

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 6

**Vorwort:** Un petit pas qui a fait courir le monde

**Autor:** Jeannotat, Yves

### **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:** 01.05.2026

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



## Un petit pas qui a fait courir le monde

Yves Jeannotat

Le génie inventif de l'homme du vingtième siècle a changé le visage et glacé le cœur du monde: bateaux géants au ventre rebondi de pétrole noir et puant, avions en bec de vautour et au vol plus rapide que le son. Hier à Montréal, aujourd'hui à Paris, demain à New York, après-demain à Tokyo: pour l'homme, le temps et l'espace n'existent plus. A peine est-il besoin qu'il quitte son fauteuil pour changer de machine. A terre, les quatre roues de sa voiture roulent, roulent pour lui. S'il le pouvait, il entrerait avec elle dans son appartement. Mais l'inverse est plus simple: le voilà qui voyage avec sa maison, toujours plus loin, toujours plus haut, jusque sur la lune!

Lorsqu'il posa le pied sur l'astre céleste, Armstrong ressemblait à un enfant de robot: né de la mécanique, sa vie était comme suspendue à l'étanchéité de sa combinaison et à la précision de ses instruments. Mais avant d'amorcer le moindre mouvement, il eut un long moment d'hésitation: certes son esprit, sa connaissance semblaient infaillibles, mais si son corps venait à défaillir? Peut-être se souvint-il alors, au seuil de l'univers, que sa force, son assurance, son équilibre, il les devait aux années de préparation inlassable et sévère qu'on lui avait imposées, aux années d'exercices physiques et de course à pied auxquels il s'était prêté. Tout cela pour assurer la réussite du «petit pas» qu'il s'appêtait à faire sur ce sol des mille et une nuits. *«Un petit pas, certes, mais d'une portée considérable pour l'humanité!»*

*«C'est lui qui a réveillé la conscience des Américains, puis de l'espèce humaine civilisée»,* s'exclame le Dr Sander, médecin, marathonien et homme de bon sens. Brusquement, les yeux se sont ouverts, les gens se sont regardés et ils ont réalisé avec stupeur qu'ils étaient devenus des «hommes-troncs», que leur cœur, au fond de leur poitrine, tapotait sans force et sans ressort et que les progrès de la technique n'avaient eu aucun effet sur leur santé. Et

pourtant, ils avaient consenti des millions et des milliards à cette cause. En fait, pour prendre soin de son corps, l'homme doit compter sur ses propres moyens. La course à pied en est un parmi d'autres, mais si simple et si efficace qu'on devait bien y revenir un jour. L'espèce menacée, une fois de plus, allait être sauvée par l'instinct de survie. Pour préparer le «petit pas lunaire» d'Armstrong, le Dr Cooper avait conçu un entraînement de coureur de fond tout aussi nécessaire, pour la réussite de l'entreprise, que la science des boutons et de l'électronique.

*«Nécessaire pour les astronautes, indispensable pour les terriens»,* explique-t-il. *«La plupart des gens connaissent mieux le moteur de leur voiture que celui de leur propre corps. Le système cardio-vasculaire est le moteur de l'homme. Sa bonne marche dépend de son endurance et celle-ci s'acquiert, se maintient et s'améliore par la répétition inlassable et régulière d'un même type d'effort accompli en équilibre d'oxygène.»*

Ceci devrait être rappelé à un moment où la confusion est totale en la matière. Certaines personnes, pensant bien faire probablement, ont en effet décapité l'«aérobic» du Dr Cooper pour en faire une «gymnastique bien habillée et sur accompagnement musical»; forme décapitée, parce que privée de l'exercice d'endurance prolongé (course à pied, vélo, natation, etc.) que la gymnastique «rythmée» et «tonique» peut compléter avantageusement. Toutefois, même mutilé, l'«aérobic à la mode» peut être une bonne chose, puisqu'il tire les gens de leur engourdissement pour les amener au mouvement; une bonne chose à condition d'être bien enseigné, de tenir compte de l'âge des participants et de leur degré de préparation. Le malheur veut que toute médaille ait un revers qui reste généralement caché aux yeux des gens honnêtes. Avant de vous lancer, voyez donc d'abord qui est à la tête d'un cours d'aérobic! ■

