

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: Le renouveau de soi-même : "Ma Vasa"
Autor: Martin, Paul
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997518>

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: 20.01.2026

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

Le renouveau de soi-même

«Ma Vasa»

Par le Dr Paul Martin

La Vasaloppet compte parmi les épreuves sportives de course à pied et à skis les plus longues et les plus redoutables du monde. Les Lauri Pikkala à skis, en Finlande, les 100 km de Unna, de Bienne, de Copenhague et d'ailleurs, le marathon de Boston, le marathon à skis de l'Engadine, s'inscrivent dans ces étapes de longue haleine. Mais la Vasa partage avec le marathon et la course Morat—Fribourg le privilège de l'héritage historique. Un héritage qui remonte au XVI^e siècle.

Au cours de l'hiver de l'année 1520, les paysans de Dalécarlie se révoltèrent pour secouer le joug de l'occupant danois. Leurs seigneurs étaient exilés. Ils allèrent solliciter le plus hardi et le plus ambitieux, Gustave Vasa, qui s'était réfugié à Salen, petite cité à la frontière norvégienne. Gustave Vasa repartit avec les deux messagers des rebelles et, dans la nuit de l'hiver boréal, parcourut sur ses skis les 86 kilomètres qui séparent Salen de Mora, prit la tête de la révolte, chassa les Danois et fonda la dynastie qui régna sur la Suède jusqu'à l'avènement des Bernadotte. Pour couronner cet exploit légendaire du courage et du patriotisme, les Suédois ont institué, il y a 51 ans, la Vasaloppet, la course de Vasa, qui réunit chaque année l'élite des skieurs de fond des pays scandinaves et d'Europe occidentale; épreuve particulièrement pénible, en raison

même de la fidélité à un parcours médiéval et accidenté, de la rigueur du climat, du nombre de concurrents et de la longueur intégrale de 86 km.

Lorsque j'annonçai, voilà un an, ma décision de participer une deuxième fois à cette épreuve — j'avais dû abandonner à quelques km de l'arrivée en 1973 — je ne rencontrai que scepticisme ou admiration mitigée d'un sourire...

«Dix à douze heures debout sur des skis, à ton âge... c'est de la folie pure, c'est insensé et certainement dangereux pour le cœur.» Ces avertissements ne me firent pas renoncer; je m'entraînai rationnellement, à skis, pendant deux mois et demi, après une préparation de course sur route ou en forêt de 500 km en 6 mois, en comptant l'épreuve de Morat—Fribourg. Ma première confrontation avec la Vasa m'avait beaucoup appris quant au sens de l'allure, au genre de style à adopter, à la façon d'affronter une telle épreuve. En janvier et février, je réussis à totaliser environ mille kilomètres, en recherchant une altitude progressive de 1000 m aux Rasses et au Brassus, de 1300 m à la Vallée de Conches, de 1800 m à Furi s/Zermatt, atteignant trois fois 65 km en une séance, tout en étudiant la forme de ravitaillement minimum en boisson et en glycose.



L'arrivée en Suède: «Demain c'est la Vasa.» Le Dr Paul Martin avec Pierre Aubert et Denis Mast.

Je constatai peu à peu, avec quelque étonnement que la grande distance ne m'épuisait pas, en ce sens que sur chaque distance je gardais jusqu'au bout le sentiment de puissance qui permet de soutenir l'allure qu'exige la Vasa. Dans cette épreuve, des contrôles de passages éliminent les coureurs qui dépassent un temps limite. Ce sentiment physique, acquis comme une certitude, fit disparaître dès lors le fameux trac qui s'empare du coureur inexpérimenté en face d'une longue et périlleuse épreuve qui, au premier abord, paraît insurmontable quand on l'envisage dans sa totalité.

La première chose que je fis, pratiquement et psychiquement, fut de diviser la distance en parcours successifs, limités par les postes de ravitaillement et de contrôle, et de dresser un tableau-horaire des passages correspondant à une estimation aussi juste que possible de ma forme physique et de mon rythme d'allure que je vérifiais scrupuleusement au cours de mes derniers entraînements. C'est ainsi qu'au cours de la distance et à chacun des 5 contrôles officiels, je ressentis une joie inexplicable et un encouragement grandissant en constatant que je me trouvais dans les temps prévus, sans éprouver de fatigue excessive. Cette joie est donc avant tout physique et se traduit par une confiance en soi-même, confiance qui s'affermissait au fil de mes étapes; cette sécurité physique et mentale me permettait de découvrir, en même temps, la beauté de l'épreuve et non pas le calvaire qu'on m'avait décrit avec ses épuisements subits et ses souffrances. Plus je m'approchais des dernières étapes, plus je ressentais cette euphorie.

Telle est la première leçon de ce survol de ma Vasa. Il me plaît maintenant d'en retracer quelques incidents.

Après une soirée consacrée à un savant fartage, un ami qualifié du Jura, Alexis Garin, passa 3 h à polir mes skis de 8 couches de fart choisi pour une température de 10° sous zéro. Six heures de sommeil, un copieux déjeuner composé d'une potée de Corn-flakes, de paillettes de germes de blé, de miel liquide et de lait, de deux œufs durs avec sel, de deux tasses de café et d'un grand verre d'eau minérale avec citron pour faire passer un comprimé de sel. Nous voilà équipés chaudement et embarqués dans des cars pour refaire, dans la nuit, ce traditionnel parcours de Mora à Salen, en sens inverse de la course. Les uns dorment, les autres discutent. La forêt est majestueuse, mais nous paraît interminable, plus longue qu'elle ne nous a paru sur les skis pendant nos heures d'effort. La notion du temps est une chose relative. Peu à peu, les lumières des chaumières, des maisons hébergeant des coureurs tout le long de la route, les voitures de plus en plus serrées annoncent l'approche du lieu de départ. Une plaine large de 200 m et longue d'un bon km jusqu'au fameux goulet, terreux des concurrents où, infailliblement, ils vont se tasser les uns contre les autres. Un service d'ordre nous dirige automatiquement, d'après nos numéros, sur nos lignes de départ. Protégé du froid par un anorak, il faut attendre en se réchauffant par des exercices et en courant sur place plus d'une heure et demi. Je devise avec Cyril Chesses, prêt à mes côtés, sur les qualités du liquide chaud à boire en cours de route et le nombre de pastilles de glycose à croquer (une environ tous les 5 à 8 km). Ce sera tout notre ravitaillement. Je l'estime suffisant avec ce que l'organisme entraîné a mis en réserve, en émulsion fine de graisse et de glycide. Et l'heure du départ approche; encore 5 minutes. C'est le moment de quitter les survêtements; on les retrouvera à Mora dans le sac numéroté que chaque coureur a reçu. Tous ces sacs voltigent comme l'explosion du superflu! Puis, un bruit curieux s'élève de la foule: c'est le frottement sur place de 20 000 skis qui vont foncer pour s'ouvrir un passage dans la foule, lorsque un grand cri d'encoura-

gement et de «bonne chance» accompagnant le coup de canon, plongera subitement 10 000 hommes en face de leur propre aventure.

J'ai le privilège de n'être pas complètement abandonné à moi-même. Un camarade, excellent skieur de fond, s'est donné pour tâche de m'accompagner jusqu'au bout et de faire le «coach». Il s'appelle André Pilet. «Fauffile-toi à droite, ne quitte pas cette trace, pousse plus fort sur les deux bâtons, ne te laisse pas enfermer, c'est bien»... Puis subitement nous voilà tous bloqués; nous essayons sur la droite où le flot avance et grimpe l'étroit passage du Goulet. Nous y voilà, montant lentement, parfois en ciseaux, mais avançant tout de même, et toujours serrés. Le chemin en pente raide a plus d'un kilomètre; c'est un bon moyen de se mettre en souffle, mais on perd une bonne demi-heure, à l'exception des deux groupes de tête — l'élite et les skieurs sélectionnés par leurs performances précédentes — qui bénéficient d'une piste pratiquement vierge et ouverte. Pour nous, ce ralentissement forcé nous donne aussi le temps de regarder: en relevant la tête j'admire un large et long tapis mouvant de bonnets et de dos, de multiples couleurs vives, tranchant avec la bordure enneigée des sapins; contraste égayant que l'on retrouve toujours dans les costumes populaires du nord.

Enfin nous voici sur le plateau supérieur; un paysage nordique. Une légère brume plus éblouissante dans la lumière du matin rend la visibilité assez pénible. Les skis glissent rapidement: j'estime à plus de 12 à l'heure; «Allonge la foulée me crie mon camarade, à chaque pas tu peux encore gagner 20 à 30 cm. Maintenant pousse à fond sur tes deux bâtons, après le 1—2 cherche ta meilleure détente. Bravo, tu es rapide ainsi, mais surtout reste bien décontracté!» La piste, déjà gâtée, fuit sous nos pas et nos lancées glissantes. Je n'ai qu'une préoccupation: garder le style le meilleur et l'équilibre, à cause des fausses traces glacées qui, au moment où l'on s'y attend le moins, font se croiser les pointes des skis et provoquent la chute, fatale souvent pour celui qui est dans votre foulée et ne peut vous éviter.

Combien de fois ai-je dû faire un saut de côté pour éviter un homme qui tombait devant moi? Dans les descentes rapides, le danger de chute est fréquent aussi; ayant pris une vitesse plus grande que ceux qui me précédaient, ne pouvant me dégager ni à droite ni à gauche, incapable de freiner sur la glace, je me suis trouvé obligé d'écarter mes lattes et de saisir à plein corps, par derrière, un puissant Suédois qui poussa un cri de surprise, resta solide sur ses skis jusqu'au bas de la descente où je pus me dégager en m'excusant en anglais; il me répondit «all right» avec un grand sourire. Les Nordiques sont de vrais sportifs, chacun cherche à éviter l'accident, le coup de bâton, la rondelle qui s'enfile dans la pointe de votre ski et fait brusquement chuter; quand cela arrive, chacun s'évertue et aide à se dégager prudemment et l'on reprend aussitôt son rythme de foulées dans le troupeau étiré de bêtes migratrices, dont les couleurs donnent plus de vie encore à cette chasse éperdue. J'en fais partie et je cherche à chaque détente du pas et à chaque poussée de bâton à me maintenir dans sa vitesse. Les heures et les kilomètres passent, restant dans les proportions de mon calcul où j'ai tenu compte des états plus pénibles avec ces longues montées dans la forêt. Lorsque j'atteins le cœur de l'effort, ma forme est intacte. Ma concentration reste en plein éveil, en prévoyant à chaque seconde le danger extérieur toujours menaçant. Je mobilise les forces vives de tout mon être dans cet étrange alliage du cœur, du souffle et des jambes, des tendons et de la pensée, des bras et de la volonté. Je reste ainsi, à chaque minute qui s'écoule, au seuil de la fatigue, sans vraiment la ressentir; cette fatigue subite dont on m'avait dit qu'elle vous envahit d'un coup. C'est alors que je m'entendis héler par un Suédois

athlétique et souriant à l'allure de bûcheron, tempes grises, visage buriné, se maintenant à ma hauteur: «Quel est votre âge?» — il le dit en anglais, voyant à mon bonnet que j'étais suisse. — «Soixante-treize, et vous?» — «Soixante-neuf... et bien, me dit-il, vous êtes le doyen de l'épreuve; savez-vous que, chez nous, les hommes âgés qui font la Vasa, on les appelle les hommes forts.» Cette remarque me flatta beaucoup et me donna aussitôt un coup de fouet dont je le remerciai dans un grand éclat de rire!

Tout se passait comme prévu, sauf un peu de retard sur l'horaire que j'avais établi avec un peu trop d'optimisme; je n'avais pu y prévoir une chute brutale et douloureuse qui bouleversa quelque peu mon programme, car il me fallut un certain temps pour me relever et repartir, endolori. Mais qu'importe! les épisodes de cette kermesse héroïque touchaient à leur fin. A Eldris, dernier contrôle, il ne me restait plus qu'à parcourir l'ultime tronçon de 7 km. Plusieurs fois, le concurrent suédois de l'âge des «hommes forts» et moi-même, nous nous sommes retrouvés côte-à-côte, car nous avions, par une énergie égale, la même allure de croisière. Cet ami m'encourageait toujours d'un sourire et d'un «Heja» ou d'un «accrochez-vous, mon ami, nous allons finir en-dessous des 10 heures et, savez-vous, c'est une belle performance!»

Le jour tombait et la piste labourée disparaissait à la vue. Mes yeux voyaient trouble, irrités par une conjonctivite due à la lumière blanche et au fin grésil. Mais toute mon attention redoublait pour éviter dans ces derniers kilomètres, le moindre accident, l'accroc qui ruine en un quart de seconde huit mois d'efforts et de longue patience. Heureusement, une machine militaire, sorte de tank avec trax, nous croisa avec ses deux phares projetant leur lumière sur la piste. Elle venait de Mora où elle retraçait deux pistes parallèles. Dès lors ce fut un soulagement; dans la demi-obscurité, il était facile d'allonger le pas glissé et de garder l'équilibre sans même apercevoir la trace. Bientôt nous sortîmes d'une forêt déjà sombre pour distinguer les lueurs de l'arrivée et le clocher tant recherché, tant espéré de l'église de Mora. Dans la dernière forêt, la piste était piquée de petits lumignons qui nous dirigeaient comme dans un conte de fées. Les rumeurs de la foule et l'illumination du but étaient proches. Il ne restait plus qu'à gravir en ciseaux le pont de bois sur la rivière pour se trouver sur la ligne fascinante de l'arrivée. En l'abordant, je croisai mes skis et me trouvai allongé dans la neige, mais je fus remis instantanément

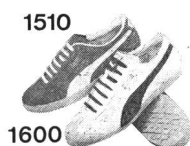
sur mes lattes, soulevé par un homme puissant qui surveillait le passage. Et sous les «hourra» «Heja Suizza», je vivais les dernières minutes émouvantes de cette inoubliable aventure qui dura du lever du jour à la tombée de la nuit.

Une allégresse animale et sublime m'envahit tout entier dans le dernier élan des bras et des jambes pour passer l'arche illuminée de l'arrivée. Je tombai aussitôt dans les bras de mes amis qui avaient terminé avant moi et m'attendaient pour partager ma joie: Boris Acquadro, Cyril Chessex, Alberto Tognetti, André Pilet, Denis Mast, notre conseiller technique, qui fut en son temps un des premiers de la Vasa, comme aujourd'hui Alfred Kaelin et Georges-André Ducommun. Dans l'instant, un homme dont j'ignore encore le nom, me donna l'accolade en me serrant dans ses bras vigoureux; c'était «l'homme fort» de 69 ans, heureux avec son grand sourire d'exprimer dans ce geste notre victoire sur nous-mêmes.

Cette joie sans nom, j'aurais voulu la clamer, en de tels instants uniques, et mieux l'exprimer à mes amis présents. Déchaussé de mes fines lattes, je les serrai contre moi dans un geste puéril. Elles avaient si bien glissé, résisté à tout les chocs et m'avaient permis sans incident grave d'atteindre le but.

Rejoignant notre hôtel, trempés de sueur et les pieds glacés, Boris, heureux de sa belle course lui aussi, me posa cette question: «Comment appelles-tu cette joie, Paul, d'avoir réussi une épreuve si dure et si exaltante?» La réponse me vint spontanément: «Cette joie, mon ami, je l'appelle la jeunesse!»

Je pensais alors, à cette faculté mystérieuse et cultivée de mes jeunes années de champion qui me permit de surmonter mes plus belles finales d'athlétisme, plus difficiles peut-être et aussi passionnantes: mon 800 m à la finale des Jeux olympiques de Colombes en 1924, et le 1000 yards que je remportais aux championnats d'Amérique de 1930, à New-York. C'était le temps de ma jeunesse. Ma jeunesse... je la découvrais à nouveau dans l'état second de l'effort, où toute la volonté, tendue vers un seul but, fait résurgir le jeune homme de jadis, m'insufflant les sèves de son âge. «Il faut bien, à dit Giraudoux, composer avec le jeune homme que nous avons pour aïeul.» Celui-là sentait cette Vasa pour moi, me téléguidait, me transcendait. J'ai connu entre la 7e et 8e heures une telle ivresse physique que j'étais redevenu, pour moi seul et pour un instant fugitif, un athlète olympique.



1510 Helsinki Fr. 59.—
Tige en cuir velours Pécari avec semelle molle comme un tapis en Astro-Crêpe et talon relevé de 5 mm.

1600 Oslo Fr. 49.—
Tige en cuir box blanc, souple. Semelle en caoutchouc coquille adhérente et durable.



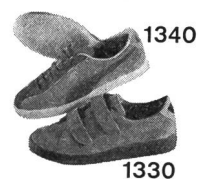
1610 Vita-Parcours Fr. 49.—
En cuir Box souple blanc. Semelle à profil scie.

1690 Targa Fr. 54.—
En cuir Pécari double noir. Semelle en caoutchouc transparent en une pièce.



la marque mondiale

Représentant général:



1340 Spectra Fr. 59.—
Tige en cuir velours mou, rouge-rouillé, cheville rembourrée, semelle en Astro-Crêpe avec talon relevé de 5 mm.

1330 Holiday Fr. 69.—
Le nec plus ultra d'une chaussure de loisir et d'entraînement en cuir velours brun, avec fermeture Velcro pratique.

Kurt Bächler, Turbenweg 9, 3073 Gümligen