

LES FINALES DU MATIN

PAR ROGER CLÉMENT

Dans l'ensemble, les fédérations concernées ont refusé la proposition d'avancer au matin les finales des grands sports olympiques aux Jeux à Séoul. Les athlètes auraient souffert de cette réforme... mais leurs performances ? Le débat reste ouvert.

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt. C'est ce qu'affirme la sagesse populaire. Ce dicton pourrait bien s'appliquer avec une force particulière aux concurrents des Jeux Olympiques à Séoul, en 1988. La télévision américaine se déclare prête, en gros, à doubler les sommes versées aux organisateurs pour s'assurer les droits de retransmission si les finales des grands sports olympiques (athlétisme, natation, gymnastique) se disputaient le matin. En effet, le spectacle de ces finales arriverait alors en direct aux heures de grande écoute sur les postes de la chaîne américaine de télévision.

Une telle suggestion n'a pas soulevé un grand enthousiasme parmi les Fédérations Internationales des sports concernés. Ce « Matin calme » qui a donné un si poétique surnom à la Corée serait-il menacé par d'intempestives finales de début de journée? En tout cas, la sauvegarde d'une millénaire sénérité matutinale semble avoir trouvé des partisans fort décidés.

L'argument choc des responsables fédéraux est qu'il faut tenir compte avant tout de l'intérêt des athlètes. L'immense majorité des dirigeants, des entraîneurs et des champions estiment que la qualité des résultats souffrirait si l'on avançait les finales au matin. Et tel a été, disons-le, notre premier mouvement. Cependant, désireux d'écarter tout préjugé, toute idée préconçue, nous avons décidé d'enquêter, de rechercher partout les indices qui permettraient de répondre à la question : les athlètes peuvent-ils concourir le matin dans des conditions qui ne les lésent pas ? Des grands sports olympiques dont les finales auraient lieu le matin sont-ils « insupportables ? » Notre investigation nous a amené à fouiller dans le passé, sportif et olympique, dans l'objectivité froide (et parfois mensongère) des résultats bruts, dans le vécu des athlètes, des gymnastes et des nageurs à la retraite ou en activité, à interroger les entraîneurs, les

techniciens et les spécialistes de médecine sportive ou de cette science encore balbutiante et nouvelle qu'est la chronobiologie, bref toutes personnes qui paraissent les mieux qualifiées.

Il est très difficile, pour la gymnastique, dont la notation est subjective, de mesurer les implications de l'heure à laquelle s'est produit un effort. La note peut donner au moins autant d'indications sur l'état d'euphorie du juge que sur la forme de l'athlète. Ce sport sera donc absent de cet article. En revanche, les matériaux existent pour ces sports de chiffres et de records que sont l'haltérophilie, la natation et l'athlétisme.

L'athlétisme a été d'entrée résolument un sport d'après-midi et de soirée. Sur vingt et un Jeux Olympiques, on a vite fait le compte des finales du matin. A Los Angeles, en 1984, il y a eu la fameuse « première » du marathon féminin, qui s'élança à 8 heures le matin, et s'acheva à 10 h 25 pour la première, un peu plus tard pour ses suivantes. Les coureurs de fond sont très attachés aux bienfaits de la course en soirée, il n'empêche: Joan Benoit, malgré la chaleur de la fin du parcours, réalisa la deuxième performance mondiale de tous les temps et ses suivantes immédiates enregistrèrent d'excellents résultats. Nul ne peut dire qu'elles n'auraient pas couru plus vite l'après-midi, mais nul ne peut affirmer (et jusqu'ici personne ne l'a fait) le contraire.

Il faut signaler, toujours à Los Angeles, le 50 km marche, qui s'élança à 8 h du matin et se termina juste avant 13 h. Selon la tradition, quatre des dix épreuves du décathlon se tinrent le matin. Bien entendu, un matériel aussi étriqué reste insuffisant, pour se faire une idée sur l'effet d'un effort fourni avant midi sur la rentabilité des sportifs. Les résultats des séries qualificatives du matin peuvent dès lors être examinés et donner de précieuses indications.

On ne peut pas opposer sérieusement les performances réalisées en séries et en finales par les finalistes les plus brillants. Le champion, en séries, ne cherche pas à gagner, mais à se qualifier. Parfois « brillamment », parfois « à l'économie ». Qui possède une marge de sécurité le matin en séries trouvera toujours avantage à réserver ses forces, ou, pour des raisons tactiques, à cacher son jeu à l'adversaire.

Bref, entrent en ligne de compte des éléments de stratégie qui brouillent les tentatives de comparaison. En revanche, quand, le matin, en séries, un athlète fait une performance qu'il ne peut rééditer le soir en finale, on peut en tirer des conclusions.

On se souvient ainsi sans doute qu'en 1964, l'inoubliable sprinter Bob Hayes, après s'être promené en séries à 10 h du matin, en 10"4, puis en quarts de finale à 14 h 40 en 10"3, réalisa un excellent 9"9 en demi-finale à 14 h, une heure trente avant de s'imposer, en finale, en 10" juste. Plus que l'heure de ces quatre efforts, jouèrent, outre la détermination de l'athlète et la mesure qu'il avait prise de l'adversité, la température, l'humidité, et surtout le vent, qui souffla favorablement à la vitesse de 5,30 m par seconde en demi-finale et de 1 m en finale.

L'élément extérieur le plus actif de la performance en sprint n'est sans doute pas l'heure. La qualité de la piste, la température, la force et la direction du vent, l'humidité de l'air, la pression atmosphérique, l'altitude (souvenez-vous des grands records établis à Mexico en sprint et dans les sauts, longueur et triple) ou encore le numéro de couloir sur 200 m et 400 m, jouent des rôles plus essentiels. Les organisateurs des Jeux à Séoul, quand ils défendent le principe des finales le matin, n'ignorent pas ces facteurs; en effet, s'il faut en croire une déclaration faite dans la capitale coréenne, n'affirment-ils pas que, « du 17 septembre au 2 octobre, le matin est habituellement frais et agréable à Séoul tandis que la température et l'humidité augmentent dans l'après-midi, ce qui rend inévitable un début matinal pour les finales des sports disputés en plein air, comme l'athlétisme ».

Inévitable, en l'occurrence, est un mot trop fort: mais souhaitable ? Voilà qui mérite d'être discuté.

D'ailleurs, les grognements qui ont suivi, au sujet du marathon féminin de Los Angeles, la défaillance télévisée de façon tellement spectaculaire d'une concurrente suisse, s'ils concernaient bien l'heure de la compétition, regrettaient que le



GRETE WAITZ :
« NE PAS Y
PENSER »

Le journaliste et écrivain suisse, Noël Tamini, rédacteur en chef de la revue internationale de course à pied « Spiridon », nous a obligeamment prêté les épreuves du chapitre d'un livre sur la course à pied à paraître prochainement, et dans lequel il traite longuement des questions de chronobiologie liées à la pratique des courses de fond.

Dans ces pages fort intéressantes, M. Tamini rappelle l'évidence des rythmes circadiens qui modèlent nos existences et auxquels nous obéissons, comme tout ce qui vit. Il cite le recordman d'Europe du 400 m haies, Harald Schmid, lequel « refuse les séjours aux Antilles » dans la mauvaise saison et ajoute : « Quand je suis allé, l'hiver 1981, en Nouvelle-Zélande, je ne me suis guère senti à l'aise ».

Deuxième du marathon olympique féminin de Los Angeles, disputé entre 8 h et 10 h 30' du matin, la Norvégienne, Grete Waitz, évoque le caractère psychologique, selon elle, du problème : « Le décalage horaire, je n'y pense pas. Je crois que si vous croyez qu'il vous influence, il vous influencera ».

M. Tamini rapporte également une expérience effectuée à l'école polytechnique de Liverpool, de chronomètres pris sur différentes distances à différentes heures de la journée, précédés d'échauffements adéquats, entre 6 h 30 et 22 h. Sur 700 m, cette amélioration a atteint 3,3 pour cent du temps de nage total, et sur 400 m elle fut de 2,5 pour cent.

Enfin, M. Tamini développe le point de vue de cliniciens selon lesquels les introvertis et les extravertis auraient des courbes d'efficacité différentes suivant les horaires. Les introvertis s'éveilleraient plus vite le matin, alors qu'en fin de journée, les extravertis verraient leur tonus atteindre un degré plus élevé. On pourrait, d'après les travaux cités, déterminer en théorie pour chaque individu une courbe quotidienne optimale.

soleil ait pu taper un peu fort, en fin de course. En fait, tous les critiques regrettèrent que ces dames ne soient pas parties encore plus tôt.

Avant d'aller plus loin, il nous faut donner le sentiment qui nous vient d'un examen minutieux de la question : les heures des compétitions n'ont pas toujours été choisies en fonction du seul confort des sportifs, mais bel et bien dans le but d'attirer un public nombreux et payant. Exactement comme les duellistes du temps passé se donnaient rendez-vous à l'aube afin d'échapper aux indiscretions populaires comme aux interdits de la maréchaussée. C'est vers le tard que le théâtre, le cinéma, le sport et leur dénominateur commun, la télé, peuvent faire asseoir la grande foule.

Soutenir le contraire, c'est peut-être idéaliser à l'excès les motivations des matchmakers. Et prendre les sportifs pour ce qu'ils ne sont pas, eux qui veulent qu'on les voie, qu'on les admire, qu'on les encourage, et qui espèrent la plus grande publicité autour de leurs exploits. La boxe professionnelle à des heures « de gala », les finales en fin de journée, se déroulent à ce moment où le public ayant vaqué à ses affaires, a le plus de chances de venir se détendre au spectacle des jeux du stade.

C'est d'ailleurs tellement vrai que les programmes des week-ends font souvent suivre la « soirée » du samedi d'une « matinée » le dimanche. Or, que l'on sache, la fameuse et délicate « horloge interne » du champion ne change pas de cadran spécialement pour le jour du Seigneur.

Tout cela, dira-t-on, n'empêche rien. Et ce n'est pas parce qu'on s'est parfois insuffisamment préoccupé des intérêts des sportifs dans le passé qu'on ne va pas commencer à les défendre aujourd'hui. De la même façon, nul ne peut nier que les grands coureurs de demi-fond affectionnent particulièrement les compétitions au frais d'une soirée fort avancée. Les plus beaux records de demi-fond court ou prolongé n'ont-ils pas été réalisés dans le cadre idyllique des crépuscules du Septentrion ?

Le « fondeur » aime la fraîche, le sprinter s'énamourache de la chaleur, tous deux détestent l'humidité.

Appelons au secours de cette idée de beaux exemples d'anthologie : les courses de Wilma Rudolf, la gazelle noire américaine, championne olympique à Rome, en 1960, des 100 m et 200 m. Wilma court le 100 m en séries, à 9 h du matin, en 11"5, en quarts de finale, à 15 h, dans le même temps, le lendemain en demi-finale à 15 h en 11"3

puis en finale, à 16 h 20', en 11" juste avec vent favorable. Evidemment la championne appuie de plus en plus à mesure que la tâche se fait plus lourde. On constate que plus l'heure avance, plus Wilma se sent des ailes.

Mais sur 200 m, ce n'est plus la même histoire ! Wilma Rudolf commence par un coup d'éclat en séries : 23"2, puis elle s'étiole : 23"7 en demi-finale,



**SEBASTIAN
COE :**
« INTOLÉRABLE »

Le Britannique, multirecordman du monde et double champion olympique du 1500 m, a exposé son point de vue sur les finales matinales à Lausanne, en novembre, au cours de la réunion du SISMO.

« En tant que concurrent, vétéran de deux Jeux Olympiques, et membre de la commission des athlètes du CIO, je lutterai contre la soi-disant pression exercée sur le Comité d'organisation des Jeux Olympiques à Séoul et qui consiste à l'inciter à organiser les finales des principales disciplines telles que l'athlétisme, la gymnastique et la natation de façon que les Américains puissent fournir le maximum d'heures d'écoute.

J'ai peur que ceux qui sont directement impliqués dans la préparation, l'entraînement et l'administration, sans oublier les concurrents, considèrent cela comme une intolérable intrusion au sein d'un championnat.

ii n'est pas question de mettre sur pied ou même simplement d'élaborer des projets qui n'ont pour but que d'attirer l'intérêt et la couverture des médias. Cela étant entendu, ce sont toujours les désirs et les besoins des concurrents qui devraient passer au premier plan. Ce serait une erreur de la part du CIO de se laisser compromettre, lui ou ses principes, par cette affaire. »

24" en finale (qu'elle gagne, tant sa marge est importante). On peut accuser la fatigue, ou le trac de l'athlète, voire même des choix opérés dans sa façon de courir. Toujours est-il que son 200 m le plus vite est effectué tôt dans la journée ! En revanche, on note que lors du 23"2 de la série, la température dans le stade de Rome est la plus élevée et l'humidité la plus basse, et que ces facteurs s'inversent en finale : il fait moins chaud et plus

humide, et les conditions sont moins bonnes pour l'échauffement musculaire et la respiration de l'athlète.

A ces Jeux romains, Irina Press gagne le 100 m haies en 10"8 le soir par vent nul, alors qu'elle se qualifie le matin, en séries, contre le vent, en 10"7. Sur quatre fois 100 m femmes, les Américaines battent le record mondial en séries, en début d'après-midi, mais ne font pas mieux en finale à

HORAIRE DES FINALES D'ATHLÉTISME AUX JEUX OLYMPIQUES

Epreuves	Tokyo 1964	Montréal 1976	Moscou 1980	Los Angeles 1984
Hommes				
100 m	15.30	16.55	20.15	19.00
200 m	16.00	16.50	20.10	16.00
400 m	15.00	16.00	18.40	16.45
800 m	16.40	17.15	20.20	17.50
1500 m	13.20	18.00	17.30	18.55
3000 m steeple	16.50	18.25	19.15	19.05
5000 m	16.05	17.50	18.35	19.30
10 000 m	16.00	17.05	19.35	19.45
Marathon	13.00	17.30	17.15	17.00
4 x 100 m	13.50	18.45	17.50	16.50
4 x 400 m	14.50	19.20	18.50	17.50
110 m haies	15.50	17.50	19.00	18.05
400 m haies	16.00	17.30	19.55	18.55
20 km marche	15.20	17.30	17.00	17.15
50 km marche	12.20	*	17.00	08.00
Hauteur	14.00	16.30	16.30	16.30
Longueur	15.00	15.00	17.50	17.40
Triple saut	14.30	15.00	18.40	18.00
Perche	13.00	12.30	16.30	16.10
Poids	15.00	15.00	18.35	18.00
Disque	14.30	15.00	17.30	17.30
Javelot	14.00	14.30	17.15	18.30
Marteau	13.00	14.00	17.00	16.10
Décathlon	17.00	18.20	20.20	18.55

Epreuves	Tokyo 1964	Montréal 1976	Moscou 1980	Los Angeles 1984
Femmes				
100 m	16.20	17.50	19.40	18.35
200 m	14.40	18.10	20.20	17.55
400 m	15.40	16.20	20.20	17.20
800 m	15.30	18.20	18.10	17.35
1500 m	*	17.30	18.05	18.20
3000 m	*	*	*	18.40
10 000 m	*	*	*	*
Marathon	*	*	*	08.00
4 x 100 m	14.20	18.30	17.00	16.20
4 x 400 m	*	19.00	18.20	17.20
100 m haies	15.20	15.00	19.15	18.15
400 m haies	*	*	*	16.25
Hauteur	14.00	14.00	18.00	16.00
Longueur	15.00	15.30	18.50	18.00
Poids	14.00	17.40	18.45	18.15
Disque	14.30	15.00	17.00	16.00
Javelot	14.00	15.00	17.20	18.15
Pentathlon	14.00	17.50	20.55	19.30

* Epreuve ne figurant pas au programme.

HORAIRE DES FINALES DE NATATION AUX JEUX OLYMPIQUES

Epreuves	Tokyo 1964	Montréal 1976	MOSCOU 1980	Los Angeles 1984
Hommes				
100 m libre	20.40	20.15	20.00	16.15
200 m libre	*	20.00	20.00	16.15
400 m libre	20.35	19.15	19.00	16.15
1500 m libre	21.05	19.30	19.00	16.15
100 m dos	*	19.30	19.00	16.15
200 m dos	20.20	20.30	20.00	16.15
100 m brasse	*	20.00	20.30	16.15
200 m brasse	20.55	19.30	19.30	16.15
100 m papillon	*	19.15	18.30	16.15
200 m papillon	11.35	19.30	19.00	16.15
200 m 4 nages	*	*	*	16.15
400 m 4 nages	20.40	19.30	19.00	16.15
4 x 100 m relais	19.55	*	*	16.15
4 x 200 m relais	18.05	20.00	20.00	16.15
4 x 100 m 4 nages	19.55	20.00	20.00	16.15
Plongeon				
Tremplin	18.30	21.00	17.30	16.30
Haut-vol	10.00	20.00	17.30	10.00
Waterpolo				
	16.00	19.00	17.00	19.30

* Epreuve ne figurant pas au programme.

Epreuves	Tokyo 1964	Montréal 1976	MOSCOU 1980	LOS Angeles 1984
Femmes				
100 m libre	20.00	19.15	19.00	16.15
200 m libre	*	19.45	20.00	16.15
400 m libre	11.10	19.45	20.00	16.15
800 m libre	*	19.00	18.30	16.15
100 m dos	20.20	19.30	18.30	16.15
200 m dos	*	20.00	18.30	16.15
100 m brasse	*	19.15	18.30	16.15
200 m brasse	20.20	19.45	18.30	16.15
100 m papillon	19.35	19.30	18.30	16.15
200 m papillon	*	20.45	20.00	16.15
200 m 4 nages	*	*	*	16.15
400 m 4 nages	21.35	20.00	20.00	16.15
4 x 100 m relais	21.15	20.45	20.00	16.15
4 x 100 m 4 nages	17.40	19.45	20.00	16.15
Plongeon				
Tremplin	10.00	21.00	17.30	16.30
Haut-vol	17.00	21.45	17.30	16.30
Natation synchronisée				
Solo	*	*	*	13.30
Duo	*	*	*	13.30

18 h. Enfin le vainqueur du 100 m masculin, Armin Hary, court en 10"2 à 10 h 30' puis à 17 h 30' et 10"3 à 15 h 40'.

Pour des raisons qui tiennent à l'organisation de leur sport, les nageurs ne sont pas dépayés quand il s'agit de se mettre à l'eau aux aurores. En Australie, aux Etats-Unis et dans la plupart des pays, les piscines sont fermées aux clubs sportifs aux heures de grande affluence, où l'accès est réservé aux écoliers et à un public payant. Pendant toute la saison scolaire, les nageurs de compétition, filles et garçons, attaquent leur premier entraînement quotidien à 6 h du matin. La grande championne olympique australienne Shane Gould se levait à cinq

heures et sa compatriote Jenny Turrall une heure plus tôt!

Mais la tradition veut que les séries seules, aux Jeux ou dans les autres compétitions, soient concentrées le matin, et les finales regroupées le soir. Seule une apparente inadvertance des programmeurs de la natation aux Jeux à Tokyo a fait disputer deux finales de courses avant midi. C'était le 19 octobre 1964, dernier jour de la natation, et le 400 m libre féminin, suivi du 200 m papillon masculin, se jouèrent à 11 h 10' et à 11 h 35'.

Les enseignements qu'on peut tirer des résultats sont pour le moins contrastés. Sur 400 m, une contre-performance de la recordwoman du monde

Marylin Ramenafski, à six secondes de son meilleur temps, lui fit céder la médaille d'or à Jenny Duenkel, peut-être plus matinale par tempérament ?

Le 200 m papillon fut, lui, de toute beauté : record du monde pour le vainqueur, Ken Berry, deuxième performance mondiale pour le second, Carl Robie. Le coup parfait. De toute évidence l'heure n'avait pas entravé leur efficacité !

Dans les grandes compétitions de natation, il est rare d'assister à la chute de records mondiaux ou continentaux en séries. Mais de nombreux records nationaux sont effacés. Derrière les vedettes qui ne trouvent aucun avantage à forcer leur talent et planifient leurs efforts en vue des finales, la plupart des nageurs sont obligés de se donner à fond pour espérer se qualifier. Quand ils y parviennent, très souvent en finale, ils ne peuvent faire mieux.

L'haltérophilie est le troisième grand sport de référence du programme des Jeux d'été. Son exactitude est garantie par le record. Jusqu'en 1960, le programme rassemblait les six, puis les sept catégories retenues sur trois journées non-stop. Trois d'entre elles, celles des poids coq (56 kg), légers (67,5 kg) et mi-lourds (82,5 kg) se jouaient le matin. En 1960, on enregistra dans les compétitions confinées le matin cinq records du monde et quatorze records olympiques. Quatre ans plus tôt, à Melbourne, soixante records olympiques et deux des trois records du monde du total étaient tombés avant midi. Plus intéressant : les haltérophiles « du soir » ne firent pas mieux.

On pourrait multiplier les exemples en ce sens. L'expérience du stade montre que le champion, de par sa préparation, peut se jouer d'aléas ou de difficultés qui handicaperaient plus sévèrement des organismes moins entraînés. Est-ce pour cela que les médecins, qui traitent des personnes physiquement quelconques, sont plus réservés ? Toute une école de « chronobiologie » se développe depuis des années, et la science a fort bien isolé une série de phénomènes que résume le Pr. Lob, du laboratoire de médecine du travail de Lausanne : « On enregistre une baisse de la vigilance et une plus grande fréquence des accidents du travail à certaines heures ».

Le Pr. Hans Howald, responsable de l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale des sports de Macolin, en Suisse, est l'un des hommes au monde les mieux au fait de ces questions. Il a travaillé en étroite collaboration avec la Fédération Internationale d'aviron, qui, à Los Angeles, avait fait disputer

toutes ses compétitions, finales comprises, entre 7 h 30 et 10 h du matin. Le lac Casitas, dès le milieu de la matinée, s'agitait de façon à devenir impraticable.

Fort de son expérience, que dit le Pr. Howald ? « Il n'est pas possible de tester précisément la rentabilité d'un athlète à diverses heures de la journée. Cela se situe en dehors des possibilités de la science, car cela ne se mesure pas en laboratoire. Ceci dit, en se préparant en fonction du changement d'horaire, en changeant le rythme de son entraînement, un athlète peut réduire le handicap d'une compétition matinale : sportivement, cela marche, il n'y a pas de problème. Bien sûr, cela dépendra des gens, certains sont très bien le matin, d'autres se réveillent la nuit, etc.

» J'ai travaillé avec le groupe de la FISA, ajoute M. Howald, et ça s'est très bien passé aux Jeux à Los Angeles. Cela ne veut pas dire qu'on doive généraliser notre expérience. Il revient aux Fédérations d'en disposer, et l'intérêt des athlètes doit primer. »

La nature gouverne les hommes, et il s'ajoute le poids des traditions. Il est difficile d'aller à l'encontre des habitudes prises. Dans l'absolu, tout est possible, et les meilleurs athlètes du monde, confrontés à des difficultés extraordinaires, pourraient surmonter, grâce à une approche particulière, le handicap des finales du matin. Le jeu en vaut-il la chandelle ? Cet article, qui ne veut proposer qu'un point de vue, arrête son ambition au seuil d'un tel débat.



RÉPARATION

Le Président du CIO, qui assistera aux premiers Jeux Mondiaux d'athlétisme en salle, remettra la médaille de bronze à la spécialiste française du 100 m haies, Michèle Chardonnet, en suivant le même cérémonial que celui observé lors des Jeux de la XXIII^e Olympiade.

L'IAAF, à la lumière des photographies d'arrivée, agrandies vingt-cinq fois, a reconnu, en décembre dernier, que la sportive était bel et bien troisième ex-aequo avec l'Américaine Kim Turner, l'été dernier.