

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 41 (1984)
Heft: 12

Artikel: Nous, les vieux, on n'est pas n'importe qui!
Autor: Jeannotat, Yves
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997944>

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](#)

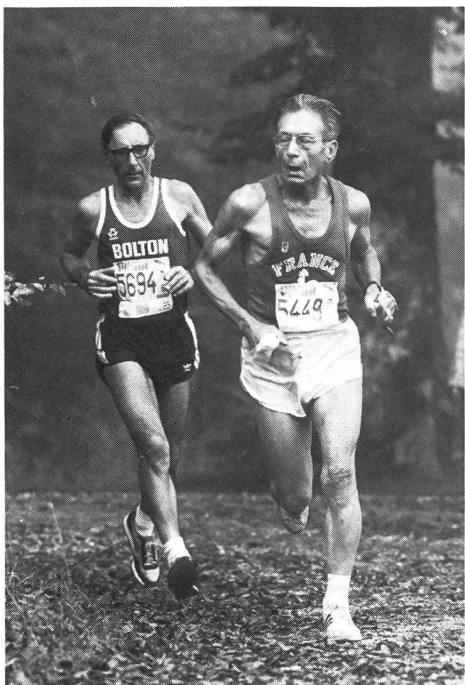
Download PDF: 29.01.2026

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

Nous, les vieux, on n'est pas n'importe qui!

Texte: Yves Jeannotat
Photos: Hugo Lörtscher

Avec une multitude d'amis de par le monde: avec Kathy Switzer, Lebow, Norbert Sander aux USA, avec Steffny en Allemagne, avec Noël Tamini surtout, avec tant d'autres encore qu'il est impossible de nommer parce qu'ils sont trop nombreux, j'ai contribué, il y a une quinzaine d'années, à mettre en mouvement la vague de fond énorme, puissante, irrésistible et, même si cela paraît quelque peu paradoxal, salutaire qui déferle sans fin sur le monde: la course à pied! Je me sens donc habilité à dire ce que je pense de son évolution.



Renverser la vapeur

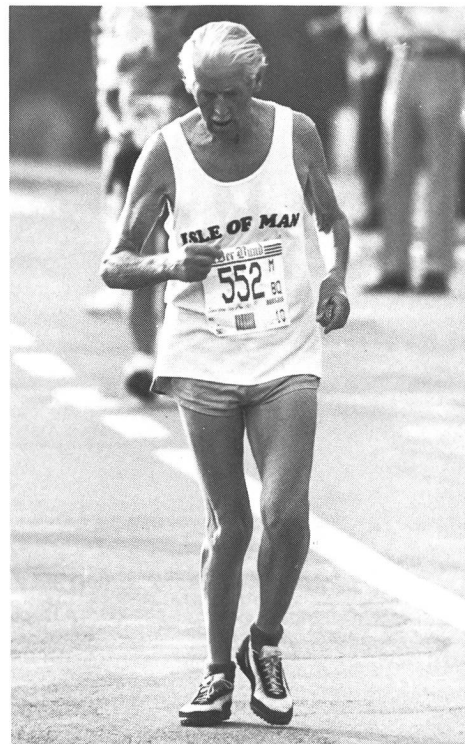
A l'origine d'une prise de conscience individuelle inespérée à un moment où la société, de plus en plus empâtée, paraissait s'acheminer de façon irréversible vers un état de décadence définitif, la course à pied a contribué à renverser la vapeur: par elle, l'être humain a redécouvert son corps et l'importance qu'il y a à vivre en bonne harmonie avec lui. Il a retrouvé le goût de l'effort librement consenti et la sensation de plaisir et de profonde libération qui en découle. Bref, il a vu s'entrouvrir, pour lui, une petite chance de survie et il s'en est emparé gloutonnement, au risque de provoquer, ici ou là, des débordements regrettables: déviations de toutes sortes, exhibitionnisme, ambition démesurée, excès! Excès propres à remettre parfois en question, hélas, la fonction positive de la course à pied!

Plus le sportif avance en âge – cette remarque concerne aussi l'ensemble des êtres humains – moins il doit se mettre dans des situations où le risque est prépondérant. (Dr Van Aaken)

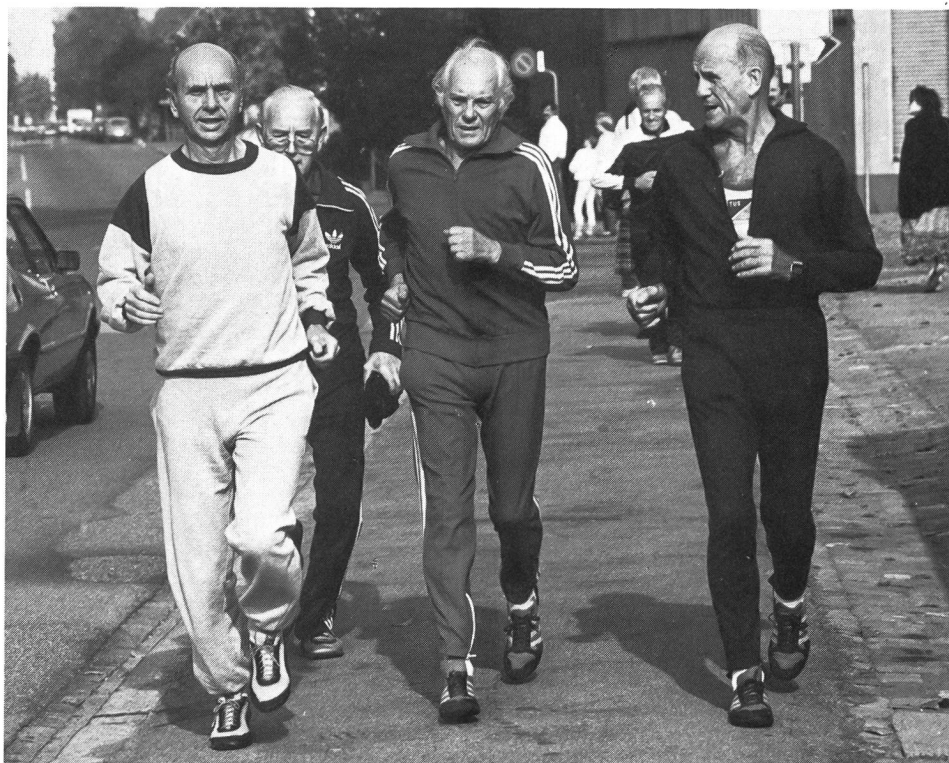
Sagesse, où es-tu?

Ce qui est particulièrement navrant, dans ce constat, c'est que l'«auteur du délit», si je puis m'exprimer ainsi, est en général d'âge mûr, pour ne pas dire d'un âge certain. Venu tardivement – souvent à plus de 40 ans – à la course à pied, il y a découvert l'euphorie du troisième souffle, la jouissance de la victoire sur soi-même, l'excitation de la compétition, le désir d'accéder aux honneurs. Rien de mal à ceci (avec une réserve pour le dernier point) jusqu'au jour où ce petit jeu de «mesure» et de comparaison se mue en prétentieuse ambition et en recherche du temps perdu!... Dès cet instant, toutes les «démésures» sont possibles et, d'instrument d'équilibre et de bonheur qu'elle était, la course à pied devient une abomination!

Pour les «vieux», la course à pied devrait être le moyen de freiner la détérioration inévitable de l'organisme, qui commence à se manifester biologiquement dès l'âge de 40 ans environ, tout en vivant plus pleine-



ment, plus intensément. Pour qu'il en soit ainsi, il faut que motivations et ambitions restent adaptées. La modération et la juste situation du sport parmi les autres valeurs de la vie constituent l'attitude exemplaire que l'on attend des hommes d'expérience. Je répète, pour qu'il n'y ait pas d'équivoque, que ceci ne veut pas dire – et de loin – que la compétition leur soit interdite. Mais elle ne peut être dissociée de cette sagesse, acquise au fil des ans, qui parvient à relativiser les choses! Beaucoup, malheureusement, ne veulent pas admettre cet arpegge descendant. Ils se rebiffent! Plus même:

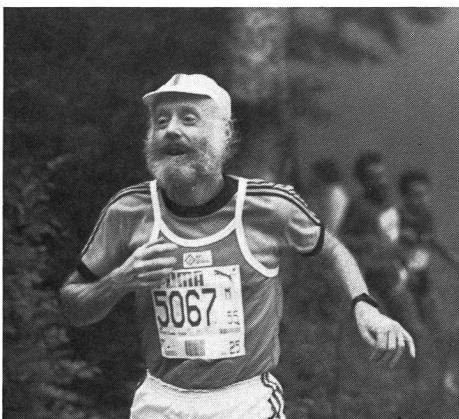




comme on leur propose de devenir « champion » (terme totalement galvaudé à ce propos) de Suisse, d'Europe ou du monde, on les voit prendre – ou reprendre – un entraînement à la Ryffel et perturber ainsi, par le cœur, les muscles, les tendons et les articulations, cet ensemble magnifique, irremplaçable et unique que peut être l'être humain d'un certain âge!

A Berne comme ailleurs

Hugo Lörtscher, auteur des photos de cet article, a assisté à une de ces réunions à Berne (championnat d'Europe des vétérans sur 10 km et 25 km) récemment. Il a pu observer de près ceux qui, toujours parfaitement dans le coup, pourraient courir encore avec l'élite, ceux qui, là comme ailleurs, couraient par plaisir et les autres, les victimes des marchands d'illusions. Je crois qu'il faut lutter pour que disparaissent ce genre d'épreuves qui font rêver trop de monde de ce qu'ils n'ont pas eu peut-être et qu'ils n'auront de toute façon plus!

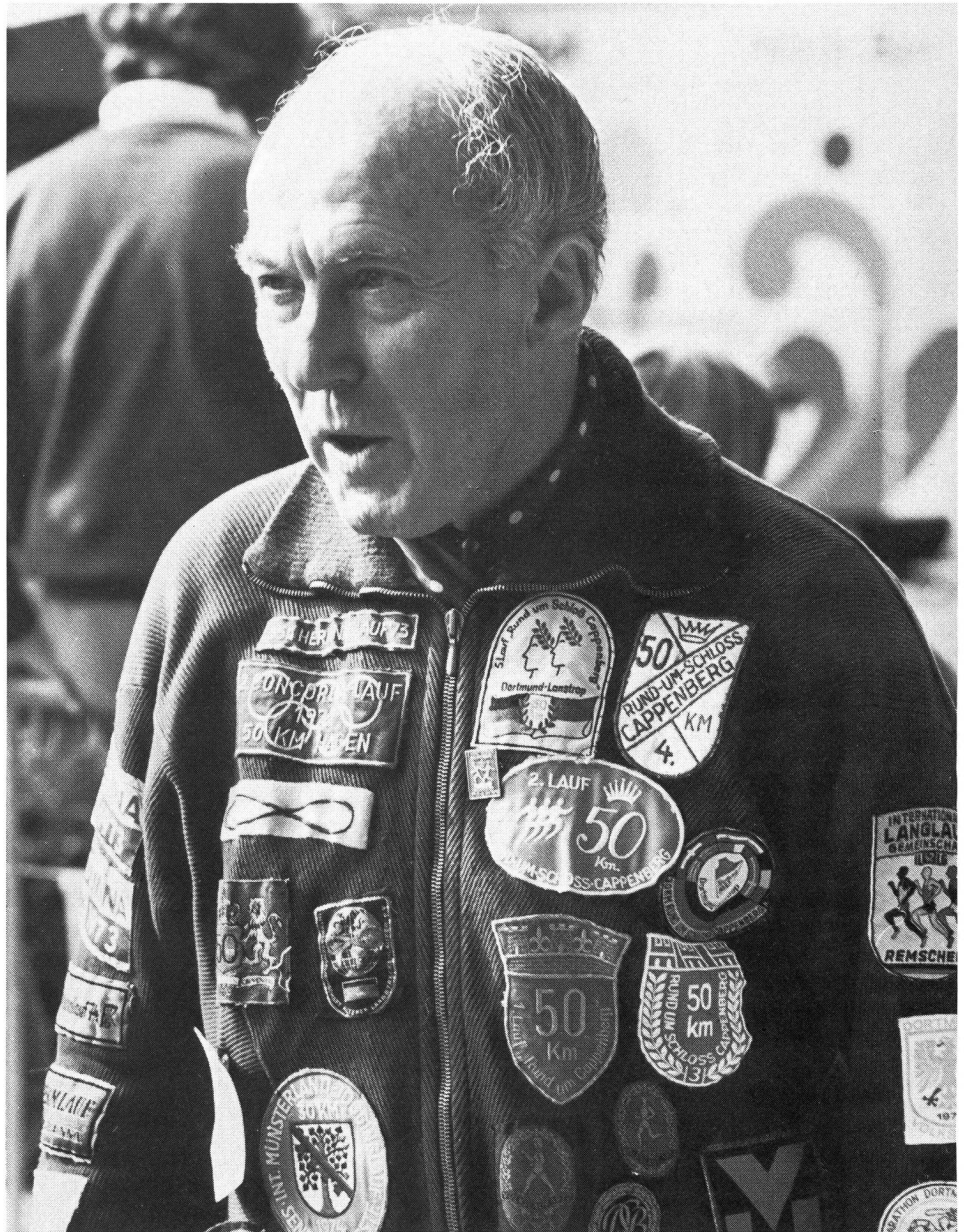


Pour le bien et le mieux!

Les anciens ont mieux à faire: la course, pour eux, peut être un dérivatif savoureux assaisonné, ici et là, de petites compétitions qui sont plus des occasions de rencontre que des « courses aux titres et aux médailles ». Pratiquée ainsi, elle n'est pas seulement source de joie, mais de mieux-être. Il ressort, en effet, d'une enquête que,

l'année écoulée. Le 90 pour cent n'utilisent jamais de somnifères, le 80 pour cent ne prennent aucun médicament contre les maux de tête ou autre, le 90 pour cent ne fument pas ou... plus!»

A la bonne heure! Nous, les vieux, aimons donc la course pour ce qu'elle est d'abord (un jeu avec notre corps) et pour ce qu'elle nous apporte de mieux (joie, plaisir et santé). Tout le reste n'est que vanité! ■



comme le rapporte Carl Schneider, « parmi tous ces « vieux » qui courent, beaucoup ont commencé très tard. Un tiers n'ont jamais fait de sport auparavant, un tiers pratiquaient une autre discipline et un tiers seulement étaient déjà engagés dans la course à pied. En moyenne, les vétérans de 40 à 50 ans courent quelque 65 kilomètres par semaine à l'entraînement et ceux de 70 ans, 30 à 35 kilomètres encore. Leur état de santé s'en trouve amélioré: le 80 pour cent des coureurs interrogés n'ont pas dû aller chez le médecin au cours de

Le phénomène de régression biologique progressive peut être freiné dans une large mesure par la pratique raisonnable des sports d'endurance et, surtout, de la course à pied. Mais à condition de ne pas se laisser emporter par l'ambition et la « championnite » et d'adopter, l'âge avançant, un « train de croisière » de moins en moins élevé, et ceci en compétition comme à l'entraînement. (Dr Hollmann et Dr Gross)