

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: 12

Artikel: La femme et la course à pied
Autor: Jeannotat, Yves
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997186>

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

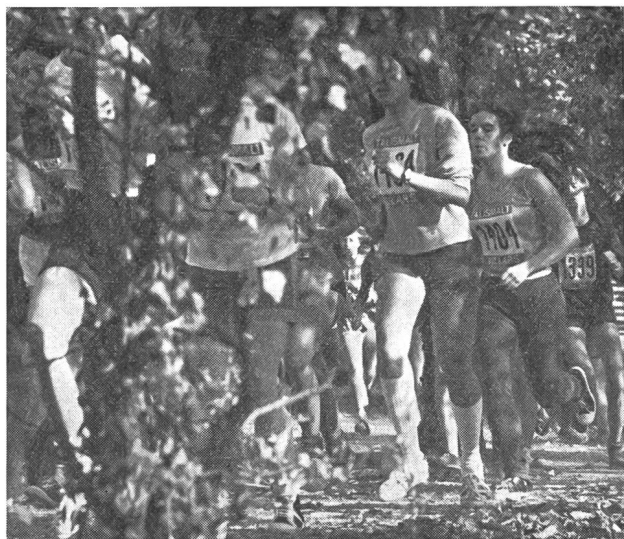
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.02.2026

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

La femme et la course à pied

Texte et photos: Yves Jeannotat



La femme est-elle née pour l'esclavage? Est-elle destinée à compléter la collection des innombrables objets de décoration que l'homme se choisit pour agrémenter son appartement, ses vitrines et ses «sorties», pour flatter sa vanité?

La femme a-t-elle quelques droits d'utilisation de son propre corps ou est-elle condamnée à n'en disposer que pour assurer le maintien de la race et pour satisfaire aux plaisirs égoïstes du mâle? L'homme est amené, petit à petit, à en reconnaître l'équivalence et à admettre, conséquemment, qu'elle jouisse des mêmes droits civiques, des mêmes ouvertures professionnelles et des mêmes avantages économiques. Pourtant, dans bien des domaines encore — et le sport en est un — le lest est lâché avec beaucoup de parcimonie et l'on se demande pourquoi. L'homme craindrait-il de perdre ses dernières prérogatives, les dernières facettes d'un prestige de toute façon surfait et artificiel, en admettant que sa compagne n'est pas seulement gracieuse, mais qu'elle est forte aussi; forte au sens figuré surtout, volontaire, persévérante et endurante?

Lente escalade

On s'est longtemps battu, dans les milieux spécialisés, avant de faire admettre que le 800 m devait faire partie du répertoire des épreuves féminines. La même lutte dut être menée, par la suite, pour le 1500 m et pour le 3000 m! A chaque fois, parce que les arguments contraires manquaient de consistance, on s'est résigné à les accepter. Il a d'ailleurs bien vite été évident, aux yeux de tous, que ces disciplines n'enlevaient rien à la féminité, à la grâce, à la finesse, à la frivolité même, en un mot, à la beauté des concurrentes.

Malgré cela, une nouvelle limite a été tracée à 3000 m, selon une décision qui fait force de loi et qui est aussi outrageusement arbitraire que les précédentes. Elle ne se fonde sur rien de consistant; aucune référence irréfutable ne peut être invoquée pour la justifier, que ce soit sur le plan esthétique, médical, physiologique ou moral! Le seul élément qui puisse expliquer cet entêtement réside, peut-être, dans une certaine crainte qui envahit l'homme, dans son subconscient, crainte d'être rejoint sur tous les plans et dans tous les domaines! Que lui restera-t-il, alors, pour venger ses moments de faiblesse le jour où le joug se sera totale-

ment disloqué? Tout ce que je suis en train d'écrire ressort, en fait, d'une éthique de vie dont la plupart des gens se moquent éperdument mais qu'il est bon de remettre, de temps à autre, en surface.



Pensive, Colette Besson me disait un jour...



...«Je suis championne olympique du 400 m, mais je préfère les longues distances!...»

Il suffit d'une championne

Mais qu'importe! le temps suit son cours et, à force d'être cahotées, les choses finiront par se mettre en place et l'équilibre par s'établir. Il n'y a pas si longtemps, encore, on montrait du doigt les femmes qui portaient des pantalons, celles qui s'asseyaient au volant d'une voiture, celles qui s'engageaient activement dans une profession, dans la politique, et, aussi, dans une pratique sportive quelconque! Aujourd'hui, tout cela est devenu normal! Certes, de nombreuses personnes sont encore réticentes et redoutent l'évolution, pourtant positive, des relations sociales dans ce domaine, sans se rendre compte qu'elles se dégradent fortement dans d'autres! Toutefois, je crois qu'il est possible d'affirmer que ceux qui ne sont pas encore définitivement pour l'émancipation de la femme et en particulier pour la femme sportive, ne sont plus catégoriquement contre! L'adaptation se fait, étape par étape, au prix d'un effort sans cesse renouvelé, mais bénéfique en fin de compte. Existe-t-il un seul Suisse qui, aujourd'hui, ne jure par Meta Antenen, un seul qui n'éprouve pas la même fierté lorsqu'elle gravit les marches du podium, qui n'ait mal au genou en même temps qu'elle, qui ne se flatte intérieurement lorsqu'elle reçoit le prix international du «fair-play»? Et pourtant, il n'y a pas si longtemps encore, l'entrée d'une femme sur un terrain d'athlétisme n'attirait que quolibets et sourires moqueurs. Dans un article datant de 1968, j'avais esquissé, déjà, l'essentiel de cette évolution. J'écrivais: «Y a-t-il un travail d'hommes et un travail de femmes? Existe-t-il des fonctions publiques d'hommes et des fonctions publiques de femmes, peut-on parler d'un sport d'hommes et d'un sport de femmes?»



Il suffit d'une championne...

Le principal n'est-il pas de reconnaître le droit de tout un chacun au bonheur et à la santé? Mais le chemin des uns n'est pas nécessairement le chemin des autres. Ce qui compte, c'est le but à atteindre et la certitude d'y arriver. Le succès est une preuve de «justesse» et un cri de «justice»! Et je poursuivais en relevant l'aversion du public et des «spécialistes» pour l'athlétisme féminin, aversion motivée, il faut bien le reconnaître, par certaines «apparitions» peu flatteuses! »Dès lors, les filles athlètes, persévérantes et entêtées, devaient se munir plus que jamais d'un double courage avant de fouler la cendrée: celui qu'il faut pour débiter une «épreuve» et celui qu'il leur fallait pour affronter la foule hostile.

»Peu à peu, pourtant, le doute pénétra les esprits et le temps se chargea de remettre les valeurs à leur juste place. Le «petit écran», sur lequel chaque image est parsemée d'étoiles, se chargea de ramollir la fierté masculine.

»La «gazelle noire», Maryvonne Dupureur, Ann Packer — je pourrais en nommer d'autres aujourd'hui — conjuguèrent tour à tour, au passé, au présent et au futur, l'élégance, la noblesse et le charme: on ne savait plus très bien que dire. Sans trop vouloir l'admettre, le cœur battait plus fort à chaque nouvelle démonstration! Alors? Alors, ce n'était pas assez! Il fallait autre chose, c'est comme le cinéma: plein de trompe-l'œil, de truquages et d'arrangements...

»Elle arriva donc à point nommé: elle s'appelait Meta et avait dix-sept ans à peine. Pour la première fois, elle pénétrait officiellement dans l'arène. Tous cheveux blonds au vent. Son sourire, sa fraîcheur, sa jeunesse, sa beauté paraient le stade d'un élément nouveau: la joie complémentaire!

»Son apparition fit d'abord tomber un lourd silence de surprise tout au long des gradins; puis des murmures étonnés passèrent sous les tribunes avec un bruit d'oiseaux inquiets. Personne ne la connaissait! Après quelques élans, quelques envolées et quelques titres, l'étonnement et l'incrédulité, brusquement, furent basculés par-dessus bord, faisant place à l'enthousiasme et à l'admiration. On se poussait, on était heureux. Les pépiements hésitants se transformaient en gros rires gutturaux. Les applaudissements ne s'arrêtaient plus.»

En quelques heures à peine, une jeune fille venait de gagner la Suisse à l'athlétisme féminin... mais combien de temps faudra-t-il encore pour faire admettre que l'athlétisme ne se borne pas au saut en longueur et au lancement du poids; pour que l'on comprenne que les jambes de la femme comme celles de l'homme sont faites pour marcher et pour courir?

Et si la Suisse (une fois n'est pas coutume) montrait l'exemple et proposait à l'IAAF de lever le ban? Bien sûr, pour le faire, il faut y croire; il faut aussi que les organisateurs ne fassent pas obstruction en s'abritant derrière le règlement pour alléger, en fait, leurs soucis et leurs responsabilités!

Bien sûr, des arguments reviennent, toujours les mêmes: «Pensez donc! C'est dangereux!...» Mais la femme, normalement entraînée, est-elle davantage exposée que l'homme lorsqu'elle entreprend d'accomplir des efforts de longue durée? la réponse est négative! On peut la donner, de nos jours, sans crainte de se tromper. Voici quelques arguments «solides» pour étayer ma prise de position: Il s'agit d'avis de médecins, dont la compétence basée sur l'expérience aussi bien que sur le savoir, ne se discute pas. Il est peut-être bon, auparavant, de rappeler certaines caractéristiques particulières à la femme quant à sa structure, comparées à celles de l'homme. Elles expliquent, en partie, le pourquoi des différences de niveau entre les deux sexes dans le domaine de la performance sportive: différences de niveau qui, en raison des lois de la relativité, n'élèvent rien à la valeur des performances féminines. Retenons, en particulier, que

- le poids total de la musculature de la femme ne dépasse pas 23 kilos, alors que celui de l'homme est de 35 kilos (il s'agit du type moyen);
- le rapport entre la musculature et le poids total est, pour la femme, de 23 pour cent, alors qu'il est de 40 pour cent chez l'homme;
- l'entraînement, selon les observations, ne réussit pas à augmenter la vigueur des muscles dans la même mesure: 3,9 pour cent chez la femme, 5,8 pour cent chez l'homme;

- la composition chimique des tissus n'est pas la même;
- le système musculaire de la femme, la fibre musculaire féminine, par sa contractibilité et son état chimique spécial, ne possède pas le même potentiel énergétique que celui de l'homme;
- les centres neuro-végétatifs sont plus excitables, mais aussi plus faibles;
- la capacité vitale des poumons de la femme est inférieure de 20 pour cent à celle de l'homme, dans la proportion de 3200 cc pour 4500 à ce dernier;
- le fréquence du pouls est plus élevée chez la femme et revient plus lentement à son rythme normal; elle possède, en outre, un nombre inférieur de globules rouges.

Il ressort de ce qui précède que «le sport féminin, comme le dit le Dr Ingelborg Bausenwein, a ses lois propres qu'il ne faut pas ignorer et qu'il convient d'agir en fonction de ces lois». Ceci nous amène à souligner une fois encore que l'égalité de droits entre l'homme et la femme dont nous avons parlé au début de cette étude doit plutôt être comprise dans le sens d'*équivalence*!

Il faut relever, maintenant, que, contrairement à ce que beaucoup croient encore — on s'achoppe sur le même problème quand on parle des jeunes —, l'effort d'endurance est relativement moins dangereux pour la femme que l'effort de force ou de détente, non seulement parce que, comme le remarque encore le Dr Bausenwein, les efforts courts et intenses, entraînant une forte consommation d'oxygène, mettent le cœur à rude épreuve, mais bien plus simplement parce que la femme est, de par sa constitution physique et *psychique*, destinée à l'effort long. Par un entraînement progressif, la femme parvient à maintenir un effort — pour autant que son intensité reste, bien sûr, en accord avec la masse et la qualité musculaire qui lui est propre — durant un temps si long que bien des hommes en restent pantois. Après avoir fait ses preuves en natation, en montagne, elle les donne, maintenant, à ski et en course à pied. Le Dr van Aaken, depuis de nombreuses années déjà, a créé le type de la marathoniennne — et je vous prie de croire qu'elle n'a rien perdu en féminité! Remarquons, en marge, qu'il a pu constater, au cours de ses expériences, que, contrairement à la tendance de l'opinion générale — voir ci-dessus —, les possibilités de développement du *muscle cardiaque* sont beaucoup plus grandes qu'on ne le pense chez la femme! C'est ainsi que, par exemple, deux des spécialistes de longues distances dont il s'est occupé, Antje Gleichfeld et Anni Pede (3 h. 07' sur le marathon) ont présenté un volume cardiaque dépassant 1000 cc.

Depuis quelques années, la femme américaine a, elle aussi, découvert la course de fond. Point très important, pratiquement toutes les jeunes filles qui s'adonnent au fond, lorsqu'on les interroge, avouent puiser dans la pratique de leur sport, une joie et un bonheur qui sont loin d'être toujours aussi franchement reconnus par les athlètes féminines d'autres spécialités.

Dr Ursula Weiss, au sujet de «La femme et le sport», précise de son côté ce qui suit: «Il n'existe rien qui motive sérieusement l'affirmation qu'une femme devrait pratiquer un sport plutôt qu'un autre, ni de par les caractéristiques de l'activité elle-même, ni de par les données biologiques. Certes, poursuit-elle, au niveau de la performance pure, l'homme restera supérieur. Ceci est peut-être appelé à modifier progressivement, d'ailleurs, l'attitude de nombreux spectateurs, lorsque la femme entre en scène, à savoir que la concurrente pourrait être observée d'abord en tant que femme, avant d'être jugée sur la qualité de ses performances.»

Petit pas en avant

Un petit pas en avant a été consenti, nous l'avons déjà dit, par les responsables de l'athlétisme européen, qui ont inscrit le 3000 m féminin au programme des championnats continentaux. La fédération suisse a immédiatement suivi: il faut lui en savoir gré.

En fait, il ne faut plus s'y tromper: si l'évolution, dans ce secteur de l'athlétisme est si lente, ce n'est pas tellement parce que les grands chefs pourraient être ignorants, encore, des réalités physiologiques propres à la femme, mais parce qu'ils se servent d'une tradition bien établie pour se protéger d'un surcroît de soucis d'organisation, qu'ils redoutent par-dessus tout!



Marijke Moser, Margrit Hess et Gabriela Schiess, trois spécialistes du 3000 m.

L'exemple de Morat—Fribourg

La réaction des organisateurs de Morat-Fribourg est une preuve on ne peut plus concrète de ce que j'affirme ci-dessus! En effet, un nombre considérable de jeunes



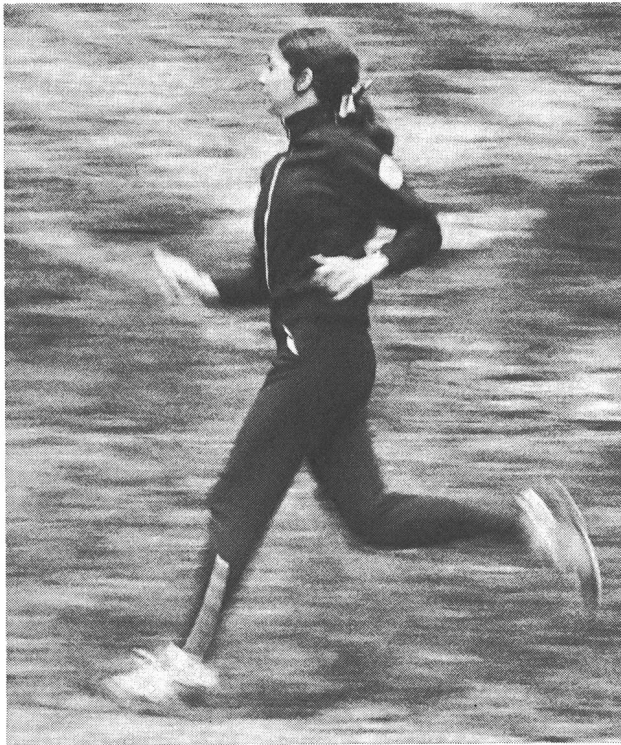
Morat—Fribourg, au cœur de l'interminable peloton d'hommes, une femme, invisible mais heureuse!

filles, faute de pouvoir prendre un départ à la régulière, se sont confectionné de faux dossards et se sont infiltrées dans le peloton, à la sortie de Morat. Une seule, Kathy Switzer, dont nous reparlerons plus loin, est parvenue à parcourir la totalité de la distance.

Résultat: 1 h. 17'! Insuffisant, toutefois pour faire «sauter» l'ordinateur d'arrivée comme certains ont voulu l'affirmer, puisqu'il prenait les temps jusqu'à 1 h. 15'! L'année dernière, déjà, j'avais prévenu le comité d'organisation de cette course, que j'aime par-dessus tout, à l'occasion d'une émission de télévision en circuit fermé, qu'un mouvement féminin favorable à la course de fond se développait, et qu'ils allaient se trouver en face de problèmes inattendus s'ils ne leur ouvraient pas les portes de l'épreuve. Pour être la plus «populaire» de Suisse, elle concerne logiquement les représentants des deux sexes!

J'ai pu lire quelque part, dernièrement, qu'un nouvel argument était invoqué pour justifier le refus d'élargir la course, à savoir qu'il fallait bien se plier aux exigences du règlement national et international qui fixe la distance limite à 3 km pour les dames! C'est vrai, nous l'avons remarqué plus haut. Mais la course Morat-Fribourg n'est-elle pas ce qu'elle est, avant tout, par sa catégorie, «ouverte»? Aucune licence n'y est exigée, les jeunes gens de moins de vingt ans (voir règlement) s'y comptent par dizaines; refuser d'y voir figurer les dames tient du plus pur arbitraire! D'autres l'ont compris qui ont aussi leur catégorie populaire: Sierre-Montana (Kathy Switzer: 1 h. 30'); marathon de Neuf-Brisach (Ingrid Schowing: 3 h. 16' — Kathy Switzer: 3 h. 19' — Elfriede Rapp: 3 h. 24').

Pour terminer ce paragraphe, j'aimerais citer un mot de Valéry: *«Deux maux menacent le monde, écrit-il, l'ordre et le désordre. L'ordre parce qu'il endort les consciences et exclut le progrès: le désordre parce qu'il empêche toute décision et mine les espérances. Pour que la participation échappe à ce cercle vicieux, il faut l'organiser avec une même volonté d'aboutir.»*



Kathy Switzer: «Quand je cours, je me sens vivre!»

Ce qu'elle en pense!

Kathy Switzer, journaliste américaine, a mené à travers l'Europe, après les Jeux, une campagne de propagande qui aura grandement contribué à faire progresser la cause que je défends maintenant. Son engagement aura été efficace, surtout, parce qu'elle ne se contente pas de parler, mais parce qu'elle prêche d'exemple. Agée de 24 ans, elle est ravissante, fine, très sensible; lorsqu'elle court, que ce soit au cinquième, au vingtième ou au quarantième km, un rayonnement continue à émaner de sa personne qui donne à sa souffrance quelque chose de plus pur que chez l'homme.



L'Américaine en conversation avec Noël Tamini, un éminent connaisseur en matière de course à pied.

Elle a déjà réussi des performances remarquables, sur les longues distances en particulier, 38' sur 10 000 m, 2 h. 17' sur 30 km et 3 h. 15' sur le marathon. Dernièrement, en Suisse, comme nous l'avons déjà dit, elle a parcouru Morat-Fribourg en 1 h. 17' et réussi 1 h. 30' sur ce terrible trajet qui mène de Sierre à Montana: 14 km avec 1000 m de dénivellation.

«La course à pied me rend heureuse, m'explique Kathy Switzer. Je suis certaine, aussi, qu'une multitude de femmes pourraient, par cette activité, trouver un moyen d'équilibre salutaire. Ce qui compte d'abord, c'est ce qu'on appelle l'entraînement, c'est-à-dire l'heure ou l'heure et demie par jour que l'on passe sur les chemins, dans les forêts, n'importe où, mais en courant.

»On se retrouve avec soi-même, on sent vivre son corps, on se sent vivre. Quoi que je fasse, quelles que soient mes activités, je trouve toujours un moment pour courir. Tous les jours! même si c'est le soir, dans la nuit. Rien ne m'arrête! C'est le plus beau moment de ma journée.

»Pourquoi nous empêcher de prendre part à une compétition? Je ne comprends pas. Nous avons, nous aussi, le besoin de faire, de temps en temps, le point, de savoir où nous en sommes, de pouvoir tirer des comparaisons. Ce refus injustifié, il me frappe comme un affront. C'est une humiliation que l'on nous fait subir gratuitement.

»Heureusement, la femme n'est pas seulement courageuse, la femme n'est pas seulement endurante, mais elle est patiente aussi et persévérante. Le mouvement est lancé. Bientôt on reconnaîtra combien il était faux de nous refuser ce qui peut nous faire tant de bien!»