

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 50 (1993)
Heft: 2

Artikel: Sport éternel : la préparation des athlètes
Autor: Jeannotat, Yves
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998103>

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: 30.04.2026

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

Sport éternel

Yves Jeannotat

était fait pour le pancrace ou la lutte et qu'il avait l'air bien gauche s'il se mettait à l'esprit de vouloir courir.

Les trente jours d'Elis

On le voit, ceux qui étaient «choisis» (on dirait, aujourd'hui, «présélectionnés») pour être envoyés à l'ultime camp d'entraînement d'Elis étaient déjà des athlètes formés et bien entraînés. Dix mois durant, ils s'étaient préparés en fonction de leurs possibilités ou des moyens que la cité ou de riches mécènes avaient mis à leur disposition. Petit à petit, aboutissement logique (ou fatal?) on vit même naître un véritable professionnalisme de la préparation olympique, et cela avec l'émergence progressive des excès et déviations inmanquablement liés à ce genre d'orientation. Les responsables de l'organisation des Jeux olympiques en étaient parfaitement conscients. Une des raisons d'être du stage final d'Elis était de remettre, partiellement du moins, par la vie en commun, les candidats sur un même pied et de rétablir ainsi l'égalité des chances. A Elis, tout le monde était à la même enseigne, même ceux qui s'étaient fait accompagner par leurs entraîneurs privés: même entraînement intensif sous la direction de moniteurs officiels, même nourriture, mêmes soins, même temps de sommeil, sélection impitoyable enfin... Les hellanodices, qui s'étaient préparés eux aussi pendant dix mois, nous l'avons vu déjà, sous la direction des gardiens de la loi, vérifiaient les moindres détails de leurs connaissances au contact direct des athlètes. Au terme du stage, sous leur contrôle, c'était des concurrents en pleine forme, forts et au physique harmonieux, qui se présentaient à la sélection ultime. On les avait prévenus trente jours plus tôt, comme le rapporte Philostrate: le but est proche, en avant vers Olympie! Pénétrez dans le stade et montrez-vous glorieux vainqueurs. Et que ceux qui ne sont pas préparés aillent où bon leur semble! (Certains auteurs placent cette exhortation, à tort semble-t-il, à la fin du stage.)

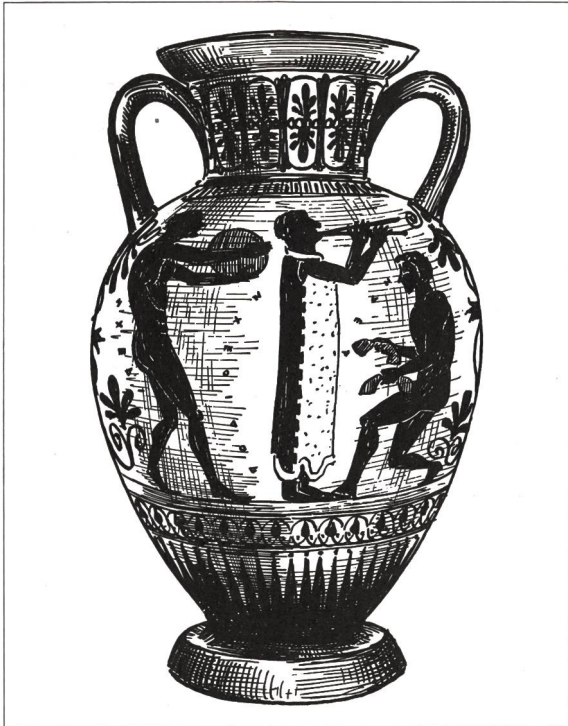
Les luttes de sélection étaient dures et sans merci. La plupart des candidats les craignaient davantage que les compétitions olympiques qui allaient en être le couronnement. A leur issue, les rescapés étaient rassemblés. En groupe, derrière les hellanodices, ils allaient prendre le chemin d'Olympie, distante de 300 stades (57 km). On passait d'abord sur la Voie sacrée, le long de la côte située sur l'ancienne frontière entre Pise et Piéra, raconte Schöbel. On y faisait halte et y sacrifiait un porc. Puis, les hellanodices procédaient, avec l'eau pure de la source, aux ablutions solennelles qui leur étaient prescrites pour exercer dignement leurs fonctions. La marche pouvait alors reprendre en direction de Tétrinoi, où l'on faisait halte jusqu'au petit matin... La plaine d'Olympie était visible au loin... Olympie attendait... Olympie était en effervescence... ■

Spécialisation

Très tôt, les cités grecques construisirent des gymnases et autres installations destinés à l'éducation physique et esthétique des jeunes citoyens d'une manière générale et, plus spécifiquement, à la préparation des candidats aux Jeux panhelléniques. Elles engageaient également, à cet effet, des entraîneurs dont la qualité était d'être tout à la fois pédagogues, diététiciens, masseurs et techniciens. Le «pédotribe» était qualifié s'il savait faire éviter tous les excès à ses protégés, dit Aristote en substance, et s'il possédait l'art de les amener lentement, mais sûrement, à la spécialisation par l'exercice diversifié.

Dans la ligne de ce principe, les Grecs inscrivent très tôt déjà les jeux de balle et de ballon à leurs programmes de préparation. Claude Galien (131-201), médecin grec de l'empereur romain Marc Aurèle, écrivait au sujet de l'harpaston, qui deviendra l'harpastum (ancêtre de la pelote basque) chez les Romains: *Lorsque les joueurs interceptent le ballon, ... les torsions du cou font travailler la nuque et la tête, ... les muscles du flanc, de la poitrine et du ventre se mettent en action lors des volte-face et des changements de posture. ... Cet exercice fortifie les reins et les jambes, ... les charges et les sauts de côté étant pour les jarrets un entraînement efficace.* (Citation tirée de «La naissance des Jeux olympiques et le sport dans l'Antiquité», de Violaine Vanoyeke).

Le pédotribe prescrivait en outre, à ses élèves, toute une série d'exercices d'assouplissement préparant à l'athlétisme, exercices dont la liste s'enrichit au cours des siècles. Selon Violaine Vanoyeke encore: *Marche tout-terrain, démarrages, courses en cercle, en avant et en arrière, sautilllements sur place, pieds heurtant les fesses, coups de pied en l'air, monter à la corde... Le fait de piocher pour ameubler le sol avant la lutte ou le saut musclait les bras et servit bientôt d'exercice spécifique... Pour se préparer au saut, l'athlète exécutait sur place des mouvements de bras avec des haltères, fléchissait le torse en avant en touchant un pied après l'autre avec la main opposée... Et ce ne sont, là, que quelques éléments d'une préparation qui tendait à devenir toujours plus sophistiquée et scientifique...*



Lanceur de disque et sauteur en longueur s'entraînant au son de la flûte.

La préparation des athlètes

Les cités ayant bien vite reconnu tout le profit qu'elles pouvaient retirer du succès d'un de leurs fils aux Jeux olympiques, elles facilitèrent généralement au maximum, pendant les dix mois «imposés» précédant le stage obligatoire final de trente jours à Elis, la préparation des jeunes hommes qui, remplissant les conditions ethniques et sociales, présentaient des qualités physiques et morales généralement considérées comme favorables à l'une ou à l'autre des spécialités inscrites au programme. Les observateurs (peut-être les appellerait-on «détecteurs de talents» aujourd'hui) et les entraîneurs y regardaient de très près: on estimait le gabarit, le galbe des muscles, le fonctionnement de la rate pour déterminer le choix de la discipline à préparer avec les candidats à la «présélection». L'activité professionnelle pouvait aussi prédisposer à, on l'imagine aisément, telle ou telle activité: *Bergers et chasseurs, dont la fonction était de poursuivre et de rattraper des animaux en fuite, étaient prédestinés pour courir de longues distances*, écrivait Philostrate, qui faisait déjà nettement la distinction, dans ses appréciations, entre le «type coureur et le type lutteur», soutenu en cela, plus tard, par Epictète qui affirmait, par la plume d'Arrien son disciple, qu'un jeune homme à la musculature épaisse