

**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:** 4

**Artikel:** Bud Winter et le sprint, ou les lois physiques dominées par la nature  
**Autor:** Jeannotat, Y.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997146>

### **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>**

# Bud Winter et le sprint, ou les lois physiques dominées par la nature

Texte et photos: Y. Jeannotat

«L'histoire de Bud Winter est celle de vingt-cinq ans de réussite en tant qu'entraîneur à l'Université de San José», peut-on lire sous la plume de Dick Drake dans «Track & Field News».

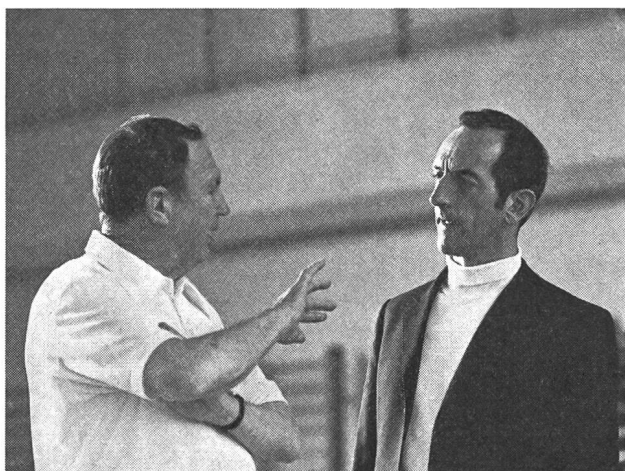
Winter a modelé la carrière de quinze participants à des Jeux Olympiques, dont trois médailles d'or, et d'une demi-douzaine de recordmen mondiaux, qui ont battu quelque chose comme vingt-cinq records. Les succès de Winter en sprint, poursuit Drake, sont aussi connus que ceux de Franz Stampfl, l'entraîneur de Doubell, d'Arthur Lydiard ou de Mihaly Igloi en ce qui concerne le demi-fond. A San José, ses sprinters ont établi une liste de records mondiaux et de meilleures performances mondiales qui n'a son équivalent nulle part dans le monde. Les noms de Ray Norton, Dennis Johnson, Tommie Smith, Lee Evans, Ronnie Ray Smith et John Carlos ont défrayé la chronique du sprint au cours des années 60. Dix de ses élèves ont été chronométrés en 20"5 ou moins sur 220 yards!»

Quant au Président de l'Université de San José, parlant de Bud, il écrit: «Bud Winter est un des plus grands entraîneurs de tous les temps. On ne forme pas des champions de classe mondiale sans posséder soi-même des capacités exceptionnelles. On a dit, poursuit-il, que les succès de l'équipe américaine d'athlétisme étaient dus à des avantages matériels. La vérité, c'est que nous les devons à l'enthousiasme, au dévouement et à la valeur technique de Winter.»

Voilà deux témoignages qui suffisent amplement à rappeler qui fut l'homme que la Suisse — l'Ecole de sport de Macolin d'abord, Zurich ensuite — à eu l'honneur d'accueillir au début du mois de février.

## On imite ceux qui gagnent!

Bud Winter, dans son exposé, a insisté sur plusieurs points qui semblent être en contradiction avec les conceptions européennes de préparation à la performance. Parmi ceux-ci, nous relèverons surtout la recherche d'une forme optimale étalée sur toute la saison de compétition: il rejoint ainsi les idées de Zatopek. Le champion tchécoslovaque affirmait qu'il était en



Bud Winter en discussion avec M. Hiemeyer, Maître de sport à l'Université de Zurich.

forme de compétition pratiquement douze mois sur douze, et qu'il n'y avait aucune raison pour que ce ne fût pas le cas, à condition d'être épargné, bien sûr, par la maladie et les blessures, et de maintenir l'intensité et la qualité de l'entraînement à un niveau constamment en rapport avec la performance.

Zatopek pensait — et il nous semble qu'il avait raison — que le surentraînement physique est une vue de l'esprit, et que l'épuisement nerveux, qui est fréquemment à la base de défaillances difficilement explicables, est rarement la conséquence d'un entraînement exagéré, mais bien plutôt d'une vie dérégulée, d'un manque de sommeil et de trop fréquents «écarts de conduite»... Winter va donc à l'encontre de ce que pensent les Allemands et les Russes, qui construisent leur saison étape par étape, chacune se situant à un palier supérieur, la dernière et la plus haute étant, suivant les années, le championnat national, les championnats d'Europe, les Jeux Olympiques... Il est plus éloigné encore de l'Australien Arthur Lydiard qui fixe, lui, — il nous l'a répété le 25 février à Zurich — un seul et unique sommet à ses athlètes, toutes les autres compétitions prenant l'aspect de tests plus ou moins importants.

Bud Winter affirme: «Chez nous, la saison de compétition s'étend de mars à juillet — décalage de deux mois environ avec l'Europe —. Mes athlètes battent des records du monde en mars et en juillet. Ils peuvent le faire en septembre aussi! C'est pourquoi, même si les Jeux Olympiques de Munich se situent à une période de l'année inhabituelle pour eux, nous ne modifierons en rien leur préparation et ils courront comme d'habitude, mais un peu plus longtemps!» Le célèbre entraîneur fait remarquer aussi que les sprinters américains ne manquent pas de «punch» en hiver et il précise bien, en réponse à plusieurs questions, qu'ils prennent part aux compétitions en salle sans préparation spécifique.

Certes, lorsque Winter affirme que ses coureurs sont — ou peuvent être — en forme record d'un bout à l'autre de l'année, on est bien forcé de le croire sur parole. Pour vérifier cette affirmation, il faudrait avoir, d'eux, des indications de performances en provenance... des quatre saisons, ce qui n'est pas le cas. C'est aussi ce que pense Manfred Letzelter qui a, pour sa part, assisté à l'exposé de Bud Winter à Mainz, exposé présenté dans le cadre d'un forum sur le sprint. L'observateur allemand écrit dans le no 7 de la revue spécialisée «Leichtathletik», un compte rendu critique de ce qu'il a entendu et, solidement appuyé par Toni Nett, il émet à plusieurs reprises, dans le cadre de son article, des doutes, logiques peut-être, mais non nécessairement fondés, sur ce qu'il a entendu. Il est certain que, la méthode germanique de préparation au sprint s'inspirant de données fort différentes, les réactions de Manfred Letzelter et de Toni Nett donnent dans le scepticisme, comme c'est le cas, aussi, pour d'autres sommités de l'athlétisme allemand, tels Steinbach, Oberste ou Wischmann! Mais, comme l'a si bien fait remarquer Bud Winter:

«Lorsque les Européens: les Allemands, les Russes ou d'autres, nous battront régulièrement en sprint, nous reverrons nos méthodes et nous chercherons à les imiter!»

Il faut bien avouer que ce n'est pas encore le cas et que la suprématie américaine n'a plus jamais été réellement menacée depuis que le phénomène Armin Hary s'est retiré de la compétition. Quant aux autres sprinters qui leur tiennent épisodiquement la dragée haute, tel le Malgache Ravelomanantsoa, il n'y sont parvenus, en général, qu'après s'être mis à leur école! Toutefois, le Russe Borzov vient de remporter plusieurs victoires significatives et... troublantes lors d'une série de courses en salle à travers l'Amérique. Il convient donc d'attendre Munich. Si le Soviétique s'y imposait sur 100 m ou sur 200 m, les explications de Winter ne seraient plus seulement mises en doute sur la foi de données et d'expériences biomécaniques, mais par la pratique aussi! On assisterait peut-être, alors, à la naissance d'une nouvelle école de sprint avec transfert de domination. Ceci devrait être d'autant plus possible que Winter prétend — comme le fait aussi Dave James en prenant sa propre personne en exemple — que le talent est moins important que le travail pour qu'un sprinter devienne un grand champion! Cette affirmation, aujourd'hui comme hier, ne parvient pas à nous convaincre!



Sprinters suisses, nombreux et attentifs à Zurich. Comme les allemands à Mainz, Bud Winter n'a pu les convaincre qu'à moitié!

### Bud Winter et la technique du sprint

Nous allons nous efforcer de condenser en quelques mots l'essentiel de la technique du sprint selon Bud Winter. Nous ferons suivre cette présentation des principales objections que font valoir les spécialistes allemands à son encontre, ce qui peut donner matière à déductions et à comparaisons intéressantes.

Il faut d'abord relever que lui, comme tout autre entraîneur de sprint, insiste sur les trois composantes qui sont à la base de l'amélioration de la vitesse:

1. La fréquence des pas
2. L'amplitude de la foulée
3. Le maintien de la vitesse maximale jusque sur le fil

Bud Winter dit: «la plupart des coureurs de 100 m perdent une partie de leur vitesse à partir de 80 m. Ceci est dû, surtout, à une mauvaise technique de course.» Pour lui, l'idéal serait de pouvoir augmenter la vitesse progressivement jusque sur le fil d'arrivée, comme Tommie Smith. «Mais, réplique Letzelter, est-ce bien vrai que Tommie Smith parvient à accélérer jusqu'au terme de sa course?» Pour motiver son affirmation, Winter dit que ses trois dernières foulées sont les plus longues. Or, il est bien connu que la vitesse

est un produit de l'«amplitude de la foulée plus fréquence des pas» et non pas de l'amplitude seulement. D'autre part, il est très probable que la représentation graphique d'une course de 100 m idéale ne serait pas linéaire mais aurait la forme d'une courbe fortement ascendante jusqu'à 30 m, plus légèrement jusqu'à 70 m, puis le moins descendante possible jusqu'à l'arrivée.

### Le lever des genoux

Le lever des genoux revient comme un leitmotiv dans l'exposé de Bud Winter: c'est presque une obsession. Mais il faut bien reconnaître que c'est un thème important, qui permet d'introduire, dans le programme de préparation, toute une série d'exercices de musculature naturelle: skipping, escalier, etc. Aucun sprinter de Bud Winter — et aucun autre dans toute l'Amérique — ne travaille en «force pure». Les rares exercices tolérés avec haltères ne portent pas au-delà de 60 kg, «de sorte que, dit Steinbach, d'accord avec Winter sur ce point, l'athlète domine parfaitement la charge et n'est pas dominé par elle». Winter ne considère même pas que les quelques exercices que ses hommes accomplissent — séries de sauts avec poids sur les épaules — font partie de l'entraînement proprement dit.

Hans-Ruedi Wiedmer, un de nos meilleurs sprinters depuis de nombreuses années, qui a suivi avec intérêt l'entraînement pratique que Winter a donné à Zurich, remarque à ce sujet: «Il y a, là, une différence de conception fondamentale avec les méthodes européennes, celle de Borzov en particulier.»

Une autre caractéristique technique de l'entraînement américain consiste en ceci, que le coureur, au terme de la foulée, ne laisse pas «tomber» la jambe sous le centre de gravité, mais va «chercher» loin en avant avec la pointe du pied. Ce mouvement n'est pas naturel, et, pour peu que l'athlète ne parvienne pas à maîtriser parfaitement son équilibre, la réception au sol provoque un «coup de frein» qui, bien qu'infime, annule le gain dû à l'amplitude légèrement plus grande de la foulée.

### L'entraînement

En ce qui concerne l'entraînement proprement dit, nous renonçons à présenter le plan type de Winter qui nous paraît trop standardisé, laissant peu de place à la personnalité. A San José toutefois, cette lacune n'est pas considérée comme telle, parce que la présence quotidienne de l'entraîneur au côté de ses athlètes lui permet d'agir sur ses hommes de l'intérieur, avec toute la psychologie qui le caractérise, de sorte qu'ils ne sont probablement même pas amenés à réfléchir sur le travail physique qu'on leur demande. Le plus frappant, dans toute cette préparation, est l'importance énorme que Winter accorde à trois éléments par trop négligés en Europe et en Suisse en particulier:

1. L'endurance (aérobie)
2. La résistance (anaérobie)
3. L'assouplissement général

En ce qui concerne l'endurance, par exemple, au terme du premier mois d'entraînement de la période hivernale (septembre, c'est-à-dire novembre chez nous) les sprinters américains s'imposent des séances de footing de 16 km sans interruption, séances auxquelles viennent s'ajouter, avant et après la course, 2 fois 20 minutes d'assouplissement général!...

Durant la deuxième période, Winter diminue progressivement la longueur des parcours. Il introduit le fractionné, sur des distances allant jusqu'à 400 m, entrecoupé d'exercices de recherche de vitesse. Après avoir travaillé l'endurance de ses coureurs, Bud Winter s'intéresse à leur résistance, mais fort peu encore à leur vitesse pure. On comprend mieux, peut-être, pourquoi les sprinters américains sont quasiment tous capables de réussir des temps de valeur mondiale sur 400 m.

Ils sont d'ailleurs, à notre avis, beaucoup plus coureurs de sprint prolongé que de vitesse pure! J'en donnerai pour preuve qu'en 1971, dans la liste des meilleures performances mondiales, on ne trouve que deux américains dans les dix premiers, sur 100 m: Crockett et Dill, 5 sur 200 m (8 sur 17): Dill, Deckard, Black, Garrison, Chuck Smith, et 10 (sur 14) sur 400 m: John Smith, Collett, Newhouse, Garrison, Tom Turner, Alexander, Bond, Evans, Curtis Mills, Morton!



Bud Winter connaît sa matière dans les moindres détails...

Enfin, et ceci aussi est important, en période de compétition, l'entraînement perd une grande partie de son intensité. Par contre, les sprinters de Winter s'alignent au départ d'une course chaque fois qu'ils le peuvent; ils ne craignent pas de s'inscrire, dans le cadre de la même manifestation, sur plusieurs distances, souvent, avec éliminatoires. Comme ils ont été habitués, durant toute la période de préparation, à subir une fois par semaine un test de performance, la compétition se situe simplement à un niveau supérieur, et ceci non pas nécessairement dans la qualité de l'effort, mais dans ses finalités.

Lorsque j'écris que l'entraînement perd une partie de son intensité, je devrais ajouter, «par rapport aux périodes précédentes». En effet, pour beaucoup d'Européens, ce programme dit «réduit», garde quelque chose d'inhabituel. Qu'on en juge un peu: la 1ère partie de l'entraînement reste la même durant toute l'année; elle sert aussi de mise en train avant la compétition:

- footing très léger dans la nature sur 2 à 3 km
- extension — souplesse — concentration
- courses progressives par 10 m, jusqu'à la limite de la vitesse maximale, dans la ligne droite (au pas dans les virages) sur 2 à 3 tours de piste
- 150 m en levant les genoux (skipping)

— parcours de 40 à 60 m (3 à 6 x) avec projection en avant de la partie inférieure de la jambe, escalier, travail d'impulsion au sol (travail du «piston» que Winter appelle le «pusch-pusch»!)

— exercices de départ sur 20, 30 et 40 m, quelquefois aussi sur 60 m (2 répétitions) à vitesse maximale

Pour autant qu'il n'y ait pas de compétition durant la semaine, l'entraînement «résistance» réduit, qui vient s'ajouter à cette phase préparatoire, se compose encore de ce qui suit:

— le lundi, 10 fois 100 m en 11" environ ou «Wind-Sprints» sur 8 tours

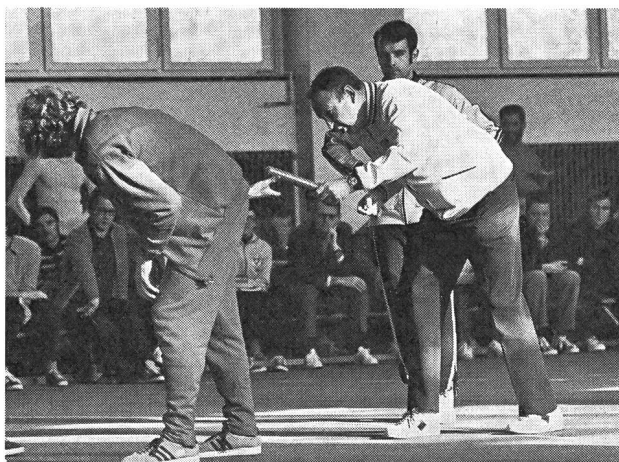
— le mardi, 5 fois 200 m en 22" à 23" environ, avec parcours de retour au pas

— le mercredi, 2 à 3 fois 60 m à vitesse maximale et 2 fois 300 m à fond

— le jeudi, exercices techniques portant sur le départ et l'arrivée.

— S'il y a compétition le samedi, le vendredi est jour de repos et le dimanche jour de décontraction!...

Hans-Ruedi Wiedmer dit au sujet de Winter: «c'est un entraîneur orgueilleux et pédant. Il n'y a qu'une chose de juste: ce qu'il pense! Il substitue sa personnalité à celle de l'athlète. Il se place au centre du monde et attire sans cesse l'attention sur lui. Son expérience est telle qu'il peut se permettre de le faire avec une grande autorité. Il est persuadé que sa méthode est la seule bonne, et il faut reconnaître qu'elle lui vaut des succès!»



...et il ne craint pas de payer de sa personne!

Pourtant, lorsqu'il remarque que d'autres lui sont vraiment supérieurs par le résultat, il se résigne à adopter leur méthode, preuve en soit la technique du passage du témoin, en relais, qu'il a empruntée aux Allemands.

En conclusion, et malgré tout l'étonnement que peut éveiller, chez les spécialistes pointilleux, certaines de ses explications techniques, il faut reconnaître, avec Manfred Letzelter et Toni Nett, que les résultats obtenus par les coureurs de Winter parlent en sa faveur, et que, probablement, «pendant que les Européens se perdent dans les dédales de la théorie, les Américains, eux, travaillent»!