

LE MILE EN QUATRE MINUTES

par **ROGER BANNISTER**

Le 8 mai 1954, Roger Bannister fut le premier homme à parcourir le mile (7609 m) en moins de quatre minutes. Il réalisa cet exploit (3'59"4 exactement) sur le stade de l'Université d'Oxford, /à-même où il était devenu durant ses études un remarquable coureur. Le récit de son exploit, au moment où les détails commencèrent à circuler, se lisait comme un roman d'aventures de Ralph Henry Barbour*. Bannister, jeune étudiant en médecine qui s'était entraîné seul, était assisté dans sa course par deux vieux copains d'Oxford - Chris Brasher qui imposa un rythme soutenu sur la première moitié du parcours, et Chris Chataway qui prit le relais à la suite.

Le record sur le mile avant la course épique de Bannister était de 4'4", établi par le Suédois Gunder Haegg en 1945. Personne ne menaçait de battre ce record jusqu'en décembre 1952 lorsque John Landy, un Australien pratiquement inconnu jusqu'alors, courut un mile en 4'2"7, puis un autre en 4'2"6. Après cela, les mordus d'athlétisme commencèrent à penser à nouveau au mile et à faire des pronostics sur l'homme qui pulvériserait la barrière des quatre minutes. Bannister à cette époque n'apparaissait pas comme un candidat très prometteur. Aux Jeux Olympiques de 1952, il avait fini quatrième dans la course du 1500 m, performance fort décevante. Au printemps 1953 toutefois, après s'être appliqué à accroître sa vitesse en travaillant les pointes d'accélération sur 400 m, il commençait à courir rapidement et boucla officieusement le mile en 4'2". Cependant, il pensait comme d'ailleurs la plupart des fans du stade que Landy ou Wes Santee, la vedette américaine de demi-fond, battrait ce record avant lui. Ni Landy ni Santee n'y sont parvenus en 1953 et Bannister put poursuivre tranquillement son rêve. C'est à ce moment précis que Bannister - il écrit lui-même - prend /a plume.

« Commande-moi donc de courir,
Et j'irai jusqu'à faire l'impossible. »
JULES CÉSAR

* Note du traducteur: Auteur anglais de récits d'aventures pour jeunes garçons.

Je pensais que l'été 1954 serait ma dernière saison de compétition. Ce devait être à coup sûr une grande année pour l'athlétisme. Il devait y avoir les Jeux de l'Empire à Vancouver, les Jeux Européens à Berne, et mes espoirs étaient grands de parcourir le mile en quatre minutes.

Le grand changement pour moi était que je ne courais ni ne m'entraînais plus seul. Sans doute m'étais-je un peu adouci et devenais-je plus sociable. Chaque jour, entre midi et demi et une heure et demie, je m'entraînais sur une piste à Paddington et prenais un repas rapide avant de retourner à l'hôpital. Nous nous faisons appeler le « Paddington Lunch Time Club » (Club du déjeuner de Paddington). Nous venions de tous les coins de Londres et notre point commun était l'amour de la course.

J'étais extrêmement heureux des liens que j'avais noués là-bas alors que nous nous astreignions à parcourir plusieurs fois la distance de quatre cents mètres et à travailler notre vitesse. Et ceci à tel point que ces séances d'entraînement signifiaient presque autant pour moi que celles auxquelles je m'adonnais sur la piste d'Oxford. Je pouvais dès lors m'identifier plus intimement à l'échec et au succès d'autres coureurs.

Chris Brasher était avec moi dans mon entraînement le plus acharné et me rendait la tâche beaucoup plus aisée. Tous les vendredis soirs, il m'emmenait à « Chelsea Barracks » où son entraîneur, Franz Stampfl, dirigeait une séance d'entraînement. Pendant le week-end, Chris Chataway avait l'habitude de se joindre à nous, et cette ambiance amicale rendait notre préparation particulièrement âpre fort agréable.

En décembre 1953, nous commençâmes un nouveau cycle d'entraînement et courions plusieurs fois par semaine une série de dix fois quatre cents mètres en 66 secondes chacune. En janvier et février, nous accélérions petit à petit notre vitesse tout en gardant un intervalle de deux minutes entre

chaque portion de 400 m. En avril, nous étions parvenus à 61 secondes, mais malgré tous ces formidables efforts, il ne semblait pas possible d'atteindre l'objectif de 60 secondes que nous nous étions fixé. Nous étions bloqués, ou comme disait Chris Brasher, « enlisés ». L'entraînement ne nous faisait plus rien de bon et nous avions besoin de changement.

Chris Brasher et moi-même nous rendîmes en voiture, de nuit, en Ecosse pour faire de l'escalade pendant quelques jours. A notre arrivée au col de Glencoe, le soleil pointait à l'horizon. Un rideau de brume glissa des montagnes et « l'œil infatigable du soleil » éclaira le monde d'une lumière nouvelle. L'atmosphère était paisible et parfumée, et les couleurs de l'aube se reflétaient sur les tourbières de la lande.

Bientôt le soleil fut haut et nous partîmes faire de l'escalade. Le week-end nous procura un changement total tant moral que physique. Cela nous fit probablement plus de mal que de bien physiquement. Nous escaladâmes beaucoup durant les quatre jours, faisant travailler les mauvais muscles par des mouvements lents et saccadés.

De surcroît, le danger n'était pas absent. Je me souvient de Chris qui tomba alors qu'il escaladait de face un rocher tristement nommé « le mur de Jericho ». Heureusement, il ne se blessa pas. Nous étions tous deux inquiets à l'idée qu'une entorse pourrait retarder notre entraînement de plusieurs semaines.

Au bout de trois jours, nous repensions à la course. Nous eûmes peur brusquement à l'idée de prendre encore davantage de risques, et décidâmes de repartir. Nous avions peu dormi, nos repas avaient été irréguliers. Pourtant, lorsque nous essayâmes à nouveau de courir sur ces portions de 400 m, le temps baissa à 59 secondes !

Nous étions alors à moins de trois semaines de la course devant opposer l'université d'Oxford et l'AAA, (l'Amateur Athletics Association), première occasion de l'année pour nous de tenter le mile en quatre minutes. Chris Chataway avait décidé de se joindre à nous dans l'équipe de l'AAA. Il doutait de sa capacité à courir 1200 m en trois minutes, mais proposa généreusement de faire l'essai.

J'avais alors abandonné le sévère entraînement des mois précédents et me concentrais totalement sur la vitesse et l'innovation. Je devais apprendre à dépenser en quatre petites minutes l'énergie que je dépensais normalement en l'espace d'une demi-heure. Chaque séance d'entraînement prenait de

l'importance à mesure que le jour de la course d'Oxford approchait. C'était comme un privilège et une joie chaque fois que je faisais un essai sur la piste.

Mon esprit n'avait plus besoin de forcer mes jambes à courir plus vite - mon corps en mouvement ne faisait plus qu'un, union plus grande encore que la somme de ces éléments. Je ne pensais jamais à la longueur de mes foulées ou à mon style, ni même à mon rythme. Tout était devenu automatique. Je pouvais ainsi atteindre une certaine uniformité, puisque mon esprit était libéré de la tâche de diriger les opérations et pouvait donc se concentrer sur le grand objectif final. Il y avait plus d'enthousiasme dans ma foulée que jamais auparavant, j'avais une nouvelle santé et une nouvelle vigueur. C'était comme si tous mes muscles



constituaient les éléments d'une machine parfaitement réglée. Je me sentais désormais en pleine forme à la fin de chaque séance de préparation.

Le 24 avril, je fis l'essai de courir 1200 mètres en trois minutes au Mastpur Park avec Chataway. Je menai durant les deux premiers tours de piste et nous fîmes tous deux exactement le même temps. Quatre jours plus tard, je fis seul un dernier essai sur 1200 mètres à Paddington. Norris McWhirter, qui m'avait patiemment chronométré pendant une bonne partie de l'année 1953, vint contrôler mon temps.

L'énergie des jumeaux, Norris et Ross McWhirter, était sans bornes. Pour eux, rien ne posait de difficultés, et ils acceptaient allègrement tout défi. Après avoir été sprinters à Oxford, ils poursuivirent leur association dans le journalisme, me tenant au courant des performances de mes rivaux étrangers. Ils me conduisaient souvent aux rencontres d'athlétisme pour être sûrs que j'arrive sans problème, jamais une minute trop tôt ni trop tard. Parfois je ne savais pas si c'était Norris ou Ross qui tenait le chronomètre ou conduisait la voiture, mais j'étais certain que je pouvais compter sur l'un ou l'autre.

Lors de mon essai à Paddington, un vent violent soufflait comme à l'accoutumée. J'aurais donné n'importe quoi pour me soustraire à l'essai qui me dirait avec une précision suffisante quelles étaient mes chances de parcourir à Oxford un mile en quatre minutes. Je pensais que 2'59"9 pour 1200 mètres pendant une course d'entraînement en solo équivalait à 3'59"9 pour un mile (1609 mètres). De même, un temps de 3'01" correspondait à 4'01" pour le mile - l'écart précisément qui déciderait de la victoire ou de l'échec. Le chronomètre marque 2'59"9 ! Je ressentis ensuite un léger malaise en même temps qu'une certaine nervosité. Le fait que je récupérais rapidement en l'espace de cinq minutes prouvait que je pouvais encore mieux faire. Deux jours plus tard à Paddington, je fis une minute 54 secondes très facilement après avoir veillé tard. Je pris ensuite cinq jours de repos complet avant la course.

Je m'entraînais quotidiennement depuis le mois de novembre, et maintenant que le jour de vérité approchait, je ne savais plus que faire de ma personne. Je passais la plupart du temps à imaginer que j'attrapais un rhume et me demandais si les vents soufflant en tempête allaient jamais cesser. J'imaginai encore que la veille de la course, je

glissais sur un plancher d'hôpital fraîchement ciré et passais le restant de la journée à boîter. La semaine qui précédait la course, je me voyais toutes les nuits sur la ligne de départ. Tout mon corps n'était plus qu'une boule de nerfs et tremblait. Je repassais la course dans mon esprit, puis me calmais et parvenais parfois à me rendormir.

Le jeudi 6 mai 1954, j'allais à l'hôpital comme d'habitude, et à onze heures, j'aiguais mes clous sur une meule du laboratoire. Quelqu'un me dit en passant : « Vous ne pensez tout de même pas que cela va changer quelque chose ! »

Je savais que les conditions climatiques rendaient mes chances de succès pratiquement nulles. Pourtant toute la journée je pris les précautions habituelles en vue de la course tout en pensant qu'elles ne serviraient à rien.

Je décidai de me rendre à Oxford seul car je voulais réfléchir dans le calme. Je pris donc délibérément un train tôt le matin. En ouvrant la porte de l'un des compartiments, j'y trouvai tout à fait par hasard Franz Stampfl. J'étais ravi de le voir, ravi de voir cet ami doué de cette personnalité à la fois attirante et réconfortante dont j'avais grand besoin alors. Franz avait été quelque peu en rapport avec mon programme d'entraînement par l'intermédiaire de Chris Brasher, mais mes relations personnelles avec lui étaient restées superficielles.

J'aurais apprécié ses conseils et son aide à ce moment-là mais ne pouvais me résoudre à le lui demander. Tout se passait comme si, arrivant en fin de carrière, j'étais contraint et forcé de reconnaître que les entraîneurs sont après tout nécessaires, et que j'avais eu tort de penser que l'athlète pouvait se suffire à lui-même.

Je garde en effet encore très vivant dans mon esprit le souvenir de ma première visite chez un entraîneur. Il m'avait dit ce qu'il pensait de ma façon de courir et suggéré toute une série de modifications. La semaine suivante, je tombai sur un article de journal où il parlait de mes projets et se disait être mon conseiller pour les Jeux Olympiques de 1952. Cette expérience m'incita à agir depuis avec prudence.

Mais Franz est différent. Il ne rêve pas de faire de l'athlète une machine obéissant à ses ordres. Nous pensions tous deux que l'athlétisme est un moyen de détente dont dispose chaque individu, par la libération et l'expression de la puissance latente qu'il a en lui. Franz est un artiste capable de déceler la beauté dans la lutte et l'exploit humain.

Nous parlâmes, presque sur le mode impersonnel, du problème qui me tourmentait. Dans mon esprit, j'avais décidé que ce jour-là serait celui où, avec toute la force qui était en moi, je tenterais de courir le mile en quatre minutes. Il y avait un vent soufflant en tempête qui ralentirait mon allure d'une seconde par tour de piste. Pour réussir, je devais donc pouvoir courir le mile en quatre minutes, ce qui correspondait à 3 minutes 56 secondes par temps calme.

J'étais au maximum de mes conditions physique et psychologique. Jamais plus d'autres occasions comme celles-ci ne se reproduiraient. Je devais aller au bout de mes forces sans le stimulant que constitue la lutte compétitive. C'était ma première course depuis huit mois, période durant laquelle j'avais emmagasiné de la résistance nerveuse. Si je tentais le coup et échouais, je serais découragé, et mes chances seraient amoindries lors d'une nouvelle tentative. Néanmoins, le grand vent semblait rendre l'exploit impossible.

J'avais presque décidé au moment d'entrer dans le train à Paddington que si le vent ne tombait pas rapidement, je remettrais mon essai à plus tard. Je courrais gentiment le mile à Oxford et tenterais mon exploit une prochaine fois -soit dix jours après au White City à Londres.

Franz comprenait mon appréhension. Il estimait que j'étais capable de courir un mile en 3 minutes 56 secondes (ou 3'57) et m'assura sur un ton convaincant que cela valait la peine d'essayer. « Avec une réelle motivation, autrement dit une bonne raison de vouloir le faire », me dit-il, « ton esprit peut surmonter toute adversité. De toute façon, il est fort possible que le vent tombe. Je me souviens de J. J. Barry en Irlande. Il a réussi à courir un mile en 4 minutes 8 secondes sans entraînement, ni même d'alimentation correcte - simplement parce qu'il avait la volonté de courir. Plus tard en Amérique, où il s'est vu offrir toutes les facilités et tous les encouragements, il n'a pu courir aussi vite. Et puis, et si c'était ta seule chance ? »

Il avait gagné la partie. La course a toujours été pour moi un problème plus moral que physique. Il continua à parler des athlètes et des performances sportives, mais je n'écoutais plus. Le dilemme était toujours présent dans mon esprit, et j'étais hanté par l'idée que ce pouvait être là ma seule chance. « Comment pourrais-tu jamais te pardonner de la refuser ? » pensais-je alors que le train arrivait à

Oxford. Justement, dix jours plus tard, le vent soufflait toujours aussi fort !

Charles Wenden, un grand ami que j'avais connu à mon arrivée à Oxford, vint me chercher à la gare et me conduisit directement à Iffley Road. Le vent soufflait presque en tempête. Nous fîmes à pied le tour de la piste déserte. Le drapeau de St-George d'une église voisine flottait loin de la hampe. La tentative semblait désespérée et pourtant, pour quelque obscure raison, j'essayai mes deux paires de chaussures à clous. J'en avais une nouvelle paire fabriquée spécialement pour moi selon les instructions d'Eustace Thomas, de Manchester, ascensionniste et marcheur. Il était venu à Londres quelques semaines auparavant et nous avions procédé ensemble à des modifications visant à réduire le poids de chacune des chaussures de 170 g à 113 g. Cette différence de poids pouvait bien décider du succès ou de l'échec.

Toujours indécis, je partis en voiture chez Charles Wenden pour le déjeuner. Ce jour-là, comme cela m'arrivait fréquemment, j'étais heureux de la paix que j'y trouvais. Lui et sa femme Eileen avaient l'importance de la décision que j'avais à prendre et étaient au moins aussi préoccupés que moi. Cependant, nous nous résolûmes, d'un commun accord, à régler cette question plus tard.

Dans l'immédiat, il fallait préparer un déjeuner convenable et veiller à ce que les enfants, Felicity et Sally, mangent le leur. Occupé à observer le petit train-train continu que représente la conduite d'une maison et d'une famille, je pouvais oublier un peu de mon angoisse. Charles Wenden faisait partie de ces anciens mobilisés qui étudiaient à Oxford après la guerre, et c'est en sa compagnie que je courais au début. Plus tard, sa maison était devenue pour moi un second foyer lors de mes études doctorales à Oxford, et la calme efficacité d'Eileen avait souvent contribué à apaiser mes craintes perpétuelles. Ce facteur n'avait jamais revêtu autant d'importance que ce jour-là.

Dans l'après-midi je passai chez Chataway. Le soleil brillait, et il était allongé sur la banquette de la fenêtre. Il sourit et dit comme je m'y attendais : « la journée pourrait être pire, non ? Il fait beau maintenant. D'après le bulletin météorologique, le vent peut tomber dans la soirée. Ne décidons rien avant cinq heures de l'après-midi ».

Je passai l'après-midi à regarder le frémissement des feuilles depuis la fenêtre. « Le vent ne s'arrêtera pas », dit Joe Binks sur le chemin menant à la piste. A cinq heures et quart, il y eut une averse.

Le vent soufflait violemment, mais par rafales, comme incertain. Pendant que nous nous échauffions, Brasher, Chataway et moi, nous savions que les spectateurs avaient les yeux fixés sur nous ; ils espéraient que le vent tomberait un peu - histoire au moins de tenter le coup si ça n'était pas suffisant pour courir un mile en quatre minutes.

Une défaite est aussi passionnante à regarder qu'une victoire, si l'effort est vraiment authentique et total. Néanmoins, les spectateurs ne comprennent pas - et comment le pourraient-ils - l'agonie mentale par laquelle doit passer l'athlète avant de pouvoir fournir son effort maximum. Et combien rarement il peut le faire, s'il est bâti comme je le suis.

Personne n'a essayé de me convaincre. La décision appartenait à moi seul et l'heure approchait. Je jetai à nouveau un coup d'œil au drapeau alors que nous nous placions sur la ligne de départ. Il flottait maintenant plus doucement et l'image de « Sainte Jeanne » de Shaw me revint subitement en mémoire, elle qui, dans ses moments particulièrement difficiles, avait attendu que le vent changeât. Oui, le vent tombait légèrement. Ce fut à ce moment-là que je pris ma décision. J'allais tenter ma chance.

Grand silence sur le terrain... un faux départ... j'étais furieux de laisser perdre ainsi de précieux instants d'accalmie. Un second coup de feu retentit... Brasher prit la tête et je me faufilai sans aucun effort derrière lui, ressentant un élan formidable pour courir. Mes jambes semblaient ne rencontrer aucune espèce de résistance, comme si quelque force étrange les propulsait.

Nous paraissions aller si lentement! D'impatience je criai « plus vite » ! Cependant Brasher garda la tête et ne modifia pas son allure. Je continuai inquiet jusqu'à ce que j'entendis le temps au premier tour, 57,5 secondes. Dans l'excitation, j'avais perdu toute notion de vitesse. Brasher aurait aussi bien pu parcourir le premier quart de mile (400 mètres) en 55 secondes sans que je m'en rende compte, tant j'étais pris par cette fièvre de courir, mais je l'aurais sans doute payé par la suite. Au lieu de cela, il avait rendu le succès possible.

Au bout d'un tour de piste et demi, j'étais toujours préoccupé de notre allure. Une voix criant « du calme » s'éleva de la rumeur de la foule pour parvenir jusqu'à moi. J'appris plus tard qu'il s'agissait de celle de Stampfl. Inconsciemment, j'obéis. Si la vitesse n'était pas bonne, il était trop tard pour faire quoi que ce soit, alors pourquoi

s'inquiéter ? Je me détendais à un point tel que mon esprit semblait presque détaché de mon corps, Je n'éprouvais aucune fatigue.

C'est à peine si je remarquai que le demi-mile avait été parcouru en 1 minute 58 secondes, ou que, dans le virage suivant, Chataway avait pris la tête. Aux trois quarts de la distance, l'effort était encore à peine perceptible; le temps marquait 3'07" et la foule, maintenant, hurlait. D'une manière ou d'une autre, je devais courir ce dernier tour en 59 secondes. Chataway garda la tête dans le virage suivant puis je m'élançai pour le dépasser au début de la dernière ligne droite, à environ trois cents mètres de l'arrivée.

J'eus un moment de joie mêlée d'anxiété lorsque mon esprit reprit le dessus. Celui-ci courait plus vite que mes jambes et entraînait mon corps d'une manière irrésistible. Je sentis que je vivais un moment unique comme je n'en connaîtrais plus. Je ne ressentais aucune douleur, simplement une profonde harmonie entre le mouvement et le but à atteindre. Le monde semblait rester immobile ou ne pas exister. Seuls les deux cents mètres restant de la piste qui se trouvait sous mes pieds étaient bien réels. Le ruban symbolisait la fin - l'épuisement peut-être.

Je sentis à ce moment-là que c'était ma chance de me surpasser réellement. Je m'élançai, poussé par un mélange de peur et d'orgueil. L'air que je respirais m'emplissait de l'ambiance du stade où j'avais couru ma première course. Le bruit dans mes oreilles était celui du fidèle public d'Oxford. L'espoir et l'encouragement des spectateurs décuplaient mes forces. J'étais maintenant sorti du dernier virage et il ne restait qu'une vingtaine de mètres à parcourir.

Mon corps avait depuis longtemps épuisé toute son énergie mais il continuait sa course comme si de rien n'était. Le surplus de force physique provenait uniquement d'une plus grande volonté. J'en étais au moment crucial où mes jambes étaient juste assez solides pour me porter sur les quelque derniers mètres, comme elles n'avaient jamais pu le faire les années précédentes. A cinq mètres de distance, le ruban paraissait presque reculer. Parviendrais-je jamais à l'atteindre ?

Ces dernières secondes me parurent interminables. La mince corde de la ligne d'arrivée se profilait devant comme un havre de paix après la tourmente. Les bras du monde étaient prêts à m'accueillir si seulement j'atteignais la corde sans réduire ma vitesse. Si j'échouais, il n'y aurait pas de bras pour me soutenir et le monde ne serait plus qu'un lieu

sombre et froid, car j'avais été si près du but. Je bondis sur la corde comme un homme effectuant un dernier saut pour échapper au gouffre béant qui menaçait de l'engloutir.

Mon effort était terminé et je m'écroulai presque inconscient, les bras en croix. Ce fut alors seulement qu'une douleur réelle me saisit. J'étais comme anéanti, sans volonté de vivre ; je continuais simplement à exister dans l'état physique le plus passif sans être pour autant tout à fait inconscient. Le sang reflue de mes muscles et me laissait abattu. C'était comme si tous mes membres étaient pris dans un étau toujours plus serré. Je savais que j'avais réussi avant même d'avoir entendu le verdict. J'étais trop près du but pour avoir échoué, sauf si mes jambes m'avaient joué un vilain tour à l'arrivée en ralentissant mon allure et en omettant d'en alerter mon cerveau fatigué.

Les chronomètres détenaient la réponse. L'annonce vint - « résultat de la course d'un mile... temps, trois minutes » - le reste se perdit dans l'agitation et les cris. J'empoignai Brasher et

Chataway et nous nous mîmes à sauter sur la piste dans un élan de joie spontanée. Nous avions réussi - tous les trois !

Nous partagions une victoire sur un terrain où personne n'avait encore osé s'aventurer - elle était acquise pour toujours quelle que soit la vitesse à laquelle les hommes pourraient parcourir un mile à l'avenir. Nous avions réussi cet exploit là où nous le voulions, au moment où nous le voulions et comme nous le voulions, à notre première tentative de l'année. Ma joie était si grande que j'en oubliais ma douleur et je voulais prolonger ces précieux instants de réussite. Je me sentis soudain glorieusement libéré du fardeau de mon ambition sportive que je portais depuis des années. Il n'y avait pas de mots pour exprimer ce bonheur si complet qui éclipsait tout autre sentiment. Je pensais à ce moment-là que je ne pourrais jamais plus atteindre ce summum de détermination. J'étais abasourdi, subjugué. Je savais qu'il me faudrait un certain temps pour reprendre mes esprits.

R. B.