

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Informations sportives

### **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**

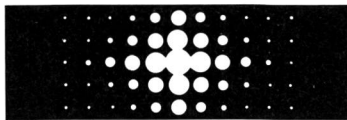
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



## Demi-fond féminin: la moisson des Roumaines! Des «secrets»?

Silviu Dumitrescu parle à Noël Tamini

*Avant les récents championnats d'Europe d'athlétisme qui se sont disputés à Split, en Yougoslavie, du 27 août au 1er septembre, Noël Tamini s'exclamait: «Lors des derniers Jeux olympiques, les athlètes roumaines ont obtenu six médailles, dont trois d'or: pour Doina Melinte, Maricica Puica et Paula Ivan. De même, aux championnats du monde, jusqu'à présent, elles ont récolté 16 médailles alors qu'aux championnats d'Europe, elles totalisent 9 titres, plus 12 médailles d'argent et de bronze.»*

*Mais les championnats de Split semblent bien avoir mis, provisoirement du moins, un terme à la moisson des Roumaines. En effet, elles n'y ont engrangé ni bronze, ni argent, ni or et leur comportement en course s'est avéré des plus discrets. Je les ai bien observées et je ne puis me défaire de l'idée qu'elles sont tout simplement... à bout de souffle au terme d'une saison démentiellement chargée pour la plupart. Classées sans plus, ce qui est inhabituel pour elles, elles se sont rarement montrées agressives, se contentant généralement de suivre le train. Voici leurs résultats: sur 3000 m, Margareta Keszeg est 5e, à près de 5 secondes de la première; sur 800 m, Ella Kavacs et Tudorita Chidu sont 5e et 6e tout comme Fidatov et Melinte sur*

*1500 m; sur 10 000 m enfin, Viorica Ghican est 13e, à plus d'une minute de la Soviétique Romanova.*

*Alors, de deux choses l'une: ou bien toutes ces championnes n'ont pas couru «à fond», se réservant pour les derniers meetings lucratifs de la saison (mais cela aurait été un mauvais calcul, puisque les résultats obtenus à des championnats d'Europe servent également aux organisateurs pour fixer leur... valeur marchande), ou bien elles étaient fatiguées pour avoir trop couru jusque-là, appâtées par les dollars qu'elles peuvent enfin mettre dans leur propre escarcelle. C'est sans doute ce dernier point qu'il faut retenir, en ce qui concerne Melinte notamment, et loin de moi l'idée de le lui reprocher. Je me demande par contre si le secret – tant soit-il qu'il y en ait un – des succès passés des Roumaines ne se situe pas tout simplement dans le bon dosage: entraînement – compétition – récupération...*

*Pour moi, il n'y a pas de miracle en ce qui concerne les résultats sportifs: pour réussir, il faut d'abord être passionné – donc motivé – par ce que l'on entreprend, puis avoir de l'ambition et, enfin, respecter les trois composantes citées ci-devant... (Y.J.)*

La moisson des Roumaines s'explique parfaitement si l'on sait que derrière cette avalanche de succès, il y a un homme, Silviu Dumitrescu. Sorte de sorcier tranquille, Dumitrescu allie, à ses extraordinaires capacités d'entraîneur, un charisme particulier, qui fait qu'avec lui chacune des filles dont il s'occupe se sent en confiance. Et donc ne tarde pas à exprimer le meilleur de soi en toute sérénité.

Silviu Dumitrescu a pourtant un gros «défaut», qui ne pardonne pas dans notre monde: c'est un modeste, qui estime que le succès de ses élèves parle suffisamment pour lui. A condition que sa réussite ne soit pas accaparée par d'autres, moins scrupuleux...

Naguère journaliste, puis entraîneur d'athlétisme, «par goût de l'indépendance», cet ex-surdoué en mathématiques, aujourd'hui à la retraite, est en fait le créateur de l'école roumaine de demi-fond et de fond. A 64 ans, Dumitrescu a su garder intacte la petite flamme de l'enthousiasme juvénile, et la communiquer à ses jeunes élèves. Il

a fini par accepter de me présenter les traits caractéristiques – les secrets, si l'on veut... – de l'école roumaine du demi-fond féminin, dont il est le père.

### ” Athlétisme en éprouvette ”

*Il y a vingt ans, se souvient Dumitrescu, la Fédération roumaine d'athlétisme m'avait demandé – j'étais alors secrétaire du collège des entraîneurs – d'élaborer un projet en vue de redresser le demi-fond qui se situait alors bien loin des valeurs internationales.*

*Le projet que j'avais ainsi mis au point envisageait des mesures d'organisation en vue de la sélection, mais surtout des indications d'ordre méthodologique relatives à l'entraînement et il contenait les principes de ce qui allait devenir l'école roumaine de demi-fond.*

*De fait, ces dispositions et, notamment, le passage à deux, voire trois séances d'entraînement par jour allait,*

*dès l'année suivante, faire accéder «les filles de Roumanie» à l'élite du demi-fond mondial.*

Quelques années plus tard, des entraîneurs comme Nicolae Marasescu, Ion Puica et, plus récemment, Dorin Melinte, vinrent se ranger aux côtés de Dumitrescu, amplifiant encore l'application des méthodes du «sorcier». Car chacun de ces entraîneurs remarquables allait apporter sa propre marque, ses manières bien particulières, mais sans jamais s'éloigner des caractéristiques fondamentales définies pour l'école.

Malheureusement, poursuit Dumitrescu, il faut en convenir, l'activité athlétique propre à notre pays se limitait en fait à l'entraînement des équipes de juniors ou de seniors appelées à représenter la Roumanie à l'étranger. Ce n'était, par conséquent, qu'une sorte d'athlétisme en éprouvette limité, pour ainsi dire, à un laboratoire.

Au reste, en Roumanie, l'athlétisme n'a jamais été pratiqué dans les écoles. Il n'existe que quelques terrains de

sport et de rares stades dans tout le pays. L'athlétisme roumain se situe aux antipodes d'une activité de masse.

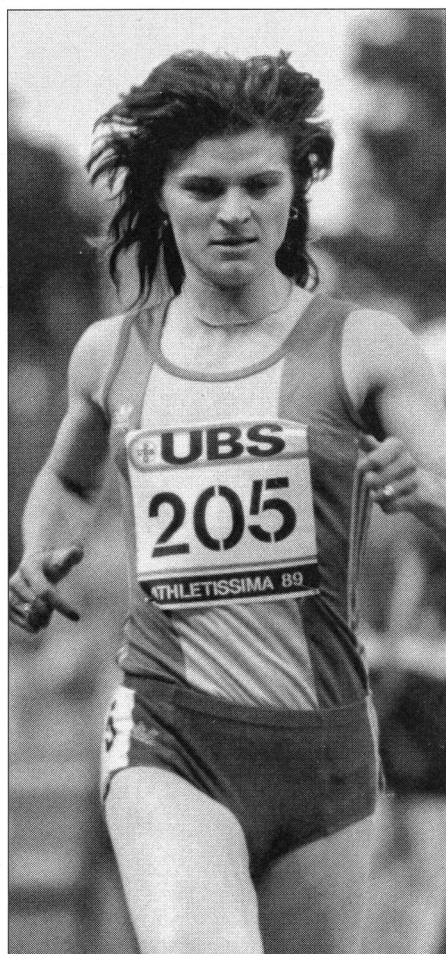
En Roumanie, il suffit encore de courir dans la rue ou dans un parc pour se faire remarquer, pour être l'objet de la curiosité générale. Du coup, vous devenez un personnage extravagant...

Nous venons d'utiliser le terme de «laboratoire». De fait, l'école roumaine de demi-fond féminin doit beaucoup au Centre de recherches scientifiques dirigé par Claudia Simionescu, une ancienne élève de Dumitrescu. Ce centre n'a cessé d'analyser, de publier et de diffuser parmi les entraîneurs toute l'expérience recueillie peu à peu. Une ou deux fois l'an, ses chercheurs procédaient à des analyses de l'acide lactique, afin d'établir le niveau des fameux seuils aérobie/anaérobie. Hélas, au cours de ces dernières années de misère, celles qui ont précédé la révolution, ce genre de contrôles a dû être abandonné, faute de substances réactives...

C'est pourquoi, ajoute Dumitrescu avec un sourire amusé, le seul appareil, l'unique moyen technique à la disposition de l'athlète ou de l'entraîneur roumains afin de recueillir des données objectives étaient... le pouce et l'index, qui permettent de prendre le pouls. Autrement dit, on en était revenu à l'«appareil» d'il y a soixante ans...



Maricica Puica, ici aux Jeux de Los Angeles, au terme d'un trop fameux 3000 m.



Paula Ivan, concentrée et volontaire jusqu'au bout des ongles.

## ” L'unique chance... ”

Abordons maintenant quelques traits caractéristiques de l'école roumaine de demi-fond, traits permettant de distinguer ses méthodes d'entraînement des autres en vogue de par le monde.

Primo, dit Dumitrescu, les athlètes roumaines courent davantage que les filles des autres pays. Certaines courent même une distance de 600 à 700 km par mois. Il est bon de rappeler à leur sujet ce que disait déjà, en son temps, Emil Zatopek, à savoir qu'«il est plus facile de commettre une erreur lorsque l'on court trop vite que lorsque l'on court trop longtemps!»

Secundo, chez nous, la mise en condition physique générale intervient bien davantage que dans les autres méthodes d'entraînement. Elle comprend aussi bien des courses en montée (répétitions de 100 m, à flanc de colline) que des exercices de course spéciale, genoux haut levés (skipping), ou encore en sautant d'un pied sur l'autre (sauts de course), en faisant alterner course et gymnastique...

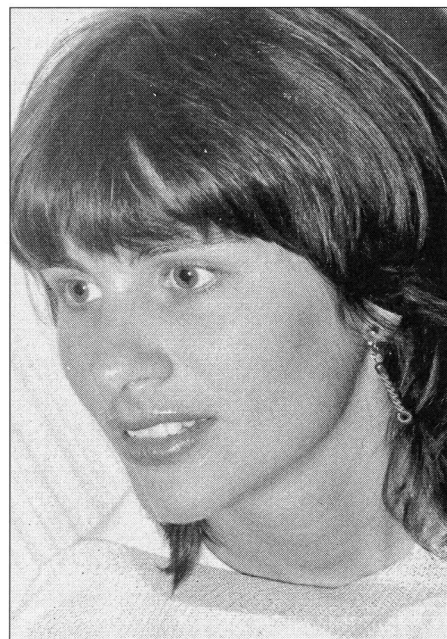
Il est bon de révéler que, durant les cinquante ans de la dictature, les écoliers roumains n'avaient, en tout et pour tout, qu'une seule leçon d'éducation physique par semaine. Et il n'était pas rare qu'elle soit carrément escamo-

tée, le professeur spécialisé la «cédant» aux responsables des disciplines théoriques. En hiver, faute de salles, la leçon de «gym» se déroulait même parfois... dans les bancs de la salle de classe ordinaire.

La conception même du sport en tant qu'activité de loisir, n'est donc pas bien perçue chez nous. On y voit encore l'occasion d'une perte de temps. De sorte que nos jeunes filles qui se consacrent à l'athlétisme partent de plus loin, c'est-à-dire avec la nécessité de consacrer à l'épanouissement de leur corps davantage de temps que les jeunes filles de la plupart des autres pays.

Tertio, la structure du cycle hebdomadaire de l'entraînement est la même durant toute l'année, ce dernier ne variant qu'en ce qui a trait à son intensité et à sa quantité. Cela explique le fait que, tout au long de l'année, nos athlètes ne connaissent pas de variations très marquées de leur forme physique. Autrement dit, cela leur donne la possibilité de disputer des compétitions tant l'été que l'hiver au plus haut niveau.

D'autre part, c'est à partir de seize ans que s'opère la sélection en vue du demi-fond de performance. On ne surprendra personne en précisant que les juniors qui ont débuté plus tôt sont très rarement arrivés en bon état à l'âge des seniors.



Mitica Junghiatu-Constantin: pas le moindre médicament!

Dumitrescu nous rappelle quelques cas pertinents: Ileana Silai (3'58" au 1500 m) a débuté à 22 ans; Natalia Andrei, à 16 ans; Maricica Puica (3'57" au 1500 m), à 17 ans; Doina Melinte (3'56" au 1500 m), à 18 ans; Mitica Junghiatu-Constantin (1'57" au 800 m et 4'03" au 1500 m) constitue apparemment une des rares exceptions, elle qui a débuté à 15 ans déjà.



Une différence essentielle poursuit le «sorcier» modeste vient de la vie ascétique que mènent nos athlètes. Rien d'extraordinaire à cela: dans cette affreuse nuit de cauchemar qui dura 50 ans, l'idée de réaliser des performances de haut niveau nourrissait le rêve de voir une porte s'ouvrir vers l'extérieur, vers une vie meilleure, vers tout ce qui leur «semblait» le beau et le bien. La performance était leur unique chance de s'extraire du borborygme général...

Eh oui! dans un pays où la seule crainte de penser à voix haute nous avait tous rendus peureux à l'extrême, c'était, là, l'unique chance...

## ” Enfin... les «secrets» ”

Les «secrets» de l'école roumaine d'athlétisme ont déjà été révélés plus ou moins çà et là. Dumitrescu s'est contenté de les mettre mieux en évidence.

L'énorme quantité de kilomètres parcourus à l'entraînement, dit-il, n'est plus à la mode aujourd'hui. Toutefois, les Roumaines courent encore beaucoup et leur «secret», dans ce domaine, c'est sans doute qu'elles le font pour la plus grande part (le 80 à 90 pour cent) en effort aérobie.

On admet, d'autre part, poursuit Dumitrescu, qu'un entraînement général constitue – en plus du développement des qualités physiques, et donc également de la vitesse – un excellent moyen de déconnection et de récupération nerveuses. A ce sujet, il est bon de se souvenir que l'entraîneur Marasescu exigeait jusqu'à quatre séances d'entraînement par jour, la dernière étant réalisée en salle, entre 20 et 21 heures, rien que dans le but de développer la force physique.

Le cycle hebdomadaire de l'entraînement, identique tout au long de l'année, renferme certaines constantes au sein de la course pratiquée à train continu:

Lundi: qualités physiques (résistance, vitesse, souplesse, détente), course en pente.

Mardi: qualités physiques et exercices spéciaux (skipping, sauts de course, course sur la pointe des pieds, progression en sautillant sur un pied, puis sur l'autre, à la manière des gosses).

Mercredi: courses répétées sur des distances courtes allant de 100 à 400 m.

Jeudi: comme le lundi et le mardi, mais moins longtemps.

Vendredi: cross-country (50 à 90 minutes).

Samedi: courses répétées sur des distances moyennes allant de 500 à 1600 m.

Dimanche: détente, récupération ou pause.

Enfin, du point de vue psychologique, il est d'une grande importance pour nos athlètes, de pouvoir absorber des médicaments propres à soutenir leur effort. En général, il s'agit de substances vitaminées ou de préparations à base d'éléments minéraux.

Mais chaque entraîneur a ses propres secrets en ce qui concerne certaines substances «miraculeuses» (honnêtement soit qui mal y pense...), considérées comme utiles sur le plan de l'effet placebo.

En privé tout au moins, les entraîneurs roumains sont unanimes à ce sujet: Mitica Junghiatu-Constantin, une jeune femme entraînée par Dumitrescu,

a obtenu une énorme confiance en ses propres forces sans recourir au moindre médicament, mais en tablant sur une alimentation équilibrée, riche en vitamines et substances minérales. Avec un sourire en coin, son mentor nous rappelle que, durant la seule année 1988, Mitica fut choisie à sept reprises lors de contrôles antidopages. Souvent, c'était par pure amitié pour la délégation. Il arrivait en effet que l'organisateur d'un meeting demande: «Vous, les Roumains, qui proposez-vous pour le contrôle?» Et, à chaque fois, c'était le nom de Mitica qui revenait car, avec elle, on était certain qu'aucun «accident» ne surviendrait...

Mais, comme le propre des «secrets» c'est de ne pas être divulgués, ne les diffusons pas tous!... ajoute Silviu Dumitrescu... ■



Doina Melinte va battre la Soviétique Artyomova dans le 1500 m d'«Athletissima»!