

**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:** 34 (1977)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Ailleurs

### **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:** 25.02.2026

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



## Pèlerinage à Saint-Maur

Un mercredi soir du début du mois de juin. Perdu dans la banlieue parisienne, le petit stade de Saint-Maur. Une tribune de rien du tout, qui n'est pas sans rappeler celle de Vidy. Des alentours en terre battue, peu soignés, ou soignés à la française.

Les pèlerins s'arrêtent un instant devant trois plaques de marbre noyées dans le béton du portique qui mène à la piste. Y sont rappelées les heures chaudes qui firent la légende de Saint-Maur. C'est ici que Guy Drut a, pour la première fois, inscrit son nom sur les tablettes du record du monde du 110 m haies. C'est ici que d'Encausse — qui s'en souvient — a établi en 1968 un record d'Europe du saut à la perche avec un bond de 5 m 37. C'est ici encore que Michel Jazy, dans sa quête de records du monde, a fait étape. C'est notamment ici, en octobre 1966, qu'il a signé son dernier grand exploit sur 2000 m.

A Saint-Maur, pourtant, et en dépit des plaques souvenir, l'athlétisme ne vit pas au passé. Même si la grisaille d'il y a une dizaine d'années s'est estompée.

Michel Jazy, qui avait fait de l'athlétisme un sport réellement populaire, avec l'appui d'une télévision qui bouleversait ses programmes pour diffuser ses tentatives en direct, est toujours là. Mais en veston-cravate. Au moment où il s'extrait de sa voiture, une quinzaine de gosses sonnent la charge.

— Merci, M'sieur, pour la signature.

Michel Jazy, dans le cœur des mêmes, n'a pas encore été remplacé. L'homme a bien digéré sa retraite, et réussi sa reconversion.

Quand il reconnaît un visage, c'est généralement le premier à tendre la main. Il est entré dans les PR depuis qu'il a raccroché les pointes. Mais y voir là, simples manœuvres dictées par un quelconque intérêt commercial ou personnel tiendrait de la mesquinerie la plus méprisable. Jazy ne fait pas tache à Saint-Maur, dans cette ambiance presque familiale. Comme tout le monde, il y est bien.

Au hasard des connaissances, des petits groupes se forment. Jean-François Pahud, le président du Lausanne Sports, et en même temps un habitué des soirées de Saint-Maur, se fait accrocher par Gammoudi, le champion olympique du 5000 m des Jeux de Mexico, en 1968. Gammoudi, le visage rayonnant, les mains dans les poches de son survêtement, fait le point de sa situation. Il s'occupe des espoirs tunisiens, il revient d'un stage à Font-Romeu. Il ne peut s'empêcher de parler de Montréal, et de ces jeux dont on l'a politiquement privé.

— J'étais vraiment en superforme. Comme en 1968.

Autour de Gammoudi, le cercle des oreilles attentives s'est agrandi, lorsque quelqu'un lui dit :

— Mais je vous ai déjà vu quelque part.

Le reste de l'assemblée s'attend à des retrouvailles chaleureuses, au rappel de souvenirs

communs. Mais Gammoudi se contente de sourire. Il y a comme du flottement dans le dialogue.

L'inconnu, confusément, s'en aperçoit, et ajoute, timidement :

— Mais quel est déjà votre nom ?

Et Gammoudi de répondre, d'une voix très douce :

— Gammoudi, Mohammed Gammoudi.

L'autre :

— Ah! oui.

Saint-Maur, c'est ça. Les vedettes sont sans piédestal. La réunion, pourtant n'est pas de troisième rang. On côtoie Hermens, le recordman du monde de l'heure, Ian Stewart, Ovet, Boxberger. Toute la réunion sera à l'avenant. Sans barrière. Au programme, il y a un match de demi-fond France — Portugal — Espagne — Grande-Bretagne. C'est avant tout le prétexte à réunir quelques bons spécialistes sur la même ligne de départ. L'événement n'est pas majeur, comme on dit, Ovet, après avoir gagné le 1500 m de superbe façon, et Ian Stewart, un quart d'heure après avoir signé, en 13'25"8, la meilleure performance mondiale de l'année sur 5000 m, vibrent comme si c'était la finale de la Coupe d'Europe. Ils descendent sur la piste et encouragent leurs équipiers, dix fois moins connus qu'eux.

Les grands exploits naissent parfois comme cela, dans un apparent désordre, dans la bonne humeur, dans la décontraction. Sans personnalité officielle dans la tribune.

On peut connaître le Bislet d'Oslo, le Stade olympique de Munich, le Neckerstadion de Budapest, le stade Karaïskakis d'Athènes, la soucoupe de Taillibert à Montréal. On peut même avoir foulé la piste de Sacramento où, pour la première fois de l'histoire, en 1968, un homme a couru le 100 m en moins de 10". Sa culture souffre pourtant de lacune si l'on n'a pas passé une soirée à Saint-Maur.

par Michel Busset

« 24 Heures »,

édition nationale et vaudoise, Lausanne

## Courez !

Disent les médecins américains

Et tout l'Amérique court

Les Américains courent. Dans le Central Park à New York, sur les plages de Long Island, le long du Pacifique, dans les parcs de Denver et dans les avenues de Boston, sur le Sunset Boulevard à Los Angeles, à Chicago, à Houston, à Saint-Paul, partout hommes, femmes et enfants courent. En survêtement, en short, en maillots de bain selon le climat et l'heure. Les timides courent après la tombée du jour. Les peureux se font accompagner par leur chien. C'est le grand élan, la libération des jambes et des poumons. On se donne rendez-vous, entre amis, pour courir en groupe. Inspirateurs de cette gigantesque course: les médecins: « Cou-

rez pour sauver votre cœur » conseillent-ils. Et ils ajoutent: « Courez aussi pour rester jeune et alerte. »

Les plus enthousiastes sont les seniors, ceux qui, autrefois étaient condamnés à se traîner « du lit au fauteuil et du fauteuil au lit ». Ils ont constitué des clubs et leurs performances laissent pantois les observateurs. Mme Eula Weaver, 88 ans, est la championne nationale du 1500 mètres seniors. Il y a dix ans, Mme Weaver était quasi impotente, réduite à l'immobilité par l'arthritisme. Son médecin l'a obligée à quitter son fauteuil, lui a prescrit un programme progressif de marche puis de course. Au début, Mme Weaver pouvait à peine faire quelques pas. Maintenant, elle court tous les jours. Et elle abat allègrement son kilomètre et demi; sans le moindre essoufflement.

Elle n'est pas un cas isolé. Des milliers de gens, entre 60 et 90 ans, ont retrouvé une seconde jeunesse; en courant. Rien d'étonnant à cela, expliquent les gérontologues. La principale cause de vieillissement est l'atrophie progressive des muscles, résultant du manque d'activité. La sénilité n'est pas une conséquence inévitable de l'âge.

L'exercice physique peut non seulement empêcher la dégénérescence musculaire mais transformer du tout au tout la vie psychologique des personnes âgées, leur rendre la vitalité; le dynamisme et même la mémoire. Le manque d'activité expliquent encore les spécialistes, entraîne un excès de poids (20 à 25% en moyenne au-dessus de 40 ans). Celui-ci provoque de l'hypertension et oblige le cœur à des efforts inutiles. L'exercice régulier coûte moins cher que les médicaments.

Braves cœurs

C'est aussi l'avis de M. Martin Cornica, champion national senior de tennis. M. Cornica a 84 ans. Il joue au tennis pendant deux heures tous les jours. Et pour garder la forme, il court. Avec des gens de 40 ans qui ont bien de la peine à suivre son rythme.

Les médecins ne font pas courir les bien-portants seulement. Ils abjurent les cardiaques d'en faire autant. A Los Angeles, des patients souffrant de maladies coronaires se réunissent tous les samedis à 7 h. 30 pour une course de 5 à 10 km sur la plage. Ils sont surveillés par un médecin qui leur fait alterner la marche rapide et le pas de gymnastique. Le programme, progressif, s'étend sur trois mois. Les résultats sont étonnants: des hommes de 60 ans, relevant d'un infarctus arrivent à parcourir 15 km sans effort et dans des temps que des bien-portants non entraînés sont incapables d'atteindre. A la fin de la période de trois mois, un marathon est organisé. L'an dernier, 600 cardiaques y ont participé. Ils ont parcouru 40 km. Leur espérance de vie, aux dires des médecins, dépasse celle d'un bien-portant sédentaire du même âge.

par Francis Evence

« La Suisse », Genève