plus tard, une étude particulière!

Pour l'heure, retenons avant tout que la course à pied doit nous aider à entrer en possession d'une parcelle de bonheur et nous permettre de vivre mieux: «Mes pieds nus, disait Hazrat Inayat Khan, courez légèrement sur le sentier de la vie, afin que les épines de la route n'aient pas à se plaindre d'être piétinées par vous!»