

**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:** 32 (1975)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Et pourquoi sont-elles si jolies?  
**Autor:** Tamini, Noël  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997544>

### **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:** 03.04.2026

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

# Et pourquoi sont-elles si jolies ?

Noël Tamini

## Les méconnues du sport

Dans le no 11 (novembre 1974), j'ai écrit, dans cette revue, un article dont le but était de faire remonter à la surface un des aspects du sport encore trop flou, pour beaucoup, à savoir quel est le genre d'activité qui convient le mieux aux jeunes et aux femmes. Existe-t-il un médecin encore pour prétendre que la femme est plus forte qu'endurante? Je ne le crois pas! Ni un entraîneur, ni un dirigeant non plus, pour autant qu'ils suivent, comme c'est leur tâche de le faire, l'évolution des connaissances en ce domaine.

Malgré cela, on admet fort bien qu'une femme lance le poids — et mon Dieu pourquoi pas, même si cet exercice ne correspond que mal à sa nature — mais on lui refuse les spécialités qui justement sont faites pour elle: les courses d'endurance. L'amélioration de ce secteur — car il y en a une — est due, jusqu'à présent, presque exclusivement à l'initiative et à l'acharnement de quelques pionniers de la première heure. Mais, bien que l'Association européenne ait cherché à donner l'exemple, et elle n'a pas eu à s'en repentir puisque ce fut une des plus belles épreuves des championnats d'Europe de Rome, le 3000 m ne figurera pas encore, à Montréal, au programme des Jeux Olympiques. Je pense donc que le Dr van Aaken est vraiment très optimiste, lorsqu'il espère y voir le marathon féminin apparaître en 1980 déjà.

Noël Tamini, qui contribue largement, grâce à Spiridon, à donner au sport féminin son vrai visage, raconte, ci-dessous, ce que fut le marathon de Waldniel, le 22 septembre dernier. Lisons plutôt!

Yves Jeannotat

\*  
\* \*

**«Disputé par une chaleur inhabituelle à cette époque de l'année, le championnat national de marathon a été remporté par la Zurichoise Nadia Widmer, 36 ans, en 2 h 32'25", devant la Genevoise Angela Costarelli, 22 ans, 2 h 32'50", et le vétéran argovien Urs Knecht, 41 ans, 2 h 33'35", encore en tête à 2 km de l'arrivée. A noter que le premier Romand est un inconnu de 18 ans, le Veveysan Gérard Raymond, qui termine à la 8e place en 2 h 39'53"!»**

Plongé dans le futur? chimère? utopie? peu importe après tout. *«Comme si la réalité de demain, écrivait André Gide, ne devait pas être faite de l'utopie d'hier et d'aujourd'hui...»*

### Mais laissons plutôt la parole au docteur van Aaken:

— *L'homme est essentiellement un athlète à muscles, nous rappelait-il l'autre jour à Waldniel. Au contraire, la femme est du type endurant. Sur de courtes distances, l'homme sera donc toujours plus rapide que la femme, car il est naturellement plus puissant. De même, qu'il s'agisse des sauts ou des lancers, l'homme sera toujours supérieur à la femme. Ce qui est «typiquement» féminin, ce sont la ténacité, la patience et l'endurance. Des qualités que la femme exprimera tout naturellement en course de fond.*

Chez l'homme, poursuivait van Aaken, 40 pour cent du poids du corps sont constitués de muscles, alors que chez la femme cette proportion n'est que de 23 pour cent. Par contre, celle-ci possède davantage de tissu adipeux sous-cutané; et c'est ce qui lui fournit l'énergie nécessaire aux efforts de très longue haleine. On peut dire qu'en moyenne ces réserves sous-cutanées propres à la femme lui suffisent pour une marche de 500 km.

Dans l'ensemble, concluait le célèbre médecin et entraîneur allemand, l'endurance spécifiquement féminine repose sur trois choses:

— *la femme a moins de muscles, et donc une moindre charge*

- *la femme court plus légèrement parce qu'en moyenne son poids est inférieur à celui de l'homme*
- *la femme possède davantage de «réserves naturelles», davantage de graisses «actives».*

\*  
\* \*

S'il fallait qu'Athènes accueillît les premiers Jeux olympiques modernes, aurait-on pu trouver meilleur site que le bourg allemand de Waldniel, à la frontière hollandaise, pour recevoir les participantes au premier — quoique officieux — championnat mondial de marathon féminin! Juste retour aux sources, car c'est à Waldniel en effet que demeure le docteur van Aaken, initiateur et organisateur de ces championnats.

Or van Aaken a non seulement réussi à faire appliquer un peu partout dans le monde — après Dieu sait quels trésors d'opiniâtreté! — les principes de sa méthode d'entraînement axée sur la course d'endurance gage de longue vie et de santé. Mais il n'a cessé de lutter pour que peu à peu la femme ait le droit de pratiquer en compétition un sport qui lui va comme un gant.

A Waldniel, dès le départ, trois Américaines avaient pris le large, malgré un fort vent frais qui allait régulièrement gêner les concurrentes durant un bon tiers du parcours.

Un certain amateurisme est encore bien vivant, c'est du moins ce que l'on se dit lorsqu'on apprend que 8 des meilleures Américaines du moment étaient venues à leurs propres frais! Miki Forman, la meilleure et la plus célèbre, 39 ans, avait dû rester chez elle dans l'attente de ... son premier bébé!

— *L'AAU, notre Fédération, s'est bornée à nous donner l'autorisation de courir à l'étranger, nous a expliqué leur porte-parole, le Dr. Joan Ullyot, de l'Institute of Health Research, de San Francisco. D'ailleurs, nous sommes toutes membres du Road Runners Club améri-*



La Française Denise Seigneuric.

(Photo: Tamini-Spiridon)

*cain, qui coexiste très difficilement avec l'AAU. Au train où vont les choses, nous serons peut-être obligés de créer notre propre Fédération réservée aux amateurs de course à pied.*

Nous lui parlons des situations analogues qui se dessinent en Europe, et notamment en Suisse, où l'on ne songe pas encore vraiment à se séparer de la Fédération d'athlétisme, mais plutôt à travailler avec ceux de ses dirigeants qui sont favorables au développement parallèle et complémentaire de SPIRIDON-Clubs. Revenons à la course de Waldniel, et plus précisément au 10e km. L'Américaine Judy Ikenberry passe en 39'30", l'Allemande Winter suit en 39'35", et l'Américaine Lucy Bunz en 40'05", juste devant un groupe formé des Allemandes Kofferschläger et Preuss, et de la Française Langlacé, 19 ans. Arrivée la veille seulement, la New-Yorkaise Nina Kuscsik, essaie tant bien que mal de s'accrocher à ce groupe. (Mère de trois enfants qu'elle élève seule, Nina, assistante médicale, en est à son 29e marathon). Le Dr Joan Uillyot suit en 40'50". Plus loin, Ingrid Bracco, de la Tour-de-Peilz, passe en 44'00".

60 femmes de 7 nations s'étaient engagées. Outre les Américaines et les Allemandes — qui disputaient aussi un match officiel USA - RFA — il y avait à Waldniel des marathoniennes de Hollande, de Suède et d'Autriche. De France étaient venues Chantal Langlacé, d'Amiens, et Denise Seigneuric, une mère de famille de la région parisienne.

— *Madame Seigneuric* — et ce fut la seule phrase prononcée en français par le docteur van Aaken lors de la proclamation des résultats — *Madame Seigneuric, je vous donne le prix de ... la beauté!*

Ingrid Bracco avait posé d'emblée un curieux problème de nationalité. Mariée à un Italien, cette Bavaoise polyglotte et sympathique habite la Riviera vaudoise. A la demande de van Aaken, elle avait choisi de courir pour l'Italie.

Aux prises avec des troubles intestinaux qui l'obligèrent à s'arrêter plusieurs fois, Madame Bracco allait malgré tout réussir une bonne performance: 3 h 24'. Surtout que cette mère de famille de 35 ans est venue tout récemment à la course à pied.

— *Il y a deux ans, j'ai accompagné mon mari au Challenge Bambi, nous racontera-t-elle. Je n'avais encore jamais couru. Mais comme nous faisons beaucoup de courses en montagne avec les enfants, je me disais que ce serait une simple formalité. Ce que j'ai souffert pour accomplir les 6 km 600 en 32 minutes! Je me suis mise ensuite à courir de temps à autre.*

A Waldniel, la situation n'avait guère évolué au bout de 20 km. Toujours la gracieuse Ikenberry en tête, en 1 h 20'30", suivie d'assez près par la grande Allemande Winter.

La veille, à la présentation des concurrentes, van Aaken avait donné son «tiercé»: Liane Winter, devant Ikenberry et Kofferschläger. Au 20e km, Chantal Langlacé passait en 3e position en 1 h 21'10", avec toujours les deux Allemandes à ses côtés. Manifestement, elle avait calqué sa course sur celle de Christa Kofferschläger, qui détenait depuis Boston la meilleure performance européenne féminine (en 2 h 53'00").

Au 21e km, en plein vent contraire, Christa entamait un coûteux forcing. Chantal s'abritait tant qu'elle pouvait, trop heureuse de pouvoir suivre, sans plus. Manuela Preuss ne résistait pas très longtemps.

Au 24e km, les deux filles passaient sans coup férir Ikenberry, à la dérive mais toujours aussi souriantes. Un kilomètre encore contre le vent, et elles rejoignaient Liane Winter. Alors Christa n'insistait plus, comme en proie à une «baisse de régime».

Peu après la marque des 25 km (1 h 41'00"), Chantal se trouva seule en tête, sans vraiment l'avoir voulu. Cou-



L'Autrichienne Dobrowuluy vient de franchir la ligne d'arrivée. (Photo: Tamini-Spiridon)

rant toujours du même train, elle prit 10, puis 20 m aux deux autres. On allait affronter une dernière fois la zone de vent contraire. Avant-dernier passage devant une foule enthousiaste et agréablement peu chauvine. Car la petite Française avait apparemment le public allemand avec elle. Mitraillée par quatre équipes de cameramen et par une dizaine de photographes, Chantal continuait imperturbable sous les rafales du vent.

— *J'ai songé alors à Michèle et à Paul Miéville, nous dira-t-elle peu après avoir franchi la ligne d'arrivée. Je savais que cette victoire leur ferait plaisir, à eux et à tous mes amis du Valais.*

Chômeuse l'été dernier, Chantal Langlacé avait passé un mois en Valais au Cergneux, près des Marécottes, à l'invitation des Miéville, couple de véritables pratiquants, et grâce auxquels elle s'était entraînée tout son saouïl.

— *A Salvan, et grâce aux courses alpestres, j'ai senti que j'étais plus en forme que jamais. Et comme j'ai enfin trouvé du travail, c'est la première fois que j'abandonnais une course en toute décontraction.*

Elle passait au 30e km en 2 h 01'30", les Allemandes suivant à une centaine de mètres. Mais Liane Winter se ressaisissait peu à peu. Au 36e km, elle rejoignait la Française, tandis que Kofferschläger, maintenant à plus de 200 m, était définitivement battue. Chantal essayait de s'accrocher, mais en vain. Ce jour-là, l'Allemande était la plus forte.

2 h 50'31" pour l'une, 2 h 51'45" pour l'autre. 2 h 54'40" pour Christa Kofferschläger. Et les spécialistes estimaient à plus de 5 minutes le temps perdu à cause du vent.

Mais qui est donc cette Allemande qui avait si bien confirmé le pronostic de van Aaken? Nous le lui avons précisément demandé au cours de la soirée à laquelle le docteur avait convié «tout le monde».

— *C'était mon troisième marathon, nous a dit Liane Winter, née en 1942 aux environs de Hanovre. J'avais couru à Husum en février en 3 h 11'16", puis en mai à Wolfsburg en 2 h 57'44".*

— Et maintenant en 2 h 50'31" ... Quand avez-vous débuté?

— A vrai dire, j'ai commencé en 1959. Je faisais du 800 m (meilleur temps: 2'17"). De 1963 à 1966 j'ai surtout fait du cross-country. Je n'aimais ni la piste ni les courtes distances. Mais en août 1967 je me retrouve avec une jambe dans le plâtre, suite à une grave blessure du tendon d'Achille. Et durant 6 ans, j'ai tout laissé tomber. Au mois de mars de 1973, je suis revenue tout à fait par hasard à la course à pied. J'ai recommencé l'entraînement: 2 fois par semaine, puis un jour sur deux, et finalement tous les jours. Mais dans mon club on ne m'apprécie pas tellement parce que je n'aime que les distances longues. Pour leur faire plaisir j'ai quand même couru cet été un 3000 m: 10'45".

En juillet 1973, j'ai cessé de fumer (je grillais 20 cigarettes par jour) et j'ai participé de plus à des «Volksläufe» de 10, puis de 20 km. A vrai dire, pour moi, la plupart des courses ne sont que de bons entraînements. Il m'est arrivé par exemple de faire une séance de 30 km le samedi, et une compétition de 20 km le dimanche...

— Comment vous entraînez-vous?

— Jamais moins de 20 km par séance. Et d'une seule traite, sur des parcours aussi variés que possible, que je modifie souvent pour éviter la monotonie. Je ne fais ni tempo ni changement de rythme. J'ai lu à peu près tout ce que le docteur van Aaken a écrit. J'aime tout simplement courir longtemps, et d'ordinaire je m'efforce d'accélérer en fin d'entraînement.

\*  
\* \*

Alors que Lucy Benz expliquait comment, grâce à quelque 300 amis qui avaient donné chacun 1—2 dollars, elle avait pu se payer le voyage de San Francisco à Waldniel, van Aaken demanda que l'on serve encore de la bière.

— Je ne cesserai pas de lutter, affirma-t-il avec force, jusqu'à ce que le marathon féminin soit admis aux Jeux olympiques. Il y a d'ailleurs certains signes qui font penser que ce sera devenu réalité en 1980. Et maintenant, je lève mon verre à la santé de la première championne olympique de marathon: Chantal Langlacé!

Car von Aaken croit fermement — il nous l'a répété en aparté — que la petite Française montera un jour sur la plus haute marche du podium olympique.

— Attention, nous rappela Liane Winter, vous savez bien que dans ce genre de pronostic le docteur van Aaken se trompe rarement...

\*  
\* \*

— Pourquoi la plupart des marathoniennes sont-elles jolies? avait demandé à Van Aaken un reporter de la TV.

— Mais pardi, parce qu'elles font du marathon...

— Et pourquoi courent-elles?

— Parce qu'elles sont jolies à regarder...

Et de plisser des yeux malicieux en un sourire qui faisait particulièrement plaisir. Car un destin d'une rare cruauté a voulu qu'après des dizaines d'années de lutte, l'apôtre de la course à pied soit amputé des deux jambes, fauché par une voiture alors qu'il revenait de l'entraînement.



Le docteur Joan Ulliot, de San Francisco, et Lucy Bunz (à droite), avant le départ du marathon de Waldniel.

(Photo: Tamini-Spiridon)