



Cleanthis

PALEOLOGOS

Directeur Honoraire de
l'Académie Internationale
de l'Education Physique.

M. Cléanthis PALEOLOGOS, né à Athènes en 1902, a étudié la théologie à l'Université et la culture physique à l'Académie de l'éducation physique d'Athènes. Il a été nommé professeur d'éducation physique à l'Ecole Normale de Mitilène, en 1926.

En 1929, a été envoyé à l'Académie Royale de culture physique de Budapest, pour des études supérieures, où il est resté jusqu'en 1931.

Après son retour à Athènes, a été nommé professeur à l'Académie d'éducation physique en Grèce et, en 1938, promu au grade de directeur à l'Académie Nationale d'éducation physique hellénique à Athènes.

En 1950, devient directeur de l'Académie Nationale d'éducation physique en Grèce, dont il assume le poste pendant 12 années. Il prendra sa retraite avec le titre de docteur honoris causa.

Pendant sa longue carrière consacrée à la culture physique et au sport en général, il fut entraîneur d'athlétisme et de natation. Il a publié plusieurs livres sur l'athlétisme, la natation et les sports. A été membre de la fédération hellénique d'athlétisme et a été aussi élu secrétaire général de la fédération internationale des entraîneurs d'athlétisme.

Pendant dix années, il a été professeur permanent d'histoire et de philosophie à l'Académie Internationale Olympique. En 1967, S.M. le Roi des Hellènes l'a décoré pour ses services rendus au sport grec.

PREPARATION

a u x

dans la

**J
E
U
X**

**O
L
Y
M
P
I
Q
U
E
S**

Il n'est guère possible de comparer la vie des anciens aux modes de vie moderne et aux conceptions sociales qui prévalent de nos jours; pour cette raison, le thème "Préparation Olympique" présente une particularité lorsqu'il doit être examiné sur toute la longue période de l'antiquité hellénique.

On sait qu'à cette époque, le but de l'éducation était de faire des hommes forts, endurants et résistants. L'éducation servait l'intérêt de la Cité. Et l'intérêt de la Cité imposait la formation de citoyens "kalos k'agathos". "Kalos k'agathos" était le jeune homme beau et équilibré physiquement et moralement. En outre, il devait être en mesure de lire les lois et les poètes pour pouvoir profiter de l'enseignement des poèmes épiques et des actes des héros. Afin de former des jeunes hommes harmonieux, puissants et beaux, la musique et la gymnastique leur étaient enseignées. Les lettres étaient une affaire privée. La Cité s'intéressait surtout à la force et à la santé. Ainsi, il est certain qu'à l'apogée de la Civilisation Hellénique, l'exercice physique tenait une grande part dans la vie des citoyens et constituait un facteur fondamental de l'éducation de la jeunesse. Lorsque nous nous rendons compte du degré et de l'étendue des bases politiques et philosophiques sur

**G
R
E
C
E

A
N
T
I
Q
U
E**

lesquelles l'éducation des Hellènes se fondait, il devient évident qu'aucune préparation spéciale n'était imposée aux athlètes capables de participer aux Jeux Olympiques ou aux autres Jeux sacrés. Il est également évident que les beaux adolescents et les hommes au corps sculptural qui furent couronnés à Olympie étaient le résultat d'une méthode naturelle de culture et de développement appliquée à des êtres humains de type courant. Cela doit être attribué à la continuité et l'homogénéité de la pensée hellénique pendant environ 15 siècles; pensée développée, enseignée et soutenue en tant qu'idéal corporel et spirituel commun par les philosophes, les poètes, les médecins, les politiciens, les gymnastes et les pédotribes (1) de cette époque.



Les exercices de gymnastique, les jeux et les concours étaient connus de tous les peuples, même des plus primitifs. Avant même l'époque d'Homère, il avait été reconnu que ceux qui pratiquaient l'exercice physique acquéraient certains avantages d'utilité pratique, tels qu'une plus grande adresse au maniement des armes et, en général, une nette supériorité sur les autres hommes. On peut donc affirmer que l'idée d'améliorer le corps de l'homme et d'accroître ses capacités à l'aide d'exercices physiques fut une invention et une institution grecque et l'un des traits principaux de la Civilisation Hellénique, bien avant l'époque homérique, comme l'ont prouvé les recherches archéologiques pré-mycéniennes et crétoises.

(1) *pédotribe: professeur de gymnastique.*

Déjà, à l'époque homérique, l'idéal éducatif, le début et la fin de toute éducation avait été condensé en quelques mots: *"pensée et action, rectitude de jugement et activités"*. Le but de l'éducation est établi par Homère dans les paroles du vieux Phénice, professeur d'Achille, qui déclare que le père d'Achille l'a envoyé près de son fils pour l'élever de telle sorte *"qu'il sache conter les légendes, mais qu'il soit aussi capable d'agir"*.

A cette époque, rien n'était plus glorieux pour l'homme que les exploits qu'il pouvait effectuer de ses propres mains et de ses propres pieds. C'est Alcinoos, roi des Phéaciens, qui le dit à Ulysse, lorsqu'il invite ce dernier à participer aux concours organisés en son honneur (car quoiqu'il dise, il n'existe rien de plus glorieux pour l'homme que ce qu'il réalisera de ses propres mains).

Une belle prestance, cette alliance de santé, de force et de souplesse corporelle, telle que l'avait conçue Aristote *"la grâce, la beauté harmonieuse et forte"*, expression la plus parfaite de la beauté de l'homme sont les traits caractéristiques des héros qui se présentent parés de toutes les vertus, de courage, de fougue et d'ardeur belliqueuse, mais également de sagesse, qui va de pair avec la bravoure.

Il faut noter que les recherches archéologiques récentes ont démontré que la Civilisation Homérique est la fin et non le début d'une période historique. La période homérique fut précédée de la période mycénienne et cette dernière de la période minoenne et pré-minoenne. En conséquence, l'athlétisme de l'époque homérique, qui illustre clairement la méthode d'éducation des Hellènes, parfaitement conscients de son influence sur le développement et la culture d'un homme sain, robuste tant physiquement que moralement, a son origine beaucoup plus tôt. Cependant, c'est seulement à l'époque homérique que ces compétitions furent à l'origine du développement important des jeux, ainsi que de l'entraînement fonctionnel.

L'influence bénéfique des exercices physiques sur la santé, la beauté du corps, la force, ainsi que sur l'attitude courageuse et virile de l'homme et sur les autres vertus de l'âme fut dûment appréciée par les philosophes, les médecins, les seigneurs et les législateurs de toutes les villes helléniques sans exception. Les exercices physiques qui avaient comme but d'entraîner les hommes pour les préparer aux compétitions, étaient devenus une coutume et avaient lieu soit en l'honneur des dieux et des héros, soit en vue de célébrer un événement important ou encore afin d'honorer la mémoire d'un grand homme. C'est lorsque les jeux devinrent une véritable institution hellénique qui rassembla les foules venues des quatre coins du pays, que l'exercice physique fut reconnu comme un des principaux moyens d'éducation de la jeunesse; on construisit de nombreux gymnases et palestres, publics et pri-

vés, qui devinrent bientôt les lieux de rassemblement des jeunes gens et de aînés. Les philosophes et les citoyens d'âge mûr venaient y discuter.

Les Hellènes se rendirent compte que les Jeux rassemblaient les foules auxquelles ils pouvaient ainsi inculquer le sentiment religieux et la conscience commune de leur origine commune. Ils s'aperçurent aussi que les hommes aimaient ces spectacles sportifs et finalement que l'entraînement faisait des participants aux concours des hommes plus forts physiquement et moralement. Ils virent ainsi dans les jeux un moyen d'améliorer la race et ils instituèrent des compétitions non seulement pour les adultes, mais également pour les enfants et les adolescents. Les Hellènes n'approuvaient pas les concours féminins. Dans certaines villes, des concours de vierges avaient lieu en trois groupes d'âge, en l'honneur d'Héra d'Olympie, mais il semble que même ces concours n'étaient pas tellement appréciés et, en conséquence, ne furent pas poursuivis longtemps.

Les honneurs rendus au vainqueur n'avaient pas pour but de rehausser la réputation de la ville à laquelle il appartenait, mais étaient attribués pour accroître l'intérêt du public aux concours et pour attirer le peuple aux gymnases et aux palestres. Selon le dit à Anacharsis: *"Nous les obligeons à entraîner et à fatiguer leurs corps, non seulement pour les jeux mêmes ou pour gagner des prix - car bien peu sont capables d'accomplir les performances exceptionnelles nécessaires - mais pour tout le bien qui peut s'ensuivre pour les athlètes et pour la Cité."*

Ce qui doit être donc souligné, c'est que les Hellènes savaient pertinamment que le vrai profit des jeux ne résidait pas en quelques victoires et que le grand effort n'était pas déployé pour qu'une minorité d'athlètes obtienne de grands prix. Cette minorité était un exemple digne d'être suivi et incitait la jeunesse à s'entraîner.

Plus tard, lorsque les philosophes, les auteurs de tragédies et les poètes commencèrent à s'imposer par leurs oeuvres spirituelles, la formation intellectuelle devint part intégrante de l'éducation des jeunes. Aristote professe que: *"la première tâche du législateur est de veiller à ce que les hommes deviennent puissants et de choisir les moyens permettant de leur assurer la meilleure vie possible"*.

Dans l'application de cette méthode d'éducation commune et uniforme, l'amélioration de la santé et de leur force physique devrait être la première préoccupation de la Cité: *"Dès le début, le législateur doit veiller à ce que les corps des jeunes hommes puissent devenir parfaits"*.

Aristote définit l'éducation de la manière suivante: *"Les éléments de l'éducation sont au nombre de quatre environ:*

les lettres, la gymnastique, la musique; certains y ajoutent un quatrième, la peinture".

Aristote, ainsi que tous les savants de l'Antiquité, pensait que l'éducation devait avoir un but exclusivement culturel et esthétique et ne devait pas abuser de l'athlétisme, ce qui pourrait porter atteinte à l'harmonie du corps, à sa bonne forme et à sa prestance naturelle. Aristote n'approuvait pas non plus le système d'éducation spartiate car, disait-il, si l'abus de l'athlétisme y est évité, la discipline sévère et excessive imposée aux jeunes gens suppose un entraînement presque inhumain. Il pensait que, jusqu'à l'adolescence, l'exercice physique devait être soigneusement dosé et que l'on devait éviter tout régime spécial et toute forme d'entraînement intensif, pour ne pas nuire au développement normal du corps. Comme preuve irréfutable de cette théorie, Aristote mentionne que parmi les champions olympiques, à peine est-il possible de trouver deux ou trois qui furent couronnés d'abord dans leur prime adolescence, puis à l'âge adulte. Ceci doit être attribué au fait qu'un entraînement intensif prématuré détruit leur force. Dans sa politique, il écrit: *"La gymnastique est la science qui détermine quel exercice convient à la majorité et si possible à la totalité des citoyens, car le but principal de l'éducation est de former le plus grand nombre et non pas seulement ceux qui sont naturellement doués".*

Plutarque, 400 ans plus tard, écrit: *"On les envoie chez des professeurs pour apprendre les lettres et la musique et pour s'exercer au gymnase. Plyton dit que c'était là l'éducation imposée par les lois".*

"Ne sais-tu pas que les lois en vigueur chez nous ordonnent à ton père de t'apprendre la musique et la gymnastique?"

Cependant, Platon pense que le but principal de l'éducation doit être d'entraîner et de préparer les citoyens durant toute leur vie pour le plus noble des combats, à savoir la lutte pour la patrie et non la formation d'athlètes professionnels, qu'ils soient pugilistes ou pancratiastes. Dans sa Cité, il écrit que les femmes étant physiquement presque identiques aux hommes, devraient, elles aussi, se préparer de la même façon à la guerre et à la vie. En effet, rien ne peut être plus profitable à la Cité que la préparation des hommes et des femmes à devenir de parfaits citoyens. Et c'est ce qui adviendra, s'ils sont formés par la musique et la gymnastique. Platon réfute l'entraînement sportif spécial, intense et exclusif comme *"provocant le sommeil, ayant des résultats incertains sur la santé"*; en d'autres termes, comme étant inapproprié à la vie normale de l'homme et à la vie utile du citoyen. Les athlètes spécialement entraînés pour les jeux, dit-il, vivent dans un état de léthargie et il ajoute: *"Ne vois-tu pas que s'ils s'écartent un temps soit peu du régime qui leur est prescrit, ces athlètes tombent gravement malades?"*

Toutes les villes de la Grèce antique ne suivaient pas les mêmes systèmes et les mêmes méthodes d'éducation. Pourtant, les bases de l'éducation étaient partout les mêmes et visaient au même but: la formation du citoyen "*Kaloi Kagathoi*". Mais la conception du "*Kalos Kagathos*" différerait d'une région à l'autre, suivant le milieu, la nature et la mentalité des peuplades.

Les divergences les plus grandes, dans les méthodes d'éducation, existaient entre les deux peuples les plus puissants les Doriens et les Ioniens. Les autres villes adhéraient à l'une ou l'autre de ces méthodes. Les Doriens étaient un peuple de guerriers rudes et frugaux et inflexibles, entraînés aux privations; les Ioniens, au contraire, étaient doux, raffinés, souples de corps, agiles d'esprit et aptes à la philosophie. Les deux peuples étaient représentés par Sparte et Athènes.

Platon exprime au mieux la philosophie athénienne, quand il définit les buts de son éducation: "*La première vertu est la santé, la deuxième le développement équilibré et harmonieux, la troisième la force physique tant dans les courses que dans les autres exercices*".

Les Spartiates, au contraire, professent que la première et unique vertu est la force et l'endurance aux souffrances.

La vie des anciens se développa suivant ces théories et nous pouvons dire que la vie des citoyens se passait pour la plus grande part dans les gymnases et les palestres. Ces centres de vie de l'Antiquité n'étaient pas fréquentés, seulement par la jeunesse sportive à l'entraînement, mais également par les adultes et les Anciens. Lorsqu'ils ne s'entraînaient pas et ne jouaient pas, ils se rassemblaient pour écouter les enseignements des philosophes et profiter des discussions animées des sophistes.

Platon, dans la Cité, mentionne que les Anciens s'exerçaient également. Et lorsque Socrate et ses amis ont accepté l'invitation à dîner de Callias "*certain s'entraînèrent et se massèrent avec de l'huile, d'autres prirent un bain et se rendirent au dîner*".

Passer son temps dans les gymnases était considéré non seulement comme nécessaire, mais aussi comme une noble occupation. C'est Eschine, le grand rival de Démosthène et rhéteur athénien qui nous le dit: "*Il n'avait pas de mauvaises relations, parce qu'il passait son temps dans les gymnases*".

Certains auteurs plus récents ont soutenu que les sports des anciens avaient pour but de préparer des guerriers. Il est facile de réfuter cet argument. Lorsque Pausanias a voulu donner quelques explications au sujet de l'introduction aux Jeux Olympiques de la course armée, il dit avec hésitation:

"Il me semble que c'est pour s'exercer à la guerre".

C'est pourquoi Platon avait proposé l'introduction de sports spéciaux, de longues courses et des courses d'archers avec obstacles, sur une distance de 100 stades (environ 20 kilomètres) et des duels. Euridipe, dans Antolyce, se moque des athlètes: *"Quelle importance que tu sois lutteur ou rapide aux courses, que tu lances le disque au loin ou que tu donnes de grands coups de poing sur la mâchoire de l'adversaire? Comment combat-on l'ennemi? On doit avoir un bouclier résistant, car personne n'est assez stupide pour affronter l'ennemi sans armes".*

Au contraire, les Lacédémoniens exigeaient des gymnastes qu'ils connaissent également l'art guerrier: ils considéraient que les concours athlétiques étaient une préparation à la guerre. Plutarque dit des Spartiates: *"Toutes ces choses sont, à mon avis, des imitations d'exercices guerriers".*

Mais Plutarque, Lucien, Pausanias et Philostratos sont des auteurs plus récents. Leur époque est très éloignée de celle où l'athlétisme antique avait atteint son apogée.

Plus tard, les Romains qui ne vivaient que pour la guerre et ne pensaient qu'à elle, accuseront les Hellènes d'avoir négligé la préparation guerrière et de s'être asservis, puisqu'ils ne s'étaient occupés que d'athlétisme.

"Ils ont négligé, sans s'en rendre compte, l'exercice des armes; à l'entraînement militaire et à l'équitation, ils ont préféré les compétitions sportives et les prouesses au gymnase".

Les compétitions sportives et les jeux n'ont pas créé des soldats, mais ils ont formé des hommes forts et courageux. La conquête romaine est due à d'autres raisons parmi lesquelles le fait qu'elle eut lieu à une période où la compétition sportive et l'éducation physique étaient à leur déclin. Mais cette question déborde le sujet traité.

En examinant les raisons qui ont contribué à ce que l'éducation des Hellènes se fonde principalement sur les exercices du gymnase et de la palestre, nous avons jugé opportun de réfuter l'argument que les compétitions sportives des Hellènes avaient pour but de préparer des guerriers.

D'après tout ce qui a été dit jusqu'à présent, il est clair qu'il n'y avait pas de préparation spéciale des athlètes pour les Jeux Olympiques ou les autres grands jeux sacrés. L'entraînement sportif faisait partie de la vie des Anciens, c'était une méthode naturelle d'éducation.

Cependant, la victoire aux Jeux Olympiques Pythiques, Néméens et Isthmiques, était un événement extrêmement important pour l'individu et pour la ville dont il était originaire.

Pour inciter le peuple à s'entraîner et à participer aux jeux, les Hellènes utilisaient la force de la religion, de la tradition, des légendes et des mythes, suscitant ainsi un vif intérêt pour les jeux, dans toutes les classes sociales. Les dieux étaient les premiers athlètes, protecteurs et créateurs des jeux. Zeus, Kronos, Apollon, Arès, Hermès avaient participé à des jeux. Les héros et les demi-dieux étaient des champions: Thésée, Hercule, Castor et Pollux, Pelée, Télamon, Pélops aussi. Les oracles protégeaient l'effort des organisateurs et la sage Pythie prophétisait souvent en faveur de l'organisation des jeux.

Pour ces raisons, les concurrents provenaient de toutes les classes sociales.

Le champion olympique du pugilat, Glaucos, était agriculteur de Karystos. Le jeune champion du stade à la 46ème Olympiade, Polymnestor, le milésien, était berger. Amissinas de Verkis, champion de lutte à la 80ème Olympiade, était aussi un berger. Le vainqueur de pentathlon, Eurybate, l'argien, était général. Evalcide, l'évétien, le champion chanté par le poète Siméonide, était général et fut tué à Ephèse, au cours de la bataille contre les Perses. Chilon, le Lacédémonien, dirigeant la colonie de Cyrène, fut trois fois champion au stade durant les 29ème, 30ème et 31ème Olympiades. Orsippe, champion au stade à la 15ème Olympiade, était général mégaréen. Il perdit sa ceinture au cours des jeux et depuis lors, les concurrents combattaient nus. Phaylos de Crotone, de la basse Italie, champion au pentathlon des jeux pythiques, célèbre pour son saut en longueur de 55 pieds, participa à la bataille de Salamine avec son propre navire. Kylon, qui faillit devenir tyran d'Athènes, le roi de Macédoine, Alexandre d'Amymta et Platon, le plus grand philosophe de tous les temps, avaient participé aux jeux.

La couronne de la victoire d'Olympie, de Delphes, des Panathéniens, de Némée, de l'Isthme, de Rhodes était une acquisition précieuse et un honneur suprême pour tous les hommes de toutes classes sociales. C'est pourquoi les palestres et les gymnases étaient pleins et l'exercice physique était devenu l'élément fondamental et essentiel de la culture, du développement et de l'éducation des jeunes. Selon l'explique à Anacharsis, de manière assez caractéristique: *"Si, chez Anacharsis, l'amour de la gloire n'existait plus dans la vie, quel outre bien y resterait? Et dans ce cas, qui aimerait à accomplir quelque chose de grand et d'illustre?"*

Même les Pythagoriciens austères croyaient aux bienfaits de l'exercice physique. Porphyre Malchos, le sophiste, dit de Pythagore: *"Qu'il les incitait à s'entraîner et à participer aux compétitions sportives sans avoir pour but de remporter la victoire, parce qu'ils devaient apprendre, d'une part, à résister aux souffrances de l'entraînement et, d'autre part, à éviter la vanité de la victoire";* car souvent la couronne de la victoire ne coiffait pas les athlètes les plus nobles et les plus purs.

Malgré cette glorieuse épopée des Pythagoriciens, un des champions Olympiques les plus célèbres, Milon de Crotona, fut élève de Pythagore.

Nous voyons ainsi que des hommes illustres participaient aux jeux, des rois, des souverains, savants et que chacun ne paraissait pas avoir seulement une qualité physique particulière comme la force, l'endurance, la vitesse, l'aptitude à la lutte, au pugilat ou à l'arc, l'habileté dans le maniement des armes, mais en même temps des vertus physiques plus générales, telles que beauté, prestance, adresse et agilité.

Examinons maintenant certains détails pour compléter notre étude. Jusqu'à présent, nous n'avons vu aucun effort déployé de la part d'un état ou d'une ville pour préparer les athlètes dans le seul but de les envoyer à Olympie pour gagner des prix.

Philostratos dit: *"Les Héliens obligèrent les athlètes à arriver à Olympie 30 jours avant les jeux, y suivirent leur entraînement et leur dirent: "Entrez dans le stade et montrez-vous des hommes capables de gagner. Si vous avez suivi l'entraînement nécessaire pour participer aux Jeux Olympiques, si vous n'avez pas fait preuve de paresse, si vous ne vous êtes pas laissés aller à de viles actions, avancez avec courage. Mais ceux d'entre vous qui ne se sont pas bien entraînés peuvent bien s'en aller"*.

On sait bien, cependant, que chaque athlète s'était préparé dans sa patrie avec son entraîneur. Les Héliens n'étaient d'ailleurs pas obligés de les entraîner. Il semble plutôt probable que les Héliens, durant les 30 jours, observaient les athlètes et sélectionnaient les meilleurs. Cet entraînement à Olympie, Philostratos l'appelle concours préliminaire, c'est-à-dire éliminatoire. Tous ceux qui n'étaient pas jugés suffisamment capables étaient exclus. Selon Pausanias, seize coureurs au maximum participaient à la course sur quatre rangs. Comment était-il possible de choisir ces seize coureurs sans course préliminaire? Pour les autres grands jeux, il n'existe aucun témoignage écrit sur la préparation ou les concours préliminaires.

Il paraît alors évident que les grands honneurs, la gloire et la renommée de la victoire étaient les seuls stimulants qui incitaient les adolescents doués et les adultes à se soumettre aux plus grandes fatigues, aux privations, à la dureté de l'entraînement et du régime pour gagner la couronne Olympique. Bien entendu, leur Cité partageait leur joie, leur fierté et leur gloire, mais ces honneurs n'ont jamais entraîné la Cité à des efforts et à des soins spéciaux pour la préparation de ses athlètes.

Plus tard, lorsque viendra la période de décadence, nous verrons des états et des villes acheter des athlètes et des vainqueurs, des champions olympiques dédier leur couronne à des tyrans et à des villes; mais ceci nous éloigne de notre sujet.

A l'apogée des compétitions sportives dans la Grèce antique, les athlètes doués ne subissaient aucune préparation spéciale pour les jeux. Car, comme il a été déjà mentionné, l'exercice physique était naturel pour tous les citoyens de tous âges et de toutes classes et ceux qui se distinguaient de la foule arrivaient jusqu'aux stades des grands jeux.

Ce qui a déjà été prouvé et a peut-être une importance particulière, c'est que l'entraînement des athlètes de l'Antiquité était vraiment intense et fatigant et durait presque toute la journée.

La sévère polémique exercée par Hippocrate, Galien et d'autres médecins et philosophes contre les excès de l'entraînement nous apprend que les gymnastes et les pédotribes connaissaient leur métier à fond et appliquaient des méthodes d'entraînement intensif similaires à celles utilisées de nos jours par les entraîneurs des différents pays.

Les entraîneurs de l'Antiquité étaient en mesure de distinguer la quantité et la qualité des exercices. Ils avaient des connaissances étendues et variées sur le développement des muscles, le besoin d'obésité pour certaines épreuves, le rythme et l'intensité des exercices, la vitesse ou la lenteur de leur exécution, sur l'intérêt de l'entraînement continu ou intermittent, sur l'importance des exercices en plein air ou la diminution des performances en salles. Ils savaient aussi quelle stature convenait le mieux à certains sports. Ils pouvaient juger du résultat et du progrès de l'entraînement rien qu'à voir la fraîcheur du teint et la qualité de la peau de l'athlète. Ils discernaient les premiers signes de surmenage. Ils avaient une grande expérience dans la prescription d'un régime approprié au sport pratiqué. Ils connaissaient tout ce qui a trait à la chaleur ou au refroidissement du corps durant l'entraînement, au relâchement ou au durcissement des muscles, à la fatigue musculaire locale et la façon de la traiter et à cette forme particulière d'épuisement qui n'est pas due à l'entraînement, mais à des causes morales, telles que la mélancolie, la mauvaise disposition, etc.

Ils avaient une connaissance parfaite des différentes méthodes de massage et de relaxation qu'ils considéraient comme la dernière partie d'un entraînement quotidien bien conçu. Ils avaient aussi une bonne connaissance des exercices respiratoires. Ils avaient des points de vue bien clairs sur l'entraînement approprié pour les sujets âgés et savaient comment traiter certaines maladies par la gymnastique. Ils examinaient même le passé familial des athlètes, afin d'y déceler d'éventuelles maladies héréditaires.

Il est vraiment admirable de remarquer qu'à une époque où le véritable but de la fonction respiratoire était inconnu,

non seulement des médecins, mais également des entraîneurs empiriques attachaient une importance particulière aux exercices respiratoires spéciaux, à la fois parce qu'ils contribuaient au développement du thorax et parce qu'ils permettaient à l'athlète de se relaxer après l'entraînement.

C'est grâce à cette forme d'entraînement que l'Antiquité put s'enorgueillir de tant d'illustres athlètes et c'est grâce à la présence de tels athlètes dans les stades que les Jeux se sont perpétués pendant plus d'un millier d'années.

Selon Lucien, tous s'entraînaient *"non pour acquérir des qualités physiques, mais pour faire bon usage des qualités innées qu'ils possédaient"*. Dans cette affirmation de Lucien réside toute la grandeur de l'époque de l'athlétisme antique. Leur assuidité à l'entraînement est presque moderne. Galien nous dit que l'entraînement sévère des Anciens durait toute la journée, *"car les athlètes doivent entraîner leur corps à supporter les fatigues des épreuves qui sont extrêmement pénibles et qui durent toute la journée"*.

Ils n'épargnaient pas leur peine pour atteindre la victoire: *"Voyez-vous combien les athlètes souffrent, quel entraînement ils subissent, et comme ils sont prêts à donner leur vie pour la gloire du sport"*.

A mon avis, voilà les raisons pour lesquelles il n'y avait pas de préparation spéciale aux Jeux Olympiques dans l'Antiquité. Elle n'était point nécessaire puisque les adultes et les adolescents de cette époque ne s'exerçaient pas... *"pour acquérir des qualités physiques, mais pour pouvoir utiliser le mieux possible leurs qualités innées"*.

