

Amateurisme et camps d'entraînement sportif

par KENNEDY L. DOHERTY,

directeur athlétique Université de Pennsylvanie, U.S.A.

Disposant d'une heure de loisir aux récents Championnats nationaux de Boulder, un groupe influent d'instructeurs universitaires de course à pied discutèrent sérieusement des avantages d'un camp d'entraînement tel que la Finlande en possède à Viermachi, ou la Suède à Bosun et Volodalen, ou encore comme celui de Percy Cerutti, à Portsea, en Australie.

Encore indisposé par la tentative mal conçue d'un négociant de New-York de créer un camp d'entraînement de deux mois, aux Finger Lakes, pour l'équipe olympique de 1956, l'auteur de ces lignes eut une première réaction franchement négative.

Rentrant chez lui, il tomba par hasard, sur l'autobiographie de Jim Peters, grand marathoniste anglais. Cette œuvre décrit, avec une totale sincérité et dans un style agréable, l'effort de concentration nécessaire à l'entraînement moderne. Plus que cela, il énumère les perpétuelles distractions et interruptions, part inhérente et si souvent inévitable de la vie de l'amateur, dont pâtiennent son entraînement, son régime et son repos. Astreint à un travail à plein temps, Peters devait, en outre, s'occuper du bonheur de son épouse, prête à l'aider, mais, cependant, désireuse de jouir d'une existence normale, entretenir une maison, élever une famille.

Comment ce marathoniste, dont l'entraînement traditionnel exigeait des heures fastidieuses de course au ralenti, parvint-il jamais à acquérir sa forme? Si la question vous intéresse vraiment, procurez-vous son livre. En résumé, il l'acquît par des courses rapides et de courte durée, pratique qui, depuis lors, a révolutionné l'entraînement du marathon. Parfois, il les faisait avant le déjeuner du matin, mais, le plus souvent, le soir, sans se préoccuper de l'obscurité, de la pluie ou de la désapprobation de sa femme.

Combien admirable et profitable, mais aussi combien exigeante, jusqu'au sacrifice, avait été l'expérience à la course de Peters! Telle fut ma première conclusion. Ma seconde

fut: combien injuste, si son principal rival avait l'avantage d'un camp d'entraînement où il pouvait se concentrer sur son entraînement, à l'écart des dilemmes et soucis qui, constamment, assaillaient Peters.

* * *

Repensant à mes lectures et à mes réflexions de ces dernières années sur l'histoire primitive et la signification de l'amateurisme, je m'arrêtai au fait que c'est justement ce genre d'injustice que l'amateurisme était, et est encore, destiné à empêcher.

Contrairement à ce que le sportif d'aujourd'hui est enclin à croire, l'amateurisme, dans son principe, ne se préoccupe nullement de la récompense matérielle. Par contre, son souci fondamental a toujours été de réaliser, par des occasions égales et limitées de préparation, une compétition équitable. Au début, la préparation était limitée par le mépris qu'éprouvait la noblesse anglaise pour la leur et pour ceux qui, grâce à elle, gagnaient leur vie, soit en faisant du sport, soit en pratiquant leur métier. Plus récemment, la préparation a été limitée par les exigences de la vie quotidienne. Sans nous préoccuper de la terminologie du code écrit, disons que aujourd'hui, le véritable amateur est quelqu'un — homme ou femme — qui, à côté du sport, a un travail principal auquel il doit consacrer la majeure partie de son temps, de son énergie et de son intérêt. Aussi ne lui en reste-t-il que peu à consacrer au sport. Non seulement ne dispose-t-il que d'à peine trois heures par jour pour s'exercer, mais sa dite « énergie nerveuse » est habituellement diminuée par les mille petits soucis et distractions inséparables de la vie normale

* * *

Cette conception de l'amateurisme est troublante pour beaucoup d'amateurs qui, tout en se tenant aux règles relatives aux récompenses matérielles, ont eu, cependant, la possibilité, soit par leur situation personnelle, soit par une indulgence mal orientée des

industries, des écoles ou de l'armée, de se consacrer entièrement, sans presque se soucier de restrictions, à obtenir l'excellence dans leur sport. Mais la vérité demeure. Si plaisantes que puissent être leur dévotion au sport et leur façon insouciance d'aborder la vie, si magnifiques qu'aient pu être leurs performances en records mondiaux, ils ne sont pas nos véritables amateurs.

Comparez les conditions de leur préparation aux sports à celles de Jim Peters. Son problème ne se bornait pas à découvrir un système, quel qu'il fût, capable de lui procurer le maximum de vigueur et de rapidité dans le parcours du marathon. Il consistait plutôt dans la tâche, beaucoup plus difficile, de rechercher un système capable, pendant l'heure tardive et les deux jours de week-end dont il disposait, de le placer au niveau de la performance mondiale, et ceci en dépit de la dépense d'énergie exigée par son travail à plein temps et son foyer.

Nombreux, bien entendu, sont les cas similaires aux États-Unis, mais peu sont imprimés. Nos amateurs devraient écrire davantage. Je me souviens de l'article de Greg Rice, dans *L'Athlète Amateur*, d'octobre 1949.

« La préparation, je me le rappelle, même pendant l'entre-saison, n'était pas dénuée de difficultés personnelles. A peine la cloche de 17 h. 30 avait-elle retenti, après une journée de bureau, que je me précipitais dans les précoces ténèbres des après-midi d'hiver, pour gagner la bouche du métro, me battre contre le flot des humains regagnant leur foyer et, finalement, trouver une place debout jusqu'à Columbia. Aussitôt arrivé, je bondissais à ma chambre, sautais dans mes vêtements de course, auxquels j'ajoutais un épais pardessus pour me protéger de l'air glacé de la nuit pendant mes temps d'arrêt, les vestiaires étant fermés à cette heure tardive. La clarté tombant des fenêtres de la bibliothèque éclairait suffisamment la piste pour qu'on pût y courir, sans crainte de s'en écarter...

» L'entraînement du jour achevé, je regardais ma chambre. Une douche, puis, quand je n'étais pas trop fatigué, pour manger, je sortais dans la rue, en quête d'un tardif dîner. Celui-ci terminé, il était temps d'aller dormir, puis de recommencer une nouvelle journée. »

Parmi tous les récents amateurs, Roger Bannister est peut-être celui dont on a le plus parlé, « avec ses apparitions en coup de vent, quatre ou cinq fois par semaine, à des heures imprévisibles, sur les pistes les moins fréquentées de Londres, dès qu'il pouvait, pendant une heure, s'évader de l'Hôpital Sainte Mary ».

Puis il y a ce que Cerutty a dit de Landy: « La plus grande partie de son entraînement s'est effectuée dans le froid et l'humidité des nuits d'hiver. Parfois, désireux de ne pas le laisser empiéter sur ses études de science agricole à l'Université de Melbourne, il le commençait à minuit. »

* * *

En fait, cette idée de restrictions imposées aux performances sportives ne devrait pas surprendre, ni provoquer des protestations irritées. Après tout, cette idée est contenue dans la plupart des règles de nos codes. Les lanceurs de disque pourraient, incontestablement, lancer plus loin leur disque, s'ils disposaient pour cela d'un espace illimité. Or, dans la pratique, ils sont astreints à évoluer dans un petit cercle de moins de 3 mètres. Afin d'assurer une base égale et juste à la compétition, des centaines de limitations précises semblables ont été établies pour les attributs ou instruments des divers sports: ainsi, la longueur de la perche du saut à la perche, l'épaisseur des semelles de l'athlète qui pratique le saut en hauteur, etc. Nous acceptons ces restrictions à une performance possible, parce qu'elles sont les mêmes pour tous. De cette façon, personne n'est avantagé.

* * *

Cela nous ramène à la question des camps d'entraînement sportif. Peut-on offrir à chacun une même occasion d'entraînement, délivré de tout souci et dans un cadre approprié?

Avant de poursuivre, il est bon de préciser que les limitations de temps, d'énergie et d'intérêt, inhérentes à l'amateurisme, ne demandent pas, ni même n'impliquent une attitude ou des exercices de dilettante. Quand les Règles Olympiques définissent, en particulier, l'amateur comme « celui pour qui s'adonner au sport n'est rien de plus qu'une récréation, sans profit matériel d'aucune nature, direct ou indirect », elles ne considèrent pas cette récréation comme un simple jeu que l'on commence puis abandonne au gré de sa lassitude ou de son bon plaisir... Aucun de ceux qui ont assisté à l'entraînement d'un Dellinger, d'un Delaney ou d'un Courtney ne pourraient le décrire comme une récréation enfantine.

Les rédacteurs des Règles Olympiques, mieux que quiconque, savent que leur terme de « récréation », pris dans son sens réel, signifie travail, et, pour citer Cerutty, « travail harassant, tuant », mais, avec Cerutty, ils conviendraient qu'un pareil travail, « peut ne paraître qu'un amusement, un jeu réjouissant et satisfaisant », quand son motif est élevé, choisi de son propre gré, quand toutes distractions en sont écartées, enfin, surtout, quand le site — comme c'est le cas au camp de Cerutty à Portsea — est inspirant et rafraîchissant à l'âme.

De même, la « limitation de l'intérêt » ne signifie en aucune façon l'absence d'intérêt. Au contraire, durant les heures limitées dont dispose pour ses exercices, l'amateur résolu, aucune activité au monde ne lui paraît aussi intéressante, plus encore, aussi absorbante que son sport. Pendant ces quelques heures, toute autre chose (foyer, vocation, études) n'est que distraction, bonne à être éliminée de l'esprit et de la conversation. Seule une totale concentration peut amener cette efficacité

et intensité de l'exercice qu'exige l'actuelle excellence dans le sport.

* * *

En résumé, la limitation, dans son principe, devrait se rapporter au temps. La majeure partie du temps de l'amateur appartient aux affaires les plus essentielles de la vie. La majeure partie de l'énergie et de l'intérêt de l'athlète appartient à sa vie professionnelle étudiante ou familiale. Quand la fatigue provoquée par l'exercice de son sport se prolonge pendant plus d'une ou deux heures, c'est qu'il a voulu trop en faire ce jour-là. Ou qu'il a négligé, à la fin de l'exercice, de prendre suffisamment de temps pour le « rafraîchissement » correct qui aide à dissiper l'impression de fatigue.

La dépense d'énergie et l'enthousiasme d'un amateur peuvent être tout aussi intenses que ceux de n'importe quel professionnel, mais seulement pendant la durée limitée que lui laissent ses occupations majeures.

Cela signifie-t-il une limitation lors de l'ultime performance? Il se peut que Lawrence Morehouse ait raison quand, dans sa populaire *Physiologie de l'Exercice*, il déclare, «en général, l'amélioration de l'endurance est déterminée par la longueur de la période de travail ». Cependant, nous avons de très récents exemples, en Courtney, Delany, Bannister, Landy et nombre d'autres, que le niveau mondial de performances peut aussi être atteint par un entraînement d'une intensité progressive, pratiqué quotidiennement, à raison de moins de deux heures par jour.

* * *

Ce serait une grave erreur de déduire de ce qui précède que l'amateurisme, dans son principe, est une question de restriction et de limitation. Au contraire, l'amateurisme est une idée positive, constructive, une méthode de vie, bien équilibrée, bien proportionnée où chaque chose trouve sa place, selon son importance. Dans l'existence de l'amateur, le sport ne peut occuper qu'une place de moindre importance — sauf dans les moments qui lui sont réservés, et où alors il prime tout; le reste du temps, dans la perspective générale de sa vie, il n'a qu'une valeur secondaire.

Mais, pour en revenir au thème initial de cet article, *Amateurisme et Camps d'Entraînement sportif*, comment relier à ce qui précède cette suggestion de créer aux Etats-Unis une série de camps où l'on pourrait consacrer une attention particulière à la course à pied féminine et aux épreuves dans lesquelles, sur le plan international, nous sommes en infériorité?

Avant tout, il faudrait reconnaître que les Règles et Règlements Olympiques de 1958 spécifient que « l'habitude d'interrompre les occupations (études ou emploi) d'un athlète pour le placer, pendant plus de deux semaines dans un camp d'athlétisme en vue de le soumettre à un entraînement spécial, est en désaccord avec l'idéal des Jeux Olympiques ».

Nous avons là, d'emblée, primo, la limitation précise de « deux semaines » par an, pendant lesquelles un athlète déterminé peut fréquenter un camp. Deuxièmement, cela ne doit pas être « un camp d'athlétisme... en vue de le soumettre à un entraînement spécial ». Sur ce point le sens du texte est moins précis et plus ouvert à l'interprétation.

Dans la plupart des pays du monde on trouve des sortes de retraites en plein air, loin des villes et des empêchements familiaux, qui permettent, plus que cela, qui imposent à l'entraînement une concentration anormale. Les plus notoires sont les camps de l'armée existant dans la plupart des pays, et où, pour des raisons patriotiques ou autres, les hommes sont encouragés à faire de leur mieux pour leur arme et pour leur pays. Le Code Olympique condamne formellement ce genre de camps et qualifie ceux qui y ont bénéficié d'un séjour prolongé de « pseudo amateurs ».

Puis, contrastant avec ces derniers, et acceptés par la norme olympique, on trouve les quelque douze Instituts sportifs que la Finlande a trouvés si profitables à son programme sportif.

L'auteur se souvient avec grand plaisir et nostalgie de deux merveilleuses semaines passées à Vierumachi. Ajoutées à la chaleureuse hospitalité finlandaise et à l'impeccable organisation, on y trouvait les conditions presque parfaites pour l'entraînement des sports.

Là, point de problème pour l'élimination ou la réglementation des distractions. Mais des sentiers tapissés d'aiguilles de sapin, se déroulant à l'infini à travers bois ou autour de lacs splendides, une savoureuse cuisine, des chambres et des lits immaculés, la charmante et inspirante chanson des pipeaux résonnant à travers le camp entier, la sauna revigorante à quelques pas des eaux fraîches du lac; vraiment, il est étonnant que nous ayons jamais pu quitter ce lieu. Seule une expérience personnelle peut vous apprendre quelle propreté et quel bien-être, tant de l'esprit que du corps, vous procure le bain de la sauna finlandaise.

Limité à ceux qu'intéresse une vigoureuse activité physique, sinon les véritables sports de compétition, Vierumachi s'intitule institut sportif ou école de plein air. Ce n'est certainement pas le camp de tourisme typique américain, où la tranquillité et la détente sont le principal souci. Au moment où nous y séjournions, un groupe mixte de jeunes nageurs s'y entraînait deux fois par jour, sous la surveillance de leur instructeur local. Notre propre but était d'y introduire un enseignement pratique de course pour les jeunes instructeurs de Finlande. Une excellente piste se trouvait à proximité, ainsi qu'un fort bel auditoire, d'une contenance d'environ cent personnes, équipé d'un bon appareil de cinéma. Naturellement la plus grande partie de notre travail se passait en plein air.

Évoquant les autres camps du monde, celui de Percy Cerutti à Portsea me vient ensuite à l'esprit. Je n'ai pas sous la main une information précise sur les conditions d'accueil et la durée du séjour des athlètes à Portsea. Or, comme l'énonce le Code Olympique, cette durée est d'un intérêt primordial.

Mais quel athlète au sang rouge ne serait galvanisé par l'enchantement de ce décor? Situé au bord de la mer, avec ses brises fraîches et revigorantes pour la course tranquille, ses collines de sable pour l'épuisante course d'endurance, ses plages infinies de sol tendre pour la course de fond ou de vitesse, Portsea est un lieu rêvé pour l'entraînement, mais, plus encore, c'est un instrument pour le développement et l'explication de la philosophie de la vie du «Maître». Citons à ce propos un passage de la brochure de Cerutti, intitulée *Running*:

« Ici, dans ce cadre, l'esprit de beauté, de noble entreprise, qui plane sur ces terres, pénètre notre âme... Découvrez votre Portsea, entraînez-vous et courez quand vous en vient l'impulsion. Une heure ou deux de course ardue, s'écoulent comme autant de minutes. Nous sommes parfois fatigués, jusqu'à l'épuisement, mais jamais malheureux. C'est du travail, mais il semble n'être qu'un amusement, un amusement qui vous égaye et vous satisfait. Si nous le souhaitons, nous avons trois dures séances par jour. »

Si les pieds des élèves de Percy le suivent totalement et aveuglément dans son entraînement, on peut se demander, avec la brochure française *Athlétisme, 1959*, si leurs oreilles en font autant, dans ses digressions philosophiques.

* * *

Voici enfin le camp de Volodalen, en Suède, peut-être le plus idéal de tous. Situé en Laponie, au-delà du cercle arctique, dans un paysage d'une poignante beauté, avec sa multitude de lacs et de forêts, son air d'une absolue pureté, Volodalen n'est pas un simple camp d'entraînement sportif. En fait, c'est une station de vacances que fréquentent les Suédois avec leur famille, comme nous allons à Yosemite ou dans nos parcs d'Etat. Son nom officiel est: « Station de Volodalen, ouverte aux touristes de Suède ». En principe, c'est une institution destinée à préserver l'ancien folklore suédois et à enseigner la vie en plein air. C'est une façon de vivre, un moyen de réaliser la simplicité et l'harmonie de l'esprit et du corps, une brève période de liberté pour apprendre à mieux vivre, et non pas seulement pour s'affranchir de l'existence citadine et de ses complexités.

L'essor qu'y a pris l'entraînement est l'œuvre d'un seul homme, Gosta Olander, dont la passion obstinée pour la course et ses premiers succès avec Gunder Haegg sont venus à bout de tous les obstacles. Olander

est persuadé que la perfection dans une activité physique déterminée, quelle qu'elle soit, ne peut être atteinte que si les conditions générales de base, physiques et mentales, sont d'un niveau très élevé. Or la vie citadine ne le permet pas. Ce n'est qu'en pratiquant la vie de plein air (ascensions, ski, nage, abatage de bois, exercices de force et de souplesse, courses et marches fatigantes, soit un programme de 24 heures pay jour) que les conditions les meilleures peuvent être atteintes.

Il saute aux yeux que Gunder Haegg ou Alain Mimoun ont été s'entraîner à la course à Volodalen; peut-être s'entraînaient-ils jusqu'à trois fois par jour, comme le fit Elliott à Portsea; cependant, leur entraînement était d'une qualité beaucoup plus large, plus valable que celle impliquée par les termes « camp d'entraînement ». Ceux-ci évoquent plutôt les camps de professionnels de baseball, avant la saison. Volodalen se rapproche davantage de l'éducation supérieure qui fournit l'occasion du sport comme partie essentielle de la vie complète.

* * *

Il n'est pas nécessaire de chercher bien loin des analogies dans d'autres secteurs de l'existence. Ainsi, Arnold Toynbee, dans sa remarquable *Etude de l'Histoire*, constate qu'un des principes fondamentaux de tout progrès est l'exercice du « Retrait-et-Retour ». De grands chefs et créateurs ont découvert en eux-mêmes des pouvoirs considérables et insoupçonnés en se retirant, pour un temps, de toutes fatigues et entraves sociales. La retraite volontaire de saint Paul dans le désert pendant trois ans, et la retraite forcée de Gandhi, mis en prison, sont deux exemples bien connus, parmi des milliers d'autres.

Mais cette vérité est également valable pour les sports. Seul un homme doué d'une puissance de concentration telle que celle de Roger Bannister, pourrait suivre un programme complet d'études de médecine et cependant écrire:

« Il m'arrive parfois de penser que la course à pied m'a donné un aperçu de la plus grande liberté qu'un homme puisse jamais connaître... celle de la libération simultanée du corps et de l'esprit. Le contrôle mental est de première importance, car la force et la puissance de l'esprit sont illimitées. Et toute cette énergie peut être dirigée par une attitude correcte de l'esprit. »

L'homme courant se porterait infiniment mieux s'il pouvait, pendant un temps, se retirer de ses préoccupations, se construire de nouveaux niveaux d'aptitude mentale et physique, puis retourner à la routine habituelle de sa vie. Elliott aurait-il pu en accomplir autant sans cette découverte de lui-même, survenue à Portsea, sous la dynamique et pressante incitation de Cerutti? Même s'il n'en a pas toujours convenu.

* * *

Donc, en résumé, quoique l'idée de camps d'entraînement sportif contienne des germes virulents de professionnalisme, ils peuvent cependant servir à combler un réel besoin dont souffrent les sports amateurs, à condition toutefois, et c'est une grave réserve, que les buts principaux de la direction du camp restent attachés (1) à la réalisation d'une vie de plein air, plus simple, plus concentrée, plus abondante, et ne se bornent pas aux objectifs plus étroits du seul entraînement sportif (2) que le séjour de tout athlète soit limité à des brèves périodes de vacances, et (3) que ces camps ne soient pas exclusifs, mais ouverts à un grand nombre d'athlètes. Plus il y aura de ces camps, plus ils seront

en accord avec l'amateurisme et favoriseront cette égalité des occasions d'entraînement à laquelle il tend. La première de ces réserves implique que le directeur du camp ne devrait pas être un instructeur sportif, et la dernière, que les campeurs ne devraient pas, en majorité, être des athlètes.

Compte tenu de ces réserves, des camps de ce genre pourraient, non seulement conduire à une élévation du niveau des performances sportives, mais, fait plus important, à l'amélioration de l'individu et du monde, but que l'amateurisme, les Jeux Olympiques et leur fondateur, le Baron de Coubertin ont toujours cherché à atteindre.