

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:	11
Artikel:	Une soumission aveugle
Autor:	Naudin, Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997584

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: 22.02.2026

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

Une soumission aveugle¹

Pierre Naudin

Autrefois, l'assujettissement et la confiance à l'entraîneur n'avaient pas atteint le degré de docilité que nous leur connaissons, sauf peut-être dans le cas de Ladoumègue et de Séra Martin, auxquels Poulenard, de l'avis même de Séra Martin, demandait **une soumission aveugle**. Cette soumission fit de ces deux athlètes des automates, prêts à battre un record au jour prévu par leur entraîneur, et le battant effectivement... Cependant, ces coureurs obéissants ne purent jamais tirer complètement parti de leurs qualités d'esprit, et, dans des courses «ouvertes» où la tactique intervenait sans que pour cela l'allure imprimée à la course fut différente de celle à laquelle ils étaient accoutumés, ils furent toujours nettement surclassés.²

S'ils avaient envisagé les Jeux Olympiques comme des «tentatives spéciales», pour reprendre l'expression employée par les journalistes d'alors, et s'ils avaient couru plus souvent avec leur tête, Jules Ladoumègue et Séra Martin auraient obtenu leur victoire olympique. Henri Desgrange, le directeur de «l'Auto», nota d'ailleurs, après les J.O. d'Amsterdam: **On avait forgé leurs muscles en oubliant de forger leur cerveau. Ils avaient des muscles, mais de cervelle point. Ils ont couru comme des enfants.**

Désormais, la soumission à l'entraîneur n'est plus «aveugle». C'est une mise en tutelle inconditionnelle, certes, mais où le dialogue existe. L'athlète connaît ses capacités; il sait que l'entraîneur en tirera le meilleur parti mais il peut exprimer son avis, car il lit, lui aussi, les traités d'entraînement.

Si la mode du fractionné a finalement évolué, ce fut bien parce que les athlètes en eurent marre et protestèrent. Les entraînements étaient devenus des corvées presque inhumaines; ils avaient transformé ceux qui consentaient à s'y soumettre, en des automates qui, s'ils étaient en forme musculaire à certains jours J, — pas tous! — avaient l'esprit dans un état lamentable...

Cette méthode du fractionné était connue bien avant Gerschler, mais les entraîneurs qui l'avaient étudiée l'avaient trouvée soit trop théorique, soit trop exténuante pour les nerfs, les muscles et l'esprit. Sans l'avoir mise en pratique, ils avaient pressenti qu'elle amenait l'athlète à un état d'humilité et de tension malsaines «face» à la distance à répéter jusqu'à satiété dans un temps donné. Deux types d'athlètes peuvent seulement s'en accommoder, ceux qui sont foncièrement soumis, comme Harbig, ou ceux qui sont terriblement obstinés, comme Pirie et Zatopek...

L'entraînement d'autrefois durait peu: une demi-heure à une heure le mardi et le jeudi; parfois une heure et demie ces jours-là pour certains cracks. Il ne faut pas oublier que la semaine de 40 heures et les congés du samedi n'intervinrent, par exemple, dans la vie des Français qu'en 1936, et qu'il n'était pas rare que certaines journées de travail atteignissent 12 heures effectives, du lundi au samedi inclus, parfois même davantage. Les seuls sportifs qui pouvaient s'entraîner assez normalement étaient les cyclistes: ils ralliaient leur lieu de travail et en revenaient à bicyclette.³

Il y avait alors une espèce de parenté entre les dirigeants et les athlètes, et l'entraîneur était un bénévole. Cette race-là est en voie de disparition.

¹ Tiré de: «L'Athlète et son Destin».

² Les cas semblables ne manquent pas à notre époque aussi. Il n'y a qu'à penser à Ron Clark, à Bedford et, jusqu'à un certain point, à Michel Jazy, qui, physiquement, avait toutes les qualités requises — et plus qu'il n'en faut — pour devenir champion olympique du 5000 m à Tokyo. (Y. J.)

³ Les coureurs à pied sont de plus en plus nombreux à se rendre, eux aussi, à leur travail en courant. (Y. J.)



Bedford: Toujours surclassé dans les courses tactiques.
(Photo Yves Jeannotat)

Désormais, la soumission presque inconditionnée qui est la règle entre celui qui décide et celui qui veut réussir, a faussé les rapports, précisément entre celui qui décide et celui qui exécute.

La notion de performance s'est modifiée, et corrélativement, les moyens d'y parvenir.

Les moyens de progression se sont accrus à tel point qu'il faut non seulement posséder des muscles robustes pour atteindre le but que l'on s'est assigné, mais aussi, au contraire d'une soumission aveugle à celui qui, chrono en main, prépare la compétition, une volonté solide, efficiente, un esprit lucide, invulnérable à l'ennui et au découragement; car certaines phases de l'entraînement sont ennuyeuses, et ceux qui prétendent que les athlètes y prennent un long bain d'euphorie et qu'ils s'amusent (!) sont des menteurs. D'ailleurs, j'aimerais bien qu'on m'indiquât en quel instant avant, pendant ou après la compétition un athlète s'amuse! Quand intervient, dans quelque domaine que ce soit des activités humaines, la notion de responsabilité, on ne s'amuse plus.

On a beaucoup écrit sur l'intervall-training (l'entraînement par l'intervalle) de Waldemar Gerschler et ses disciples. On a sapé maints talents embryonnaires en les «forçant» inconsidérément au nom de cette méthode d'entraînement qui tient insuffisamment compte du rôle (qui devrait être primordial) de l'esprit dans la préparation des muscles. Un quotidien sportif, à une certaine époque, adressait même des barèmes d'entraînement à ceux qui en faisaient la demande. Ce n'était pas l'avenir dans les lignes de la main, mais la performance entre les lignes ronéotypées, et contre un timbre-poste!

Même lorsqu'ils furent sérieux, contrôlés par des entraîneurs qui n'étaient pas des disciples, mais des copistes, les résultats obtenus en France au moyen de ces longues séances de travaux forcés furent peu convaincants. Rien ne prouve que les athlètes qui les obtinrent ne les auraient pas obtenus en suivant une autre méthode; rien ne prouve aussi qu'ils n'auraient pas fait mieux en optant pour un entraînement différent!

D'ailleurs, on était allé chercher bien loin ce que l'on avait à portée de la main puisque la paternité de cet entraînement revient à un Français, le Dr Félix Lagrange, qui, alors que l'athlétisme, dans notre pays, était encore en gestation, avait cherché par quels moyens les athlètes pouvaient obtenir un maximum de rendement...

Pour ce qui concernait les coureurs, il étudia l'entraînement des... chevaux et leur comportement dans les compétitions. La somme de toutes ses observations fut publiée chez Alcan, en 1896, sous le titre: **Physiologie des Exercices du corps**.

Au chapitre V de ce livre consacré aux exercices de fond et au «fractionnement du travail», Félix Lagrange écrit:

«C'est grâce à l'équilibre parfait qui existe entre l'effort musculaire et la résistance du sujet, dans les exercices de fond, que le travail peut se prolonger longtemps et accumuler insensiblement ses effets utiles, sans faire subir aucun ébranlement aux rouages divers qui sont chargés de son exécution.

On voit, du premier coup, l'importance et l'utilité des exercices de fond quand il s'agit d'un organisme faible, d'un sujet peu résistant auquel on cherche à donner les bénéfices du travail musculaire en lui évitant les dangers de la fatigue. C'est ainsi qu'on arrive à faire supporter dans certains cas à un malade un remède énergique en le lui administrant à doses «fractionnées». ⁴ Le fractionnement du travail, en quantités assez faibles pour que l'organisme supporte chacune d'elles sans sortir sensiblement de son fonctionnement normal, telle est la condition essentielle de l'exercice de fond.

Une autre condition est nécessaire pour constituer un exercice de fond: il faut que les efforts musculaires soient suffisamment espacés pour que l'effet de celui qui précède ne vienne pas s'ajouter à l'effet de celui qui suit. Il faut qu'entre deux doses successives de travail il y ait un temps de repos suffisant.»

Il n'est pas sans intérêt de méditer sur ce texte, qui passa semble-t-il inaperçu, en un temps où la distance et l'endurance étaient reines !

Pourtant, dix ans avant Félix Lagrange, deux célèbres coureurs, l'Américain Lou Meyers et l'Anglais W. M. George avaient fait des constatations semblables. Le Britannique déclarait, en 1886:

«Je ne pense pas que mon opinion ait changé depuis que j'écrivais mon premier plan de travail personnel en 1878. A mon avis, il n'y a qu'un moyen pour atteindre ses limites: s'entraîner tous les jours, mais en courant lentement sur les distances au-dessus, et vite sur celles en-dessous. Une bonne méthode est d'alterner le travail: un jour long, un jour court, ceci sans oublier les «exercices en chambre».

«Se peser tous les jours.»

A cette époque, on considérait même déjà l'endurance⁵ comme le tout premier facteur de réussite. Ainsi, pour être en forme sur 1 km, De Fleurac, esprit avancé pour son époque (1911), conseillait de suivre ou de pouvoir suivre (sic) le plan d'entraînement de l'Anglais W. M. George:

- lundi: un kilomètre lentement, puis repos, et, en fin de séance, 500 m à bonne allure
- mardi: 1500 m à allure moyenne, puis 900 m à bonne allure, et en finissant dans le sprint le plus rapide de qu'on puisse exécuter
- mercredi: 1 km lentement au début, mais avec 200 m final vite, puis repos, et enfin un ou deux sprints
- jeudi: 800 m vite, puis repos, et deux sprints de 100 m
- vendredi: 1500 m à bonne allure avec un dernier 400 m vite

Si l'on peut ajouter à cela deux ou trois bonnes promenades dans la campagne, et, enfin, des exercices de respiration et pas mal d'entraînement chez soi, on est fin prêt.

⁴ C'est la première apparition du terme!

⁵ Ou ce que l'on croyait être l'«endurance». (Y. J.)

Il est bien évident que ces lenteur, allure moyenne, bonne allure, sprint le plus rapide et le pas mal d'entraînement chez soi nous font sourire. Le chronomètre n'intervient à aucun moment dans ce plan d'entraînement vraiment original. Deloge était alors recordman de France de la distance en 2'36"4. S'il suivait une préparation similaire, et qu'il ait réussi cette performance, eh bien: chapeau ! Et nous sommes en mesure d'affirmer qu'avec un entraînement tel que nous le pratiquons aujourd'hui dans les clubs, Deloge aurait gagné maintes secondes ! Car de plus, pour une course aussi courte, la tactique n'était pas de «foncer»: les conseils de De Fleurac sont un morceau d'humour, involontaire. Lisez:

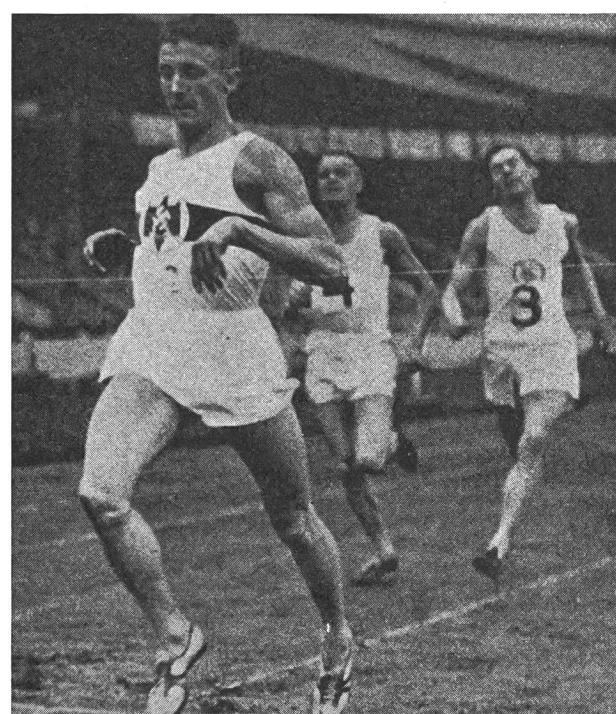
«D'abord, départ à toute allure pour se dégager des géneurs du peloton, puis, au bout de 20 à 25 mètres, retour à des idées plus calmes, c'est-à-dire à une allure plus modérée que l'on maintient toutefois bien soutenue pendant 500 mètres. Se reposer ensuite (si toutefois c'est un repos) en surveillant ses adversaires durant la première moitié du dernier tour, et finir d'un seul grand sprint en allongeant l'allure et la foulée.» N'est-on pas tenté de rire ? Ces conseils font partie d'un livre de De Fleurac et Pierre Faillot, éditions Sports-Bibliothèque, chez Pierre Lafitte: **Les courses à pied et les concours athlétiques**, livre qui fut la bible de nos grands-parents.

L'entraînement des sprinters a de quoi nous déconcerter également:

«Trois séances dans le courant de la semaine peuvent très bien suffire; deux petites le mardi et le vendredi ou le samedi, pendant lesquelles ils effectueront le travail suivant:

- un tour de piste en courant sur les pointes et en affectant l'allure du cheval de cirque terminé par 50 m en accélérant jusqu'à emballement complet dans les vingt dernières foulées
- Repos. Cinq à dix minutes suffisent
- Puis, départ comme indiqué précédemment
- Tour de piste doucement
- Une demi-heure est largement suffisante pour ce travail.»

Ne croit-on pas rêver ?



Harbig, la grande réussite de Gerschler.

Il n'existe, dans cet ouvrage, aucun conseil pour les sauts. Pour le poids, il est prescrit «un entraînement journalier, mais pas trop intensif: 5 ou 6 jets et un léger travail aux haltères». Pour le disque, il est conseillé de le lancer «une dizaine de fois par jour», si possible, évidemment.

Tout ceci, malgré le respect que ces Vétérans nous inspirent, nous paraît... ridicule. Nous savons que pour réussir dans les courses, il faut «bouffer», que l'on soit sprinter ou non, des kilomètres. Nous savons qu'il faut en consommer énormément et quotidiennement à une allure qui déconcerterait tous ces Vieux de la Vieille. Nous savons que pour les sauts et les lancers, il ne faut pas craindre de faire fonctionner ses muscles !

L'entraînement de Gerschler amena Harbig aux sommets, mais cette méthode, qui suscita une curiosité puis un prosélytisme passionné, a été victime de ses applications erronées. Ses copistes, aussi zélés que maladroits, avaient oublié, non seulement qu'il n'existaient pas, pour une spécialité donnée, un seul type d'athlète, physique et moral, et que ce qui convient à l'un, d'ailleurs empiriquement, peut être néfaste à l'autre, surtout si sa conscience ou son subconscient régimbe.

C'est assez paradoxal, mais il faut constater que malgré les entraînements forcenés que nous connaissons, nous sommes revenus à une conception plus naturelle de l'entraînement, ce qui n'exclut pas un travail intense, sinon intensif, et qui porte ses fruits, puisque les records des «esclaves du stade» ont été battus...

Le «plaisir» de l'effort

Il est bien évident que plus les efforts demandés aux athlètes deviennent surhumains (par rapport à ce que l'on peut exiger d'un individu normal, et même à ce que l'on peut attendre d'un athlète «moyen») plus ils abrègent la conservation d'une forme qui pourrait, une fois acquise, durer vingt ans et davantage si celui qui l'obtenait en tirait un parti plus raisonnable. Mais le sport n'est-il pas foncièrement déraisonnable ? Le «plaisir de l'effort» ne participe-t-il pas bel et bien du masochisme le plus destructeur ? Les athlètes ne sont-ils pas d'éternels insatisfaits ?

Le «toujours mieux» qui est la raison même de leurs affrontements, cette quête perpétuelle d'une amélioration de leur valeur physique (concrétisée par des chiffres qui constituent un implacable jury) finissent par distendre, par distordre même leur potentiel énergétique; par augmenter certes, sa densité, mais aussi sa vulnérabilité, alors que l'on pourrait penser le contraire. Plus les athlètes se sont affinés et endurcis, plus ils atteignent un état de grande forme, et plus ils sont à la merci de l'incident bénin qui sapera des mois de préparation !...

Si l'on «survit» nettement mieux dans les lancers que dans les autres disciplines, c'est qu'ils n'exigent pas autant d'efforts corrosifs que les courses, autant de tension nerveuse que les sauts. D'ailleurs, l'embonpoint des lanceurs est la preuve d'une espèce de laisser aller musculaire. Ce sont eux qui, les premiers, nous font pressentir que la décadence du sport est commencée, et peut-être même celle de certains systèmes politiques auxquels les victoires sportives sont devenues à ce point indispensables à leur propagande, que leurs zélateurs se soucient peu de la morphologie de ceux qui les obtiennent, et pourtant défigurent l'image de la race qu'ils sont censés représenter !...

On pourrait appliquer à certains spécialistes des concours ces commentaires de la diatribe que Galien consacra en son temps aux athlètes «lourds» :

«Pour la beauté, voici ce qu'il en est: non seulement l'athlétisme n'ajoute rien à la beauté naturelle, mais

encore, bon nombre de gens à qui le sport avait donné de parfaites proportions, tombés aux mains des entraîneurs, ont été engrangés et bourrés de sang et de viande, et sont arrivés à perdre tous leurs avantages; quelques-uns d'entre eux ont été défigurés et enlaidis...»

Disons que les nôtres sont bourrés d'anabolisants, ce qui, d'ailleurs, est pire. N'est-il pas aberrant, dément même, de s'enlaidir à tout jamais pour satisfaire provisoirement un orgueil qui consiste à gagner... quelques centimètres dans un lancer ? Ah ! certes, les records établis autrefois par des lanceurs proportionnés, sculpturaux même, ont été pulvérisés. Mais ce n'est assurément pas une victoire du sport que d'avoir engendré, d'escalade en escalade, ces colosses mafflus, fessus, obèses, pour ne pas dire ventripotents. Et comme, par contraste sans doute, leur front nous apparaît petit !...

Non, ce n'est pas l'idéal du sport que l'avènement de ces Hercules à dégoûter les statuaires et tout juste bons à personnaliser la Force telle que les artistes de la Belle Epoque la symbolisaient. Omphale, en 1900, avait vraiment mauvais goût et, en voyant apparaître Hercule, elle aurait dû filer... à l'anglaise !

On connaît cette affirmation de Protagoras D'Abdère: L'Homme est la mesure de toute chose. Ces lanceurs ne sont que l'expression tangible d'une regrettable démesure; ce sont les consentantes victimes de la championnite. Ils déshonorent, à mon avis, l'estimable corporation des sportifs.

Les lanceurs n'étaient pas ainsi aux débuts du sport. Et c'est pourquoi les anabolisants sont pires que le doping; car lui au moins ne change pas les statures.

Il est préférable, il sera toujours préférable de se trouver dans la peau d'un lanceur de poids à 15 m ou 16 m (ce qui n'est déjà pas si mal) en demeurant bien proportionné, que d'être dans celle d'un recordman qui ne symbolise rien, sinon un tas de muscles et qui, de plus, défigure sciemment et outrageusement l'idée qu'on doit se faire de l'idéal athlétique. S'il ne me paraît pas nécessaire que le sport façonne de beaux esprits, qu'il modèle au moins de beaux corps !

Dans un livre excellent, Où va le sport ? paru en 1930 chez Redier, Lucien Dubech, qui analysait les choses en royaliste fervent et en pur sportif, démontrait déjà que le gigantisme était né du désir véhément des Américains, d'être premiers en tout, à n'importe quelle condition. Il notait que ce désir de dominer était né dès les Jeux d'Amsterdam, et écrivait:

«L'Américain ne cherche plus à fabriquer un type d'humain d'une beauté supérieure ou d'une harmonie achevée, mais un phénomène difforme qui gagnera une épreuve ou battra un record. L'idée d'un canon de la perfection athlétique lui est aussi étrangère que le fair play anglais. Il ne faut pas sortir un spécialiste de sa spécialité. Non seulement Paddock avec son coffre en bréchet d'oiseau, serait incapable de sauter ou de nager, non seulement les lanceurs du poids ou du marteau, Ralph Rose et Pat Ryan, étaient des colosses difformes envahis par l'obésité, mais il ne faut pas parler à un coureur de quart de mille de disputer une épreuve sur un demi-mile. Les corps humains ainsi voués à une besogne unique ne sont pas beaux (...). Le géant Ralph Rose a été fauché en pleine jeunesse. Au point de vue physique, l'athlétisme moderne n'a pas amélioré la race humaine.»

Lucien Dubech concluait son chapitre en notant:

«L'espèce a produit des individus exceptionnels. D'ensemble, elle n'a rien gagné. Elle a gagné cet étonnant mélange américain de progrès scientifique et de barbarie intellectuelle. Elle a gagné l'impérialisme sportif (américain) et le nationalisme sportif universel.»