

| | |
|---------------------|---|
| 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: | 31 (1974) |
| Heft: | 6 |
| Artikel: | Les entraîneurs ont la parole [fin] |
| Autor: | Naudin, Pierre |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-997517 |

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](#)

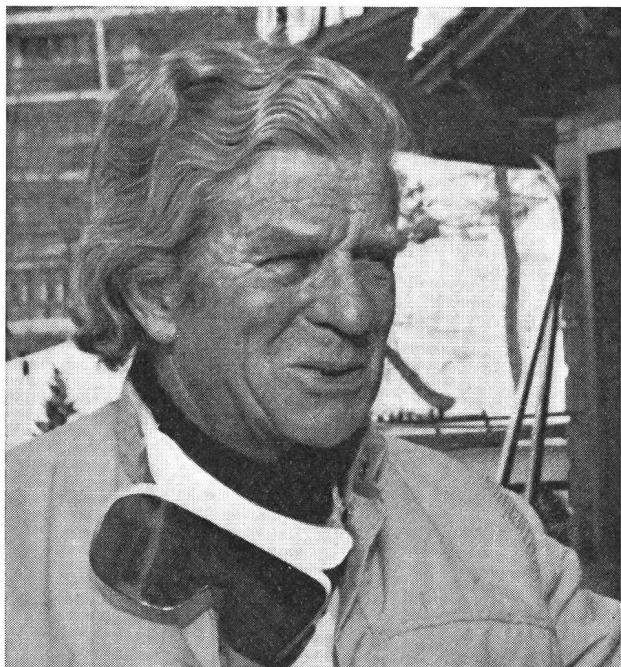
Download PDF: 11.01.2026

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

Les entraîneurs ont la parole (fin)

Par Pierre Naudin

Paul Martin: «Entraîner, c'est avant tout donner confiance»



Le Dr Paul Martin

Paul Martin fut un des plus grands athlètes de son temps. Agé de 73 ans, il est resté un champion exemplaire qui correspond à la notion du sportif idéal!

Il vaut la peine, avant de lui donner la parole, de rappeler quelques-uns de ses exploits (anciens et récents) et de mettre en lumière certains traits de son caractère.

Paul Martin est né le 11 août 1901. Il fut champion d'Amérique des 1000 yards, arracha, lors des Jeux olympiques de Paris, en 1924, une médaille d'argent, sur 800 m, qui valait une médaille d'or; il participa consécutivement à cinq Jeux olympiques. L'athlétisme suisse lui doit presque tout, même si les «grands responsables» d'aujourd'hui feignent parfois de l'ignorer ou de ne plus s'en souvenir!

Comme il le faisait à l'époque de ses plus grands succès, il continue à pratiquer un entraînement quotidien en courant dans les bois, ou, en hiver, en s'adonnant au ski de fond. Chaque année, il participe à Morat—Fribourg et, il y a quelques semaines, il s'est aligné pour la 2ème fois au départ de la fameuse «Vasa», course de fond à skis sur 80 km; terminant dans un état de fraîcheur remarquable, sa performance souleva à nouveau l'étonnement et l'admiration!

Sa longévité et sa constance dans la haute performance ont été exceptionnelles. Il a su, à l'âge où d'autres s'empâtent et s'embourgeoisen, garder le goût de l'effort, mais aussi le plaisir de constamment se sentir lié étroitement et intensément à la nature, au sein de laquelle l'homme puise une bonne part de ses forces vitales:

«Les entraîneurs d'aujourd'hui ont tendance à l'oublier, dit-il, et c'est bien regrettable. Je ne crois pas à l'avenir de l'athlète-robot, même s'il bat quelques records. On ne peut plus parler de „champion“ si l'homme disparaît ou passe à l'arrière-plan!»

Le brio avec lequel le Dr Paul Martin a mené, de front, sa carrière sportive et professionnelle est dû,

avant tout, à la parfaite décontraction qui caractérise aussi bien sa personne physique que morale. Près de lui, on se sent plus calme, donc plus sûr. Fin psychologue, il sait placer le mot qui réconforte au bon moment et ranimer, d'un geste, une flamme qui menace de s'éteindre!

Nul n'a contesté l'affirmation qu'il lançait, le lendemain du 5000 m dramatique des Jeux de Tokio: «Si l'on m'avait confié Jazy, disait-il, il serait devenu champion olympique... On lui a mis d'écrasantes responsabilités sur les épaules, mais jamais, à ma connaissance, on n'a tenté de les lui faire oublier. Il aurait fallu l'isoler, le distraire. On lui a trop parlé de tactique, alors qu'il eût fallu lui déclarer simplement et juste avant la course: puisque tu es le meilleur — et c'était vrai — démarre dès le coup de pistolet et ne te retourne pas...!» Ceci lui rappelle un autre souvenir: «Avant les Jeux de Mexico, Gammoudi a passé plusieurs semaines chez moi, dans mon chalet, raconte-t-il. Il souffrait d'une douloureuse tendinité. Je parvins à le guérir. Les tests qu'il s'imposa démontrèrent alors qu'il était en parfaite condition physique et qu'il n'avait pour ainsi dire rien perdu de sa forme. Et pourtant, une inquiétude subsistait en lui. Même avant le départ, lorsqu'il vint me voir, il paraissait sceptique. Alors je lui dis: «Es-tu guéri, oui ou non?» Il fit, de la tête, un signe affirmatif. «Donc tu vas gagner!» Il sourit et me répondit «oui papa!...» et il gagna.» Pour donner plus de poids encore à cette citation, il faut relever que Gammoudi fut un des seuls coureurs «de plaine» à se mettre en évidence sur le haut-plateau mexicain, situé, on le sait, à une altitude de 2200 mètres.

Ce qu'il y a de merveilleux, chez le Dr Paul Martin, c'est que le médecin aussi bien que le champion, le psychologue et l'entraîneur n'ont jamais accepté «la science pour la science», ni «le sport pour le sport». Il place, au-delà de ces notions absolues, l'être humain; c'est l'Homme avec un grand «H» qui occupe constamment le centre de ses préoccupations!

Question: «L'athlète ne peut-il pas se passer d'entraîneur?»

Paul Martin: Si, lorsque l'entraîneur lui a tout appris ce qu'il sait! Il peut aussi s'en passer lorsqu'il n'en est encore qu'à «découvrir» le sport! Par la suite, par contre, l'entraîneur prend une importance beaucoup plus grande. Il y a, bien sûr, chez les coureurs surtout, des sportifs d'instinct. Mais ce n'est pas suffisant. Il ne serait pas normal que chaque athlète refasse empiriquement le chemin que d'autres connaissent par cœur parce qu'ils l'ont découvert avant lui!

Durant mes trois premières années de compétition, je n'avais pas d'entraîneur spécialisé. Il y avait bien l'Allemand Waitzer qui venait périodiquement s'occuper de tous les athlètes suisses. Mais il ne nous connaissait pas. Ses indications étaient schématiques et très générales (c'était un décathlon). Il ne m'a rien apporté. Les principes physiologiques de base, j'ai dû les découvrir par moi-même. Mes premières notions d'entraînement ont été le produit de ma propre réflexion. Comme je m'orientais vers la médecine, j'avais les connaissances nécessaires pour concevoir un entraînement physiologiquement valable. J'ai d'ailleurs écrit, à ce moment-là déjà, une étude sur l'entraînement du point de vue médical! Il s'agissait, en fait, d'une présentation anticipée de la «formule» que j'ai mise au point définitivement beaucoup plus tard. Si je n'avais pas eu l'âme d'un chercheur, j'aurais perdu du temps; je me serais peut-être même «perdu» en route...

Question: «Pouvez-vous nous rappeler, Docteur, ce qu'est la formule que vous évoquez ci-dessus?»

Paul Martin: Il s'agit, en fait, d'une formule à deux éléments: celui de la santé physique et celui de la santé morale, dont l'application est indispensable à celui qui veut «devenir» et «être» un «vrai» champion: La voici, schématisée!:

$$\begin{array}{ccc} \text{Santé physique} & & \text{Santé morale} \\ \hline (3 S + V + 3 T) & + & (G + A + I) = FV \end{array}$$

Les éléments de cette formule sont énoncés dans un ordre strict et ils sont responsables du maintien de la santé pour une activité utile, mais ils permettent aussi, si on le recherche, d'obtenir un état physique et une forme d'intelligence supérieurs, appelé la *forme victorieuse*.

Explication des symboles:

S 1 = souffle

S 2 = souplesse et décontraction

S 3 = style

V = vitesse

T 1 = technique

T 2 = tactique, intelligence, comportement

T 3 = ténacité, volonté, esprit de triomphe

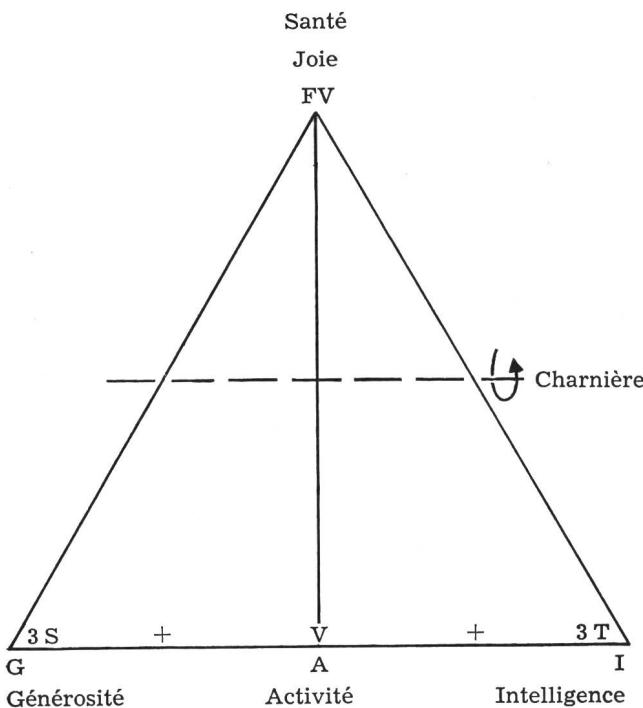
G = générosité

A = activité

I = intelligence

FV = forme victorieuse

La formule de la forme victorieuse peut être représentée, aussi, par une pyramide dont la base comporte trois éléments. Que l'un deux fasse défaut, elle se trouve immédiatement déséquilibrée et le sommet ne peut être atteint.



Question: «Le mot intelligence revient très souvent dans vos propos!»

Paul Martin: Oui! Je crois que les grands champions possèdent une intelligence supérieure à la moyenne. C'est le gage de leur réussite! Mais, encore une fois, je parle des courses surtout! L'entraîneur, même s'il

joue un rôle important dans la phase de préparation, même si son influence psychologique peut être déterminante avant l'épreuve, ne peut choisir pour le coureur pendant celle-ci! C'est pour cela, je le répète, que l'entraîneur est moins indispensable dans le domaine de la course (et s'il l'est, son rôle est avant tout d'exercer une action psychologique) que dans celui des disciplines techniques! Ici, chaque geste est important; la réussite peut dépendre d'un détail infime touchant au déroulement d'un mouvement. L'œil infaillible de l'entraîneur doit tout déceler, et la correction doit suivre, immédiatement!

Sur le plan technique, les conditions sont les mêmes durant la compétition et à l'entraînement. Mais cet entraîneur-là doit aussi savoir donner confiance à son athlète! L'entraîneur, me semble-t-il, est donc bien, tout à la fois, un maître et un auxiliaire!

Question: «La valeur de l'entraîneur repose, ceci semble ne faire aucun doute, sur certaines qualités maîtresses: lesquelles?»

Paul Martin: Un coup d'œil sûr, le contact facile, la force de persuasion, une certaine modestie et une grande honnêteté sont quelques-unes de ces qualités!

Grâce à ses connaissances et à son coup d'œil (j'ai vécu cela en Amérique), l'entraîneur exerce un tel ascendant sur les athlètes, il les met tellement en confiance, qu'ils ne discutent pour ainsi dire jamais ses décisions! Ceci leur permet, tout en gardant une certaine liberté d'esprit, de ne pas perdre de temps inutilement et de connaître une grande joie intérieure.

Un jour, à New-York, à peine avais-je parcouru deux tours de terrain que Jacky Weber, mon entraîneur d'alors, s'approcha de moi et me dit: «Martin, aujourd'hui, ça ne tourne pas rond! Vous ne vous entraînerez pas!» Je m'étonnai de cette remarque, mais il insista et m'ordonna de rentrer chez moi. Le même soir, j'avais 38,5 de fièvre!...

C'est ce même Jacky Weber qui s'en vint me trouver, alors que je commençais à faire parler de moi, pour me donner une lettre adressée au grand entraîneur Karl Anderson.

Elle contenait ce qui suit: «J'ai amené le Dr Martin en forme, en bonne forme, mais je n'ai plus rien à lui apprendre, je ne me sens pas capable de faire de lui un champion d'Amérique; voulez-vous vous en occuper?» Et il me dit, en me frappant amicalement sur l'épaule: «Va chez-lui, Paul, il a encore des tas de choses à t'apprendre!...»

Conclusion:

Pierre Naudin m'a chargé de recueillir l'interview du Dr Martin! Cet article met un point final à une étude de grande valeur: objective, bien documentée, intéressante à tout point de vue.

Au nom de l'Ecole fédérale de Sport, au nom de la revue Jeunesse et Sport, en mon nom personnel, je remercie Pierre Naudin qui n'est pas seulement un collaborateur précieux mais un ami!

Quant à Paul Martin, qu'on écouterait pendant des heures tant son expérience est grande et tant il est riche en souvenirs, il continue à vivre le sport dans l'enthousiasme d'une jeunesse qui n'en finit pas de se prolonger. Après 1936, c'est-à-dire au terme de ses 5e Jeux olympiques qui mettaient fin à sa carrière de haute compétition, il a cherché une forme d'activité sportive qui pourrait lui permettre de poursuivre son entraînement. C'est ainsi qu'il a découvert la course dans la nature, la course sur route et, aussi, le ski de fond! Chaque année, il court Morat—Fribourg; depuis deux ans, il dispute la fameuse «VASA». Rentré récemment de Suède, il a bien voulu raconter, pour nos lecteurs, ce que fut cette aventure passionnante!

Yves Jeannotat