

# SPORT & VIE

N°187 Juillet-Août 2021  
Bimestriel

www.sport-et-vie.com

## Insomnie

La solution HIIT

## Santé

Calculez votre  
indice Zatopek

## Judo

Une histoire  
triste

## Boxe

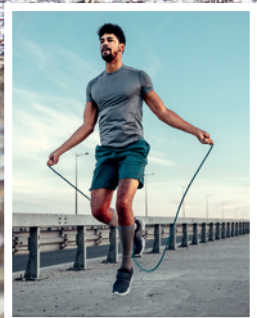
La face cachée  
de Mohamed Ali

## Insolite

D'autres foots  
sont possibles



FRANCE METRO : 6,90 € - BEL-LUX : 7,80 € - DOM. : 7,80 € - ESP/ITA/GB/1/1/1  
PORT. CONT. : 7,90 € - CAN. : 11,99 \$ CAD - TOMS : 11,50 CFP - CH. 12,00 F\$



# SAUT À LA CORDE

Facile — pas cher — efficace

On va vous donner l'envie d'en faire!

L 12403 - 187 - F - 6,90 € - RD



Formule  
100% digitale

# ABONNEMENT «SÉRÉNITÉ»

**Ne vous prenez plus la tête...  
Découvrez notre nouvelle formule  
d'abonnement «SÉRÉNITÉ»**

**4,50€ /mois**  
*seulement*

## SIMPLE ET RAPIDE

1. Rendez-vous sur [sport-et-vie.com](http://sport-et-vie.com)
2. Sélectionnez la Formule Découverte digitale !
3. Finalisez votre souscription en ligne et c'est tout !



## VOS AVANTAGES

- **LIBERTÉ** : formule à durée libre 100% digitale, sans engagement, par prélèvement mensuel automatique
- **PRIVILÈGE** : bénéficiez d'un tarif au numéro plus avantageux que le tarif en kiosque
- **SÉRÉNITÉ** : dès l'envoi à l'imprimerie du prochain numéro à paraître, vous êtes invité(e) par mail à le consulter en avant-première !

Uniquement sur **sport-et-vie.com**



# SOMMAIRE

n°187 - Juillet/Août 2021

**SPORT & VIE**  
est aussi disponible en  
version numérique !

Télécharger  
l'application sur



ou



## SPORT ET VIE

Édité par les Éditions Faton SAS au capital de 50 040 €  
25, rue Berbisey 21000 Dijon.

**Directrice de publication** Jeanne Faton

**Rédacteur en chef** Gilles Goetghebuer

**Secrétaire de rédaction** Anouk Ramaekers

**Iconographie** Olivier Beaufays

**Réalisation graphique** Vincent Monod

**Journalistes** Olivier Beaufays, François Borel-Hänni, Alain Philippe Coltier, Valentin Dablainville, Valentin Deudon, Julien Legalle, Chrissi Pallas, Anthony MJ Sanchez, Thomas Six, Olivier Soichot

**Ont collaboré à ce numéro**

Ghislaine De Drijver, docteur Christian Daulouède, Marc Kluszczynski

**Publicité** Sport & Vousbien, 7 Lot des Cigales, Chemin Georges Brassens 84210 Pernes-les-Fontaines - Tél: 04 32 80 26 83  
Email: regie@sport-et-vie.com

**Contact** Agence Alexandre Dumas 177, Rue Vanderkindere B-1180 Bruxelles - Tél.32 2/538 54 58 - fax.32 2/537 13 38  
Email: sportetvie@skynet.be

**Crédits photos**

Garmin: couverture; iStock photos: couverture, 52; Editions Futuropolis: 4,5,6,7,8,9,10; Gilles Pautigny: 4; BraunS: 20; Agence Dumas: 21,23,25,28,29,30,37,53,55; Page 22: Will Juillaguet; Twitter: 22; Tokyo 2020/Ryo Ichikawa: 25; Cecile Arcurs: 26; Asics:28; Domaine publique: 27,31; Ilyes Debbah: 30; Alexander Popelier: 31; Mikko Ahmajärvi/Yle: 36; Diamond League/Valence:37; Twitter: 38; Sportograf:39; A race for the ages:39; Alexis Berg: 40,43,44,45; Barkley sadistic race:41; Hiro Komae/Shutterstock:53; Stéphane Nomis:54; Ippon shop:54  
**Impression** Imprimé en France / Printed in France par l'imprimerie Mordacq (62120 Aire-sur-la-Lys)

**Commission paritaire** 0424 K 84746 ISSN 1152-9563

**Abonnements et anciens numéros**

Sport et Vie - CS50090 - 21803 Quetigny cedex  
Tél 03 80 48 28 78 - Fax 03 80 48 98 46 -  
Email: abonnement@faton.fr - site internet:  
www.sport-et-vie.com

**Ventes à Paris** Intermedes - 60 rue de la Boétie - 75008 Paris  
Tél. 01 45 61 90 90

**Éditeur responsable pour la Belgique** Tondeur Diffusion

9, avenue Van Valken 1070 Bruxelles Tél. 02/555.02.17

Compte Fortis n°210-0402415-14 - Email : press@tondeur.be

**Abonnements en Suisse** Asendia Press Edigroup SA - Chemin du Château-Bloch 10 - 1219 Le Lignon - Suisse.  
Tél. 00 41 22/860 84 01. Fax. 00 41 22/348 44 82.

Email : abonnee@edigroup.ch

## 04 Idées de choc

Loulou Dedola met Ali KO

## 12 Courrier

## 14 Brève du monde

Win Htet Oo jette un pavé dans le Myanmar

## 17 Résultat du jeu

A qui perd gagne

## 18 Livres

Cinq livres à prendre en vacances

## 20 Physiologie

HIIT et sommeil: une très étrange histoire

## 26 Entraînement

Eloge de la corde à sauter

## 30 Rencontre

Aux bons conseils d'Ilyes Debbah

## 32 MASH

Des prothèses qui coûtent un bras!  
Fabio Quartararo, atteint de la maladie du motard  
Quel sport en cas d'hypertension?  
Le stretching est bon pour le cœur  
Un entraînement absolument féminin

## 36 Santé

A la découverte de l'indice Zatopek

## 40 Trail

Barkley, la course (presque) impossible à terminer

## 44 Interview

Enquête sur ceux qui ont réussi

## 46 Le coin des pardessus

Bordeaux à vendre!  
Tony Parker, l'hyperactif  
Le super raté de la super ligue  
JO 2036: 100 ans après les «Jeux de la honte»  
Denver, la nouvelle capitale du baseball  
Washington laisse tomber ses cheerleaders  
La Russie nous espionne  
Lamine Diack, notre cher ami

## 52 Judo

Un sport dans la tourmente

## 60 Sur le front du dopage

La cocaïne déclassifiée  
Le cyclisme malade de ses moteurs!  
Caitlyn Jenner sait de quoi elle parle.  
Pauvres purs-sangs  
Le covid dopé aux stéroïdes  
Kenya, l'imbroglgio  
Alex Schwazer marche toujours à l'ombre.  
Tokyo 2021: des Jeux dopage admis  
Mon nom est Pearson  
Jean-Pierre Verdy et des pas mûres!

## 66 Insolite

Les disciplines venues du foot

## 72 Football

Aux origines du sport-roi

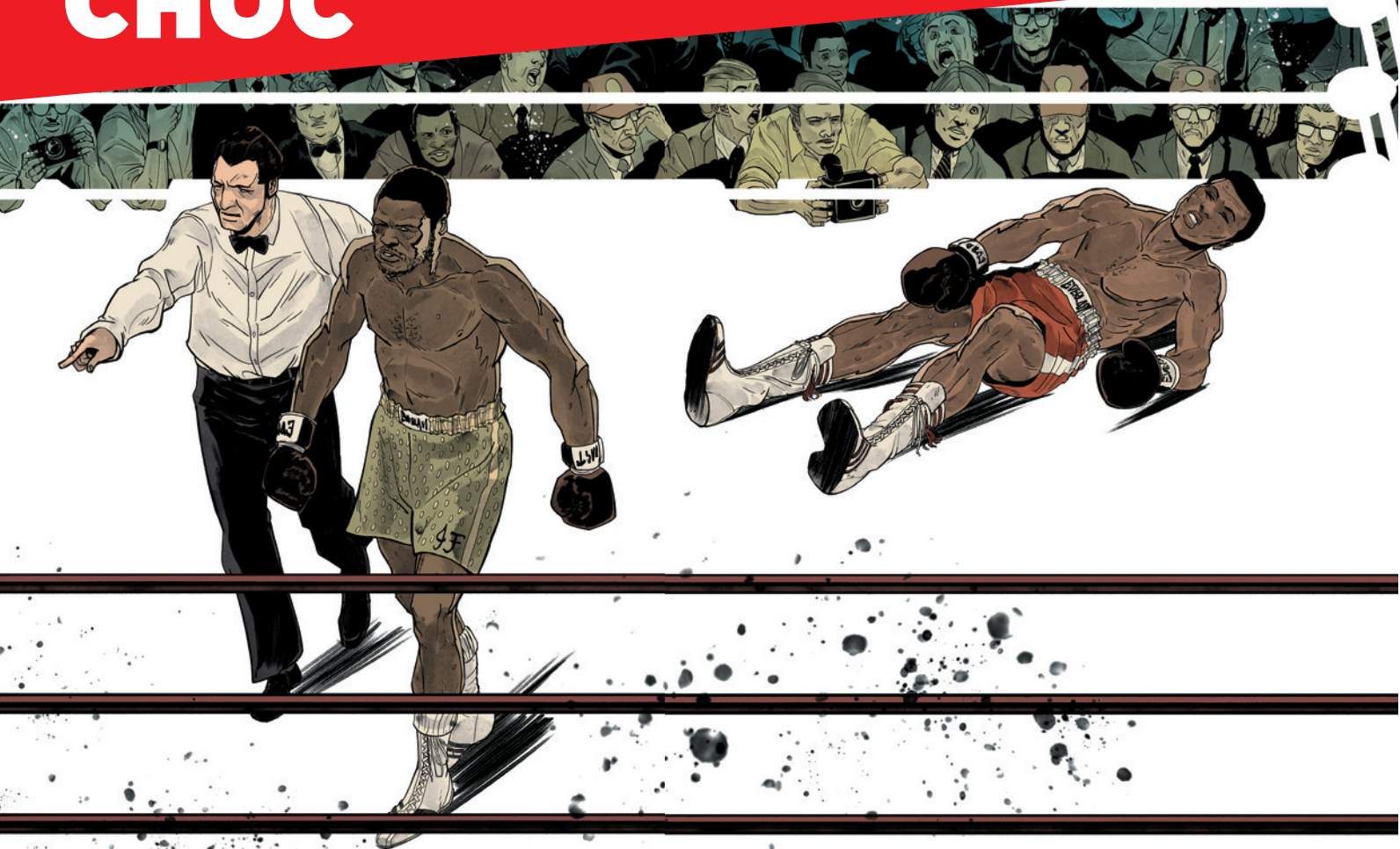


© Éditions Faton SAS, 2021.

La reproduction des textes et photos publiés dans ce numéro est interdite.

Origine papier couverture : Belgique - Lanaken - 291km. Taux de fibres recyclées : 0% ; Eutrophisation : PToT de 0,031 kg/tonne. Origine papier intérieur : Suisse - Perlen - 798km. Taux de fibres recyclées : 52% ; Eutrophisation : PToT de 0,006 kg/tonne





## Le combat du siècle

Attention! Ceci n'est pas une bande dessinée banale. Il s'agit d'une œuvre historique qui permet de mieux comprendre notre époque et de rétablir certaines vérités, même si elles peuvent être douloureuses à entendre pour les fans de Mohamed Ali.



Loulou Dedola (54 ans) exerce beaucoup de métiers. Il est d'abord musicien, chanteur du groupe lyonnais RCP. Il est aussi journaliste, auteur notamment pour la télévision (*Envoyé spécial*, *90 minutes*, *Spécial Investigation*) de reportages sur la grande criminalité. Il a écrit les scénarios de plusieurs bandes dessinées, notamment *419* dont le réalisateur

Eric Bartonio avait fait un film en 2014 avec Liya Kebede, Adel Bencherif et Richard Bohringer. *Le Combat du siècle* est le premier livre qu'il consacre à la boxe, un sport qu'il a pratiqué tout comme son dessinateur Luca Ferrara, ce qui vaut à cet album d'être doté d'une formidable «pêche». Dans tous les sens du terme!



Votre livre relate le combat de championnat du monde des lourds, le 8 mars 1971, entre le tenant du titre Joe Frazier et Mohamed Ali. Pourquoi dites-vous «Le Combat du siècle»?

Parce que c'était son nom. Le premier match entre Frazier et Ali avait été baptisé «combat du siècle» par ses promoteurs. Le deuxième s'appelait «Super Fight II» («le super combat II») et le troisième, «Thrilla in Manilla» («suspense à Manille»). La boxe américaine

## On l'appelait «Smokin' Joe»



a toujours été soucieuse de ce genre de mise en scène. On se souvient aussi du «*Rumble in the Jungle*» («*grondement dans la jungle*») pour le match entre Ali et Foreman en octobre 1974, un slogan choisi sous prétexte que la rencontre se déroulait à Kinshasa au Zaïre (ndlr, ancien nom de la République démocratique du Congo). En général, ces noms sont seulement des outils marketing, sauf pour «*le combat du siècle*» qui était vraiment «*le combat du siècle*».

### Qu'est-ce que cette rencontre avait de si particulier?

Déjà, elle était totalement indécise. Mohamed Ali était plus grand que Frazier et surtout il possédait un avantage d'allonge de près de 40 centimètres (2,20 mètres contre 1,80). C'est énorme. Mais avec Frazier, il avait face à lui le tenant du titre qui, contrairement à sa réputation d'encaisseur, était un boxeur instinctif et redoutable grâce notamment à sa garde croisée qui le mettait à l'abri des «*jabs*» de son adversaire. Il avait plutôt le gabarit d'un mi-lourd. Cela ne l'a jamais empêché de terrasser des adversaires plus grands et plus gros que lui. Il excellait surtout dans un mouvement d'esquive plongeante en rotation qu'il ponctuait d'un crochet du gauche et que les journalistes avaient baptisé «*skyhook*» («*le crochet céleste*»). Malgré sa taille, Frazier était aussi très puissant. Lorsqu'il tapait dans le sac, il en extrayait de la poussière à chaque coup, ce qui formait une sorte de nuage de fumée. D'où le surnom de «*Smokin' Joe*» que lui avait donné son entraîneur Yank Durham. Rien à voir avec son style de boxe qui aurait fait penser aux charges d'un taureau fumant, comme on l'a expliqué à tort ensuite.

### En 1971, vous deviez avoir 5 ou 6 ans. Vous avez vu ce combat?

Je n'ai pas le souvenir d'avoir vu le premier combat en direct, non. Je crois d'ailleurs qu'il n'est pas passé à la télévision mais seulement dans des salles de cinéma. Julien Clerc m'a confié un jour qu'il l'avait vu au Palais des Sports à Paris. En revanche, j'ai vu les deux matchs suivants. On regardait cela en famille vers 3 ou 4 heures

du matin. Puis notre mère nous disait d'aller nous recoucher car il y avait école le lendemain.

### La vie d'Ali a fait l'objet d'une abondante littérature. Trouve-t-on autant de documents sur Frazier?

Joe Frazier a écrit une autobiographie intitulée *Smokin' Joe* (ndlr, non traduite en français), dans laquelle on trouve pas mal d'éléments sur sa jeunesse. Je me suis aussi servi d'articles de presse, d'extraits de shows télévisés, de témoignages de personnes qui ont connu cette époque. Puis j'y ai mêlé des souvenirs personnels. Mon père avait fait de la boxe en amateur, ma mère aussi adorait ce sport. Comme eux et mes huit frères et sœurs, je suis sarde d'origine or on disait de la Sardaigne qu'il s'agissait de la région du monde où on comptait le plus de boxeurs par nombre d'habitants. Quand j'étais petit, on vivait dans des conditions assez précaires mais on avait la télévision. On regardait donc

les matchs ensemble. Ma mère supportait Ali. Moi et un de mes frères, on préférait Joe Frazier. Du coup, je connaissais plein de choses à son propos grâce à cette merveilleuse facilité de l'enfance à tout retenir sans effort.

### Dans une des planches de la BD, vous montrez Joe Frazier passant d'un foyer à l'autre. Pouvez-vous nous en dire davantage?

Joe Frazier avait une double vie entre son épouse officielle, Florence Smith qui habitait la maison familiale à Philadelphie, et ses maîtresses dont Rosetta qui l'accompagnait parfois lors de ses combats. De ce fait, il a eu beaucoup d'enfants de plusieurs femmes différentes. Il s'est occupé de chacune de ses familles, ne laissant personne dans le besoin. Dans la BD, on le montre aussi en train de chanter dans un orchestre de musique soul, «*Joe Frazier and the Knockouts*». Il était vraiment doué. En revanche, il n'avait pas la verve de Mohamed Ali.

### Sur le plan purement sportif, où classeriez-vous Frazier parmi les grands boxeurs du passé?

Je pourrais parler de lui avec délectation pendant des heures, tellement ce personnage me fascine sur les plans à la fois humain et sportif. A mes yeux, il est l'incarnation même de la boxe. Je ne pense pas qu'un autre boxeur dans l'histoire ait autant que lui aimé ce sport. Après sa carrière, il a continué à vivre dans le même quartier mal famé de Philadelphie pour rester proche de la salle d'entraînement. A la fin de sa vie, il habitait carrément juste au-dessus. Pour moi, il fait clairement partie des meilleurs boxeurs de tous les temps, au même titre que Mike Tyson qui s'est d'ailleurs beaucoup inspiré de son style afin de pallier son manque de taille par une étonnante vitesse d'exécution et un sens aigu de la stratégie. Frazier est aussi l'homme qui a gagné le combat du siècle. Que peut-on dire de mieux?

### Son mérite est d'autant plus grand qu'il était handicapé par une très mauvaise vue!

Il avait été blessé à l'œil gauche en début de carrière par une écharde métallique qui avait jailli du «*speedy*



bag» de sa salle d'entraînement. Un coup de malchance qui révèle les conditions précaires dans lesquelles il a passé toute la première partie de sa vie. Joe Frazier a connu la pauvreté. Beaucoup plus que Mohamed Ali qui est né dans une famille de classe moyenne installée à Louisville dans le Kentucky. Le père de Frazier était métayer dans les plantations de sa ville natale de Joe, Beaufort en Caroline du Sud, où régnaient encore la ségrégation et le racisme dans les années 40. Joe a commencé à travailler dans les champs à l'âge de 7 ans (*ndlr, il est né en 1944*) durant les week-ends et les jours fériés, avant de quitter définitivement l'école à 13 ans pour devenir conducteur de mules. Mais à 15 ans, il a dû fuir la maison familiale de Beaufort après une altercation avec le contremaître de la plantation où travaillaient les Frazier, et qui menaçait de le faire fouetter. Il est monté à New York pour vivre avec son frère dans un coupe-gorge à Harlem. Avec un ami d'enfance, il a volé quelques voitures. Pour le sortir de la spirale de la délinquance, son frère l'a envoyé à Philadelphie rejoindre sa femme et son premier fils, Marvis (\*). Il a trouvé du boulot dans les abattoirs de la ville. Ses collègues lui ont conseillé de faire de la boxe en le voyant, comme il en avait l'habitude, boxer des carcasses.

(\* Marvis Frazier a lui aussi fait une belle carrière de poids lourd avec un palmarès de 18 victoires pour seulement deux défaites (contre Larry Holmes et Mike Tyson).

### Comme Rocky Balboa!

Exactement. Sylvester Stallone n'est pas seulement l'interprète principal de la série *Rocky*, il en est aussi le scénariste. Il s'est beaucoup inspiré de la vie de Joe Frazier pour le premier épisode de la série où figure cette fameuse scène de l'abattoir mais aussi celle de la montée des marches du Musée des arts de Philadelphie, sur lesquelles Joe Frazier avait l'habitude de s'entraîner en début de carrière. Comme Rocky, Frazier venait de nulle part. Au passage, il a fallu beaucoup de flair à son entraîneur, Yank Durham, pour voir en lui le futur champion du monde. Frazier s'était mis à la boxe en voyant Mohamed Ali décrocher la médaille d'or aux Jeux olympiques de Rome en 1960. Quatre ans plus tard, il lui succédait au palmarès à l'occasion des Jeux de Tokyo.

**Une rumeur court à son propos selon laquelle il dut dissimuler la quasi-cécité de son œil gauche pour obtenir sa licence de boxeur. Au moment du**

**test, il changeait de main pour se cacher une moitié du visage, mais gardait toujours le même œil ouvert.**

On a tout dit à propos de ses tests de vision. Que Frazier trichait en masquant toujours le même œil. Qu'il avait appris par cœur le tableau avec les lettres. Qu'il se faisait accompagner par une personne qui lui communiquait les réponses en lui tapant sur l'épaule selon un code qu'ils avaient précédemment mis au point. Est-ce la réalité? Je ne sais pas. Ce qui est sûr, c'est que ce handicap était un des secrets les mieux gardés du monde. Mohamed Ali lui-même n'était pas au courant. Selon moi, il a découvert cette vulnérabilité chez son adversaire seulement après le deuxième combat. Mais c'est seulement mon intuition car personne n'a jamais accepté d'en parler. Ni Ali, ni Frazier, ni Durham.

**Votre livre montre Ali et Frazier plutôt complices aux premiers temps de leur rivalité.**

Bien sûr. Frazier est intervenu auprès du président Nixon pour que





THP

Douze ans avant  
Rocky Balboa!



Mohamed Ali récupère sa licence de boxeur, qui lui avait été retirée après son refus de partir faire la guerre au Vietnam (\*). On sait aussi que les deux boxeurs se téléphonaient régulièrement. Frazier a même prêté de l'argent à Ali lorsque celui-ci était dans la dèche. Puis cette relation a basculé dans la haine lorsqu'à l'approche du combat du siècle, Ali s'est ingénié à faire de son adversaire le symbole de l'oppression blanche alors que lui-même incarnait l'esprit de révolte des Noirs. C'était très injuste. Car celui qui a le plus souffert de racisme dans sa vie, c'est clairement Frazier!

**Pourtant, Frazier savait que Mohamed Ali avait l'habitude de chambrer ses adversaires avant les rencontres. Pourquoi tout a dégénéré cette fois-là?**

Mohamed Ali dénigrait ses adversaires avant chaque combat, c'est un fait. Il s'en était pris à Sonny Liston et cela lui avait porté chance. Il était normal qu'il récidive avec Frazier. Mais pourquoi a-t-il été aussi loin dans l'injure? Ça, je l'ignore. Car il a dit des choses horribles sur Frazier. Qu'il était laid et stupide par exemple. Pour l'imiter, il mettait un doigt sur son nez et parlait avec des borborygmes («beuh, beuh»). Il l'a traité d'une façon effroyablement raciste. Oui, raciste, n'ayons pas peur du mot. Il insistait sur la nécessité

(\* ) Un tas de solutions avaient été imaginées pour contourner l'interdiction et organiser tout de même le combat entre Frazier et Ali: au Japon, dans une réserve indienne, sur un bateau et même dans un avion. Toutes ont échoué.

de faire la distinction entre les «Noirs» comme lui et les «Nègres» comme Frazier qu'il considérait clairement comme des sous-hommes. Il ne l'appelait même pas par son nom. Il disait «le gorille» ou «Oncle Tom», une injure réservée aux Noirs s'accommodant sans colère de la domination des Blancs. On a beaucoup dit que Mohamed Ali est à l'origine de cette culture du clash qui trouve son apogée dans la culture rap d'aujourd'hui, ou dans ces «battles» qui consistent en somme à dénigrer l'autre de façon improvisée. C'est vrai! Mais il a aussi banalisé l'insulte raciste et favorisé l'émergence du discours «racialiste» qui s'articule autour de vieux concepts comme la race dont on croyait s'être débarrassés. Bref, Ali est parvenu à pourrir la relation. Pourquoi a-t-il été aussi loin? Franchement, je ne sais pas. Je crois qu'en réalité, il avait très peur de Frazier.

**Cette haine n'était-elle pas un peu surjouée de part et d'autre? En tout cas, elle a contribué à l'intérêt que le grand public a porté à ce combat.**

Je ne crois pas qu'elle fut surjouée. Joe Frazier a vraiment souffert de la situation. Il ne se sentait pas seulement insulté, mais aussi menacé physiquement. Les supporters d'Ali disaient qu'ils allaient s'en prendre à son épouse et à ses enfants, à tel point que ceux-ci durent vivre sous surveillance policière. Le chien de la famille a été retrouvé égorgé! Vous voyez, la haine qu'avait initiée Ali allait vraiment très loin. Pendant toute la période de préparation du combat, Frazier a dû ainsi déménager d'hôtel en hôtel pour déjouer d'éventuels plans d'attentats, alors qu'Ali était tranquillement logé au Madison Square Garden. A-t-il pris une seule fois la parole pour dénoncer cette chasse à l'homme? Non! Il n'a rien fait pour apaiser les tensions. Alors oui, il est possible qu'Ali ne se soit pas rendu compte sur le coup du mal qu'il faisait. A la fin de sa vie, il a dit qu'il regrettait son attitude.

Mais c'était trop tard. Frazier ne lui a jamais pardonné cet épisode malgré la mise en scène d'une réconciliation tardive. Et le fait qu'Ali ait assisté à l'enterrement de Frazier en novembre 2011, pour moi, cela ne signifie pas grand-chose. J'accorde plus de crédit à la sincérité de Joe Frazier lorsqu'il confia en 1996 avoir regretté que personne n'ait poussé Ali dans le feu lorsque lui était revenu l'honneur d'allumer la vasque olympique des Jeux d'Atlanta (rires).

**Avant le combat, Ali reprochait aussi à Frazier de ne pas l'appeler sous son nouveau nom de Mohamed Ali et de continuer à utiliser l'ancien, Cassius Clay.**

C'est plus qu'une histoire de nom. Cassius Clay s'est converti à l'islam en 1965. Quelque temps auparavant, il avait rencontré Malcolm X qui l'avait convaincu de se faire le disciple d'Elijah Muhammad, le leader spirituel d'une grande partie de la communauté noire auto-proclamée «Nation of Islam». En continuant à l'appeler Cassius Clay, Joe Frazier refusait de reconnaître la sincérité de son engagement et celui de tous ceux qui, dans la communauté noire, s'étaient persuadés qu'en embrassant cette nouvelle religion, ils renouaient avec leurs racines africaines. C'était une construction idéologique parfaitement absurde qui consistait entre autres choses à opposer le monde arabe et l'esclavagisme, alors qu'on connaît le rôle des trafiquants arabes dans le commerce des esclaves. L'islam prôné par Elijah Muhammad n'était d'ailleurs pas reconnu par les autorités musulmanes. Il consistait à opposer deux religions: l'islam pour les Noirs et le christianisme pour les Blancs. Joe Frazier n'a jamais adhéré à ce délire, restant fidèle aux propos réformistes du pasteur Martin Luther King qui constitue, à mes yeux, un formidable exemple de résistance au totalitarisme.





**«Cassius Clay est mon nom d'esclave», disait Ali. Lorsqu'on voit comment le mouvement Nation of Islam s'est servi de lui, on se demande si ce n'est pas plutôt Mohamed Ali, son véritable nom d'esclave.**

Le mouvement d'Elijah Muhammad était un mélange d'islamisme radical au nom duquel par exemple au sein du mouvement Nation of Islam, on condamnait la musique, et un galimatias de prophéties absurdes selon lesquelles le pouvoir allait bientôt revenir aux hommes noirs appelés par le Seigneur pour régner sur des Blancs, présentés comme des sous-créatures imaginées par un savant fou appelé Yakub, et dont le règne allait prendre fin. Mohamed Ali devint le porte-voix de ce mouvement. Ou plutôt son chien savant. Il avait constamment à ses côtés des représentants de Nation of Islam qui lui servaient d'attachés de presse et qui lui soufflaient ce qu'il devait répondre à telle ou telle question. Cela l'a amené à prendre des positions extrêmes comme de prôner la séparation des races lors d'un meeting du Ku Klux Klan (\*). Par opposition, Joe Frazier était beaucoup plus proche des positions humanistes défendues notamment par l'empereur d'Éthiopie Haïlé Sélassié qui, à la tribune de l'ONU, déclarait que la couleur de la peau ne devait pas avoir plus d'importance que celle des yeux.

**On n'évoque presque jamais cette partie de la vie de Mohamed Ali.**

Elle est absente en effet des deux biopics qui ont été tournés sur lui: *The Greatest* en 1977, où il joue son propre rôle, et *Ali* en 2001 où son personnage est incarné à l'écran par Will Smith. Beaucoup de gens ont adoré ces films. Pour ceux qui connaissent la véritable histoire, ils sont impossibles à regarder. Ce ne sont pas des portraits mais des hagiographies. Je n'ai évidemment pas le pouvoir des promoteurs d'Hollywood mais j'ai aussi écrit ce livre dans le but de rétablir la vérité et rendre hommage à Frazier qui, seul contre tous, a su résister à cette folie collective de Nation of Islam. Pour lui, ç'eut été tellement facile de se convertir. Du jour au lendemain, tous ses ennemis

(\*) «Les Noirs doivent se marier avec des Noirs. Les oiseaux bleus avec des oiseaux bleus, les pigeons avec les pigeons, les aigles avec les aigles. Dieu ne s'est pas trompé.» Mohamed Ali

auraient disparu. Seulement, il savait ce que la ségrégation provoque comme souffrance. Au contraire d'Ali, il l'avait vécue dans sa jeunesse et, de ce fait, il est resté fidèle au «rêve» d'une société égalitaire défendu par Martin Luther King et à l'esprit de cette déclaration de Nelson Mandela: «je ne veux pas une société multiraciale. Je veux une société non raciale.»

**Les destins de Martin Luther King et Elijah Muhammad diffèrent du tout au tout. Autant on célèbre le premier, autant le second a totalement disparu en dépit de son immense popularité de l'époque. Comment expliquez-vous cela?**

Dans les années 60, les États-Unis traversaient une période sombre de leur histoire avec une succession d'assassinats de personnalités qui auraient éventuellement pu dresser des ponts entre les communautés: John Kennedy en novembre 63, Martin Luther King en avril 68 et Bob Kennedy deux mois plus tard. Les extrémistes étaient en train de gagner la partie et il fallait une grande force intellectuelle pour ne pas se laisser gagner par la haine, comme est parvenu à le faire Joe Frazier, ou pour s'en extraire, comme l'a fait Malcolm X. J'ai aussi beaucoup d'admiration pour ce personnage et pour la façon dont il est parvenu à revoir ses certitudes. Deux ou trois ans avant de mourir, il était encore le plus zélé disciple d'Elijah Muhammad. En juin 1962, il s'était par exemple réjoui du crash d'un avion de ligne à Orly parce que celui-ci ne contenait que des voyageurs blancs. Il y avait eu 130 morts. Puis lors d'un voyage en Afrique en 1964, il fit la rencontre d'intellectuels musulmans laïques, notamment des Kémalistes (ndlr, partisan du Turc Mustafa Kemal, alias Atatürk, fondateur de la Turquie moderne). Il réalisa alors l'escroquerie monstrueuse que constituait le mouvement Nation of Islam et rompit avec l'organisation, ce qui revint en somme à signer son arrêt de mort.

**La série intitulée *Who Killed Malcolm X* diffusée sur Netflix (\*\*) révèle l'énorme malaise que suscite encore aujourd'hui la question de son assassinat.**

Cette histoire met surtout en lumière la très grande lâcheté des leaders noirs de l'époque, notamment de Mohamed Ali qui s'est détourné de Malcolm X à

l'annonce de sa défection, alors qu'ils étaient très proches. Malcolm X avait fait du chemin sur le plan idéologique, on l'a dit. Il avait aussi découvert qui était vraiment son ancien mentor et ses nombreux mensonges (\*\*\*). Tribun hors pair, Malcolm X tenta de lancer son «*Organisation pour l'unité afro-américaine*» sur un modèle laïc et avait l'intention de l'ouvrir aux Blancs. Il n'en a pas eu le temps. Il est mort le 21 février 1965 dans des circonstances troubles.

**Comment décririez-vous Elijah Muhammad à ceux qui ignorent tout du personnage: un gourou? Un homme d'affaires? Un leader spirituel? Un imposteur? Un opportuniste?**

Tout cela à la fois. A force de manigances, Elijah Muhammad est parvenu à régner comme un monarque dans la communauté noire. Je ne le crois absolument pas sincère. Il s'est servi de la religion pour développer ses propres affaires. Mohamed Ali était son meilleur VRP. En échange de quoi, il lui rendait aussi de menus services. Par exemple, on dit que les deux combats contre Sonny Liston avaient été arrangés. Liston qui était un pantin notoire de la mafia devait se coucher devant Ali en échange de quoi, Nation of Islam fermait les yeux sur le fait que les dealers écoulaient leurs stocks de drogue dans la communauté noire. Aujourd'hui, c'est vrai, Elijah Muhammad croupit dans les poubelles de l'histoire. Et il y est bien à sa place!

**Diriez-vous que ce combat du XX<sup>e</sup> siècle est aussi celui du XXI<sup>e</sup> siècle?**

Malheureusement, oui. Les tensions soulevées par le match entre Ali et Frazier survivent aujourd'hui. Elles sont même exacerbées. Le racisme a pris différentes formes au cours de l'histoire. Il était déjà à l'œuvre dans les massacres de l'Antiquité comme

(\*\*) *Who Killed Malcolm X* raconte l'enquête menée par un simple citoyen, Abdur-Rahman Muhammad, sur les traces des tueurs de Malcolm X. Cette série comporte six épisodes de 43 minutes.

(\*\*\*) Malcolm X a notamment révélé qu'Elijah Muhammad prônait certains comportements alors qu'il faisait exactement l'inverse dans sa vie privée. Ainsi, il condamnait l'adultère tout en entretenant lui-même des relations avec plusieurs de ses «secrétaires» qui, comble de l'hypocrisie, furent parfois exclues de la «Nation» pour leur conduite «immorale». On leur reprochait d'être tombées enceintes en dehors des liens sacrés du mariage.



lorsque les Romains crucifièrent 6000 esclaves après la révolte menée par Spartacus et qu'ils exhibèrent leurs corps sur le bord des routes menant à Rome. Tout au long des siècles, on a connu des pogroms, des génocides. Le racisme a légitimé tant d'atrocités par le passé qu'il a ligué tout le monde contre lui, à part peut-être quelques irréductibles fachos qui ne pèsent pas lourd dans le débat. Aujourd'hui, l'antiracisme domine presque tout l'échiquier politique. On pourrait croire à un consensus. Pas du tout. Car à l'intérieur de la mouvance anti-raciste, un schisme est en train de se créer entre ceux qui veulent abolir toute idée de hiérarchie et ceux qui veulent inverser le rapport de force. On trouvait déjà cela dans les années 60. Cette menace existe toujours. Il faut donc être plus vigilant que jamais sur le glissement de concept. Personnellement, je regrette ces demandes de réintégrer la notion de race dans les textes de loi comme le revendiquent par exemple la

militante féministe Rokhaya Diallo ou l'historien Pape Ndiaye. Je trouve incroyable aussi que des jeunes filles arabes défendent leur droit à porter le voile et s'appellent elles-mêmes les « Rosa Parks musulmanes ». Enfin, je trouve qu'on commet une faute impardonnable de réécriture historique en laissant entendre que Martin Luther King et Mohamed Ali œuvraient ensemble à améliorer la cause des Noirs aux États-Unis, alors qu'ils appartenaient à des courants foncièrement rivaux.

**Même question que pour Frazier précédemment: quelle est la place d'Ali dans l'histoire de ce sport?**

On dit toujours de lui que c'est le plus grand, « The Greatest » en anglais. Or il existe un tas de rumeurs sur le fait que plusieurs de ses combats aient été truqués, notamment celui contre Liston qui lui a permis de décrocher la ceinture de champion. Ali a beaucoup triché aussi. Là, je pense au deuxième combat contre Frazier

où il s'est accroché à lui pendant les quinze rounds sans être sanctionné. Enfin, je me pose aussi des questions sur son recours au dopage à une époque où les contrôles étaient inexistantes. Très souvent, l'état d'excitation dans lequel il se trouvait évoque la prise d'amphétamines. Il se pourrait que cette surconsommation médicamenteuse ait contribué à la déclaration précoce de sa maladie de Parkinson à 40 ans à peine. Puis cela expliquerait aussi son incroyable capacité d'encaissement. Joe Frazier et son entraîneur Yank Durham ne l'ont jamais ouvertement accusé de dopage mais entre les rounds, on les entend s'étonner parfois qu'Ali soit encore debout compte tenu de la violence des coups. Pour toutes ces raisons, je vous répondrais que non, Ali n'était pas le plus grand boxeur de l'histoire. Seulement son plus grand bateleur!

Propos recueillis par Gilles Goetghebuer

Rejoignez-nous sur

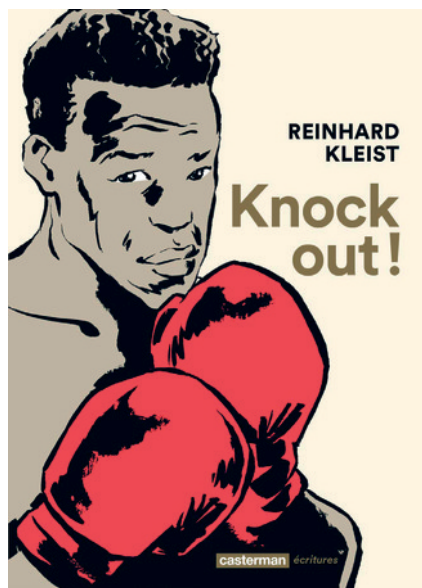
JOURNAL DU GOLF.FR

S'INFORMER,  
S'ÉQUIPER,  
S'ENTRAÎNER,  
RÉSERVER...

[www.journaldugolf.fr](http://www.journaldugolf.fr)



Envoyez votre courrier à *Sport et Vie*. Pour la France: 25 rue Berbisey, 21000 Dijon. Pour la Belgique, le Canada et la Suisse: 177, rue Vanderkindere, B-1180 Bruxelles, ou encore par mail à sportetvie@skynet.be



## Boxeur malgré lui

Dans la rubrique «livres» du précédent numéro, vous présentez la bande dessinée *Knock Out!* consacrée au boxeur américain Emile Griffith. L'auteur-dessinateur Reinhard Kleist y conte le traumatisme que fut pour Griffith la mort de son adversaire Benny Paret lors d'un combat au Madison Square Garden, le 24 mars 1962. Dans l'introduction de votre article, vous écrivez que Griffith aurait préféré faire du baseball ou du tennis de table plutôt que de la boxe, mais que ces deux disciplines ne l'auraient sûrement pas accepté en raison de sa couleur de peau. C'est dans l'air du temps, je sais bien. Mais cette manie de tout analyser à travers le spectre du racisme devient pesante. En baseball, une règle non écrite a longtemps cantonné les joueurs noirs à une «*Negro League*» qui leur était réservée et les empêchait aussi d'accéder aux ligues majeures. C'est tout à fait exact! Mais cette discrimination stricte prend fin au début de la saison 1947 avec la sélection de Jackie Robinson dans l'équipe des Dodgers de Brooklyn. Par la suite, beaucoup d'autres joueurs noirs ont suivi son sillage: Larry Doby, Monte Irvin, Willie Mays... Emile Griffith est né en 1938. Au début des années 60, il aurait donc parfaitement pu faire carrière en baseball et même éventuellement en devenir une star malgré son petit gabarit (1,69 mètre). Quant au tennis de table, rappelés seulement que son organisation très rudimentaire dans les années 50 et 60 n'en faisait pas une discipline très populaire. Il a fallu attendre 1976 pour que les Etats-Unis organisent un championnat national. Griffith aurait donc dû attendre longtemps avant de briller dans cette discipline autant qu'il le fit en boxe.

J-C Peyron



## Le judo de jadis

Judoka moi-même, j'ai découvert avec plaisir l'interview de Thierry Frémaux dans le dernier numéro de *Sport et Vie*. En tant que directeur du Festival du Cannes, il était l'interlocuteur idéal pour évoquer la place de cet art martial dans le cinéma, place qu'il résume en une phrase: «*un chef-d'œuvre et puis plus rien*». Amoureux de judo, on le sent jubiler lorsqu'il rend hommage à Jigoro Kano, le père fondateur de la discipline, et à son œuvre visionnaire. Cependant, je trouve qu'on devrait toujours associer à celui de Kano les noms de ses précieux apôtres, Mikinosuke Kawaishi en France et Koizumi Gunji en Angleterre. Eux aussi ont fait beaucoup pour le rayonnement du judo dans le monde. Au début des années 70, j'ai été pour ma part totalement séduit par ce sport dont on devinait la présence dans les films de l'époque, par exemple ceux où Jean Marais se débarrasse seul de plusieurs assaillants. Je me souviens aussi des aventures de *Docteur Justice* dans *Pif Gadget* sans parler de Tintin qui, à la manière des judokas, savait toujours se servir de la force de son adversaire pour la retourner contre lui. Le judo incarnait ce mythe du faible qui vient à bout du fort, du bien qui triomphe du mal. Seulement, on parle là d'un «*judo de légende*» selon l'expression de Thierry Frémaux. Or ce judo est en voie d'extinction! La discipline permet-elle vraiment

de renverser les rapports de puissance? Oui, s'il s'agit d'opposer un combattant chevronné à un débutant comme dans la légende du combat entre Kano et l'officier russe sur le ponton du bateau. Mais j'ai malheureusement pu assister au fil des années à l'évolution de cet art martial en une sorte de nouvelle forme de lutte où les grandes projections se sont réduites comme peau de chagrin. Aujourd'hui, on s'ennuie devant ces interminables refus d'engagement et un combat de *kumi-kata* qui n'intéresse que les spécialistes. Et encore! Quelle a été la cause de cette triste métamorphose? L'enjeu évidemment. En tant que sport olympique, le judo fait prévaloir le résultat sur la manière et, comme tous les combattants ont acquis plus ou moins le même niveau, la différence se fait surtout sur le plan physique, bien loin de la mythologie des origines. De toute façon, on n'a jamais vu des judokas de 60 kilos monter sur les podiums des championnats «*toutes catégories*», quoi qu'en dise Thierry Frémaux. Michel Audiard a raison: «*quand des judokas de 130 kilos disent certaines choses, ceux de 60 kilos les écoutent*».

Philippe Grangé

## Errata

Plusieurs lecteurs nous ont signalé deux erreurs qui se sont glissées dans le précédent numéro. Merci notamment au kinésithérapeute Arnaud Chareton qui a relevé les deux!

1/ Dans un article de la rubrique médicale *MASH*, on parle d'une hormone appelée «*élastine*» et apte à rendre les ligaments plus laxes en vue de l'accouchement, alors qu'il s'agit en réalité de la «*relaxine*».

2/ Dans l'article «*Les hanches qui claquent*», les schémas 2 et 3 ont été inversés. Le ressaut postérieur se produit au niveau de la tubérosité ischiatique et le latéral au niveau du grand trochanter, et non l'inverse.

Anne-Gaëlle Retout nous a aussi écrit. «*Il me semble qu'il y a une erreur dans la rubrique MASH du n°185, plus précisément dans l'article intitulé «C'est celui qui le dit qui l'est». Vous écrivez que dans une enquête de 1971, les enfants couraient le 800 mètres en trois minutes, soit 90 secondes. Or trois minutes, c'est 180 secondes!*

☞ Notre réponse

Vérification faite, c'est vrai. La phrase incriminée est très mal tournée. Il aurait fallu écrire «*deux tours de pistes en 90 secondes chacun*».

## La faute au foot

Un de mes amis a joué pendant trente ans au football à un niveau correct (division d'honneur). On vient de lui diagnostiquer à 58 ans la maladie de Parkinson. Certains de mes collègues disent que c'est un garçon qui frappait souvent le ballon de la tête et qu'il se pourrait que ce soit ces gestes répétitifs qui ont causé cette maladie. Est-ce possible? **Yannick Pouzet**

### Notre réponse

Malheureusement, oui. Selon une étude écossaise parue en 2019, la pratique du football augmente par cinq le risque d'être victime de la maladie d'Alzheimer, par quatre le risque d'une sclérose neuronale et par deux celui de la maladie de Parkinson. Pour établir ce constat, le professeur Willie Stewart (Université de Glasgow) avait récupéré les dossiers médicaux de 7.676 footballeurs ayant joué dans le championnat écossais entre 1900 et 1976 pour comparer leur symptomatologie avec celle d'un groupe de 23.000 personnes-témoins exerçant d'autres professions. Les anciens footballeurs faisaient moins de maladies de cœur et de cancer et décédaient plus rarement avant 70 ans. En contrepartie, ils étaient davantage sujets aux maladies neurologiques.

### Référence

*Neurodegenerative Disease Mortality among Former Professional Soccer Players*, dans *New England Journal of Medicine*, novembre 2019

## Les bonbons flingueurs

Dans un article du *Sport et Vie* n°185 intitulé «*Les liaisons dangereuses*», on laisse entendre qu'une prise de compléments alimentaires à base de probiotiques est susceptible de perturber le fragile équilibre du microbiote intestinal chez les personnes qui consomment beaucoup de sucre, notamment sous la forme de bonbons. Vous citez une étude qui fait le lien avec la survenue de divers problèmes d'ordre digestif: gaz intestinaux, crampes, difficultés d'attention. Une telle affirmation fera naître des doutes dans l'esprit des lecteurs à propos de ces probiotiques (principalement lactobacilles et bifidobactéries) présentés habituellement comme plutôt favorables à la santé. Le sont-ils vraiment? La réalité est contrastée. Car si ces probiotiques peuvent effectivement se nourrir de glucides, ils préfèrent généralement les fibres et possèdent, pour les dégrader, tout l'arsenal enzymatique nécessaire. En cas d'alimentation vraiment déséquilibrée (aucun légume), on peut concevoir qu'une prise de probiotiques révèle un SIBO (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth*), c'est-à-dire



**Parmi les onze joueurs de l'équipe d'Angleterre championne du monde en 1966, cinq ont développé des formes plus ou moins graves de démence: Nobby Stiles, Martin Peters, Ray Wilson, Jack et Bobby Charlton. Hormis Bobby Charlton, ils ont tous disparu au cours des trois dernières années.**

une prolifération excessive de bactéries dans l'intestin grêle. En cas de traitement, il faut donc s'assurer que la personne ne surconsomme pas de sucre. Cependant, il me semble que la situation décrite correspond beaucoup plus couramment à un autre syndrome dont je m'étonne qu'il ne soit pas évoqué dans l'article et qui consiste en une colonisation de l'intestin par des levures et des champignons, comme le célèbre *Candida albicans*, qui eux raffolent du sucre! C'est même leur nourriture principale. Ils profitent généralement d'une vulnérabilité immunitaire momentanée pour sortir de leur réserve et, grâce à cet apport excessif de sucre sous forme de bonbons, s'arrangent pour envahir de nouveaux territoires, ce qui se

traduit effectivement par un phénomène de dysbiose intestinale avec des troubles comme ceux décrits dans l'article, qu'ils soient digestifs (ballonnements, gaz, perturbation du transit, colite, prurit anal) ou systémiques (fatigue chronique, déprime, anxiété, baisse de l'attention et de la concentration, mycoses, etc.). En outre, candidose rime souvent avec acidose, ce qui constitue un terreau fertile pour les tendinites. Bref, la mise en garde contre les sucres vaut pour tous les sportifs, pas seulement ceux qui suivent un traitement à base de probiotiques, et l'on remarque que ceux qui dérogent à ce conseil forment un excellent groupe de candidats... au *Candida*!

**Stéphane Delage, diététicien**



**Peter Sagan  
carbure aux  
petits ours.**

## Sacrifice olympique

En sport, on fait parler de soi et de son pays en remportant des victoires. Win Htet Oo, Birman de nationalité, n'avait pas envie qu'on dise du bien de son pays, alors il a déclaré forfait pour les Jeux. Et fait ainsi beaucoup de bruit.

**P**as de genou à terre ou de poing levé! Le 21 avril dernier, le Comité international olympique (CIO) faisait savoir qu'il ne changerait rien à la règle 50 de sa charte, dont le deuxième alinéa impose qu'*«aucune sorte de manifestation ou de propagande politiques, religieuses ou raciales ne sont autorisées dans les stades, sites et autres zones olympiques»*. Tommie Smith et John Carlos n'auront pas d'héritiers, du moins sur un podium olympique où leur geste leur vaudrait, en 2021 comme en 1968, une sanction pouvant aller jusqu'à l'exclusion pure et simple.

### De qui se MOC-t-on?

Devant l'impossibilité d'utiliser les Jeux comme un porte-voix pour défendre une cause, les athlètes n'ont plus que deux choix: se taire ou déclarer forfait et le faire savoir, façon futée de militer en se servant tout de même

des Jeux. Connaissant l'immense prestige que confère une participation olympique et les efforts qu'elle exige, on imagine mal, vu de loin, qui serait assez courageux pour poser un tel geste. Si on l'imagine mal, c'est aussi car on méconnaît la situation que souhaite dénoncer Win Htet Oo, nageur originaire du Myanmar (l'ancienne Birmanie, voir encadré), originellement qualifié pour concourir en 50 mètres nage libre. Car lui a bel et bien déclaré forfait fin avril, tellement l'écœure la perspective de défiler sous son drapeau national. *«Participer à la cérémonie d'ouverture des Jeux comme si de rien n'était donnerait au monde entier l'impression que tout va bien au Myanmar, ce qui reviendrait à me prêter à un exercice de propagande. C'est hors de question.»* Formulée fin mars, juste après qu'il eut rempli

les minima pour Tokyo, sa demande désespérée de défiler sous drapeau neutre avec les réfugiés et apatrides a été rejetée par le CIO, Win Htet Oo étant officiellement affilié au Comité olympique du Myanmar (MOC). Il restait donc à ce jeune homme de 26 ans la possibilité de se retirer des Jeux afin d'attirer l'attention sur le coup d'Etat militaire et la répression dont ses concitoyens sont victimes depuis le 1<sup>er</sup> février.



## En taule pour un talkie

L'événement remonte au 1<sup>er</sup> février 2021: dix ans après avoir laissé les rênes du pouvoir qu'elle détenait sans partage depuis un demi-siècle, la junte militaire birmane (dite aussi *Tatmadaw*) les reprenait sans sommation. Ce «*contrecoup d'Etat*» fut justifié par des motifs grotesques: le président de la République Win Myint aurait, pendant la campagne des élections législatives l'année précédente, violé les règles sanitaires en vigueur tandis que sa conseillère spéciale (sorte de Premier ministre), la célèbre Aung San Suu Kyi, fut déclarée coupable d'avoir détenu des... appareils de télécommunication, dont un talkie-walkie. En réalité, l'armée n'avait pas supporté de voir son parti fantoche, l'Union pour la solidarité et le développement (USDP), être humilié en novembre 2020 par la Ligue nationale pour la démocratie (NLD) de Win Myint et d'Aung San Suu Kyi à l'issue du scrutin pour le renouvellement du Parlement birman: 596 sièges pour la NLD, 33 pour l'USDP. Une plaie de trop dans l'orgueil de la *Tatmadaw* qui, bien que s'étant assurée lors de son retrait (relatif) du pouvoir de conserver un quart des sièges dans toutes les assemblées du pays, craignait que cette rouste l'empêche de prélever une rente sur toutes les activités du pays – mines, tourisme et manufactures principalement –, et de se voir reprocher les crimes de masse qu'elle n'a jamais cessé de perpétrer.

## «*The Lady*» contre l'armée

Pour qui contemplerait l'histoire du Myanmar d'aussi loin que le sport olympique, la situation politique y est limpide. Dans ce pays de 54 millions d'habitants, frontalier de la Chine, du Bangladesh et du Cambodge, à l'histoire millénaire malgré un court épisode colonial (\*), la *Tatmadaw* joue le rôle du méchant et Aung San Suu Kyi, avec derrière elle le peuple uni, celui de l'héroïne sans reproche. Pas si simple. Enfin, si: l'armée est parfaite dans son rôle de méchant. Non contente d'avoir mis le pays sous coupe réglée pendant cinquante ans en cadennassant la population à coups de canon si besoin, elle a inventé des mensonges gros comme elle afin de déclarer (illégalement) l'état d'urgence pour un an car, selon



Aung San Suu Kyi dans le viseur de la *Tatmadaw*



Le long calvaire des Rohingyas

ses gradés, «*la sécurité du pays était menacée*». On a vu quelle était à leurs yeux la teneur réelle de la menace. En revanche, le costume d'héroïne risque d'être un peu trop lourd à porter pour Aung San Suu Kyi. Fille d'une ambassadrice et d'un négociateur de l'indépendance birmane, cette dame de 76 ans est pourtant perçue dans le monde entier comme l'incarnation de la résistance du peuple birman face à la *Tatmadaw*. Malgré son pedigree, son éducation brillante et son mariage avec un Britannique, autant d'éléments qui auraient pu l'inciter à abandonner ses concitoyens à leur infortune, elle n'a en effet cessé de lutter pour leur liberté. En 1988, elle quitta même le Royaume-Uni où elle vivait en exil pour monter sur la scène politique birmane. Aussitôt emprisonnée, elle remporta néanmoins deux ans plus tard les élections législatives au nom du NLD, un parti créé autour de sa personne. Cette victoire embarrassa tant la *Tatmadaw* que ces élections furent annulées pour un motif

spécieux, et la détention d'Aung San Suu Kyi prolongée à moins, proposa la junte, qu'elle quitte le pays et se fasse oublier. Malgré l'isolement et l'éloignement de sa famille (elle a deux enfants), «*The Lady*» (son surnom) refuse, ce qui lui vaut de recevoir le prix Nobel de la Paix et de rester embastillée jusqu'en 2010, soit 22 ans au bout desquels la *Tatmadaw* libère la rebelle à la surprise générale. Plus étonnant encore, la junte se retire dans la foulée au profit d'un gouvernement civil. Le pacifisme triomphateur de la violence brute, le dénouement est beau, trop beau pour être vrai. En fait, l'armée birmane, sûre de son emprise sur les âmes et les corps, marchandant ce retour à une démocratie de façade contre une série de concessions qui lui assuraient de garder la mainmise sur tout le pays.

(\*) Les historiens décèlent l'existence d'un royaume birman dès le IX<sup>e</sup> siècle après J.C. Dans ce panorama, l'occupation du pays par le Royaume-Uni entre 1886 et 1948 (soit 62 ans) fait office de simple intermède.

## FAIRE ET DÉFAIRE, C'EST TOUJOURS TRAVAILLER

En général, les tyrans ne se satisfont pas de brimer le peuple, ils veulent aussi laisser une trace indélébile de leur passage. Rien de mieux pour cela que de jouer avec les atlas géographiques. Une solution classique consiste à changer le nom de son pays (dernier exemple en date, le Swaziland devenu Eswatini), construire une nouvelle capitale ex-nihilo (Brasilia au Brésil, Astana au Kazakhstan) ou, moins cher, changer de drapeau (le Rwanda de Paul Kagame). Le Myanmar, lui, détient une sorte de record puisque la *Tatmadaw* a procédé aux trois manœuvres en une vingtaine d'années! Les militaires ont commencé par la toponymie nationale afin de tourner le dos aux graphies héritées de la colonisation britannique, qui n'étaient en réalité qu'une anglicisation des noms tels que prononcés par les autochtones. Ainsi la principale ville du pays, Rangoon, est (re)devenue Yangon. Précisons que cela n'a rien d'inédit, l'Inde ayant procédé de la même manière – ce qui explique pourquoi Bombay ou Calcutta ont disparu au profit de Mumbai et Kolkata. Seule la substitution de Birmanie par Myanmar a obéi à une logique réellement politique. Birmanie, ou «*Burma*» en anglais, ressemblait trop au nom de l'ethnie majoritaire, les Bamars. Pour simplifier les choses et inclure toute la population dans l'identité du pays, on a préféré choisir (accrochez-vous) la façon dont les Bamars nomment la Birmanie dans leur propre langue. Phonétiquement, cela donne à peu près «*Myanmar*». Voilà pour la toponymie. Puis au début du XXI<sup>e</sup> siècle, atteint d'un accès de mégalomanie, Than Shwe, à l'époque chef des



militaires, décida de bâtir de toutes pièces une nouvelle capitale afin de concurrencer l'ancienne, Yangon ex-Rangoon. Ainsi naquit Naypyidaw, cité artificielle qu'on croirait sortie des rêves fous d'un architecte sous acide. Enfin, en 2010, un «*référendum*» décidait l'abandon de l'ancien drapeau à dominante rouge pour un autre hérité, bizarrement, de la très courte occupation japonaise du pays (entre 1942 et 1945). Un drapeau qui, comme son prédécesseur, n'a jamais flotté au-dessus d'un podium olympique puisque Myanmar n'y a à ce jour remporté aucune médaille. Et si Win Htet Oo fait des émules, la donne ne risque pas de changer.



## Le maître-nageur est triste

L'erreur de «*The Lady*» se situe là, car transiger avec des satrapes revient à vouloir calmer un lion affamé en lui offrant un sucre. Loin de les calmer, ça les excite. Promue «*conseillère du président*», une fonction spécialement conçue pour elle (\*), Aung San Suu Kyi dut donc bientôt assumer des exactions pas du tout dignes d'une prix Nobel, dont un génocide, celui de l'ethnie rohingya en l'occurrence, qui compose la majorité de la (petite) communauté musulmane du pays. Ayant toujours vu l'Islam comme une menace existentielle dans un pays bouddhiste, la *Tatmadaw* avait du temps de son règne déjà déclaré les Rohingyas apatrides. Puis à partir de 2015, elle s'est déchaînée sur eux après qu'ils eurent manifesté des velléités de révolte. Il en est résulté des dizaines de milliers de morts directs et plus de 700.000 personnes obligées de fuir dans les pays voisins, notamment vers le Bangladesh, encore plus pauvre que Myanmar. Mains liées par son pacte avec l'armée, Aung San Suu Kyi est restée silencieuse devant

ce génocide, une attitude pusillanime favorisée par l'indifférence du reste du Myanmar, qui continue à l'aduler. En sacrifiant les Rohingyas, les Birmans pensaient-ils conserver leurs libertés si durement acquises? Raté. Battue aux élections et dans la crainte d'éventuelles sanctions brandies par la «*communauté internationale*» qui s'était émue, elle, du massacre des Rohingyas, l'armée birmane s'est empressée de balayer ses engagements antérieurs de se tenir loin du pouvoir, à la grande fureur du peuple. Depuis, c'est sur lui qu'elle tire. Fin avril, on comptait déjà plus de 800 morts officielles suite aux répressions, un total très largement sous-estimé faute de recensements valables. Quant à Aung San Suu Kyi, le sort des Rohingyas l'a fortement



discréditée aux yeux de cette même «*communauté internationale*». Le Myanmar doit trouver d'autres figures pour lui faire honneur. Avec ses épaules carrées et son visage triste, Win Htet Oo pourrait en être une. «*Bien sûr*», dit-il face caméra, «*mon rêve était de participer aux Jeux. Mais il s'agit du rêve d'une seule personne alors que des millions de jeunes Birmans ont vu leurs espoirs disparaître du jour au lendemain. Leur cause est la mienne et je ne regrette absolument pas mon geste.*» En sabordant sa carrière sportive, Win Htet Oo a actionné le seul levier qu'il lui restait pour alerter sur le sort de son pays. Le seul et l'unique. Maître-nageur de profession, Win Htet Oo réside à Melbourne, en Australie. Il est interdit de séjour au Myanmar.

**François Borel-Hänni**

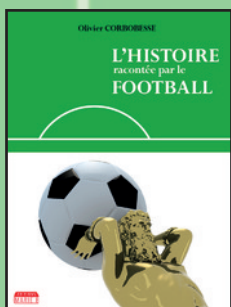
(\*) Un article de la Constitution du Myanmar, qui la vise ouvertement sans la nommer, interdit à tout citoyen birman marié à un étranger d'être candidat à la présidence de la République.

### Référence:

«*Myanmar swimmer Win Htet Oo gives up Olympic dream to protest junta violence*», AFP Vidéo, 29 avril 2021, 135 secondes



# Quiz à l'envers



Dans le numéro précédent, nous proposons un petit jeu pour gagner un livre sur le foot, véritable mine d'informations sur l'histoire, la géographie et les mythes constitutifs des grandes nations. Il s'intitule *Histoire racontée par le football* et est signé Olivier Corbobbese (éd. Marie, 2021). Un must pour tous les amoureux du sport. La particularité de ce jeu? Il fallait avoir tout faux pour figurer parmi les lauréats, partant du principe que l'ouvrage trouverait plus naturellement sa place dans la bibliothèque d'une personne qui n'y connaît pas grand-chose plutôt qu'une autre plus érudite. Logique, non?

## Les gagnants

Les dix plus mauvais résultats appartiennent à: Virginie Basset, Pierre Billa, Camille Chasseport, Marie Anne De Lignieres, Mathilde Escoffier, Patrice Guittet, Florian Hamisultan, Franck Orvain, Clément Pelloquin, Florentin Ronfaut.

## Question 1

Pourquoi l'Italie joue en bleu alors que cette couleur n'apparaît pas sur son drapeau national?

**Réponse b:** en hommage à la maison de Savoie. En 1861, la maison de Savoie, dont la couleur est le bleu, se retrouve à la tête de l'Etat italien unifié. La sélection nationale de football est fondée en 1910 et adopte le bleu, en hommage au roi Victor-Emmanuel III, alors chef de l'Etat. Le drapeau actuel du pays (vert, blanc, rouge) apparaît bien plus tard, en 1946, lorsque le pays est devenu une république.

## Question 2

Dans un stade de quelle ville Charles de Gaulle prononça-t-il en 1966 un célèbre discours réaffirmant le droit à l'indépendance des peuples colonisés?

**Réponse d:** Phnom-Penh

## Question 3

Sous quelle dynastie chinoise qui régna à partir de 206 avant J.-C. s'est développé le cuju, considéré par la FIFA comme le premier ancêtre du football?

**Réponse a:** les Han

Plusieurs historiens émettent cependant des doutes quant à cette filiation mise en avant par le régime chinois.

## Question 4

Quel pays a participé à la Coupe du monde 2006 alors qu'il n'existait plus?

**Réponse a:** Serbie-et-Monténégro

La Yougoslavie a cessé d'exister en 2003, laissant place à la Serbie-et-Monténégro, qui disparaît le 3 juin 2006 avec l'indépendance du Monténégro, quelques jours avant la Coupe du monde.

## Question 5

Quel club londonien fait directement référence à la première Exposition universelle, qui eut lieu en 1851?

**Réponse b:** Crystal Palace

Pour l'événement, un immense palais de cristal fut construit afin d'accueillir les exposants. Le nom et le blason du club anglais font référence à ce monument.

## Question 6

Pourquoi lors de la Coupe du monde 1966 les hymnes nationaux n'ont-ils été joués qu'à l'occasion du match d'ouverture et de la finale?

**Réponse c:** Pour ne pas avoir à jouer l'hymne de la Corée du Nord.

L'Angleterre qui accueille le Mondial 1966 ne reconnaît pas la Corée communiste et ne souhaite donc pas jouer ses hymnes. Un compromis est finalement trouvé avec la FIFA.

## Question 7

Quel club de Ligue 1 a été fondé en 1943 par des collaborateurs de l'Allemagne nazie?

**Réponse a:** FC Nantes

Le FC Nantes a été fondé par Marcel Saupin et Jean Le Guillou, qui appartenaient au mouvement «*Collaboration*».

## Question 8

Quel pays qualifié à l'Euro 2020 a dû changer le nom de son stade national en 2019 car il portait celui du père d'Alexandre le Grand?

**Réponse c:** Macédoine du Nord

En 2018, la Grèce et la Macédoine ont signé l'accord de Prespa, qui affirme le caractère grec de la Macédoine antique. En conséquence, la Macédoine est devenue Macédoine du Nord et elle a dû changer le nom de la Philippe II Arena.

## Question 9

Quel geste tous les joueurs anglais ont-ils effectué le 14 mai 1938 à Berlin avant le coup d'envoi de leur match contre l'Allemagne?

**Réponse a:** Un salut nazi, en pensant que Hitler était en tribune.

En 1938, les autorités britanniques pensent encore éviter la guerre en se montrant conciliantes avec le régime nazi. Elles poussèrent donc leurs joueurs à réaliser ce geste controversé.

## Question 10

Quel écrivain italien a inventé le «*scudetto*»?

**Réponse a:** Gabriele D'Annunzio

Déçu de ne pas avoir obtenu tous les territoires que l'Italie revendiquait suite à la Première guerre mondiale, Gabriele D'Annunzio prend la tête de volontaires en 1919 et conquiert Fiume, dans l'actuelle Croatie, dont il affirme l'italienneté notamment en organisant un match de football lors duquel il fait épingleur un écusson aux couleurs italiennes sur les maillots.

## Question 11

Quel point commun lié à la recherche spatiale Lev Yachine et Arsène Wenger partagent-ils?

**Réponse a:** Ils ont donné leur nom à une météorite.

En 1978, une astrophysicienne soviétique a découvert une météorite qu'elle a baptisée du nom du célèbre gardien de but de l'URSS. En 1998, un scientifique britannique a révélé l'existence d'un autre astéroïde qu'il a nommé Arsène Wenger, en hommage à l'entraîneur de son club de cœur, Arsenal.

## Question 12

En hommage aux victimes turques de quel conflit le club de Besiktas joue-t-il en noir et blanc?

**Réponse a:** Première guerre balkanique

En 1912, la Grèce, la Serbie, le Monténégro et la Bulgarie se fédèrent contre l'Empire ottoman, dont ils récupèrent une grande partie des territoires européens.

## Question 13

A quel continent la Fédération israélienne de football fut-elle rattachée avant d'intégrer l'UEFA au début des années 1990?

**Réponse d:** Océanie

Ces changements de continent s'expliquent par l'exclusion de la Fédération israélienne de la zone Asie à cause des conflits israélo-arabes.

## Question 14

Comment est mort le cheikh qui intervint pour faire annuler un but lors du match France-Koweït de la Coupe du monde 1982?

**Réponse b:** En défendant son palais attaqué par les troupes irakiennes pendant la guerre du Golfe, au début des années 1990.

## Question 15

Quelle nation intégrée à l'URSS fut la plus représentée parmi les 22 joueurs soviétiques sélectionnés pour la Coupe du monde 1982?

**Réponse d:** Ukraine

L'équipe soviétique comptait alors 45% de joueurs ukrainiens, mais aussi 18% de Géorgiens.



## Comment le microbiote gouverne notre cerveau. Le cerveau, un deuxième intestin.

Par Denis Riché, éd. De Boeck, 2021

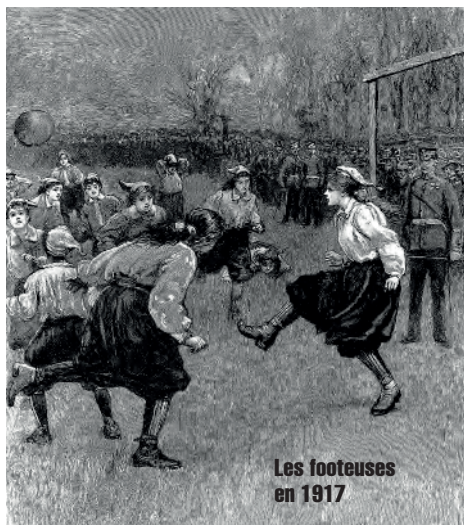
De prime abord, on pourrait croire à une erreur d'édition. On est tellement habitués à entendre parler de l'intestin comme d'un «deuxième cerveau» que l'inversion de la proposition heurte le lecteur. Elle est pourtant parfaitement intentionnelle de la part d'un auteur qui n'en revient toujours pas, après tant d'années de recherche, de constater à quel point l'alimentation est vraiment à la base de tout. Jeune chercheur, Denis Riché avait déjà cette intuition. Je peux en témoigner! Ses nombreux articles dans *Sport et Vie* établissaient déjà des ponts surprenants entre la malbouffe et l'insomnie, la dépression, la méforme et des accès de violence incontrôlée. Parmi les spécialistes de cette époque (le début des années 90), ils n'étaient pas nombreux à partager son point de vue. Puis les années passèrent. Les décennies, même. Et toutes ces interactions jugées initialement très étranges ont gagné en crédit à mesure que progressait notre connaissance du rôle fondamental joué par notre microbiote. Dans ce livre, Denis Riché s'adresse à «Monsieur le cerveau» comme il le ferait à un nouveau patient venu le voir dans son cabinet de consultation nîmois. Cela commence par un simple «veuillez vous présenter» puis on passe très vite aux questions qui fâchent, du type «pourquoi déraillez-vous?», afin de trouver une thérapie efficace. On parle d'obésité, de démence, d'anorexie, d'addictions. Au détour des explications, plusieurs analogies traduisent les préoccupations didactiques de l'auteur et rendent la lecture plus fluide que dans certains de ses livres précédents, écrits sur un ton plus académique. On sent la volonté d'être à la fois rigoureux tout en étant utile aux lecteurs qui souffrent peut-être de l'une ou l'autre des pathologies abordées. Si ce n'est pas le cas, pas de problème car ce livre tient aussi très bien son rôle en tant qu'ouvrage scientifique qui fait le point sur un domaine en pleine effervescence. Chaque information est référencée comme il se doit et on remarque en survolant la bibliographie que les travaux cités sont pratiquement tous récents, ce qui rend compte de l'extraordinaire travail en amont de la première écriture. Certains auteurs réécrivent le même livre tout au long de leur vie. Ce n'est pas le genre de la maison Riché! **GG**



## Le Ladies Football Club Par Stefano Massini, éd. Globe, 2021

Nous sommes le 6 avril 1917. Les radios du monde entier annoncent

l'entrée en guerre des Etats-Unis contre l'Allemagne. En Russie, Lénine prépare la révolution. Mais l'événement que conte Massini se déroule à Sheffield, dans le nord de l'Angleterre. Violet Chapman, une jeune ouvrière de la fabrique de munitions Doyle & Walkers, s'ennuie ferme pendant sa pause-déjeuner. L'envie lui vient alors de shooter dans un ballon de fortune qui traîne dans la cour de l'usine. Aussitôt, ses collègues se lèvent du muret où elles étaient assises, posent leurs sandwiches et se lancent dans une improbable partie de foot. En d'autres temps, aucune de ces jeunes filles n'aurait osé copier ainsi les hommes. Mais ceux-ci sont partis faire la guerre sur le continent et les femmes ont pris leur place partout où cela était nécessaire, y compris dans les usines d'armement et... sur les terrains de foot improvisés. Cette période va véritablement révolutionner l'existence de Violet Chapman et de ses consœurs. Notez que l'expérience aurait pu tourner court car la pseudo-balle avec laquelle elles disputèrent leur premier match était en réalité le prototype d'une bombe légère, la «Sister K», qui aurait pu exploser à n'importe quel moment! «Que onze filles puissent taper dans une bombe au beau milieu d'une guerre alors que le monde regorgeait de morts, ne pouvait en rien relever du hasard», écrit l'auteur. Le lendemain, elles remettent ça en prenant le soin d'apporter cette fois-ci un vrai ballon. Rebelote les jours suivants, au point



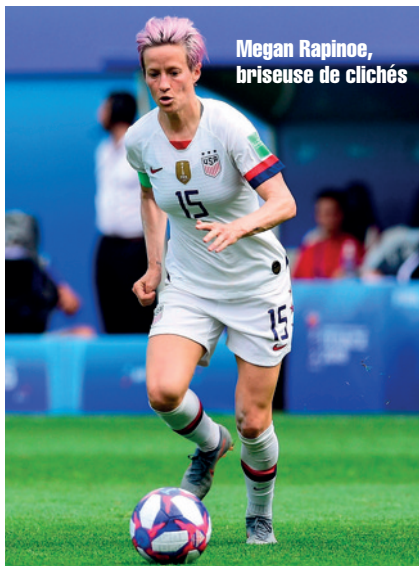
de lancer un mouvement qui les mènera bientôt à se produire dans de vrais stades devant des milliers de spectateurs réunis par l'envie de voir du sport malgré tout en cette période de disette et de participer à une bonne cause, le prix du billet servant à alimenter un fonds de soutien pour les hôpitaux de campagne de la Croix-Rouge. «Dès le premier coup de pied, nous tombâmes amoureuses du football», témoigne une des pionnières du *Ladies Football Club*, «car cet amour nous sauva la vie». Cette parenthèse de totale liberté durera jusqu'au retour des hommes. Voilà l'histoire du nouveau livre de l'auteur italien Stefano Massini, lauréat du prix Médicis catégorie Essais en 2018 pour sa formidable saga *Les Frères Lehman*, sur une famille de banquiers. Tout change pour ce nouvel opus. Sauf le souffle! **JL**



## Joue-la comme Megan Par Assia Hamdi, éd. Marabout, 2021

La journaliste Assia Hamdi s'intéresse depuis plus de douze ans à la place des

femmes dans le sport. La récente prise de parole de la patineuse française Sarah Abitbol sur les violences sexuelles subies durant son enfance lui a donné la force et l'envie de coucher sur le papier toute la matière accumulée au cours de ses années de recherche et de les compléter par environ 70 entretiens individuels auprès de sportives, d'universitaires ou d'actrices du monde du sport. Il ne s'agit pas seulement de viol ou de harcèlement. Ce livre analyse plus largement la place du sport féminin dans notre société et aborde des sujets aussi divers que les menstruations, la maternité, l'égalité salariale, les violences ou encore la faible représentation des femmes à la direction des clubs et des fédérations. Son titre, *Joue-la comme Megan*, est un clin d'œil au film de Gurinder Chadha, *Joue-la comme Beckham*. La Megan en question n'est évidemment pas Meghan Markle, l'actrice américaine devenue duchesse de Sussex après son mariage avec le Prince Harry, mais Megan Rapinoe, l'une des meilleures joueuses de football de sa génération. Cette Américaine à fort caractère est aussi offensive sur le terrain qu'en dehors, surtout quand elle prend la parole pour briser les stéréotypes et les assignations de genre, ce qui colle parfaitement aux propos du livre. Prenons l'exemple



Megan Rapinoe, briseuse de clichés

de la représentation du corps dans le sport féminin. «C'est toujours un problème», résume Assia Hamdi. «On valorise un corps esthétique, comme celui de la joueuse de tennis russe Anna Kournikova, au détriment d'un corps performant comme celui de Serena Williams ou Megan Rapinoe.» Le constat qu'elle en tire est limpide. Le sport a été pensé par et pour les hommes. Les femmes s'y sont immiscées en jouant sur les anciens codes de séduction. A présent, il est temps de passer à autre chose et de s'appropriier l'objet en tenant mieux compte des spécificités liées au genre. On se souvient qu'aux Jeux olympiques de Rio en 2016, la nageuse chinoise Fu Yuanhui avait répondu avec une spontanéité inhabituelle aux questions des journalistes sur sa contre-performance du jour. «C'est vrai. Je n'ai pas nagé assez bien cette fois-ci. Mais c'est parce que j'ai mes règles depuis hier et que je me sens particulièrement fatiguée.» Rien que de très naturel dans cette déclaration. Elle a fait pourtant le tour du monde car de mémoire de journaliste, on n'avait jamais rien entendu de pareil. C'est dire le chemin qui reste à accomplir. Mais plusieurs championnes le défrichent vaillamment, à l'image de la handballeuse Estelle Nze Minko qui encourage à son tour ses semblables à aborder avec leurs entraîneurs (souvent des hommes) la question taboue des menstruations, étant donné qu'elle impacte plus qu'on ne le pense à la fois les performances et les risques de blessure. Dans le livre, on trouve un autre témoignage touchant, celui de la basketteuse Sandrine Gruda, victime d'endométriose. De quoi? On peut être sûr que, dans le monde du sport, cette affection constituera pour beaucoup un énorme point d'interrogation. En lisant ce passage, on réalise comment elle affecte sa vie de sportive. Il n'y a pas que les claquages et les tendinites. JL



## L'Ombre d'un géant

Par Vincent Radureau, éd. Hugo poche, 2021

Dans le *Sport et Vie* n°182, nous avons présenté le polar de Vincent Radureau intitulé *Le Dernier match de River Williams*. Le journaliste revient avec autre fiction: *L'Ombre d'un géant*. Cette fois, on quitte la poussière du désert de l'Utah pour le béton et les playgrounds de Brooklyn. Lors d'un match de rue, un basketteur éblouit les spectateurs en réalisant un *dunk* digne d'une vedette de la NBA. L'action est filmée par un spectateur sur son téléphone et elle fait aussitôt le «buzz» sur internet, où elle récolte des millions de vues. Qui peut bien être ce joueur surdoué? Et s'il s'agissait de River Williams, le fameux prodige des Boston Celtics, disparu dans des conditions mystérieuses sept ans plus tôt pendant une manche de la série finale de NBA contre Utah Jazz? La gestuelle, le regard, le talent, tout dans son jeu évoque cette ascendance. Il s'agit donc d'une suite de l'ouvrage précédent. Mais on peut aussi le lire sans cette référence et s'imprégner de ce climat tout de même très curieux qu'ont installé les réseaux sociaux par leur omniprésence. En partant d'un simple geste sportif, Radureau illustre comment ils assurent la propagation de *fake news*, encouragent la diffusion d'une idéologie raciste assumée (celle des suprémacistes blancs), et autorisent la réappropriation politique d'un talent exceptionnel lors d'une élection américaine qui rappelle beaucoup celle de novembre 2020. A ce rythme, les lecteurs vont vite lui demander un troisième volet. JL

## Le Sport au secours de la santé. Politiques de santé publique et activité physique 1885-2020

Sous la direction de Jacques Defrance, Taieb El Boujjoufi et Olivier Hoibian, éd. du Croquant, 2021

De tous temps, les pandémies ont été un facteur de mutations sociales. Ainsi, la crainte de la tuberculose au début du siècle passé a complètement changé notre façon d'appréhender la santé publique. Bien qu'elle soit d'origine bactérienne, cette maladie que Boris Vian surnommait joliment «le *nénuphar*» se transmettait de proche en

proche, comme le covid. On avait donc diffusé une série de recommandations pour lutter contre elle: ne pas boire d'alcool, nettoyer chez soi, ne pas cracher par terre et vivre le plus possible à l'extérieur en s'adonnant aux travaux des champs. Certains de ces «gestes barrières» rappellent ceux d'aujourd'hui. D'autres, beaucoup moins, notamment l'usage récurrent du mot «*croisade*» qui reflète bien l'esprit de cet entre-deux-guerres belliciste (on distribuait même aux enfants les plus vigilants des «*certificats de croisé*» contre la tuberculose). Au fil de cet ouvrage collectif consacré à l'intégration du sport dans les politiques de santé publique du XIX<sup>e</sup> siècle à nos jours, le lecteur découvre le rôle changeant joué par l'activité physique dans ce mouvement. A ses débuts, il fut promu par les tenants de la mouvance dite «*hygiéniste*» qui le recommandaient pour lutter contre les maladies, préparer les soldats de demain et prévenir le surmenage chez les enfants. L'éphémère courant eugéniste s'en saisira de son côté pour en faire un outil de «*fortification de la race par l'éli-*



mination des débiles». Ces politiques en disent long sur les sociétés passées, tout comme la pandémie de covid a révélé la pauvre estime dans laquelle a fini par tomber la santé publique et, en son sein, le sport (non professionnel) dont on connaît pourtant les vertus préventives. Mais non: en réduisant au maximum les possibilités de sortie, malgré l'exception de «*l'heure d'exercice quotidien dans un périmètre d'un kilomètre*», et en condamnant toutes les enceintes sportives, les gouvernements occidentaux ont implicitement admis que le sport devait s'effacer derrière le clinique. En refermant ce livre touffu, on est habitué d'un constat et d'une question. Le constat, d'abord: pratiquant ou pas, chacun sait aujourd'hui que l'activité physique contribue au bien-être et à la longévité; l'alliance «*sport-santé*» est donc entrée dans les mœurs, mission accomplie! La question, maintenant: pourquoi diable a-t-on mis le sport de côté pendant cette foutue pandémie? FB-H





# HIIT, un entraînement à dormir debout

**L'entraînement à haute intensité, connu sous les initiales HIIT (High-Intensity Interval Training), est paré d'un tas de vertus et notamment de celle-ci, plutôt inattendue: il permet d'effacer les stigmates d'un gros manque de sommeil.**

**A**u cours des dix dernières années, beaucoup d'études ont été consacrées aux bienfaits de l'entraînement HIIT constitué d'exercices courts et intenses. Un exemple? On alterne 30 secondes d'effort maximal avec 90 secondes de récupération active. Puis on recommence entre cinq et dix fois. Si l'on compte la phase d'échauffement et celle du retour au calme, la séance tout entière dure entre vingt et trente minutes. Pratique pour les gens qui n'ont pas beaucoup de temps à consacrer au sport. Cet entraînement est aussi très facile à mettre en place. Pas besoin d'infrastructures

particulières. Il suffit de disposer d'un vélo fixe, d'une volée d'escaliers ou d'une corde à sauter. On peut même faire des exercices de sauts sur place du style «*jumping jack*» ou «*skipping*». Peu importe pourvu qu'on trouve le moyen de réaliser son effort à une intensité élevée. Cette succession d'efforts intenses et de phases de repos se traduit bientôt par l'amélioration de plusieurs paramètres qui concernent aussi bien la forme physique que la prise de masse musculaire ou la perte de poids. Ces séances HIIT ont donc clairement le vent en poupe, autant sur le terrain que dans les laboratoires d'effort (1). Parmi les expériences sur ce sujet, nous

avons retenu celle-ci qui nous vient d'Espagne et fut imaginée par la chercheuse Yolanda Borrega-Mouquinho (Université d'Extremadura). Chose étonnante, elle porte sur les bienfaits du HIIT sur la santé mentale. «*Quelle drôle d'idée*», se dit-on. «*Les séances HIIT se distinguent par l'engagement total qu'elles exigent et on en ressort généralement vanné. Qu'elles forgent le caractère, on peut le comprendre. Mais pourquoi diable auraient-elles un effet bénéfique sur la santé mentale?*» C'était pourtant la question retenue par cette chercheuse. Son protocole consistait à comparer deux méthodes d'entraînement pour juger de leurs impacts respectifs sur les fluctuations

## Évitez les prouesses physiques juste avant d'aller dormir!

de l'humeur, évaluées à l'aide de questionnaires qu'il fallait remplir avant et après les six semaines que durait l'expérience (2). Une cohorte de 67 adultes fut d'abord divisée en deux groupes: un groupe HIIT (*High-Intensity Interval Training*) et un groupe MIT (*Moderate Intensity Training*). Tous ces sujets avaient le même volume d'entraînement, soit 40 minutes d'effort par jour sauf le dimanche. A l'issue des six semaines du programme, les auteurs constatèrent sans surprise que l'activité physique, intensive ou modérée, avait amélioré sensiblement l'humeur des sujets. On s'en doutait un peu. En revanche, ils découvrirent avec étonnement que ce gain était nettement plus visible dans le groupe HIIT. En d'autres termes, la répétition d'exercices courts et intenses est plus profitable au moral que des séances d'entraînement «à la papa» où l'on évite de pousser son organisme à fond. Certains d'entre nous avaient déjà fait intuitivement cette découverte et, durant la période de confinement, s'étaient concocté un petit programme à base d'exercices courts mais très intenses.

### La peur de l'insomnie

Au vu de ce qui précède, on serait donc tenté d'intégrer des séances HIIT plusieurs fois dans la semaine et se dire que, comme elles ne prennent pas beaucoup de temps, on pourrait s'y adonner le soir après la journée de travail. Pourquoi pas? Beaucoup de gens craignent cependant qu'un tel entraînement nuise à la qualité de leur sommeil. Le sport intense est réputé pour cela: il empêche de dormir! Est-ce véritablement le cas? Une méta-analyse récemment publiée par trois chercheurs suisses est venue éclairer les esprits sur ce point particulier (3). Après avoir regroupé puis analysé statistiquement les publications scientifiques sur sport et sommeil, les auteurs en sont arrivés à la conclusion que le sport à lui tout seul ne méritait pas cette réputation somnifère! Lorsqu'on le pratique à des



intensités légères à modérées dans les quatre heures qui précèdent l'endormissement, il n'affecte pas négativement la phase de sommeil qui suit. Aucune différence, en somme, avec les séances qu'on fait plus tôt dans la journée ou qu'on ne fait pas du tout. On n'en dort pas plus mal. Parfois même, on dort mieux! Le sport en soirée aurait tendance à augmenter légèrement la phase de sommeil lent, aussi appelée phase de sommeil profond, par rapport aux phases plus superficielles où l'on rêve dans son lit. Et si l'on s'entraîne de façon intensive comme on le fait pour une séance HIIT? Alors là, cela dépend beaucoup du délai avant d'aller se coucher. Si ladite séance se termine moins de soixante minutes avant l'heure prévue d'endormissement, oui, le sommeil peut en faire les frais. C'est-à-dire qu'on dormira moins profondément et surtout qu'on tombera dans les bras de Morphée moins spontanément (4). On risque aussi de tourner et se retourner dans son lit et commencer à compter les moutons. Il faut donc veiller à respecter un délai d'au moins deux heures, idéalement trois, entre la séance HIIT et le coucher pour éviter cet impact négatif. C'est une question de température. Celle-ci augmente légèrement à l'effort et il faut lui laisser le temps de redescendre dans la mesure où l'endormissement est conditionné par un léger refroidissement du corps. Dans le cadre d'une étude dirigée par Julien Louis (Université

John Moores de Liverpool), les chercheurs comparaient des séances d'entraînement d'une heure réalisées en fin d'après-midi (17h50) chez des coureurs entraînés en endurance. Le premier groupe faisait de l'intensité: 6 x 5 minutes à 90% de  $VO_2$  max avec 5 minutes de récupération active entre les séries. Les coureurs du second groupe se contentaient de courir pendant une heure à vitesse modérée (45% de  $VO_2$  max). Dans cette étude, on avait aussi prévu un troisième groupe avec des sujets-contrôles qui ne faisaient rien. On leur avait seulement demandé de ne pas dormir pendant que les copains s'échinaient sur les tapis. La nuit venue, on analysait la quantité et la qualité du sommeil de tous ces sujets regroupés dans un laboratoire spécialisé. Puis on laissait passer quelques jours et on intervertissait les rôles, de sorte que chaque athlète était testé dans les deux conditions: effort intense et effort modéré. Cette étude assez lourde à mettre en place déboucha



## QUI DORT GAGNE!



La plupart des sportifs sont des gros dormeurs. Leurs nuits font huit, neuf, dix heures. Parfois, ils ajoutent une sieste d'une ou deux heures. Prenons l'exemple des deux meilleurs joueurs de foot de la planète. L'Argentin Lionel Messi a besoin de faire le tour de l'horloge chaque nuit pour se sentir en forme le lendemain. Sa sœur dit à son propos «*qu'il n'a l'air véritablement heureux que lorsqu'il est en train de dormir*». Quant à son grand rival, Cristiano Ronaldo, il profite de chaque temps mort de la journée pour faire une courte sieste. Il peut en faire

ainsi jusqu'à cinq par jour! Juste en dessous de ces deux champions sur l'échelle de la notoriété, on a aussi recueilli l'avis sur la question de Tom Donnenwirth, un triathlète français de 23 ans qui en 2019 fut champion d'Europe espoir en Xterra. Comme la plupart de ses collègues, il peut dormir jusqu'à quinze heures par cycles de 24 heures. Pour lui, la relation entre performance et sommeil est à ce point évidente qu'il a mis au point une stratégie «*d'extension du sommeil*». Celle-ci consiste à ne pas se lever de son lit, même si l'on ne dort pas, tant qu'on n'a pas accompli un cycle de dix heures. Cette méthode a été imaginée par Cheri Mah, une jeune physiologiste américaine qui travaille à l'Université de Stanford et conseille de nombreux sportifs issus de disciplines variées: athlétisme, baseball, football américain, etc. Lors d'une étude menée sur des joueurs d'une équipe universitaire de basket, elle leur a simplement demandé d'appliquer la règle des «*dix heures sans se lever*» que vient de nous expliquer Tom Donnenwirth. Après cinq à sept semaines, les joueurs observèrent une amélioration de leurs performances



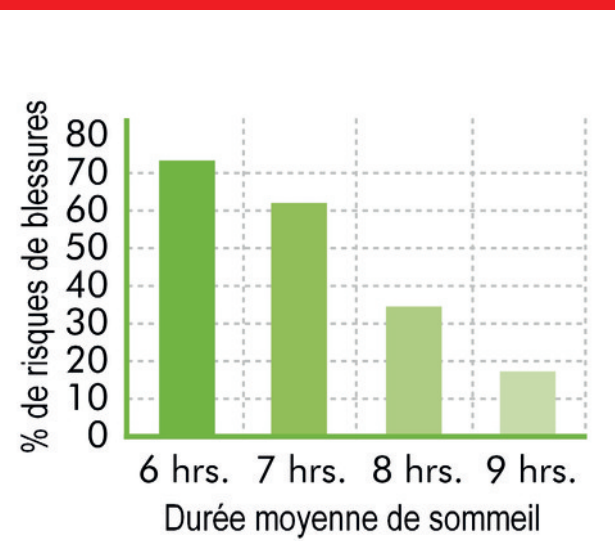
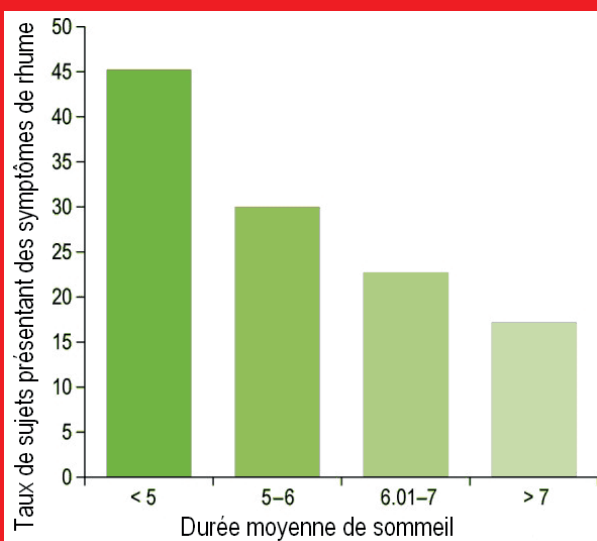
**Tom Donnenwirth,  
un ultra dormeur**

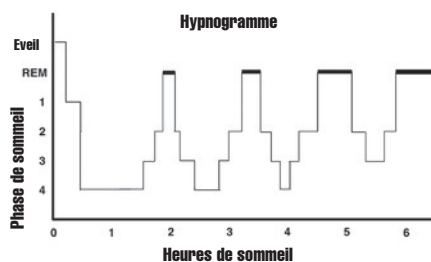
en sprint et de leur pourcentage de succès dans les shoots à trois points (\*). D'autres travaux ont montré que de longues nuits entraînaient la réduction du risque de maladies (\*\*) et même de blessures (\*\*\*). Jusqu'à présent, cette relation entre le surcroît de sommeil chez les sportifs et leur résistance aux agressions de l'environnement était constatée empiriquement. La mise en évidence récente d'un processus d'altération mitochondriale en cas de veille prolongée lui ôte un peu de son mystère. Il existe heureusement un puissant antidote à cette dégradation: l'entraînement HIIT.

(\*) *The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players*, dans *Sleep*, juillet 2011

(\*\*) *Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold*, dans *National Library of Medicine*, septembre 2015

(\*\*\*) *Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes*, dans *Journal of Pediatric Orthopedics*, mars 2014





sur une absence totale de résultat ce qui, en l'occurrence, constitue déjà un résultat étonnant. En clair, il n'existe aucune évidence laissant penser que les exercices HIIT en fin d'après-midi puissent perturber le sommeil nocturne. Qu'on se le dise!

## Somnolez sans moi!

A l'approche des Jeux de Tokyo, toutes les délégations se sont demandé comment résoudre l'équation difficile du *jetlag* (ou décalage horaire). Les règles sanitaires imposent en effet de ne pas arriver trop tôt sur place avant le début de la quinzaine. D'un autre côté, on doit s'adapter au décalage horaire pour ne pas ruiner des années de préparation par une somnolence imprévue. Or on estime généralement qu'il faut en moyenne un jour par fuseau horaire pour résorber les effets du *jetlag*. L'Europe occidentale et le Japon ont sept heures de décalage. Cela signifie qu'il faut théoriquement arriver une semaine avant son entrée en lice. Or les règlements officiels limitent à cinq jours la durée du séjour dans le village olympique et encouragent même les fédérations à faire en sorte que le temps de résidence soit encore plus court, voire à s'arranger pour que les athlètes arrivent sur place au tout dernier moment. Un tas de subterfuges ont donc été imaginés pour franchir l'obstacle. L'un d'eux consiste précisément à planifier savamment des séances d'entraînement HIIT qui, en plus de donner le moral (lire plus haut), semblent capables d'effacer une dette de sommeil. On doit cette découverte aux célèbres chercheurs australiens Nicholas Saner et David Bishop (Université de Melbourne). Comme ils sont assez peu nombreux dans le monde à s'intéresser à une thématique aussi pointue, Saner et Bishop

sont en contact étroit avec des collègues canadiens et américains. Très fréquemment, ils participent à des colloques à l'étranger. Cette frénésie de voyage explique leur sensibilité au problème du manque de sommeil lié au décalage horaire. Les Jeux olympiques ne justifient pas tout. Quoi qu'il en soit, Saner et Bishop se sont attelés à définir une méthode précise d'entraînement pour faciliter l'adaptation au décalage horaire et l'ont présentée dans une revue académique sérieuse, *Molecular Metabolism* (\*). Leur travail regorge d'inventivité. Dans le cadre d'une de leurs expériences, ils ont demandé par exemple à 24 hommes volontaires âgés de 18 à 40 ans de restreindre la durée de leur sommeil à quatre heures par nuit pendant cinq jours (5). Ces participants avaient été répartis en deux groupes. Les premiers ne faisaient que dormir moins que d'habitude. Les seconds étaient soumis au même régime de privation, mais ils devaient en outre suivre un programme d'entraînement à base de HIIT. Sur un vélo fixe réglé à 60 watts, il leur fallait pédaler à fond pendant 60 secondes, dix fois d'affilée, en prenant seulement 75 secondes de récupération entre les sprints. Les séances avaient lieu à 10 heures du matin pour un total de trois séances. Les auteurs précisent que ces sujets étaient fortement encouragés pendant l'effort avec des expérimentateurs rompus aux techniques d'exhortations et capables, selon des sources sûres, de réveiller les morts. Or on sait que la psychologie joue un rôle considérable dans un tel contexte. La nuit venue, tout le monde dormait au laboratoire et on comparait les données des

(\* En sciences, on juge souvent la fiabilité d'un article au crédit dont bénéficie la revue dans lequel il a été publié, un paramètre que l'on mesure grâce à un indice nommé «facteur d'impact». Le facteur d'impact (ou *impact factor*) d'une revue dépend du nombre de fois où les articles de ladite revue sont cités dans d'autres articles. Dans le cas de *Molecular Metabolism*, celui-ci est actuellement de 6,5. Une note tout à fait probante.

deux groupes avec celles d'un groupe contrôle qui, lui, ne se privait pas de sommeil et ne faisait pas d'exercice. Ce protocole a permis de mettre en évidence un tas de choses que l'on ne soupçonnait pas. Premier enseignement: le manque de sommeil détériore les cycles biologiques circadiens. En règle générale, la température de la peau évolue en cours de journée avec des variations de 1,5 et même de 2 degrés. Lorsqu'on manque de sommeil, cette amplitude diminue. Elle passe en dessous d'un degré. Parfois, elle disparaît totalement. Signe que l'organisme est perdu! On remarque les mêmes écarts à la norme dans un autre test conçu pour mesurer la réponse de l'organisme à un changement d'environnement. On prend une dose de glucose par la bouche et on mesure ensuite la glycémie (taux de sucre dans le sang). Normalement, elle ne doit pas trop monter, ce qui signifie que le pancréas a répondu à l'apport de sucre par une libération d'insuline. Dans le cas où cette hormone fait défaut, chez les diabétiques par exemple, la glycémie grimpe de façon plus nette. La tolérance au glucose constitue un classique des tests diagnostiques. Ici, nos compères australiens s'en sont servi pour évaluer la dégradation des rythmes circadiens. D'ordinaire, les sujets privés de sommeil réagissent à ces deux tests (température et glucose) de façon erratique. Et c'est encore ce que l'on a vu dans cette expérience avec une nuance tout de même. CELA SE PRODUISAIT SEULEMENT DANS LE GROUPE MIS AU REPOS. On a écrit cette dernière phrase en capitales tellement ce résultat est étonnant. Dans l'expérience australienne, il est bel et bien apparu que les effets délétères de la restriction de sommeil sur l'organisme étaient complètement annulés par les exercices à haute intensité. Des analyses plus approfondies ont permis de mieux comprendre où cela se passait. Ainsi l'expression des ARN messagers codants pour les transporteurs du glucose («*GLUT4*») était diminuée par la restriction de sommeil, mais rétablie par un exercice physique intense. Cette découverte pourrait en annoncer d'autres qui intéresseront alors les presque 500 millions de diabétiques dans le monde. Grâce aux



**Pédaler ou dormir,  
il faut choisir!**

recherches antérieures, on sait que la diminution de ces ARN messagers précède souvent la résistance à l'insuline dans l'apparition d'un diabète de type 2. On ne savait pas comment l'empêcher. Cette nouvelle piste permettra peut-être de mettre au point une nouvelle classe de médicaments qui agirait spécifiquement sur ces

mécanismes. En attendant, on connaît déjà un remède: faire du sport intense. Encore un argument à verser au crédit du HIIT.

### Debout les mitochondries!

A condition de monter un peu dans les tours, l'entraînement est tout à fait capable de remettre en état de

marche un organisme désynchronisé par le manque de sommeil. Beaucoup d'équipes de recherches se seraient montrées satisfaites d'une telle découverte. Or nous avons affaire ici à des stars de la physiologie et, à partir de ces résultats, Saner et Bishop complèteront leur batterie de tests par des prises de sang et des biopsies musculaires afin d'identifier l'impact d'une privation de sommeil à l'échelle de la cellule. Dans un premier temps, leur étude a montré que le manque de sommeil suffisait à dégrader en partie le fonctionnement des mitochondries chargées de la respiration cellulaire. Ensuite, ils ont refait les mêmes mesures sur les sujets toujours privés de sommeil, mais qui avaient poursuivi leur entraînement HIIT. Tout était normal! Un exercice à haute intensité avait suffi à maintenir au top une fonction métabolique normalement dégradée par un état de veille prolongé. Grâce à lui, les mitochondries poursuivaient normalement leur travail. Les muscles étaient bien oxygénés, ce qui signifie qu'ils sont aussi capables de mieux répondre à un nouvel effort. Enfin, les travaux du duo mirent en évidence

## AVIS AUX VOYAGEURS

Pour anticiper les effets néfastes d'un décalage horaire, Jonathan Hughes (Université de Birmingham) conseille tout d'abord de faire des réserves de sommeil pendant les jours précédant le voyage en dormant un peu plus que d'habitude ou, si le sommeil ne vient pas, en restant simplement dans son lit un peu plus longtemps que d'habitude. En prévision, on fera aussi en sorte de décaler de quelques heures le moment du repas et du coucher (\*). Avant un séjour au Japon, il faudra donc se lever aux aurores (environ deux à trois heures plus tôt) et se coucher vers 19-20 heures (environ deux à trois heures plus tôt), ce qui correspond à 1 heure du matin sur place. Si on part vers une destination qui a des heures de retard sur nous (la côte ouest des Etats-Unis par exemple), il faut faire l'inverse. Plutôt que de manger et se coucher plus tôt que d'habitude, on s'efforcera de vivre un peu plus à l'heure américaine et de tout retarder. Bien sûr, ce n'est pas facile de contraindre son organisme à changer ses habitudes. Pour cela, il faut faire attention à bien se servir de la lumière et à jouer sur la production de mélatonine, un puissant hypnogène. Retenez qu'une lumière vive réveille l'organisme. Evitez donc de prendre le soleil ou de passer trop de temps devant les écrans juste avant d'aller dormir et préférez les ambiances tamisées. En revanche, plonger dans un bain de lumière à son réveil est un excellent moyen de chasser la somnolence de la nuit. Pendant cette période d'acclimatation préventive, veillez aussi à alléger votre entraînement pour ne pas additionner les stress. Lors du voyage, Jonathan Hughes

préconise d'éviter à la fois l'alcool qui endort et la caféine qui tient éveillé. En revanche, il faut boire beaucoup d'eau pour contrer la déshydratation causée par ces heures passées dans l'air très sec des avions. Sur place, on reprendra l'entraînement par des séances assez douces pour commencer, avant de potentiellement repasser sur de l'intensité. En milieu de journée, une petite sieste aidera à la resynchronisation pour ceux qui ont cette habitude. Mais une courte sieste. Il importe ainsi qu'elle ne dépasse pas 20 à 30 minutes, autrement on risquerait de «faire sa nuit» comme on le dit pour les enfants.

(\*) *Managing performance throughout periods of travel*, dans *Strength and Conditioning Journal*, août 2017



**A consommer  
avec modération**





## Le sommeil fait partie de l'entraînement!

un dernier paramètre, disons, très surprenant (on hésite à utiliser des superlatifs supplémentaires pour ne pas lasser le lecteur). L'entraînement HIIT ne se contente pas de maintenir normalement actives les mitochondries déjà présentes. Il favorise aussi leur synthèse, ce que révèle l'activation des chaînes de production au sein même de la cellule. Dans un article précédent de *Sport et Vie*, nous expliquions que nos mitochondries étaient capables de fusionner pour devenir plus efficaces et produire plus d'énergie lors d'une situation de stress (6). Il semble que ce mécanisme entre aussi en œuvre dans l'adaptation induite par le HIIT. Grâce à l'ingéniosité de leurs recherches, Nicholas Saner et David Bishop ont ainsi pu mettre en évidence que le manque de sommeil diminuait nos capacités mitochondriales, mais

qu'on pouvait facilement annihiler cet effet négatif par trois simples séances d'entraînement. En conclusion, on est presque tenté de présenter l'entraînement HIIT comme un nouvel outil thérapeutique contre les effets délétères de la privation de sommeil. Pour l'instant, ce traitement ne s'administre ni en gélules ni en piqûres. Pour en bénéficier, il faut enfiler un short et des chaussures de sport et s'adonner à quelques exercices. Pas longtemps, mais intensément. Et rassurez-vous! A condition de prévoir un délai de quelques heures entre la fin de la séance et le moment du coucher, ceux-ci ne devraient pas vous empêcher de dormir. On est donc gagnant sur tous les tableaux.

**Par Thomas Six (STAPS Font-Romeu),  
Valentin Dablainville (CREPS de Boulouris) et  
Anthony MJ Sanchez (STAPS Font-Romeu)**

### Références:

(1) «Les promesses de la méthode Snack», dans *Sport et Vie* n°177, novembre 2019

(2) *Effects of High-Intensity Interval Training and Moderate-Intensity Training on Stress, Depression, Anxiety, and Resilience in Healthy Adults During Coronavirus Disease 2019 Confinement: A Randomized Controlled Trial*, dans *Frontiers in Psychology*, février 2021

(3) *Effects of Evening Exercise on Sleep in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis*, dans *Sports Medicine*, février 2019

(4) *High-intensity exercise in the evening does not disrupt sleep in endurance runners*, dans *European Journal of Applied Physiology*, décembre 2019

(5) *Exercise mitigates sleep-loss-induced changes in glucose tolerance, mitochondrial function, sarcoplasmic protein synthesis, and circadian rhythms*, dans *Molecular Metabolism*, janvier 2021

(6) «L'union fait la force», dans *Sport et Vie* n°179, mars 2020

# Eloge de la corde à sauter



Rarement un article se donne un but aussi précis que celui-ci. Son ambition? Susciter l'envie de se mettre à la corde à sauter pour garder la forme pendant les vacances.

**L**e marché de la forme brasse des milliards d'euros et, à sa manière, il ressemble un peu à celui du médicament dans la mesure où les produits les plus chers sont aussi ceux qui ont fait l'objet d'un maximum de recherches. Logique. Ces travaux sont coûteux. Pour espérer un retour sur investissement, les laboratoires doivent donc breveter des médicaments de préférence hors de prix alors qu'une substance banale qui aurait éventuellement le même effet thérapeutique n'intéresse personne. C'est idiot mais c'est ainsi. Plus un médicament est onéreux, plus il a de chances d'être prescrit. Quelle analogie peut-on faire avec le marché du fitness? Eh bien disons que là encore, on retrouve ce phénomène d'attention médiatique inversement proportionnelle au coût du matériel. Beaucoup de familles ont ainsi acquis un vélo d'appartement, un rameur, une machine elliptique ou un tapis de course et ont déboursé pour cela plusieurs centaines ou milliers d'euros. Pourquoi pas? On se fixe alors comme défi d'utiliser ces appareils plusieurs fois par semaine. Parfois, il arrive même qu'on tienne ces bonnes résolutions pendant plus de trois mois. Chose étonnante: le prix de l'équipement semble jouer un rôle dans la pérennité de l'engagement. Si on débourse une grosse somme d'argent pour l'acquisition d'une de ces machines, il semble qu'on soit enclin à l'utiliser plus souvent que si, par exemple, on en récupère une pour trois fois rien sur une brocante. La psychologie humaine est ainsi faite qu'on établit inconsciemment un lien entre coût et qualité du matériel. Ce mécanisme est aussi à l'œuvre lorsqu'on donne son avis sur un vin. On sera tenté de le juger d'après le prix de la bouteille, partant du principe qu'un vin plus cher doit forcément être meilleur, ce qui n'est pas forcément le cas. Tous les œnologues vous le diront! Dans le sport aussi, les modalités rustiques peuvent donner d'excellents résultats et, par le passé, bien des champions issus de milieux défavorisés ont tiré profit de la rudesse de leur éducation pour trouver une place au sein de l'élite, dépassant parfois des rivaux qui bénéficiaient pourtant

de bien meilleurs moyens techniques. Or il existe une méthode qui ne coûte quasiment rien et permet néanmoins de progresser à vitesse grand V. Il s'agit de la corde à sauter.

## Les enfants de la balle

Dans l'esprit du plus grand nombre, la corde à sauter reste associée à des images d'enfance, surtout celle des filles aux côtés du jeu de l'élastique et de la marelle. Notez qu'à chaque fois, il s'agit de bondir et de rebondir sur un sol dur. Ce faisant, le cerveau apprend à gérer une coordination fine parce que, pour bien rebondir, il importe que les muscles du mollet et de la cuisse soient mis en tension avant même de toucher terre. On doit donc apprendre à maîtriser cette phase de pré-excitation musculaire indispensable au succès de l'entreprise. Si on attend l'impact, c'est trop tard. On perd quelques millisecondes dans l'activation de la chaîne de réaction et cela suffit pour que la personne donne l'impression de s'écrouler sur ses appuis. Sous des abords ludiques,

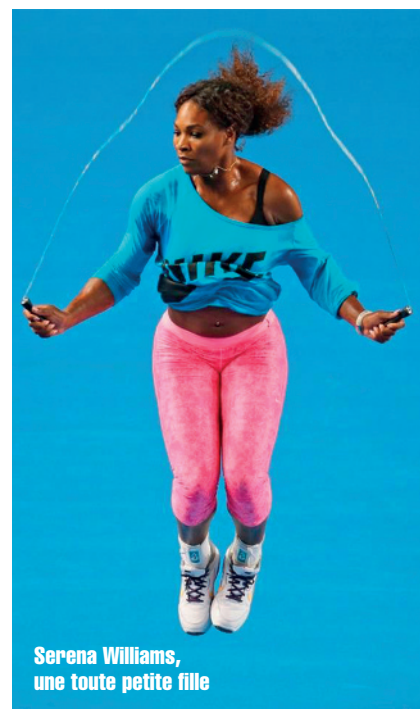
le saut à la corde et les autres jeux de la récréation éduquent en somme l'appareil locomoteur. A la moindre occasion, les enfants rebondissent à cœur joie: sur les sols durs des cours d'école mais aussi sur les lits à ressorts et les trampolines qu'on trouve de plus en plus souvent dans les parcs et les jardins. Lorsqu'on marche en compagnie d'enfants en bas âge, on a parfois l'impression d'être entouré d'une nuée de ballons tellement ils prennent du plaisir à sautiller. L'habitude se perd en vieillissant et, avec elle, on perd aussi la maîtrise de cette coordination fine de la phase de pré-excitation musculaire nécessaire au rebond. Ce processus de dés-habitude ressemble à beaucoup d'autres. Tourniquets, balançoires, toboggans: on trouve cela formidable quand on est tout petit puis on s'en désintéresse à l'adolescence et, à l'âge adulte, ce type d'exercice vous rend tout de suite malade. Une simple culbute («*un cumulet*», dit-on en Belgique) suffit à donner la nausée. Le corps a perdu sa capacité



**Jesse Owens sur le bateau qui l'emmène à Berlin**

d'adaptation. Heureusement, cette perte neuromotrice n'est pas inéluctable. On peut tout à fait la freiner en remettant au goût du jour les activités enfantines: élastique, balançoire, trébuchet, marelle, etc. On comprend qu'on puisse se montrer réticent à l'idée de renouer avec ces jeux. La crainte du ridicule, sans doute. Reste la corde à sauter qui, elle, n'est pas synonyme de juvénilité. On peut donc en faire à tous les âges et, mieux qu'avec n'importe quel outil onéreux, retrouver grâce à elle cette réactivité musculaire qu'on a tendance à perdre au fil des années et que les entraîneurs d'athlétisme appellent «*qualité de pied*». Comme Monsieur Jourdain parlait en prose sans le savoir, celui qui fait de la corde à sauter pratique une forme d'entraînement appelée pliométrie qui consiste précisément à récupérer l'énergie à la réception du pied sur le sol pour la restituer en phase d'envol. Chez les athlètes les plus rompus à ce genre d'entraînement technique, on aboutit à des performances extraordinaires. Certains sautent sur le sol d'une hauteur

conséquente (1,5 mètre par exemple), parfois lestés d'un gilet de plusieurs kilos. Puis ils parviennent à rebondir jusqu'à une hauteur à peine moindre (1,20 mètre). Et ils recommencent. Sans entraînement spécifique, c'est le genre d'exploit qu'un athlète même en excellente forme physique sera incapable d'accomplir, à moins d'améliorer cette fameuse qualité de pied. Or le saut à la corde est un formidable marchepied pour cela. L'exercice consiste en effet à décoller du sol à raison d'une fois par seconde environ et s'arranger pour que la phase aérienne coïncide avec le passage de la corde. Bien sûr, cela demande un peu de technique. Au début, on est tenté d'ajouter une ébauche de mouvement de rebond entre deux passages de corde. Très vite, on apprend cependant à sauter comme un boxeur à des fréquences de l'ordre de 100-120 sauts par minute. Après quelques séances de ce type, on remarquera alors un gain général de tonicité. La corde à sauter est généralement associée aux disciplines de combat mais toutes les disciplines ont intérêt à s'en inspirer, notamment le

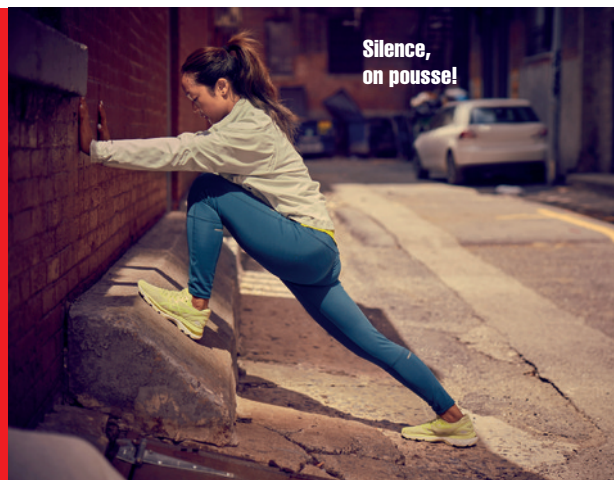


Serena Williams, une toute petite fille

tennis. D'ailleurs, ce n'est sans doute pas un hasard si l'on trouve autant de boxeurs dans l'environnement des joueurs de tennis: le grand-père de Jimmy Connors, le père d'Agassi ou le

## NE PAS CONFONDRE RAIDEUR ET RAIDEUR

Il n'existe pas de mot plus traître que «*raideur*» en science du sport. Dans l'esprit de tous, il est plutôt péjoratif. On l'utilise à l'égard d'un athlète qui manque simplement de souplesse. Mais lorsqu'on l'entend de la bouche d'un entraîneur, il signifie tout au contraire une maîtrise parfaite de la technique de course, l'expression complète étant «*raideur de pied*». Attention, cela ne veut pas dire que ces entraîneurs considèrent comme un avantage d'avoir une articulation de la cheville qui manque d'amplitude. Au contraire! On veille généralement à préserver cette amplitude. Presque tous les coureurs entretiennent cette souplesse par divers mouvements de stretching comme celui très classique qui consiste à pousser les murs ou les arbres après la séance d'entraînement. Quand ils parlent de «*raideur de pied*», c'est seulement pour désigner la maîtrise de cette technique qui consiste à contracter le muscle avant même le contact du pied avec le sol. Il faut de nombreuses heures d'entraînement pour l'acquérir pleinement. Mais le jeu en vaut la chandelle! On considère aujourd'hui que la pré-activation des muscles extenseurs de la jambe, et donc la brièveté du contact pied/sol, constitue bel et bien la clé de voûte de l'efficacité athlétique. Elle permet en effet de tirer la quintessence du réflexe d'étirement qui viendra renforcer ensuite l'action musculaire pendant la phase d'envol. Explications? Lorsqu'on se reçoit avec l'avant du pied sur le sol, les muscles et tendons à l'arrière de la jambe sont étirés brutalement. Les mécanorécepteurs



Silence, on pousse!

qu'ils enferment envoient alors un signal d'alerte jusqu'à la moelle épinière qui déclenche en retour une contraction musculaire ultra rapide. Cet arc réflexe vise à préserver l'intégrité de l'appareil locomoteur et, dans le cas de la course, il participe aussi, et de façon très importante, à la diminution du coût énergétique. Il est même probable que la fatigue qui s'installe progressivement soit liée à la baisse de sensibilité des mécanorécepteurs et donc à une altération progressive du geste qui deviendrait ainsi de plus en plus coûteux au fil des kilomètres. On court de façon moins efficace en fin de marathon qu'au début. On a tendance à s'effondrer à chaque pas. Sauf si l'on a pris soin de travailler préalablement la solidité de ses pieds. Grâce au saut à la corde, évidemment!

Sur internet, Novak Djokovic vous fixe un défi: enchaîner cent sauts avec double passement de corde à chaque saut!



Rafael Nadal relève le gant!



père de Jo-Wilfried Tsonga qui était tellement fan du noble art qu'il voulut appeler son fils Sugar Ray. Il fallut toute la diplomatie de la maman pour l'en dissuader. Il y a quelques années, Benoît Paire avait même pris Brahim Asloum comme entraîneur et Justine Henin proposait des séances de boxe aux élèves de son académie. Il en va de même pour le hand, le volley, le football, le rugby. En fait, le saut à la corde bénéficie à tous les sports où l'on court.

d'insuffler au mouvement une telle quantité d'énergie. Heureusement, on peut aussi en récupérer gratuitement grâce à l'étirement des muscles et des tendons de l'avant de la cuisse et de l'arrière de la jambe. Cet apport couvre environ la moitié du coût énergétique de la course. Parfois un peu plus, parfois un peu moins. Cela dépend beaucoup du style du coureur. Les «bons» coureurs donnent l'impression de rebondir sur le sol, les «mauvais»

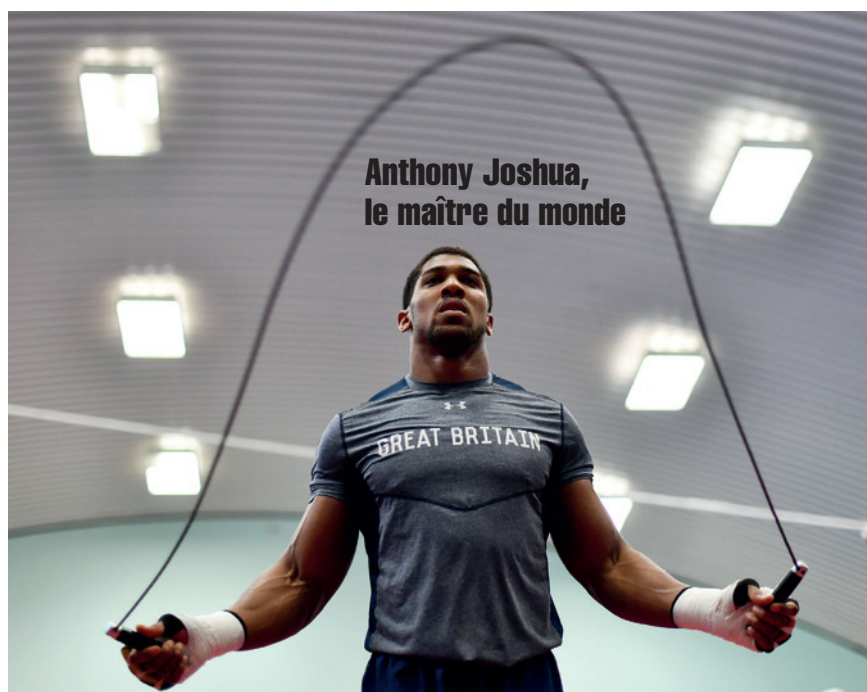
coureurs, celle de s'effondrer à chaque pas. Or c'est là que la corde à sauter devient intéressante. Elle permet de réduire le temps d'appui sur le sol et donc d'exploiter au mieux cette énergie élastique qui s'avère absolument primordiale en matière de rendement. Les entraîneurs le savent bien. A chaque séance, ils prévoient des exercices pour travailler cette réactivité du pied: foulées bondissantes, sauts à cloche-pied, *skipping*, etc. Tout cela aide les athlètes à trouver une bonne régulation de la raideur des muscles extenseurs de la cheville et du genou, et à raccourcir le temps de contact au sol, en respect de cette expression admirable du sprinter américain Jesse Owens: «*la piste me brûle!*». Or on sait que sur le bateau qui menait l'équipe olympique américaine aux Jeux de Berlin en 1936, on faisait beaucoup de saut à la corde!

Gilles Goetghebuer

## Ainsi parlait Jesse Owens

Lorsqu'on court, le mouvement se décompose en une phase aérienne et une phase de contact. En passant continuellement de l'une à l'autre, le centre de masse oscille verticalement, ce qui explique la lourde dépense énergétique de ce mode de déplacement. A chaque pas, cela revient à hisser son poids de corps sur quelques centimètres. Après une heure et demie, c'est comme si vous aviez grimpé deux fois la tour Eiffel. Une énergie considérable. Et encore, on ne tient pas compte ici des mouvements de bras et des autres forces qui permettent d'avancer sur le plan horizontal. Par cet exemple, on comprend que la course serait un mode de locomotion totalement épuisant si l'on était vraiment obligé

Anthony Joshua,  
le maître du monde



# Le maître sauteur



Quelques conseils sont nécessaires avant d'entamer un programme de saut à la corde.



**Ilyes Debbah est un coach sportif. Sur la toile, on le surnomme «The Professor Jump Rope» tellement il accorde de crédit au saut à la corde pour retrouver la forme et perdre du poids. Lui-même fait partie, avec ses collègues Lucile et Sega, de l'équipe Koezion Jump qui figure parmi les meilleures du monde aussi bien en corde simple qu'en corde double, une discipline connue sous le nom étrange de «double Dutch».**

**Imaginons que l'article qui précède ait l'heur de persuader des lecteurs d'emmener une corde à sauter avec eux en vacances. Quels conseils leur donneriez-vous?**

D'abord, il faut faire le choix d'une bonne corde dont les poignées tiennent bien en main. Cela compte pour beaucoup dans la réussite du projet. Pour les débutants, je conseille une corde avec un fil d'acier recouvert de PVC comme la *ConforRope* qui coûte une vingtaine d'euros et qu'on trouve dans les magasins de sport ou sur internet (\*). On peut aussi opter pour une corde en plastique perlé. Ce modèle ne contient pas de roulement à billes, ce qui explique qu'il soit un peu moins cher – environ 15 euros – mais très maniable tout de même.

**La technique s'acquiert-elle facilement?**

Cela dépend de l'habileté de chacun. Certains font de la corde comme les boxeurs, avec deux passages de corde par seconde, pratiquement du premier coup. D'autres mettent plus de temps à apprendre les bons gestes. On peut d'ailleurs commencer modestement en esquissant un petit rebond entre deux sauts comme le font les enfants. Au début, il faut surtout éviter des écueils classiques, notamment une corde trop longue. Pour régler sa corde à la bonne hauteur, il faut se mettre debout avec les deux pieds sur la corde et, en pliant les bras, monter les poignées jusqu'au niveau des aisselles. Pas plus haut. Pendant les sauts, les bras sont ballants le long du corps. Tendus

et relâchés. Seul le mouvement des mains au niveau des hanches assure les rotations de la corde autour du corps.

**A quoi faut-il faire attention lorsqu'on se lance dans cette activité?**

D'abord, il faut trouver le bon endroit pour sauter. Il vaut mieux éviter les sols glissants ou les tapis. Attention aussi à ne pas se mettre juste en dessous d'un lustre même si, en réalité, lorsqu'on maîtrise bien le geste, la corde passe juste au-dessus de la tête, pas tellement plus haut. On n'a donc pas besoin d'une grande hauteur de plafond. Ensuite, on doit se fixer un programme et s'y tenir. Personnellement, je préconise cinq minutes d'entraînement par jour en alternant 30 secondes d'effort et 30 secondes de récupération. Après une semaine ou deux d'entraînement, on se fixera alors des petits défis comme de tenir une minute sans perdre le rythme. Puis on peut doubler la dose, soit dix minutes quotidiennes. Cela ne sert à rien de forcer un jour puis d'abandonner les jours suivants. Il faut faire preuve d'assiduité. Le but?



Hijiki Ikuyama,  
24 heures démentes

Tenir trois minutes sans s'arrêter. Trois minutes, c'est la durée complète d'un round en boxe. Cela paraît simple or détrompez-vous!, il faut beaucoup d'entraînement pour parvenir à ce résultat. Ensuite, on peut essayer de prolonger la performance. Le record est de 24 heures! Il appartient au Japonais Hijiki Ikuyama. Il a sauté à 151.409 reprises avant de s'évanouir.

### N'existe-t-il pas de contre-indications?

Si. Il faut être capable de sautiller sur l'avant du pied. Certaines personnes en surpoids n'y parviennent pas. Dans ce cas, il vaut mieux commencer par d'autres exercices, comme marcher sur la pointe des pieds pour muscler ses mollets.

### A quelle autre activité peut-on comparer la corde?

Elle est plus intense que la plupart des autres sports. Il y a quelques années, une étude menée aux Etats-Unis avait montré que dix minutes de sauts ininterrompus correspondaient à trente minutes de course à pied intense. Cela me paraît assez juste. En compétition, la dépense énergétique peut même grimper beaucoup plus haut. Une des épreuves consiste à faire le plus de sauts possible en un minimum de temps. Le record du monde est détenu par le jeune Chinois Cen Xiaolin qui, à l'âge de 11 ans, avait réussi à enchaîner 108 changements de pied en trente secondes. C'est très impressionnant. Pour réaliser cet exploit, il



Le «double Dutch»: deux fois plus difficile!

utilise une corde ultra-courte afin de limiter la distance à parcourir dans les airs et il se tient donc dans une position ultra-ramassée pour piétiner sur place à une vitesse folle.

### Quelles sont les autres disciplines en compétition?

En *freestyle*, on enchaîne les figures devant un jury qui évalue la qualité d'exécution des figures et leur niveau de difficulté, un peu comme dans les compétitions de breakdance. Et que ce soit en vitesse ou en *freestyle*, ces deux disciplines existent en corde simple et en corde double, ce que l'on appelle le «double Dutch» dans le jargon.

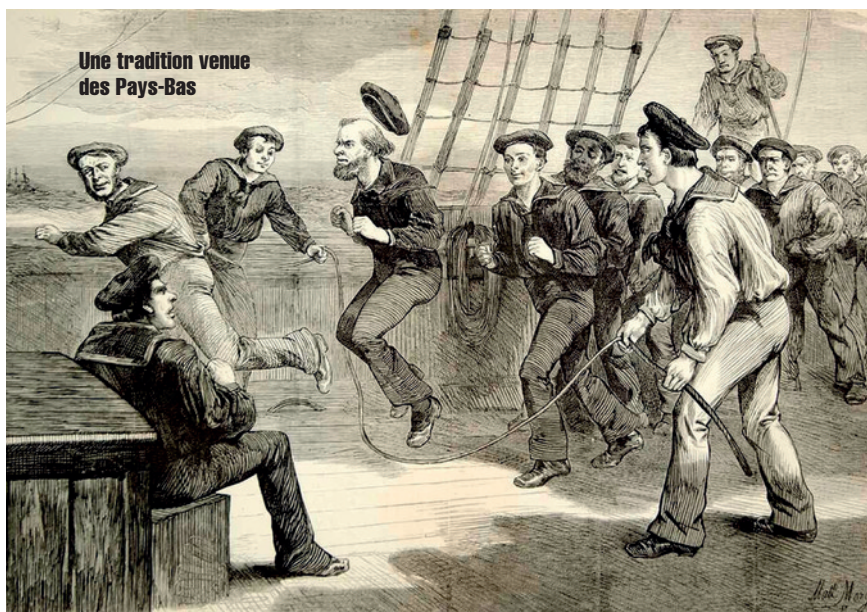
### Pourquoi ce nom?

«Dutch» signifie «Néerlandais» en anglais. Il semble que la pratique de la corde double ait été introduite en Amérique par des migrants européens en provenance des Pays-Bas. Sans doute ce jeu avait-il été inventé des

siècles auparavant par des enfants de marins qui s'amusaient avec les cordes usées des anciens filets de pêche. Les premières représentations que nous avons de personnes en train de sauter à la corde datent du Moyen-Age. Il est également possible qu'elle ait existé bien avant, dans les antiquités romaine, grecque, égyptienne ou chinoise. Mais nous n'en avons pas la trace. Certaines représentations ne sont peut-être jamais parvenues jusqu'à nous. A moins que cette activité n'ait pas inspiré les peintres et les sculpteurs de l'époque, ce qui ne serait pas très étonnant. Aujourd'hui encore, les plus grands champions, comme le footballeur portugais Cristiano Ronaldo ou le basketteur américain LeBron James, font de la corde en guise d'échauffement. Pourtant, on ne trouve presque aucune photo d'eux en train de sauter.

Propos recueillis par Gilles Goetghebuer

(\*) *Professor Jump Rope* ([professorjumprorope.com](http://professorjumprorope.com)) est le site le plus réputé en la matière.



Une tradition venue des Pays-Bas



## L'homme qui valait trois milliards

Dans les années 70, une série de science-fiction faisait un tabac à la télévision. Elle s'appelait *The Six Million Dollar Man* en anglais, ou *L'Homme qui valait trois milliards* en français après conversion des dollars en anciens francs par des traducteurs visiblement pas encore convertis aux francs lourds. Cette série racontait les mésaventures du colonel Steve Austin, un astronaute américain devenu agent secret pour la CIA et victime d'un terrible accident au début de sa carrière alors qu'il pilotait un avion expérimental. Austin s'en était tiré avec des prothèses au bras droit, aux jambes et à l'œil gauche. Prothèses qui, vous l'aurez compris, amélioreraient considérablement ses capacités naturelles. Il pouvait courir plus vite, voir plus loin et soulever des charges plus lourdes que n'importe quel autre humain. Un demi-siècle après sa diffusion, le *pitch* est en passe de devenir une réalité. Les scénaristes se sont seulement trompés sur les sommes car ces nouveaux outils d'augmentation de soi coûtent infiniment plus que six millions de dollars (\*). En mars dernier, au CHU de Gand en Belgique, un œil bionique a été implanté chez une patiente atteinte d'une maladie gravissime, la rétinite pigmentaire. Grâce à cela, cette dame a pu de nouveau distinguer formes et lumières. Un an plus tôt, on avait appris que Joao Carlos Martins, un célèbre pianiste brésilien de 79 ans paralysé des mains, s'était remis à jouer grâce à une paire de gants bioniques conçus spécialement pour lui. En France, Thomas De'Kimpe, un professeur de sport, a pu reprendre le travail après un accident de bricolage au cours duquel il avait perdu ses doigts. Ceux-ci furent remplacés par une main bionique. Même chose à Nantes en 2018. L'équipe du docteur Edward de Keating Hart avait greffé un bras artificiel à une patiente qui avait perdu le sien ainsi que ses deux jambes après avoir tenté de se suicider en se jetant sous le métro. Chaque mois ou presque, on relève ce genre de prouesses dans l'actualité médicale et les progrès technologiques qui les sous-tendent ont vraiment de quoi émerveiller. Prenons le cas de cette Nantaise de 46 ans, Priscille Deborah (\*\*). Dotée à présent d'une grande

force de vie, elle s'était mise à peindre après le drame tout en s'investissant pleinement dans un projet thérapeutique qui paraissait pourtant un peu fou au départ: commander les mouvements de son bras artificiel par la seule action de la pensée. Il faut savoir que lorsqu'on est amputé, le cerveau continue d'envoyer aux muscles des ordres pour se contracter. On va donc rebrancher ces terminaisons nerveuses devenues inutiles sur des muscles existants en amont du moignon. Ensuite, on se servira des contractions nouvellement créées pour manœuvrer le bras mécanique. Après deux ans de travail et des centaines d'heures passées par Priscille Deborah devant son miroir à essayer de comprendre quelle pensée occasionnait quel mouvement de la prothèse, le résultat est épatant. Elle peut dessiner et faire la cuisine. Certes, le réglage de la force n'est pas parfait et elle a encore tendance à casser les œufs en les sortant de la boîte. Mais elle gagne chaque jour de la maîtrise. La technique dont elle a bénéficié, connue sous les initiales «TMR»

(*Targeted muscle reinnervation*), est riche de promesses. Le docteur Keating Hart travaille déjà sur des programmes de «*réinnervation sensitive*», c'est-à-dire qu'on ne se contenterait plus de faire cheminer l'influx nerveux du cerveau jusqu'au moteur électrique de la prothèse. On lui permettrait aussi de faire le chemin inverse, ce qui autoriserait à adapter sa force en fonction des sensations. Nous sommes à l'aube d'une révolution thérapeutique dont on ne mesure pas encore très bien les conséquences (\*\*\*) . D'autant qu'une question essentielle reste à trancher: les nouvelles prothèses devront-elles se contenter de pallier la fonction défaillante ou pourraient-elles aussi l'améliorer? Quitte à greffer une main artificielle, ne pourrait-on pas en choisir une qui sache déjà jouer du piano? Pour l'instant, ce genre de question relève encore de la science-fiction, c'est d'accord. Mais pour combien de temps? **Dr CD**



Ma prothèse,  
c'est ma liberté!



La musique adoucit  
les mains.



Priscille, exploratrice  
de la TMR

(\*) Un bras bionique dernier cri avec articulations indépendantes pour chaque doigt coûte à lui seul 160.000 euros.

(\*\*) Priscille Deborah raconte son histoire dans le livre *Une Vie à inventer*, publié aux éditions Albin Michel en 2021.

(\*\*\*) Lire aussi *L'Ordre cannibale. Vie et mort de la médecine*, par Jacques Attali, Grasset, 1994

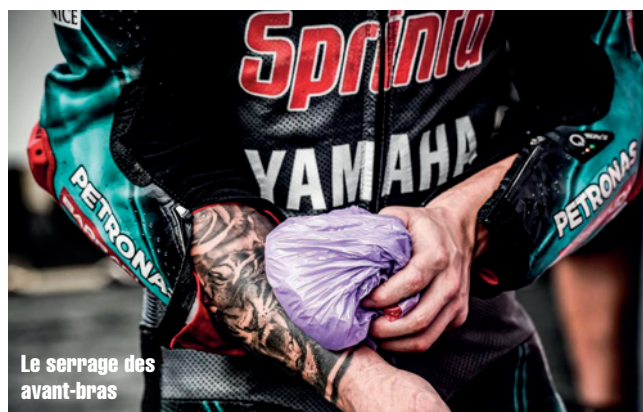


# La maladie du motard

Lorsqu'on songe à l'expression «maladie du motard», on imagine des pathologies plutôt causées par de lourdes chutes: brûlures, éraflures, fractures. Pourtant, cette maladie ne concerne que les muscles responsables de la préhension de la main sur la face antérieure des avant-bras. Au début du mois de mai, le Français Fabio Quartararo en fut à son tour victime (\*). Leader de la coupe du monde de MotoGP, il disputait le Grand Prix d'Espagne à Jerez de la Frontera et semblait parti vers une nouvelle victoire lorsqu'on l'a vu progressivement perdre pied et terminer à une 13<sup>e</sup> place tout à fait inhabituelle pour lui. «El Diablo» avait-il été victime d'un pépin mécanique? Pas du tout. Le problème venait du pilote lui-même et d'une douleur qu'il définit d'une phrase à l'arrivée: «mes avant-bras sont durs comme de la pierre». Il faut dire que Quartararo connaît cette sensation. Juste après la course, il s'est donc précipité chez son chirurgien qui l'a opéré derechef afin de lui permettre d'être au départ du Grand Prix de France deux semaines plus tard. Une récupération aussi rapide après une douleur aussi invalidante, l'histoire a de quoi intriguer les profanes. D'où les quelques commentaires qui suivent, nécessaires pour mieux connaître cette étrange maladie. Retenons tout d'abord qu'une moto de Grand Prix pèse entre 150 et 200 kilos, affiche une puissance d'environ 300 chevaux et peut atteindre des vitesses de l'ordre de 350 km/h en ligne droite. Dans les courbes, les pilotes résistent à des forces de l'ordre de 1,5 G, ce qui signifie qu'en une fraction de seconde, un garçon comme Quartararo (66 kilos) pèse tout à coup plus d'un quintal. Puis cela recommence au virage suivant. A Jerez, on compte 16 virages et les pilotes font 28 fois le tour du circuit. Faites le calcul. Dans ces conditions, le moindre inconfort se mue en une insupportable douleur qui, lorsqu'elle touche les avant-bras, complique formidablement le pilotage. Embrayage à gauche, frein et accélérateur à droite, il faut de la force dans les mains pour manœuvrer ces bolides. Raison pour laquelle les pilotes se caractérisent tous par des avant-bras plutôt musclés. Parfois, il arrive que ces muscles hypertrophiés se sentent à l'étroit dans leur aponévrose, qu'on peut comparer à un film de plastique autour d'une pièce de boucherie. En cas de surpression à l'intérieur de cette loge, l'irrigation sanguine est contrariée. On éprouve alors une sensation très désagréable de crampes qui conduit progressivement à la paralysie. Voilà la genèse de cette maladie du motard (ou «arm pump» en anglais) qui s'apparente tout à fait au syndrome des loges que connaissent les coureurs à pied avec, là encore, un durcissement des muscles au niveau du mollet ou de l'avant du tibia. Dans d'autres circonstances, le syndrome peut apparaître de façon aiguë à l'occasion d'un traumatisme. Il touche surtout les jeunes. On remarque en effet que la fréquence du syndrome diminue à mesure que l'on vieillit. Après 30 ans, les gaines ont tendance à devenir plus élastiques et donc moins compressives lors de l'effort. Comment diagnostiquer la maladie du motard? En général, l'imagerie



C'est comment qu'on freine?



Le serrage des avant-bras

médicale ne montre rien. Il faut introduire un petit manomètre à l'intérieur du muscle pour détecter un niveau de pression anormal. La solution passe alors par la chirurgie. Elle consiste à ouvrir la gaine d'un coup de scalpel pour permettre au muscle de mieux respirer. Autrefois, cette intervention se soldait jadis par une longue et disgracieuse balafre. On a donc essayé de procéder par le biais de petites scarifications de l'aponévrose avant de se rendre compte qu'elles ne servaient à rien. Heureusement, on bénéficie désormais des progrès techniques développés dans la chirurgie du canal carpien et on peut intervenir en sous-marin; plus besoin de tout ouvrir! Une micro-caméra permet de visualiser le trajet du ciseau sans risque d'altérer les nerfs et les vaisseaux. Ces techniques endoscopiques laissent de toutes petites cicatrices. Comptez ensuite cinq semaines de rééducation. Tiens! Plus haut, on écrivait que Quartararo avait réduit ce délai à moins de 10 jours. Renseignement pris, dans son cas, on n'avait pas découpé l'aponévrose comme on l'avait déjà fait chez lui deux ans auparavant. Cette fois-ci l'opération a simplement consisté à desserrer le pincement qui s'exerçait sur une artère nourricière et donc à «désétrangler» les muscles fléchisseurs. **Dr CD**



On n'opère plus à bras ouvert.

(\*) Cette maladie est comme la rupture des ligaments croisés en ski, tous les motards célèbres ou presque y passent: Dani Pedrosa, Pol Espargaro, Hector Barbera, Alex Rins, Axel Pons, Stefan Bradl, Cal Crutchlow... et bien d'autres!

## Le sport n'est pas une purge

Dans l'histoire de la médecine occidentale, on relève un certain nombre d'idées récurrentes, notamment cette tendance à segmenter le corps et multiplier les spécialisations médicales en fonction des types d'organes. Ce découpage permet à chacun d'être plus pointu dans son domaine et d'élargir le recrutement de praticiens. Mais il pose aussi quelques problèmes lorsqu'on se retrouve confronté à des maladies qui affectent plusieurs fonctions à la fois. Cette façon de faire ne touche pas que les organes. En cancérologie, les oncologues consacrent parfois leurs carrières à un seul type de tumeur précis. En physiologie de l'effort, idem, on compte des spécialistes différents selon les sports, les publics et même les filières énergétiques. Poussée jusqu'à la caricature, cette sophistication produit des discours frisant l'absurde. A titre d'exemple, voici les recommandations adressées par l'Association européenne de cardiologie préventive (EAPC) aux hypertendus qui seraient tentés de se mettre à faire du sport (1). Dans un premier temps, on leur dit de se situer précisément dans un de trois sous-groupes suivants. 1/ Les «hypertendus confirmés» qui se caractérisent par une pression égale ou supérieure à 14/9. On les encourage alors à pratiquer des exercices en endurance aérobie: nage, marche, course lente, vélo. 2/ Ceux qui se situent un peu plus bas (entre 12/8 et 14/9) sont appelés «préhypertendus» ou «hypertendus légers» et devront faire de la musculation dynamique (pompes ou tractions). 3/ Quant aux personnes «normotendues» (en dessous de 12/8) mais susceptibles de le devenir pour causes héréditaires, elles doivent faire des exercices

de musculation en isométrie comme la chaise ou la planche. Ce *vade-mecum* se veut tellement clair et net qu'il devient totalement inapplicable. Tous ceux qui possèdent un tensiomètre savent bien que la tension monte et descend sans arrêt et que certains individus peuvent passer d'hypertendus à normotendus, et inversement, dans le courant de la même journée. Impossible donc d'en faire un guide fiable d'entraînement. En outre, le sport n'est pas une potion amère que l'on doit boire en se pinçant les narines. Il doit procurer un certain plaisir et cet aspect pourtant essentiel des choses n'est absolument pas pris en ligne de compte dans cette analyse. Bref, il vaut mieux ne pas s'encombrer l'esprit et cibler des activités qui correspondent avant tout à ses aspirations propres. Il semble d'ailleurs que les auteurs d'un article sur le sujet, Philippe Sosner et Benoît Lequeux, s'en soient rendu compte, ce qui expliquerait pourquoi ils accompagnent ce guide des bonnes pratiques d'un texte introductif qui insiste sur l'importance de bien personnaliser les entraînements (2). Ils ont tout à fait raison. Seulement, la pression artérielle ne constitue pas un élément de la personnalité. **FB-H**

### Références:

(1) *Personalized exercise prescription in the prevention and treatment of arterial hypertension: a Consensus Document for the European Association of Preventive Cardiology (EAPC) and the ESC Council on Hypertension*, dans *European Journal of Preventive Cardiology*, mars 2021

(2) *HTA: Trois types d'activité physique pour trois types de patients?* sur *Medscape.com*, le 15 avril 2021



**Sportez-vous comme vous voulez!**

# Assouplissez vos artères

Chose étrange mais dans le travail précédent, on ne dit pas un mot des étirements. Or ceux-ci contribuent aussi à faire baisser la pression artérielle comme le montre cette expérience canadienne menée Philip Chilibeck (Université du Saskatchewan). Une



Les hypertendus sont souvent hypertendus.

quarantaine de sujets, âgés en moyenne de 61 ans, avaient été répartis en deux groupes. L'un se contentait de marcher rapidement à raison de trente minutes par jour, cinq jours par semaine pendant huit semaines. Pendant ce temps, les autres étaient tenus de faire des séances de stretching. A l'issue de ce programme, les marcheurs avaient vu leur tour de taille s'amincir et leur pression artérielle baisser légèrement mais moins que les sujets du groupe «étirements» qui, eux, avaient descendu de plusieurs millimètres de mercure les chiffres de leur pression aussi bien systolique que diastolique. Dans un objectif précis de lutte contre l'hypertension, il semble donc qu'il soit plus adéquat de s'étirer que de marcher. Pour maigrir, c'est le contraire. Mais on peut faire les deux! **FB-H**

#### Référence:

*Stretching is Superior to Brisk Walking for Reducing Blood Pressure in People with High-Normal Blood Pressure or Stage-1 Hypertension*, dans *Journal of Physical Activity and Health*, 2021

# La mécanique des femmes

La répétition d'efforts physiques intenses déclenche le processus de renforcement musculaire. Voilà une vérité banale et pourtant, elle contient une grande part de mystère. Des milliers d'études ont déjà été menées dans le but d'identifier les filières engagées dans la prise de muscle et, peut-être, de concevoir un jour un médicament qui permettrait de se passer d'entraînement. On n'y est heureusement toujours pas parvenus mais ce cauchemar fait tellement fantasmer les laboratoires pharmaceutiques qu'on ne compte plus les expériences scientifiques sur ces questions. En général, elles sont menées sur des hommes. Et les femmes? Là, c'est très intéressant. Car si l'on cesse d'utiliser le mot «homme» au sens d'«*espèce humaine*» et qu'on le réduit à celui de «*mâle*», on prend soudainement conscience d'une réalité qui ne concerne pas ce seul domaine de recherche – loin de là – mais qui interpelle tout de même: l'écrasante majorité des études sur la musculation recrutent des mâles. Cette discrimination apparaît clairement lorsqu'on procède à une méta-analyse, autrement dit lorsqu'on essaie dans un article scientifique de résumer toutes les publications sur un sujet particulier comme l'avait fait, à propos de la musculation, l'auteur américain Brad Schoenfeld (Université de New York) il y a une dizaine d'années (1). Ce déséquilibre au détriment des femmes a frappé Amanda Hagstrom, membre de l'équipe nationale australienne d'haltérophilie et chercheuse à l'Université de Nouvelle-Galles du Sud. Elle s'est donc mis en tête de réaliser le même travail que Schoenfeld mais en ne conservant que les études impliquant des femmes. Après bien des recherches, elle a fini par retenir 24 publications, qui représentaient un panel de mille femmes environ, âgées entre 18 et 50 ans et soumises à des programmes comprenant en moyenne trois séances hebdomadaires de musculation pendant quinze semaines (2). «*Une telle démarche m'apparaissait indispensable*»,



La femme n'est pas un homme comme les autres.

explique-t-elle. «*On ne peut pas toujours extrapoler aux femmes les méthodes d'entraînement conçues pour des hommes. Il y a trop de différences physiologiques comme la longueur des fibres musculaires, par exemple, leur vascularisation, le climat hormonal ou la résistance à la douleur. On doit être plus précis.*» Les conclusions de son travail diffèrent d'ailleurs du précédent par quelques nuances importantes. Ainsi il semble que le renforcement musculaire chez les femmes soit moins rapide et donc moins dicté par le type d'effort. Chez les hommes, le gain de masse maigre peut être si spectaculaire qu'il invite à pousser à l'extrême les programmes de renforcement. Chez les femmes, le développement serait plus régulier et progressif. «*Si vous voulez gagner en masse musculaire*», recommande donc Amanda Hagstrom, «*il suffit de s'y mettre une bonne fois pour toutes et de se fixer un programme régulier. Quoi que vous fassiez, si vous persévérez, vous prendrez de la masse maigre.*» Encourageant! **FB-H**



L'haltérophile Amanda Hagstrom soulève un énorme problème!

#### Références:

- (1) *The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training*, dans *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2010
- (2) *The Effect of Resistance Training in Women on Dynamic Strength and Muscular Hypertrophy: a Systematic Review with Meta-Analysis*, dans *Sports Medicine*, décembre 2019



# Avantage aux vieux

**L'interdiction pour raison sanitaire des épreuves sportives de masse a stimulé l'imagination des organisateurs de courses et de nouveaux formats sont apparus, qui présentent la particularité de donner parfois l'avantage aux participants les plus âgés.**

**E**n 2013, un challenge est né dans les pages du magazine de course à pied *Zatopek*. Il porte les initiales MQSA qui signifient «*meilleur que son âge*». Le principe est simple. On réalise son meilleur chrono sur une distance de 10 kilomètres, on relève le temps en minutes puis on en soustrait son âge en années. On obtient alors ce que les journalistes de ce trimestriel avaient appelé l'«*indice Zatopek*», qui reflète un niveau athlétique pondéré par l'impact du vieillissement. Concrètement, cela signifie qu'un coureur de 50 ans qui boucle ses dix bornes en 60 minutes sera crédité

d'un indice Zatopek de 10. Et s'il le fait en 40 minutes, son score sera évidemment de -10. Pour une estimation plus précise, on peut même tenir compte des décimales (1 mois = 5 secondes). Donc si l'on signe un temps de 48 minutes et 30 secondes à 50 ans, cela fait un indice Zatopek de -1,5. A ce petit jeu, un sexagénaire, un septuagénaire ou même un octogénaire peuvent parfaitement battre des concurrents dix, vingt, trente ou quarante ans plus jeunes qu'eux. L'indice Zatopek permet de gommer les différences d'âge dans le cadre d'une compétition intergénérationnelle. Il peut aussi servir à raviver la

motivation en se fixant de nouveaux défis comme celui d'intégrer la grande confrérie des MQSA. Pour cela, il faut signer un indice Zatopek négatif et donc réaliser un temps sur 10 kilomètres qui soit «*meilleur que son âge*».

## **Whitlock meilleur que Cheptegei**

Bien entendu, un tel objectif est inatteignable pour les jeunes coureurs. Même le recordman du monde sur 10.000 mètres ne peut prétendre au label MQSA. En octobre 2020, le Kényan Joshua Cheptegei a couru la distance en 26 minutes et 11



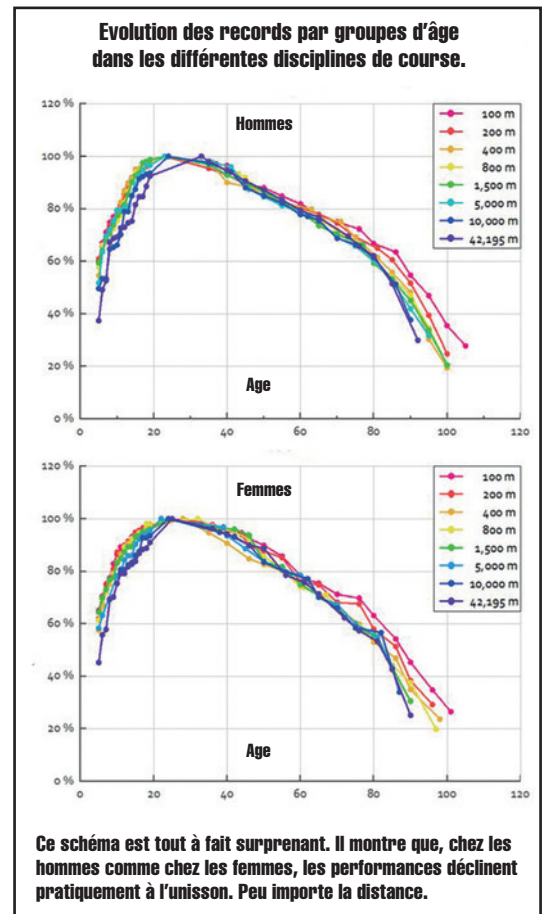
## Joshua Cheptegei au sommet de son cœur



secondes lors du meeting de Valence. Seulement, il était âgé de 24 ans, ce qui lui fait un indice Zatopek de +2. Parfaitement banal! Au-delà de 30, 40 et surtout 50 ans, les choses deviennent un peu plus aisées. Tout est question de résistance, en somme. Avec le temps, un tas de paramètres détériorent la forme physique, qu'il s'agisse de l'acheminement du sang jusqu'aux cellules ou de l'extraction de l'oxygène nécessaire à la contraction musculaire. Tout est ralenti. La masse musculaire subit aussi une involution naturelle à partir de 40 ans. On parle de déclin mais on peut aussi se représenter cela comme une sorte d'adaptation grâce à laquelle l'organisme conscient de sa fragilité croissante cherche à se protéger des contraintes. Ainsi le cœur limite ses montées en régime, ce que traduit la fameuse équation «*fréquence cardiaque maximale = 220 - l'âge*» qu'il faut prendre avec des pincettes tellement elle est susceptible de varier selon les individus. Chose étonnante, cette baisse n'est pas dépendante du niveau de forme. On trouve des cœurs qui gardent leur capacité à battre très vite dans la poitrine de personnes parfaitement sédentaires et inversement, cette baisse de fréquence cardiaque sera parfois très marquée chez des sportifs extrêmement assidus. C'est même quelque chose qu'on remarque assez couramment. Autre handicap qui grandit avec

les années: la diminution du volume d'éjection systolique, c'est-à-dire que le cœur voit se réduire la quantité de sang qu'il est capable d'envoyer dans les tuyaux à chaque battement. Ici, en revanche, la corrélation est très forte avec le mode de vie plus ou moins actif. Il n'en demeure pas moins que cette évolution finit par nous affecter tous, sportifs et non sportifs, avec des baisses de performances qui reflètent ces contraintes rencontrées par le débit sanguin. Et s'il n'y avait que cela! Mais des phénomènes similaires s'observent à tous les niveaux: respiration, muscles, articulations, motivation. Si l'on reporte les meilleures performances sportives enregistrées aux différents âges de la vie sur un schéma (voir ci-contre), on constate que les performances sont à leur apogée vers l'âge de 25 ans. Puis elles déclinent inexorablement. Peu importe le sexe ou la discipline, on perd en moyenne 1% de performance par an. Sur 10.000 mètres, cela fait un débours théorique d'environ 30 secondes pour les meilleurs. Dans la réalité, la régression est souvent

plus forte pour des raisons physiologiques mais aussi psychologiques. Prenons un athlète lambda. Pendant les premières années de sa carrière, il se sent progresser et cette impression d'aller de plus en plus vite constitue pour lui un formidable adjuvant.



Arrivé à la trentaine, il constate que sa courbe de progression s'inverse. Ses résultats régressent alors qu'il se donne toujours autant de mal à l'entraînement. Ce constat est pénible et, dans ces moments-là, la tentation est grande soit de se doper pour relancer ses performances, soit d'abandonner. Beaucoup d'athlètes changent également de discipline ou baissent simplement l'intensité de leurs séances, ce qui contribue à la régression aussi sûrement que les autres paramètres biologiques. Lorsqu'on prend en référence les meilleurs temps dans l'absolu, on obtient une perte de l'ordre de 30 secondes par an sur 10.000 mètres comme on le voit sur le schéma. Mais celle-ci ne tient pas compte du phénomène d'usure qui se produit à l'échelle individuelle. Car ce ne sont pas les mêmes qui détiennent ces records dans les différentes catégories d'âge et il est tout à fait possible par exemple que le recordman du monde du 10.000 mètres à 60 ans ait découvert ses dons athlétiques très tard dans son existence. De ce fait, il n'a pas été confronté à la douloureuse réalité de la baisse de ses performances telle qu'on la détaille ci-dessus, si bien qu'en réalité, il vaut mieux tabler sur la perte d'une minute par année. Voilà qui justifie tout à fait la façon très simple de procéder pour établir son indice Zatopek: «*temps sur 10.000 mètres - âge du coureur*». A notre connaissance, le record à ce petit jeu est toujours détenu par le Canadien Ed Whitlock (1931-2017)



Ed Whitlock, recordman du monde à l'indice Zatopek

qui avait obtenu le 11 juillet 2011 un indice Zatopek de -37,5 grâce à un chrono stupéfiant de 42 minutes et 40 secondes réalisé à Sacramento... alors qu'il était âgé de 80 ans et 4 mois! Notez qu'il avait redécouvert la course à l'âge de 41 ans. Voilà qui explique aussi son exceptionnelle jouvence.

## Il était une fois dans l'ouest

D'autres que les rédacteurs de *Zatopek* eurent l'idée de relier l'âge et la performance. C'est aussi le cas de l'ineffable Gary Cantrell, alias Lazarus (ou Laz, ou Lazarus Lake, au choix), qui organise quelques-unes des courses les plus déjantées des Etats-Unis. On va parler de son épreuve intitulée «*A race for the ages*». Mais d'abord, un mot du personnage qui, reconnaissons-le, casse tous les codes socio-logiques, sportifs et même vestimentaires. Lorsqu'on songe à un comptable à la retraite, on imagine en effet un petit monsieur soigné qui passe son temps à jardiner en veillant à ce que les cordeaux soient toujours tirés bien droits et que les légumes poussent dans le bon ordre. Rien de semblable avec Gary Cantrell. Lui-même ancien comptable pourtant, il porte la barbe et des

chemises à carreaux noirs et rouges qui lui font plutôt une dégaine de bûcheron. Quant à son passe-temps favori, ce n'est pas le jardinage mais la conception d'épreuves sportives déraisonnables. Gary Cantrell est depuis le milieu des années 70 une référence dans le milieu de l'ultra-endurance. Pas sous ce nom-là, notez bien. Cantrell préfère qu'on l'appelle par un de ses nombreux surnoms. On se dit alors qu'il doit s'agir d'une coquetterie. Peut-être une filiation métaphorique avec la figure biblique de Lazare de Béthanie, à propos duquel on ne sait pas grand-chose sinon qu'on le croyait mort depuis quatre jours quand il sortit de son tombeau sur exhortation du Christ. Eh bien, pas du tout! Cantrell explique que ce nom mystérieux, Lazarus Lake, était celui du destinataire inconnu d'une série de messages qui échouèrent accidentellement dans sa boîte mail. Un curieux personnage, vraiment. Gary Cantrell est né en 1954 à San Marcos au Texas. Puis sa famille dut déménager dans le Tennessee quand son père, ingénieur aérospatial, fut muté vers la base de l'US Air Force de Tullahoma. Adolescent, il confie qu'il aimait le football américain mais que son corps trop frêle l'empêchait d'y jouer. Il n'était donc pas très sportif jusqu'à ce jour de 1966 où, à la suite d'un pari, son père et ses amis se donnèrent rendez-vous sur la piste en cendrée du coin pour y courir un mile (environ 1600 mètres) en moins de 8 minutes. Le jeune Gary les accompagne et pour la première fois,



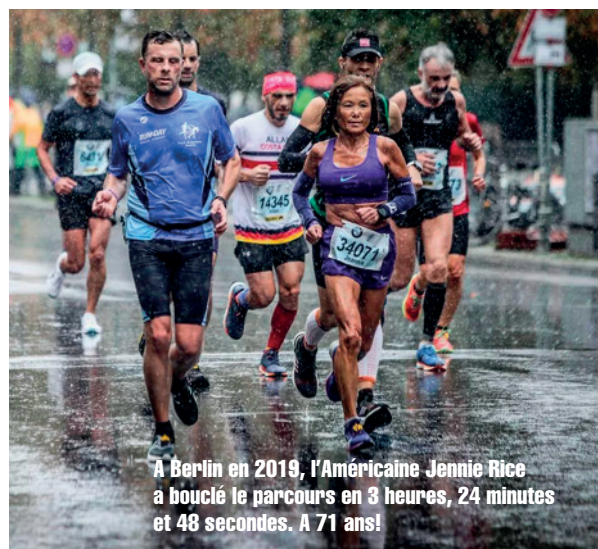
Les performances baissent.  
Les prouesses demeurent.  
Et Kilian Jornet se mue en supporter.

il fit mieux que son père! «*Je ne l'avais jamais battu dans aucun domaine*», en rit-il aujourd'hui. «*Ma famille adorait la compétition mais les enfants n'étaient pas censés y dépasser les adultes.*» Après cet épisode, Laz commence la piste et le cross-country avant de s'inscrire sur des marathons et de se diriger finalement vers des épreuves d'ultra à une époque où celles-ci restaient confidentielles et cantonnées en outre à des spots précis, autour de Miami et de Philadelphie. Il décide alors d'en créer une près de chez lui, dans le Tennessee. C'est ainsi qu'est née la «*Strolling Jim*» en 1979, du nom du célèbre cheval de course capable de courir 40 miles (65 km) par monts et par vaux. Pour attirer les traileurs, il imagine un système de récompenses astucieux où 1000 dollars sont ajoutés à la cagnotte chaque année où le record de l'épreuve n'est pas battu. Au début, Laz participe aux compétitions qu'il organise puis troque bientôt sa tenue de sportif pour celle d'organisateur. «*J'aurais voulu être un bon coureur*», explique-t-il, «*mais je n'étais qu'un coureur moyen. En fait, je suis bien meilleur comme organisateur.*» Aujourd'hui, il dirige sept épreuves assez uniques dont la Barkley (voir pages suivantes), tout en continuant à se lancer des défis personnels. C'est ainsi qu'en septembre 2018, après dix mois de convalescence dus à une blessure à la cheville, il achève en 126 jours un trek de 5100 kilomètres qui traverse les Etats-Unis de part en part. Il marche douze à quatorze

heures par jour et perd 18 kilos! Curieusement, il répète souvent à qui veut l'entendre que le sport n'est doté d'aucune vertu particulière et que lui-même n'aime pas particulièrement l'exercice. «*Ça me gonfle*», se marre-t-il. «*Cela ne sert à rien. On n'a rien de plus à la fin de la journée. Au lieu de soulever des poids, j'ai toujours préféré construire des murs en pierre. En termes d'effort, ça revient au même et au moins, ça donne un résultat concret.*» Laz rafole de ce genre de contradiction. Lui qui imagine quelques-unes des courses les plus redoutées au monde préfère la rando à la course, fume comme un pompier, ne conçoit pas un repas sans un bon steak, du beurre et une canette de Dr. Pepper (un soda très sucré). Il est bien loin, très loin, de l'image du coureur ascète et des débats actuels sur la nutrition.

## Les plus vieux seront les premiers

Venons-en à l'épreuve qu'il a conçue pour permettre aux différentes générations de rivaliser à armes égales: *a race for the ages*. Elle se déroule sur une boucle d'un mile (1,6 kilomètre) qu'il faut avoir courue le plus grand nombre de fois possible dans un délai donné. Jusque-là, rien de très original. Sauf qu'avec Laz, il fallait s'attendre à une subtilité. En l'occurrence, celle-ci vient très précisément de l'adéquation entre le délai octroyé et l'âge



A Berlin en 2019, l'Américaine Jennie Rice a bouclé le parcours en 3 heures, 24 minutes et 48 secondes. A 71 ans!

du participant. Si vous avez 40 ans, vous aurez 40 heures pour établir votre record du nombre de tours. Si vous avez 55 ans, 55 heures et ainsi de suite. Ce concept permet de faire s'affronter sur un pied d'égalité des jeunes coureurs rapides et des vieux endurants. En 2019, le vainqueur, Bob Becker, avait 74 ans et a réalisé 230 miles (environ 370 kilomètres) en 74 heures, contre «*seulement*» 211 (environ 340 kilomètres) au lauréat 2020, Gregory Trapp, âgé de 57 ans et donc obligé de caser tout cela en 57 heures. L'année dernière, 17 partants avaient 70 ans et plus. Dix d'entre eux ont parcouru plus de 100 miles (environ 160 kilomètres), dont trois avaient plus de 80 ans! L'édition 2021 est prévue du 8 au 12 septembre prochain et affiche déjà complet. Mais vous pouvez toujours vous inscrire à la loterie pour espérer avoir votre place au départ.

Julien Legalle

«Laz» réinvente le conflit de générations.



# Barkley, la course impossible

Dans la galaxie des exploits sportifs les plus difficiles, un seul fait vraiment l'unanimité: terminer la Barkley!

L'histoire de la Barkley commence en 1986 lorsque Gary Cantrell, alias «Lazarus» ou plus simplement «Laz», et son acolyte Karl Henn, alias «Raw Dog» («chien fou»), décident de donner vie à une de leurs idées délirantes. Une de plus! Cette fois-ci, ils veulent organiser une course consistant à parcourir 50 miles (soit environ 80 kilomètres) en bouclant trois fois un parcours tracé dans une des forêts les plus inhospitalières de la planète. Tout cela en moins de 24 heures! Dès la première édition, on se rend compte qu'en réalité, le parcours fait peut-être 50 miles sur papier mais que sur le terrain, il faut plutôt tabler sur une dizaine de miles supplémentaires. Puis

il y a le relief! Comptez 4000 mètres de dénivelé positif à chaque tour. Au total, cela revenait à gravir près d'une fois et demi l'Everest! Enfin, on doit essayer de ne pas se perdre, ce qui n'a rien d'évident dans une futaie aussi sauvage. Au fil des années, le format de la course a évolué, d'autres règles ont été ajoutées. Aujourd'hui, il faut boucler cinq tours pour une distance totale de 100 miles en moins de 60 heures. Pour compliquer encore un peu plus la tâche des concurrents, les deux premiers tours se font dans le sens des aiguilles d'une montre, les deux suivants dans le sens inverse, et le cinquième tour dans le sens de son choix. A la suite du finish main dans la main de David Horton et Black Wood

en 2001, les organisateurs ont choisi d'interdire qu'on fasse le dernier tour en binôme. Si la situation se présente, les concurrents devront obligatoirement parcourir la dernière ronde dans des sens opposés, la course redevenant ainsi une épreuve individuelle avec toujours le même objectif: rallier dans les délais la mythique *yellow gate*, une barrière forestière jaune qui fait office de ligne d'arrivée. Le départ est très bizarre aussi car Gary Cantrell refuse d'en donner précisément l'heure et la date. On sait juste qu'il aura lieu aux alentours du 1<sup>er</sup> avril. Une heure avant le moment fatidique, Cantrell soufflera dans une conque pour avertir les concurrents. De peur de rater ce signal, nombreux sont





Ed Furtaw, le premier finisher en 1988, félicite John Kelly, le dernier finisher en 2017.

ceux qui luttent contre le sommeil la nuit précédente et, si l'un d'entre eux s'assoupit tout de même, il ne risque pas d'être réveillé par le coup de pistolet du starter. Le rituel veut en effet que les concurrents s'élancent seulement après que... Lazarus se soit allumé une cigarette. Une clope en guise de top départ, il fallait oser! Quant à l'itinéraire, il change chaque année et comprend des difficultés devenues célèbres comme la colline *Testicle Spectacle*, le mur d'escalade de *Danger Dave* (avec ses chemins exposés et ses berges sableuses) ou la *Rat Jaw*, une pente émaillée de souches d'arbres et de ronces dont les épines font presque un centimètre de long et sont coupantes comme des rasoirs. Sans oublier le tunnel creusé sous le pénitencier de Brushy Mountain, si important dans la genèse de la course comme nous le verrons plus tard. En guise de bagages, les coureurs doivent disposer de leur propre carte du parcours sur laquelle ils auront reporté le

tracé annoncé la veille par les organisateurs. Ils disposent aussi d'un roadbook, d'une boussole et depuis peu d'une montre rudimentaire fournie par l'organisation. Ils doivent aussi veiller à s'équiper pour faire face à toutes les conditions météorologiques. Or celles-ci sont changeantes au début du printemps. Au cours des précédentes éditions, les coureurs ont dû affronter la neige, le grésil, la pluie, le brouillard et parfois même les grosses chaleurs. Comme la majorité de l'itinéraire a lieu hors-piste, et sans surveillance de commissaires de course, ils sont aussi tenus de retrouver une série de livres dans la forêt – quatorze en 2019 – et à la fin de chaque tour, rapporter au camp les pages correspondantes à leur numéro de dossard, ce qui prouve qu'ils ont suivi le bon tracé et qu'ils sont bien passés par chaque point de contrôle. Chaque retour au camp est aussi l'occasion de se ravitailler, de soigner les blessures et de se reposer un peu, même si la limite des 60 heures oblige à ne pas trop s'attarder. D'ordinaire, la pause ne dure pas plus d'un quart d'heure. A ce jour, seuls quinze coureurs sur plus de mille participants ont relevé ce défi avec succès. Tous des hommes! Le premier s'appelait Ed Furtaw en 1988 (\*). Quant

au record de l'épreuve, il appartient toujours à l'Américain Brett Maune en 52 heures, 3 minutes et 8 secondes, et date de 2012. Une course aussi dingue fourmille évidemment d'anecdotes. On a déjà cité le nom de Brett Maune, recordman de l'épreuve. Puis il y a son contraire, dont nous préserverons l'anonymat car il présente le pire bilan de tous ceux qui ont échoué: il s'est perdu dès le début de la course et, après 32 heures d'errance dans les bois, avait couvert à peine trois kilomètres! On se souvient aussi de l'édition 2017 où Gary Robbins et John Kelly avaient choisi de faire leurs quatre premiers tours ensemble, une stratégie payante par le passé, puis dû se séparer dans le cinquième. John Kelly arriva environ trente minutes avant l'expiration du délai fatidique (il est à ce jour le quinzième et dernier finisseur de la Barkley). Dès la ligne d'arrivée, il prit des nouvelles de son copain Gary. Avait-il abandonné? «Non, on s'attend à le voir débouler d'un moment à l'autre.» Mais le temps défilait. Le décompte de la dernière minute avait déjà été lancé lorsque quelques personnes aperçurent dans le lointain la silhouette épuisée de Gary Robbins qui, dans un dernier effort, sprintait pour toucher la fameuse barrière jaune dans les délais. Là-dessus, il s'effondre et pleure de joie. Personne n'ose lui

(\*) A l'époque, la course ne comptait encore que trois tours, soit environ 55 miles, et une barrière horaire de 36 heures. Ce parcours continue d'exister sous le nom de *Fun Run*.



Cette course coûte une plaque!



Rock around the cloques

## LES AUTRES BÉBÉS DE LAZ

La Barkley, la Strolling Jim et A Race for the ages ne sont pas les seules courses organisées par Lazarus. Chaque année, il en organise quatre autres. Parmi elles, *The Barkley Fall Classic*, la petite sœur de la Barkley, qui est une version allégée et automnale mais disputée sur le même terrain de jeu. Elle impose les mêmes règles que son aînée: pas de balisage ni de GPS, juste une carte, une montre chrono et une boussole sont autorisées. Au 35<sup>e</sup> kilomètre, le coureur a le choix entre poursuivre jusqu'au cinquantième kilomètre ou prendre un raccourci pour faire une distance marathon. Le vainqueur du 50 kilomètres gagne son inscription pour la Barkley! Dans un format XXL, la *Last Annual Vol State*, qui se déroule en juillet, est longue de 500 kilomètres et relie le Tennessee à la Géorgie. Sous une chaleur humide, chaque coureur doit se débrouiller seul, puisqu'il n'y a ni ravitaillement ni bénévolé sur le parcours, pour boucler le parcours en moins de dix jours. La plus simple, c'est la *Big's Backyard Ultra*. «Quand j'étais au lycée, j'ai fait ce rêve dont je me souviens encore», conte Laz. «J'avais une grande maison dans les bois avec des sentiers autour et les gens venaient sur mes sentiers pour y courir.» Ce rêve, il le réalise en 2012. Une boucle de 4,167 miles (6,4 kilomètres) tracée littéralement autour de chez lui, qu'il faut finir toutes les heures jusqu'à épuisement du tout dernier, alors déclaré gagnant ou gagnante. Le record est codétenu par Courtney Dauwalter et Johan Steene avec 68 tours soit environ 435 kilomètres. Ce concept de *Last one standing* s'est très vite répandu, et il y a désormais une centaine d'événements



Courtney Dauwalter en 68 tours



Varden Morris a déjà fini!

similaires dans le monde. Pour terminer, la petite dernière des créations de Laz, c'est *The Great Virtual Road Across Tennessee*. Où que vous soyez dans le monde, sur un sentier ou un tapis de course, vous pouvez y participer, en courant ou marchant, du 1<sup>er</sup> mai au 31 août. Il faut parcourir l'équivalent de la route qui traverse le Tennessee d'ouest en est. En 2020, 9329 coureurs de 56 pays se sont engagés à en parcourir les 1021,68 kilomètres. Un défi d'envergure mais loin d'être impossible car cela revient à courir 8 kilomètres par jour pendant quatre mois. L'édition 2021 est en cours, et le premier finisseur en a été Varden Morris. Agé de 50 ans, cet habitant de Calgary (Canada) a couru la distance en 144 heures, 25 minutes et 39 secondes soit un peu plus d'une semaine, avec une moyenne de 103 kilomètres par jour. «70% de mental et 30% de physique», a-t-il écrit sur sa page Facebook.

annoncer que le délai des 60 heures est expiré de six secondes (\*)! Il ne sera pas classé. Mais même dans ces moments extrêmement lourds sur le plan émotionnel, l'humour noir des organisateurs garde ses droits. Ainsi l'abandon ou la disqualification d'un concurrent est toujours signalée par le même rituel. Dave Henn, le fils du co-fondateur de la course, joue au clairon les quelques notes de «Taps» qui signalent l'extinction des feux dans l'armée américaine.

### Une équation à mille inconnues

Lorsqu'on l'interroge sur ses motivations, Lazarus se défend d'avoir voulu organiser l'épreuve la plus difficile du monde, son objectif étant plutôt de créer un contexte propice à ce que chacun teste ses propres limites. «La

(\*) En réalité, Gary Robbins n'avait pas pu présenter toutes les feuilles arrachées des différents livres, raison pour laquelle il a finalement été déclassé et non pas déclaré hors délai.

*Barkley n'est pas une course à pied mais un problème à résoudre», dit-il. Pour la réussir, il faut certes être doté d'une solide endurance et d'un mental d'acier, mais la stratégie entre aussi en ligne de compte. Pour parvenir au bout dans les temps, il faut sans cesse résoudre des énigmes (à commencer par déchiffrer le roadbook), recalculer ses temps, gérer son alimentation et sa fatigue. Sans parler des blessures, des hallucinations provoquées par le manque de sommeil et aussi des dangers, la région de Frozen Head, dans l'Etat du Tennessee, étant connue pour abriter de larges populations de rats et de serpents. «Certains écueils sont bien connus des coureurs», explique l'organisateur. «Ceux-là, ils peuvent les gérer. Mais le pire, c'est toujours l'inconnu.» D'où cette recherche constante de petites choses destinées à les déstabiliser. Cela commence dès la procédure d'admission, rendue très mystérieuse. «Si vous n'êtes pas*

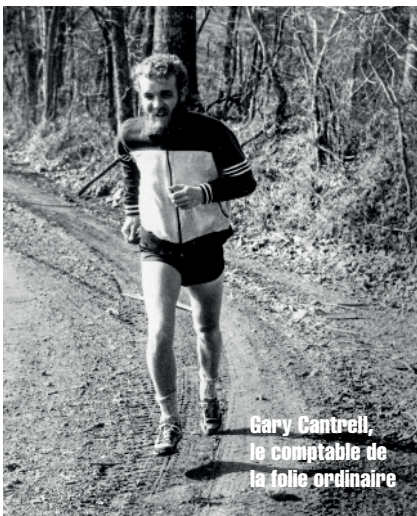
*capable de découvrir comment vous inscrire, vous serez incapable de poursuivre la course lorsque votre corps et votre esprit vous intimeront l'ordre d'abandonner», affirme John Kelly, le dernier finisseur de l'épreuve. En résumé, il faut envoyer une lettre de motivation à Lazarus qui choisira ensuite parmi la centaine de candidatures en provenance du monde entier lesquelles seront honorées d'un des quarante dossards. Les heureux élus recevront alors une lettre de confirmation rédigée comme s'il s'agissait de condoléances: «j'ai le regret de vous annoncer que votre nom a été choisi pour la Barkley». Le jour*



J, ils devront se rendre sur place et s'acquitter du montant dérisoire de la participation, soit 1,60 dollar (attention, Lazarus ne rend pas la monnaie!). Aux novices, il est aussi demandé d'apporter en cadeau une plaque d'immatriculation de son pays ou, si on est Américain, de son Etat d'origine pour l'ajouter à la collection du chef tandis que les vétérans (ceux qui sont déjà venus au moins une fois) optent pour de petites attentions comme un paquet de cigarettes, des bouteilles de Dr. Pepper, une chemise ou encore des chaussettes. Contrairement aux grandes épreuves internationales qui saignent d'abord leurs participants au niveau du portefeuille avant de les épuiser physiquement, la Barkley ne poursuit aucun but mercantile.

## Les évadés de Brushy Mountain

Deux questions restent en suspens. La première: pourquoi ce nom de Barkley? Laz et Karl Henn la nomment ainsi en hommage à leur ami Barry Barkley, compagnon de course et fermier, qui les a aidés dans l'organisation de nombreuses autres courses. Ce qui nous conduit vers la deuxième question: comment la Barkley est-elle née? On a dit que sa première édition a eu lieu en 1986 mais le projet est plus ancien puisqu'il remonte à 1977 et à un événement qui avait marqué l'actualité de l'époque. Le 10 juin de cette année-là, on avait appris que sept prisonniers s'étaient échappés de la prison de haute sécurité de Brushy Mountain, le pendant d'Alcatraz dans l'Est des Etats-Unis. Parmi eux se



Gary Cantrell,  
le comptable de  
la folie ordinaire



Les titres des livres  
sont chaque fois choisis  
avec soin.

L'arrachage des  
pages fait foi.

trouvait James Earl Ray, le meurtrier de Martin Luther King. Débute alors la plus grande chasse à l'homme du Tennessee. Après 58 heures de cavale, James Earl Ray fut rattrapé dans les bois après avoir parcouru 13 kilomètres à peine. Lazarus, qui a l'habitude de randonner dans les environs, s'en amuse, persuadé qu'il aurait pour sa part parcouru 100 miles, soit près de 160 kilomètres, dans ce même laps de temps. C'est ainsi qu'émergea l'idée de cette course, qui n'est absolument pas un hommage à James Earl Ray, mais un témoignage de l'affection que Lazarus porte à Frozen Head, ce bois délaissé où il est si dur de se frayer un chemin et qui est pourtant «un endroit apaisant». Nous voici dans les années 80. Les courses ultra sont encore assez rares et la communauté des traileurs se résume à quelques centaines de personnes réunies autour d'*Ultrarunning Magazine*, dont Gary Cantrell est une des plumes favorites. En 1986, il propose à ses lecteurs son concept d'une course quasiment impossible à finir. Ils sont à peine treize à s'y inscrire dont la moitié manqueront l'appel du départ. Le tracé parfaitement flou et les conditions de course scabreuses expliquent ensuite que tout le monde se soit égaré. Seule une poignée de coureurs réussira à accomplir un tour complet. Tom Green et son neveu, Richard, sont les premiers à grimper sur Bird Mountain et à atteindre en un peu plus de 9 heures la fin du premier

tour que Lazarus lui-même achève en cinquième position avec un temps de 12 heures et 18 minutes. Damon Douglas fut le seul à poursuivre son effort au-delà du premier tour, en couvrant 35 miles en 17 heures, 8 minutes et 48 secondes. Considérant qu'il avait gagné, et qu'il n'avait aucune chance de finir les 50 miles en 24 heures, il s'arrêta. Mais chacun perçoit que cette épreuve est déjà dotée d'une âme particulière où l'humour compte aussi pour beaucoup. Cela se traduit notamment par le choix des ouvrages disséminés dans la forêt: *Dictionnaire Larousse des difficultés*, *Next week will be better* («la semaine prochaine sera meilleure»), *Journey into darkness* («voyage dans l'obscurité»), *How to stay alive in the woods* («comment rester vivant dans les bois») ou encore *Six seconds* en 2018, soit un an après l'échec de Gary Robbins pour cause de délai dépassé... de six secondes! Dans un monde gouverné par le profit, cette course sans argent, sans sponsor, sans téléphone, limitée en nombre de participants et teintée d'humour noir, est loin des standards. Depuis 2017, elle est aussi interdite aux accompagnateurs. Ainsi personne ne sait vraiment ce qu'il se passe à Frozen Head. Seul le récit des protagonistes permet de s'en faire une idée et sa tournure systématiquement épique contribue à faire perdurer la légende de la course la plus dure du monde. **Julien Legalle**

# Comment avez-vous fait?



Sur plus de mille participants à la Barkley, seulement quinze sont allés au bout dans les délais. Comment ces coureurs ont-ils fait?



**Alexis Berg (à gauche) est photographe. Avec le journaliste, Aurélien Delfosse (à droite), il est parti sur les traces de ceux qui ont terminé cette course épouvantable pour proposer ce livre, sobrement intitulé «Les Finishers» (Ed. Mons 2021). A finir absolument!**

**Pour votre livre intitulé *Les Finisseurs*, vous êtes partis à la rencontre des quinze traileurs qui ont réussi l'exploit de boucler dans les temps l'épreuve considérée la plus dure du monde. Leur avez-vous trouvé des points communs?**

C'était l'idée de ce bouquin, et la réponse est clairement oui. Un de ces points communs réside précisément dans l'esprit très scientifique avec lequel ils ont abordé ce défi, et cet esprit correspond à la formation de la majorité d'entre eux. Par exemple, Jared Campbell est ingénieur. John Kelly, gestionnaire de data. John Fegyveresi, glaciologue. Blake Wood, physicien nucléaire. Trois autres bossent dans la Silicon Valley. La Barkley ressemble beaucoup aux défis qu'ils rencontrent dans leurs métiers. Il leur faut résoudre des problèmes et la Barkley est un gros problème. Pour commencer, ils vont le fragmenter en problèmes plus petits. Puis ils vont cerner les variables, distinguer celles

sur lesquelles on peut agir, et isoler les autres. A cause de l'hostilité du terrain et des règles très singulières de la course, à cause de la longueur de l'effort – près de 60 heures – et des compétences d'orientation requises, la Barkley demande un long et fastidieux travail préparatoire.

**Il leur a fallu tout de même une résistance physique exceptionnelle pour tenir le coup.**

Certes. Mais ce n'est pas seulement un défi physique et être un des meilleurs coureurs du monde n'est pas suffisant pour finir la Barkley. Parmi les finisseurs, on trouve quelques vrais champions, comme Horton ou Wood, des coureurs d'élite de leur époque qui furent parmi les premiers à accomplir l'exploit en 2001. Mais l'essentiel des autres finisseurs que nous avons rencontrés n'ont jamais brillé en course ailleurs qu'à la Barkley. Blake Wood affirme que si vous êtes capable de courir un marathon en trois heures, vous êtes capable physiquement de finir la Barkley. Mais cela ne suffit pas et le plus grand obstacle est mental ou, d'une certaine manière, intellectuel.

**Les finisseurs sont-ils tous des scientifiques?**

Non, même si c'est le cas d'une bonne moitié d'entre eux. Parmi les autres, il y a plusieurs profils. On retrouve

notamment ceux que nous avons appelés «les bâtisseurs». On trouve par exemple plusieurs charpentiers, qui nous ont expliqué qu'ils avaient construit leur maison presque tout seuls. Ces hommes-là sont habitués aux grosses œuvres et aux conditions de travail souvent très rudes sur les chantiers. J'ai été très impressionné par le récit que nous a fait Jonathan Basham de sa façon de se préparer à la course, à la fois sur les plans physique et psychologique. Loin de toute agitation, il s'est d'abord lancé dans des projets de randonnée longue distance, signant au passage des records sur deux sentiers mythiques aux Etats-Unis, le Colorado Trail (2006) et le Long Trail du Vermont (2009). Grâce à cela, il savait qu'il pouvait résister à quatre à cinq jours et nuits d'effort pratiquement sans sommeil. Mais cela ne suffit pas pour boucler une Barkley. L'hiver avant sa participation, il a arrêté pendant plusieurs mois de prendre des douches chaudes. Il est allé camper à Frozen Head (*ndlr, le site de la course, dans le Tennessee*) pour se familiariser avec l'environnement et il s'entraînait essentiellement la nuit. Il voulait se préparer à l'inconfort, au froid, à la pluie, à la douleur, au manque de nourriture et de sommeil.

**Cela implique de disposer de temps et de moyens, alors que ce genre de**

### **courses ne propose aucune récompense financière.**

On peut aussi s'y prendre différemment. Là, je pense à John Fegyveresi qui fut finisseur en 2012. C'est un coureur comme il en existe beaucoup sur les épreuves de trail. Jamais vous ne le verrez sur le podium d'un «ultra» classique. Sachant qu'il venait sur la Barkley, il a étudié la course avec minutie, depuis l'Antarctique où il était en mission, passant des heures à étudier les cartes, à relever les courbes de niveau, à visualiser les difficultés. Il connaissait le parc par cœur avant même d'y avoir mis les pieds. Pendant l'épreuve, il était capable de calculer sa position en permanence sans téléphone, ni GPS, ni altimètre puisqu'ils ne sont pas autorisés. Il ne s'est jamais perdu, ce qui lui a permis d'économiser ses efforts et d'arriver au bout à la surprise générale.

### **La forêt elle-même est un des acteurs déterminants de cette épreuve.**

Sûrement. J'ai assisté à plusieurs éditions de la Barkley et je suis toujours frappé par l'atmosphère étrange qui se dégage de cette région de l'est du Tennessee. Le décor y est très différent de celui des grands massifs montagneux où se déroulent les autres grands trails américains comme la Hardrock 100 ou la Western States. Ces paysages-là font rêver, pas ceux de la Barkley, dont l'ambiance est plutôt celle d'un polar avec ses arbres sans feuilles noyés dans le brouillard, et les murs de la redoutable prison de Brushy Mountain où l'on enfermait autrefois les criminels les plus dangereux. Au milieu de cette nature, on trouve aussi des traces d'un passé minier avec des poteaux électriques qui penchent dangereusement et des morceaux de ferraille qui traînent. Cet univers lugubre et morose pèse aussi sur le moral des coureurs. Cela dit, il suffit d'un rayon de soleil pour que la forêt se dévoile sous un jour tout à fait différent. On se rend alors compte que les cascades sont magnifiques et qu'on peut aussi faire dans le coin de superbes balades sans se perdre sur des sentiers admirablement tracés dans une nature pourtant sauvage. D'ailleurs, ceux qui habitent la région ne s'y trompent pas. C'est ici qu'ils viennent camper le week-end pour se ressourcer.



**Pour Brian Robinson, finisher en 2008, cette course est un véritable casse-tête!**

### **Si l'on en juge d'après les témoignages que vous avez recueillis, il vaut mieux former une équipe pour se lancer dans ce défi.**

Effectivement. La démonstration remonte à 2001. Cela faisait six ans que plus personne n'avait réussi à boucler le parcours dans les temps. Horton et Wood ont donc choisi de s'associer. A l'époque, ils faisaient l'un et l'autre partie de l'élite américaine du trail. Malgré cela, ils échouaient chaque année à terminer les cinq tours dans le temps imparti. A deux, ils ont pu se rattraper l'un et l'autre après avoir commis de mauvais choix dictés souvent par le manque de sommeil. Laz (*ndlr, surnom de Gary Cantrell, organisateur de la Barkley*) a alors compris le danger et pour éviter que la Barkley ne devienne une course d'équipe, il a instauré, à partir de 2003, une règle selon laquelle deux coureurs appariés doivent obligatoirement faire le dernier tour dans des sens différents. La situation s'est produite dès l'année suivante avec Mike Tilden et le regretté Jim Nelson, disparu en 2014 dans une chute de montagne. Ils étaient les meilleurs amis du monde. Ils ont fait leurs quatre premiers tours ensemble et ont dû se séparer pour le cinquième. Ce qui est fou, c'est qu'ils ont terminé à la barrière jaune avec seulement trois minutes d'écart.

### **Pourquoi avez-vous centré votre livre sur les finisseurs?**

J'ai assisté à la Barkley pour la première fois en 2017. J'ai donc vécu en direct le finish de John Kelly et l'échec de Gary Robbins pour six secondes seulement. A l'époque, j'avais réalisé un documentaire pour *L'Equipe Explore*. Je me suis aperçu que cette course était toujours racontée plus ou moins de la même manière, sans

mettre en lumière ceux qui en sont les véritables héros, c'est-à-dire les finisseurs. A une ou deux exceptions près, ils restent inconnus du grand public et même des spécialistes du trail. Je trouvais étrange qu'une course aussi médiatique sacre des vainqueurs aussi discrets.

### **C'est peut-être parce que le seul véritable héros de la Barkley, c'est ce fameux Gary Cantrell alias Laz, l'organisateur de la Barkley.**

Il faut reconnaître que Laz est un personnage inclassable, à la fois drôle, fascinant, créatif et parfois aussi un peu inquiétant. Féru de littérature, il est en train d'écrire l'histoire de l'ultra-running aux Etats-Unis tout en y contribuant par les courses qu'il invente. C'est très étonnant. Il pourrait se prendre pour un demiurge mais pas du tout. Il préfère jouer avec les mots, à l'écrit comme à l'oral. On éprouve beaucoup de plaisir à l'écouter parler. Je suis sûr que cela participe aux succès de toutes ses initiatives. Pendant les trois jours de la Barkley, il ne dort pas beaucoup lui non plus. Il gère tout et décide de tout sans pour autant jamais faire preuve d'autorité et en ajoutant toujours une petite touche d'humour. Sans lui, une telle épreuve ne pourrait pas avoir lieu, je crois. Je suis épaté aussi par sa créativité. Prenez l'exemple du *Big's Backyard Ultra*. Cela commence par un petit défi dans son jardin en hommage à son chien. Dix ans plus tard, on recense des courses similaires partout dans le monde et des milliers de participants. Extraordinaire, non?

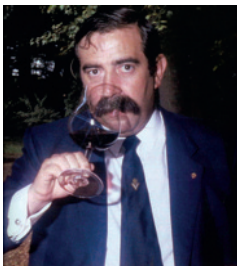
**Propos recueillis par Julien Legalle**



**Même en terminant dans les délais, Gary Robbins aurait raté le titre de finisher de la Barkley. Il était arrivé par le mauvais côté de la barrière!**

## BORDEAUX On ne meurt que deux fois

Il était une fois une grosse ville française de province, riche de son climat, de sa douceur de vivre et de son terroir. Mais pas de son football. Le club local, les Girondins de Bordeaux, avait beau être l'un des plus anciens de France (fondé en 1881), il soulevait assez peu d'enthousiasme. Puis en 1978, à trois ans du centenaire donc, arrive un notable local, Claude Bez, qui s'empare de la présidence du club et entreprend avec succès de convaincre son député-maire Jacques Chaban-Delmas, un ancien Premier ministre, que des Girondins triomphants contribueraient au rayonnement de la ville. Après avoir recruté grâce aux caisses municipales les meilleurs joueurs du marché, les Girondins de Bordeaux remportent effectivement trois titres de champion de France (1984, 1985, 1987) et deux coupes de France (1986, 1987), affichant une demi-finale de coupe d'Europe en prime (1985). Quelques années plus tard, on s'aperçoit que pour financer son jouet, Claude Bez a multiplié les fausses factures et maquillé les comptes du club comme une voiture volée. Tout le monde s'est laissé bernier. Qui aurait pu soupçonner cet expert-comptable réputé d'une telle malhonnêteté? Une fois le désastre consommé, les Girondins affichent 300 millions de francs de déficit, soit environ 62 millions d'euros de 2021. Avant de disparaître à 58 ans d'une crise cardiaque, Claude Bez fut condamné pour ses exploits à deux ans de prison (dont un ferme). Les Girondins ne passèrent pas loin de la mort eux aussi puisque la Ligue de football professionnel décida de les rétrograder en deuxième division pour la saison 1991-1992, et il fallut la venue du lunettier Alain Afflelou pour que le club reparte sur des bases saines. En 1999 (année du décès de Claude Bez), les Girondins étaient à nouveau champions de France. On aurait pu croire ce passé enterré mais trente ans plus tard, l'histoire se répète avec, dans le rôle du notable sans scrupule, un fonds d'investissement américain avec un nom de série télévisée, King Street. A l'issue de la défunte saison, les dirigeants de cette «rue royale» ont effectivement annoncé qu'ils se retiraient, effrayés par le gouffre abyssal dans lequel les finances du club ont à nouveau plongé, avec cette fois-ci 80 millions d'euros de déficit. Soit bien plus qu'à l'époque du magicien Bez! Pourquoi s'en vont-ils? La réponse est fournie juste



Claude Bez plonge les finances dans le rouge.

au-dessus. La question pertinente serait plutôt «pourquoi sont-ils venus?» alors que, manifestement, ces investisseurs américains n'entendaient rien au soccer. En fait, ils se sont fait piéger. A la fin de l'année 2018, King Street avait répondu favorablement à la demande faite par la branche sportive d'un autre fonds d'investissement connu sous les initiales GACP (General American Capital Partners), qui leur proposa de racheter les Girondins



de Bordeaux et de faire fructifier l'affaire. Après tout, Bordeaux représente une véritable marque grâce à ses vins connus dans le monde entier. Le football, lui, est un sport d'intérêt planétaire doté de droits de diffusion colossaux. La coalition des intérêts semblait donc couler de source. En plus, il y a le Matmut Atlantique, un stade tout neuf à exploiter. Bref, comme tant de fonds obligés de diversifier leurs «assets» (capitaux), King Street s'est laissé entraîner dans un drôle de montage au nom duquel il détenait 87% du club tout en déléguant sa gestion à l'équipe mise en place par GACP, actionnaire minoritaire à 13%. Résultat? Echec complet. Les recettes du sport à l'américaine (communication impersonnelle, marketing agressif, transformation des matchs en shows) déplurent souverainement au public bordelais. Les résultats sportifs ne suivirent pas non plus. A bien y réfléchir, ce fiasco était prévisible. Pour devenir rentable, il aurait fallu que les Girondins remportent le titre chaque année et vendent à chaque fois leurs meilleurs joueurs pour des fortunes. On est loin du compte. Déçu, King Street décida d'abord d'évincer GACP fin 2019 en se rendant acquéreur de l'intégralité du club, espérant encore sauver une partie de sa mise. Puis vinrent le covid et une saison 2020-2021 complètement ratée. Ne voyant aucune issue, King Street a donc décidé de lâcher les Girondins qui, faute d'un repreneur dans un très court délai, risquent de déposer le bilan. Or les règlements sont toujours aussi clairs: en 2021 comme en 1991, dépôt de bilan signifie descente en division inférieure et, dans le contexte économique actuel du foot, cela fait planer le danger d'une disparition pure et simple du club. **FB-H**



Pour Frédéric Longuépée, les histoires de fric finissent mal. En général!

# BASKET-BALL Parker est partout

Du temps de sa carrière de joueur, Tony Parker (38 ans) était difficile à arrêter. Il l'est toujours, semble-t-il. Deux ans à peine après son retrait des parquets, il débordait de projets et d'activités, la principale étant de diriger l'ASVEL (Association sportive de Villeurbanne éveil lyonnais), un club de basket dont il est président, principal actionnaire et dont il souhaite surtout casser l'image banlieusarde. Pour cela, il a fait en sorte de rapprocher l'ASVEL de l'Olympique lyonnais (OL), célèbre club de foot de la ville voisine. Parker a donc vendu un tiers de ses parts à l'OL Groupe, la holding qui détient les actifs de l'OL, et obtenu l'aval de la Métropole de Lyon pour construire une salle multifonctions (16.000 places) contiguë au stade de foot où joue Lyon. L'ouverture est prévue pour 2023. Tant pis pour le maire de Villeurbanne qui voit sa cité privée de cet ASVEL qui fait sa fierté depuis plus de 80 ans. Bien sûr, il ne sert à rien de bâtir une énorme salle si l'on n'est pas capable de la remplir et, pour cela, de proposer des affiches de prestige dans un pays où le basket n'est pas le sport n°1. Pour relever ce défi, l'ancien meneur des *Spurs* compte sur l'Euroleague, compétition continentale qui réunit le gotha du basket-ball européen et à laquelle l'ASVEL est assurée de participer pendant les dix ans à venir (\*). Le reste du temps, TP (son surnom) le passe à discuter des intérêts du sport pro avec «*Roxana*» (Maracineanu), secrétaire d'Etat aux Sports, et «*Jean-Michel*» (Blanquer), son ministre de tutelle, ou en créant avec son pote «*Teddy*» (Riner) une entreprise de conseil pour sportifs de haut niveau. On l'a aussi vu promettre son aide aux Métropolitains 92 (le club de Levallois-Perret) dans leur projet de rejoindre l'Euroleague, commenter ses progrès en ski, faire



la promotion de son autobiographie parue en 2019 (*Au-delà de tous mes rêves*), produire des films ou même siéger au conseil d'administration d'un site de vente en ligne de vêtements sportifs. Bref, si Joe Biden n'a pas intégré Tony Parker à son équipe gouvernementale, c'est seulement parce qu'il n'a pas réussi à le joindre. L'ennui avec les hyperactifs, c'est qu'ils ressemblent à des chevaux de course (tiens, un autre secteur où Parker a mis quelques jetons). Ils foncent

droit devant eux sans rien voir de ce qui se passe à leurs côtés et sont parfois contraints de prendre des virages brusques, quitte à tout chambouler. Au début 2020, on se souvient que Parker avait autoritairement exfiltré l'international français Edwin Jackson vers Estudiantes Madrid après que ce dernier eut formulé des critiques envers son entraîneur Zvezdan Mitrovic. On ne critique pas son coach en public quand on est *corporate!* Quelques mois plus tard, Mitrovic était lui-même viré avec perte et fracas pour laisser place sur le banc à un certain... Terence Jonathan (TJ) Parker. Son frangin, oui! Mécontent de son sort et bien qu'il se soit recasé à Monaco où il obtient aussi d'excellents résultats, le Serbe Mitrovic a porté l'affaire devant les prud'hommes pour licenciement abusif. Une tentative de conciliation ayant échoué (Mitrovic réclame 1,09 million d'euros), le conseil des prud'hommes de Lyon tranchera le contentieux au cours de l'année 2022. **FB-H**

(\* Si l'Euroleague survit dix ans! Car cet équivalent de la mort-née SuperLeague de football est en perpétuel déficit. Elle tient car les clubs participants sont souvent adossés à de gros clubs de football comme le Bayern Munich ou le FC Barcelone.

# FOOTBALL La génération Hubris

Dans la Grèce antique, une des fautes les plus graves que pouvait commettre un citoyen était celle de l'hubris (ou hybris), que l'on peut traduire par «*démésure*» ou «*excès d'orgueil*». L'hubris consiste pour un individu à en vouloir davantage que la part réservée à son intention par le destin. Prométhée, qui tenta de tromper les dieux par son ingéniosité, ou Icare, qui voulut voler haut, si haut qu'il s'en brûla les ailes, sont deux exemples célèbres d'hubris. A ce panthéon d'infamie, on pourra ajouter désormais les douze clubs de football qui tentèrent d'instaurer une SuperLeague européenne (\*). Ce court feuilleton débuta le dimanche 18 avril quand sortit le rumeur, vite concrétisée, que douze clubs parmi les plus riches du football européen étaient prêts à lancer une compétition hors des tutelles fédérales. La raison était toute simple: faire plus d'argent! Certes, il existait déjà un quasi-équivalent à leur projet: la Champions' League. Mais celle-ci présente deux défauts: il faut s'y qualifier via son championnat national, ce qui laisse planer un aléa sportif; les recettes sont toutes centralisées par l'UEFA, qui les redistribue généreusement certes, mais pas encore assez pour satisfaire l'avidité de nos douze clubs. Profitèrent-ils de l'effet de surprise? Pas vraiment. Cela fait plus de trente ans que plane la menace d'une compétition sécessionniste en Europe,

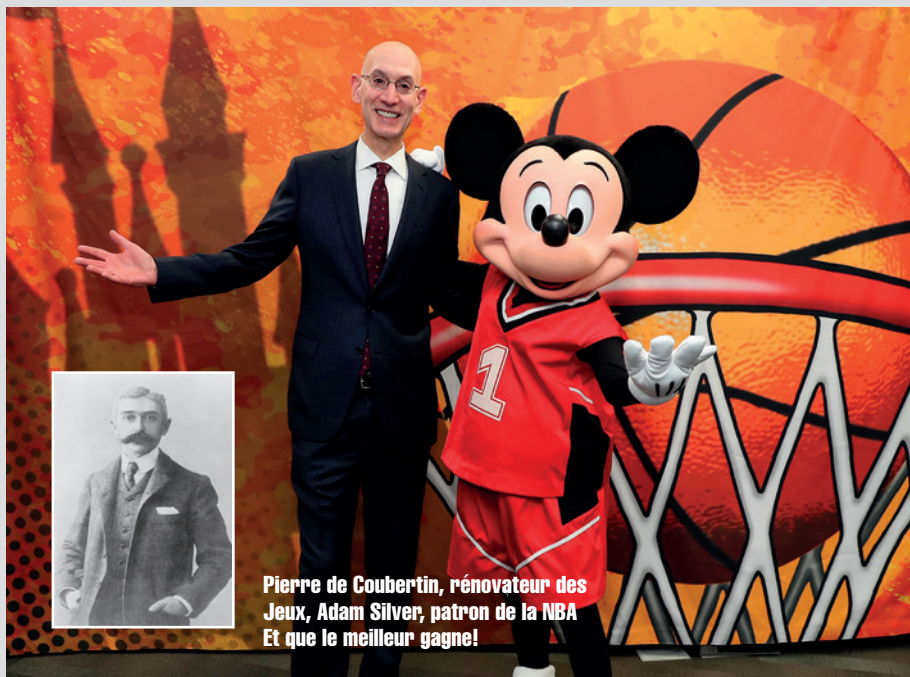
dont le fonctionnement serait calqué sur celui des ligues pro nord-américaines. Cette menace est même si pesante qu'elle conduit régulièrement l'UEFA à adapter sa Champions' League aux souhaits des clubs les plus riches. Manifestement, ce n'était pas assez pour ces douze-là. Sûrs de leur puissance, ils tentèrent la stratégie de choc. Hubris! La réaction a été pratiquement immédiate. Au Royaume-Uni, les fans des clubs concernés manifestèrent devant les stades et ailleurs en Europe, les condamnations émanèrent de partout. Même de l'Élysée. On ne joue pas impunément avec le modèle sportif européen, ancré dans les mœurs depuis plus d'un siècle. Deux jours plus tard, la SuperLeague était morte, les clubs anglais se retirant fissa du projet, suivis par l'Atlético de Madrid et les deux Milan. Seul croit encore au projet le trio qui en fut à l'origine, composé du Barça, du Real Madrid et de la Juventus, trois clubs parmi les plus endettés du monde, ceci expliquant peut-être cela. **FB-H**



(\* Le projet initial réunissait des clubs anglais (Chelsea, Arsenal, Tottenham Hotspur, Liverpool, Manchester United et Manchester City), italiens (Juventus, Inter Milan, Milan AC) et espagnols (Real Madrid, Atlético Madrid et Barcelone).

## EUROPE Un choix cornélien

La ridicule saga de la SuperLeague a néanmoins eu le mérite de mettre en lumière l'ambiguïté juridique propre à la gouvernance du sport en Europe. Aussi étrange que cela puisse paraître, les fédérations nationales ou internationales sont des organisations à but non lucratif, équivalentes aux ASBL belges ou aux associations loi 1901 en France. Sous couvert de délégation de service public, elles disposent d'une forme de monopole pour gouverner le sport sur un territoire donné. Mais elles ne devraient pas être motivées par l'appât du gain. Or elles le sont! Pour contourner leurs obligations, ces fédérations remettent une partie de leur mandat à des «Ligues professionnelles» qui réunissent tous les clubs professionnels de football (des sociétés commerciales quant à eux) et défendent leurs intérêts propres comme n'importe quelle entreprise. Il s'agit de la LFP en France, de la Premier League en Angleterre, de la Lega Pro en Italie, etc. C'est assez pratique. D'un côté, on bénéficie des avantages que procure le fait d'être une fédération reconnue, donc indéboulonnable. De l'autre, on fait des affaires juteuses en situation de monopole. Le projet de la SuperLeague visait clairement à casser ce modèle en se prévalant d'un principe de droit européen (article 119 du Traité sur le fonctionnement de l'UE) qui assure une «économie de marché ouverte



Pierre de Coubertin, rénovateur des Jeux, Adam Silver, patron de la NBA  
Et que le meilleur gagne!

où la concurrence est libre». Cet argumentaire est-il juridiquement défendable? Tout dépend du point de vue. Si l'on considère comme intangible le modèle sportif européen où tout le monde est situé sur une même échelle compétitive dont on descend ou monte selon ses mérites, cet argument du droit à la concurrence est irrecevable. En revanche, si le sport n'est plus considéré que comme un simple spectacle du divertissement, alors il serait logique qu'on remette en cause les vieux privilèges fédéraux. Tôt ou tard, le sport européen devra clarifier ses positions. Soit il reste dans la droite ligne de l'œuvre des pères fondateurs pour qui la compétition sportive n'était qu'un moyen vers un but, celui que la jeunesse s'épanouisse dans l'effort et en respect des fameuses valeurs du sport: respect, partage, solidarité, pacifisme. Soit le sport devient un marché au même titre que le cinéma ou la musique et il assume ouvertement sa recherche de profit sans plus se soucier d'équité. Nous sommes donc à la croisée des chemins. Dans le premier cas, les fédérations conserveront leurs privilèges mais s'arrangeront pour mieux redistribuer les profits afin de freiner le creusement des inégalités qui, de plus en plus, séparent l'élite sportive des autres pratiquants. Dans le second, les ligues professionnelles finiront par prendre leur autonomie et négocier à leur meilleur profit. En échange de quoi, elles n'auront plus de compte à rendre auprès d'une quelconque fédération mais devront faire face à un bien pire ennemi: la concurrence. **FB-H**



«Qu'aurait dit Matthew?», a écrit ce supporter sur son drapeau. Il fait référence à Matthew Harding, dirigeant légendaire de Chelsea, mort dans un accident d'hélicoptère en 1996.



# JEUX OLYMPIQUES 2036 100 ans après

Alors que le choix du pays hôte pour les Jeux olympiques 2032 ne souffre plus d'aucun suspense (lire *Sport et Vie* n°186, page 43), la course pour l'édition suivante reste en revanche complètement ouverte. Et parmi les dossiers de candidature qui pourraient bientôt se retrouver sur la table du CIO, on en trouve un tout à fait singulier: il propose l'organisation conjointe des JO par Berlin et Tel-Aviv. Un siècle après les «Jeux nazis», l'idée de cet attelage lourd de symboles est due à deux personnalités du mouvement sportif allemand: Richard Meng, président du Comité olympique allemand (DOSB), et Frank Kowalski, ex-directeur exécutif des championnats d'Europe d'athlétisme 2018 à Berlin. Dans une tribune publiée en avril dernier dans le *Berliner Morgenpost*, les deux hommes défendaient leur projet: «pourquoi considérer que cette date de 2036 devrait nous inciter à renoncer? Il est au contraire tout à fait possible de prendre la question dans l'autre sens et se dire que l'année 2036 pourrait être l'occasion de montrer au monde ce qui a changé en un siècle et ce qui doit encore changer.» Ainsi posée, il faut reconnaître qu'une candidature israélo-germanique relève d'une intention louable. Depuis la fin de la Deuxième guerre mondiale, l'Allemagne s'est d'ailleurs toujours efforcée de démontrer sa volonté d'être aux côtés d'Israël («expier les péchés du passé était une condition sine qua non pour retrouver un statut international», avait dit un jour Konrad Adenauer, premier chancelier de l'après-guerre). Ce rapprochement s'était d'ailleurs matérialisé très tôt, le 10 septembre 1952, par la signature d'un accord de réparations israélo-allemand. Reste que la célébration de cet «anniversaire» par le truchement du sport devra, pour se réaliser, franchir de nombreux obstacles et surmonter notamment les quelques dissensions entre les deux pays sur des sujets comme



Israël (Gal Mekel) et Allemagne (Dennis Schröder), bientôt réunie sous les anneaux?

la question du nucléaire iranien ou, bien sûr, la politique d'Israël à l'égard du peuple palestinien, vis-à-vis de laquelle les Allemands font preuve d'une attitude de plus en plus critique. Enfin, au-delà du volet diplomatique, n'oublions pas que le projet du tandem Meng-Kowalski pose aussi de sérieuses questions logistiques. Bien sûr, comme le prévoit le volet «réduction des coûts» de son Agenda 2020, le CIO permet désormais les candidatures conjointes. Sur le papier, rien ne s'oppose donc à ce projet. Toutefois, si l'expérience d'une organisation bicéphale a déjà été menée par le football, ce serait une première pour les Jeux et la première fois aussi que l'organisation serait confiée à deux nations sans frontière commune et distantes de près de 3000 kilomètres. **OS**

## BASEBALL Denver et contre tout

Sous la présidence de Donald Trump, sport et politique se sont souvent entrecroisés. Six mois après le changement de locataire à la Maison Blanche, il semble que rien n'ait changé fondamentalement. A la fin du mois de mars, Joe Biden a ainsi ouvertement soutenu la MLB (Major League Baseball) dans sa décision de délocaliser son prochain All-Star Game, prévu le 13 juillet à Atlanta, vers le Coors Field de Denver, dans le Colorado. La demande émanait des joueurs et de Rob Manfred, le commissaire de la puissante organisation. La raison? Protester contre une loi votée par l'Etat de Géorgie et qui complique l'accès aux urnes des citoyens les plus vulnérables, parmi lesquels les Noirs et les Hispaniques (\*). Or ces derniers votent Démocrate en majorité et la Géorgie est

gouvernée par les Républicains. Biden soutient d'autant plus l'initiative de la MLB qu'il a décrit la loi électorale géorgienne de «*Jim Crow sous stéroïdes*», allusion à des lois votées en 1877 par les Etats du sud du pays (dont la Géorgie) et plus tard surnommées *Jim Crow* car elles retiraient de fait aux Afro-Américains les droits acquis au lendemain de la guerre de Sécession (\*\*). Aussitôt Brian Kemp, le gouverneur républicain de Géorgie, a rétorqué que la décision de la MLB était beaucoup plus discriminatoire que la nouvelle loi puisque Denver compte un pourcentage beaucoup plus faible d'Afro-Américains qu'Atlanta. Déjà en campagne pour renouveler son mandat fin 2022, Kemp devra sans doute trouver des arguments moins spécieux s'il veut conserver son poste dans un Etat de plus en plus acquis aux Démocrates, vainqueurs de deux sièges de sénateurs en janvier dernier et décisif en faveur de Biden lors des présidentielles de novembre dernier. **OS**



Un peu plus à l'ouest

(\*) La démocratie court un énorme danger aux Etats-Unis à mesure que les pressions s'accroissent sur les personnes (souvent bénévoles) qui assurent la bonne marche des différents scrutins: harcèlement, procès et même menaces de mort. Les postes laissés vacants sont ensuite convoités par des représentants de groupes extrémistes qui disposent de ce fait de l'autorité nécessaire pour organiser les élections à leur guise et éventuellement invalider un scrutin défavorable.

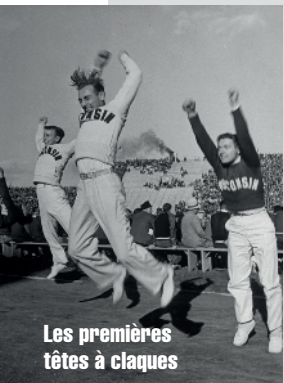
(\*\*) Le nom de Jim Crow renvoie à un personnage inventé par l'interprète et dramaturge américain Thomas Dartmouth Rice (1808-1860). Dans une chanson intitulée «*Jump Jim Crow*», ce chansonnier blanc se grimaçait de noir et alignait tous les clichés racistes sur les Afro-Américains pour le plus grand plaisir de son auditoire, blanc lui aussi.

## ETATS-UNIS Les Pom-pom boys

L'histoire suivante vient encore des Etats-Unis et elle ressemble un peu à la précédente dans la mesure où, là encore, deux logiques s'opposent entre, d'un côté, ceux qui voudraient que le sport soit une vitrine exemplaire des changements de mentalité en cours dans le pays et, de l'autre, ceux qui souhaiteraient au contraire le garder des opinions versatiles. Cela concerne les *cheerleaders*

(pom-pom girls en... français). On le sait, le sport américain accorde une grande importance à ces groupes de jolies filles chargées de faire la claque devant les gradins. L'initiative date de 1903. Chose étonnante, les archives révèlent qu'à l'origine, ces groupes étaient principalement masculins. A l'époque, on considérait que les stades n'étaient pas des lieux pour de jeunes filles de bonne famille. L'intégration au spectacle sportif de *cheerleaders* féminines date de 1923 et leur rôle ira en grandissant au fil des décennies suivantes si bien qu'aujourd'hui, elles sont partout majoritaires. Bien entendu, cette tradition où des filles ne montent sur le terrain que pour encourager des garçons

a été questionnée par la mouvance #metoo qui, au-delà des violences sexuelles, entend désormais combattre les stéréotypes machistes. En football américain, les dirigeants de la franchise du Washington Football Team ont déjà annoncé une prochaine rénovation de la coutume, avec l'ouverture des groupes de *cheerleaders* aux représentants des deux sexes. On imagine assez facilement la suite lorsqu'il s'agira de donner aussi de la visibilité à d'autres groupes sociaux qui se plaignent de discrimination: les transgenres, les infirmes, les vieux. D'autres négociations sont à prévoir. Pour l'heure, la réaction la plus hostile provient des «*First Ladies of Football*» elles-mêmes, c'est-à-dire les anciennes *cheerleaders* professionnelles du groupe qui vont devoir laisser leur place à la



Les premières têtes à claques



Ne tirez pas sur l'ambianceur!

fin de l'année 2021. Ce licenciement abrupt leur a été signifié par Jason Wright, premier président afro-américain dans l'histoire de la Ligue de football américain. Il s'est contenté d'un appel Zoom où il fut impossible aux licenciées de répondre puisque leurs micros avaient été mis en sourdine. C'est peu dire qu'elles l'ont mal vécu! D'autant qu'elles avaient d'autres griefs à adresser à la direction du club. En janvier dernier, des images d'elles complètement nues avaient fuité. Ces photos avaient été prises lors d'une séance d'essayages pour le calendrier du club sur lequel, normalement, elles posent en maillot de bain. Rien dans leur contrat n'autorisait la diffusion de ces images. Le licenciement opportun de ces jeunes femmes éclaire le féminisme de la franchise sous un autre jour. CP



Virées par Zoom!



La franchise du Washington Football Team avait déjà fait parler d'elle l'année passée lorsqu'à la suite du décès de George Floyd, elle abandonna son ancien nom (les Redskins, ou Peaux-rouges) et sa mascotte (une tête de chef indien) accusés de colporter une image raciste.

# RUSSIE

## Le pays des pirates

La Russie compte un tas de spécialités: la vodka, le caviar, le koulech (une soupe épaisse), les chapkas, les matriochkas (les célèbres poupées gigognes)... et le piratage informatique! Bien sûr, les dirigeants russes nient farouchement toute implication de l'Etat dans ces méfaits. Le plus souvent, ils n'ont même pas vraiment besoin de se dédouaner, les conditions préalables à toute action judiciaire s'avérant décidément trop compliquées à remplir. Et c'est encore ce qui s'est passé en avril dernier après que les autorités suédoises ont révélé plusieurs cyber-attaques contre sa principale fédération sportive, la Confédération suédoise des sports. D'après l'agence suédoise de renseignement intérieur et d'antiterrorisme (Såpo), ces actes de piratage furent commis par un groupe de hackers proche du renseignement militaire russe et donc du Kremlin. Se faisant appeler Advanced Persistent Threat 28 (APT28) ou plus prosaïquement *Fancy Bear* (littéralement «ours fantaisiste»), ce groupe dont l'acte de naissance remonterait à 2004 avait déjà revendiqué des attaques contre l'Agence mondiale antidopage (AMA) en 2016, révélant le nom de dizaines d'athlètes bénéficiant d'autorisations d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) (\*). A l'époque, le parquet américain avait affirmé que cette manœuvre venait en représailles après les révélations de l'AMA sur le dopage d'Etat des sportifs russes. Cette fois, ce sont les données personnelles de plusieurs



Olivia Schough, traquée par les Russes

sportifs suédois qui auraient été piratées, dont celles de la célèbre footballeuse Olivia Schough. Reste à découvrir la question du mobile. Les attaques révélées ont eu lieu entre décembre 2017 et mai 2018. A l'époque, la Suède préparait une candidature pour accueillir les Jeux olympiques d'hiver de 2026, attribués depuis aux villes italiennes de Milan et Cortina d'Ampezzo. Une piste pour les cyber-enquêteurs? **OS**

(\*) Parmi les athlètes cités, les Américaines Serena et Venus Williams (tennis), Simone Biles (gymnastique), Elena Delle Donne (basket), les Britanniques Chris Froome, Bradley Wiggins (cyclisme) et Mo Farah (athlétisme), ou encore l'Espagnol Rafael Nadal (tennis).

# SÉNÉGAL Les euros sont arrivés



«Je n'ai jamais demandé d'argent à qui-conque», déclarait Lamine Diack, l'ex-patron de l'athlétisme mondial (de 1999 à 2015), lors de son procès à Paris pour corruption et abus de confiance à l'issue duquel il sera finalement condamné à quatre ans de prison dont deux fermes.

«Jamais demandé d'argent», répétait-il. Comment a-t-il fait alors pour payer la caution de 500.000 euros fixée en novembre 2015 par la justice pour lever son interdiction de quitter la France (\*)? C'est simple. En mai dernier, le Jaraaf de Dakar, une des meilleures équipes de foot du pays, a en effet vendu une partie de son patrimoine foncier pour permettre au vieux lion de revenir au pays et peut-être même de réintégrer un jour son équipe dirigeante, lui

qui fut président du Jaraaf à deux reprises (en 1970 puis en 2000). Malgré ses 87 ans et ses innombrables casseroles, Lamine Diack compte encore sur son entregent. En mars, un collectif des enfants et amis de l'ancien président avait aussi lancé une cagnotte en ligne sur le site GoFundMe pour payer sa caution. La plate-forme avait fini par retirer cette campagne de soutien pour «non-conformité» à son règlement. En à peine quelques jours, un peu plus de 20.000 euros avaient été collectés. **OS**

(\*) Plus précisément, Lamine Diack s'était vu confisquer son passeport dans le cadre d'une affaire de soupçons d'achat de votes dans l'attribution des Jeux olympiques de 2016 à Rio et de 2020 à Tokyo, mais aussi des Mondiaux d'athlétisme de Pékin en 2015, puis des éditions 2017 et 2019 auxquelles le Qatar était candidat.



Lamine Diack court toujours.

# Le judo dans la tourmente

**Dans le dernier numéro, nous faisons une description assez idyllique du judo. Or ce sport est aussi le théâtre d'un certain nombre de dérives, ce qui justifie qu'on lui consacre un deuxième volet avec les éléments à charge, cette fois.**

«Le judo doit son succès au génie de son inventeur, Jigoro Kano, qui est parvenu à agréger les enseignements de différentes écoles de combat pour en faire une discipline pleine de respect et d'humilité», expliquait, dans le dernier numéro de *Sport et Vie*, le directeur du festival de Cannes Thierry Frémaux, par ailleurs ceinture noire de la discipline et auteur d'un livre sobrement intitulé *Judoka* (Stock, 2021) (1). Comme dans la fable japonaise où le roseau, contrairement au cerisier, ploie sans

rompre sous le poids de la neige, le judo cultive l'image d'un sport où l'on vient à bout de la force brutale grâce à l'esprit, la volonté, l'intelligence et le respect. Malheureusement, ce n'est pas toujours ce qu'on voit sur les tatamis. Au Japon, la discipline a été touchée par de nombreux scandales au cours de la dernière décennie, comme ces accusations de violence à l'encontre de Ryuji Sonoda, entraîneur en chef de l'équipe nationale féminine. Il battait ses ouailles avec



**Le judo japonais à l'heure du grand nettoyage**

un sabre de bambou! Le champion du monde Shohei Ono fut lui aussi suspendu pour avoir distribué des gifles à de jeunes judokas qu'il jugeait rétifs à son enseignement. Comme si cela ne suffisait pas, on découvrit que des subventions destinées aux entraîneurs étaient détournées au profit de cadres fédéraux à la retraite et même qu'un vieux dirigeant fédéral, Jiro Fukuda (76 ans), harcelait de jeunes athlètes pour obtenir des faveurs sexuelles. Tandis qu'à l'appel des bilans comptables, on dénombrait 121 décès sur les tatamis entre 1983 et 2016 (2). Tous ces événements contraignirent l'ancien champion du monde Haruki Uemura à démissionner en 2013 de son poste de président de la Fédération japonaise de judo. A présent, c'est au tour de son homologue française (dont le nom complet est Fédération de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées, FFJDA) de se



**Shohei Ono, la baffe facile**

retrouver dans la tourmente avec de fortes présomptions de conflits d'intérêts et de fraudes dans la gestion de ses comptes (lire encadré). Plus grave encore: la dernière campagne présidentielle fédérale a été secouée par des révélations concernant des

violences et des agressions sexuelles. Tout a débuté en pleine campagne, au mois de novembre dernier, avec le témoignage d'une judokate accusant son ancien entraîneur de viol alors qu'elle n'avait que treize ans. Après enquête, il apparaît que cet ancien

## LES BONS COMPTES FONT LES BONS TATAMIS

En janvier dernier, *L'Equipe* publiait un courriel daté de 2017 dans lequel un ancien cadre de la FFJDA s'étonnait auprès de Jean-Luc Rougé, alors président de la fédération, de plusieurs transactions passées par son organisme de tutelle. La fédé avait en effet signé trois contrats avec l'Ajime, une société de services informatiques à laquelle le directeur général de la FFJDA, Eric Villant, était associé via sa propre boîte (Eric Villant Conseil) (\*). Or le total des prestations facturées par l'Ajime dépassait 80.000 euros! Le 12 septembre 2019, rebelote: ce même dirigeant s'étonnait auprès de Jean-Luc Rougé et de l'avocat de la FFJDA d'avoir à se prononcer sur une proposition de la même Ajime pour la mise à jour du système informatique de la fédération, un service estimé à 200.000 euros. «*La concomitance entre Monsieur Villant et l'Ajime a fini par me mettre la puce à l'oreille*», explique le lanceur d'alerte dans son courriel. Cette fois, cela ne passe plus! Eric Villant sera démis de ses fonctions, mais à la suite d'un accord à l'amiable entre les parties et non pour une «*faute grave*», ce que semble regretter la Cour des comptes dans un rapport. Ce n'est pas la seule incongruité dans la gestion de la FFJDA sous Rougé. Ainsi, le bilan comptable de la FFJDA pour la période 2012-2019 n'atteint pas le résultat net bénéficiaire de 904.134 euros, comme il est écrit, mais plutôt une perte de 209.547 euros (\*\*). De surcroît, des dettes auraient été dissimulées en les transférant



**Au pays des enfants perdus**



**Le dojo était fermé de l'intérieur.**

à la SCI (société civile immobilière) créée par la Fédération pour gérer son patrimoine foncier, dont l'Institut du judo situé Porte de Châtillon à Paris. En refaisant les calculs, on aboutit ainsi à un trou de 2,5 millions d'euros qu'il sera bien difficile de combler en raison du net recul des sources de revenus. Entre 2016 et 2020, le nombre de partenaires commerciaux est passé de sept à quatre, entraînant une perte annuelle de 126.560 euros sur un budget marketing descendu désormais à 1.184.668 euros. Pour renflouer les caisses, il ne faudra pas trop compter non plus sur les affiliations. Avec 180.000 licenciés perdus durant la pandémie auxquels il faut ajouter les 100.000 évaporés entre 2013 et 2019, la FFJDA ne compte plus que 328.950 licenciés. Une autre perte sèche quand on sait que les cotisations comptent pour 70% du budget total de la fédération! **OB**

(\*) «*Mauvais comptes sur tatami*», *L'Equipe* du 8 janvier 2021.

(\*\*) «*La Fédération française de judo épinglée par la Cour des Comptes et le ministère*», paru le 7 janvier 2021 sur [lequipe.fr](http://lequipe.fr).



Stéphane Nomis, *hajime!*



Magali Baton, la garde des assauts

cadre de la FFJDA ne serait pas le seul prédateur à hanter les tatamis. En tout, sur les plus de 400 dossiers constitués ces douze derniers mois par la cellule ministérielle chargée du traitement des violences sexuelles dans le sport, une vingtaine concernent le judo. «*Il n'est pas impossible qu'il y ait de nouveaux signalements comme ce fut le cas après la libération de la parole dans le patinage artistique*», relevait à l'époque un fonctionnaire du ministère délégué aux Sports (3). Cet éclairage accablant sur une réalité trop longtemps ignorée explique en partie le non-renouvellement du mandat de Jean-Luc Rougé après quinze années passées à la tête de la FFJDA. Bien que largement favori à sa propre succession, il a dû céder sa place à Stéphane Nomis qui, dès sa prise de fonction, s'est empressé de rompre avec un mode de fonctionnement trop patriarcal à ses yeux en désignant trois anciennes championnes au sein de son comité directeur (\*). Magali Baton a d'ailleurs pris les commandes d'une commission chargée de lutter contre les violences, aussi bien physiques que morales ou sexuelles, perpétrées dans ce sport. Le travail ne manque pas. Elle a déjà une trentaine de dossiers à traiter. «*Le couvercle se soulève, la parole se libère*», se félicite Nomis qui, durant la campagne, regretta «*l'omerta qui a trop longtemps régné sur le judo français*». Parmi les nombreuses histoires moches du passé, nous en avons exhumé une qui nous paraît emblématique de l'état d'esprit qui caractérisait cette période heureusement révolue: autoritarisme, impunité, silence et soumission.

## Une question d'interprétation

Les faits, qui remontent à décembre 2004, concernent Maxine Fricher, 17 ans à l'époque, pensionnaire de l'Insep et alors vice-championne d'Europe des moins de 57 kilos dans sa catégorie d'âge. Elle n'a pas été victime d'agression sexuelle, non. Dans son cas, il ne s'est agi «*que*» d'une punition comme sa hiérarchie avait coutume d'en distribuer lorsqu'elle constatait un écart à la norme. Le crime commis par Maxine Fricher? Elle était montée sur la balance avec quelques centaines de grammes en trop. Au moment de la pesée, elle a recouru alors à ce truc bien connu des judokas: demander à un partenaire de lui appliquer une petite poussée de bas en haut pour s'alléger très légèrement. Par malheur,

l'entourloupe n'échappa pas à Yves Delvingt (vice-champion du monde et champion d'Europe dans les années 70), son entraîneur. Pour réprimander la jeune femme, il la convia à un combat au sol dans le dojo de l'Insep. Alors qu'il pesait trente kilos de plus qu'elle! Bien entendu, la séance vira à la punition. «*Je l'ai supplié d'arrêter*», nous confie-t-elle près de vingt ans plus tard. «*Il me répondait: 'non, je pense que tu n'as pas bien compris.'* Après plusieurs tentatives d'étranglements et une pression sur le torse qui m'empêchait de respirer, je me suis dit qu'il ne me lâcherait pas et que j'allais crever. Cela a duré 45 minutes. A la fin, mon visage était brûlé, mes côtes bleuetées. Je suis allée voir le médecin qui m'a immédiatement ponctionné une oreille devenue grosse comme un chou. Par la suite, j'ai également subi plusieurs opérations aux épaules qui, ajoutées à des difficultés à maintenir mon poids, ont fortement ralenti le retour à mon meilleur niveau.» Bien sûr, Yves Delvingt propose une autre interprétation de la scène: «*j'ai fait ce randori pour lui apprendre qu'il fallait éviter les bêtises susceptibles de mettre en cause la structure de l'Insep. Mais c'était aussi pour l'endurcir. Ça a été très dur, elle a été très courageuse. Le reste est une question d'appréciation. Je suis sûr qu'elle en est ressortie plus costaud.*»



Maxine Fricher, 16 ans à l'époque

Un «*ne-waza*» qui laisse des traces

## Guerre et pesée

La scène est vieille de 17 ans et on comprend qu'elle puisse être considérée aujourd'hui comme une simple péripétie dans la carrière d'un entraîneur qui ne faisait en somme qu'appliquer les règles d'un enseignement sévère, dans la droite ligne des canons pédagogiques de l'époque venus du Japon. Mais le détachement d'Yves Delvingt ne correspond pas du tout au vécu de la jeune fille qui mettra longtemps à panser ses blessures physiques et surtout psychologiques. «C'est difficile de ne pas se sentir soutenue par ses entraîneurs, par tous ces bons pères de famille pourtant présents dans la salle mais qui, en fermant les yeux, ont cautionné les agissements d'Yves Delvingt, sans penser que leurs propres enfants risquaient de se retrouver dans la même situation que moi.» Elle garde effectivement en mémoire qu'une coach anglaise de passage, Jane Bridge (trois titres de championne d'Europe et un de championne du monde en 1980), fut la seule à tenter de venir au secours de l'adolescente avant de se faire rembarrer. «Toi, tu t'occupes de ton club», lui aurait répondu Delvingt, «et moi de l'Insep». Maxine Fricher ne pourra pas compter davantage sur le soutien du ministère des Sports, alors

dirigé par Jean-François Lamour. Les cadres de la FFJDA eux-mêmes firent la sourde oreille. «Il n'y a pas de quoi en faire une histoire, Maxine Fricher n'a jamais été maltraitée», déclara Fabien Canu, alors directeur technique national, à *Libération*, le seul quotidien à oser mettre les pieds dans le plat (4). «Seul Jean-Richard Germont, le directeur de l'Insep, m'a convoquée et a vraiment cherché à comprendre», explique Maxine Fricher. «Il avait reçu beaucoup de témoignages glaçants de la part d'autres judokas présents ce jour-là.» Morceaux choisis: «J'en avais les larmes aux yeux»; «elle pleurait, criait. C'était vraiment lourd.» Mais, toujours sous le choc de la punition et prisonnière de ses ambitions sportives, l'adolescente ne parviendra pas à se confier véritablement. «J'avais triché à une pesée, un geste peu éthique et moral», dit-elle pour expliquer cette forme de culpabilité qui l'habitait encore le jour de l'entretien avec Jean-Richard Germont. Maxine Fricher mettra finalement une quinzaine d'années pour se rendre compte que sa «connerie» ne méritait pas un tel châtiement. «J'ai longtemps occulté les conséquences de cette punition avant de réaliser que c'était grave et traumatisant», reprend-elle. «Je ne suis parvenue à décrire la scène dans les moindres détails à mes

parents qu'il y a un an et demi à peine. Ils étaient au courant car des années avant, les journalistes et l'Insep les avaient contactés. Mais comme j'avais toujours cherché à minimiser l'impact de l'événement pour leur ôter la culpabilité de ne pas avoir porté plainte, ma mère ne comprenait pas trop où ils voulaient en venir. Vider mon sac auprès d'eux et de mon conjoint m'a libérée psychologiquement. J'ai utilisé des mots forts mais des mots justes. C'était violent.» Aujourd'hui, Maxine Fricher est la maman heureuse de deux enfants. Elle n'espère qu'une chose: que le sport participe à leur épanouissement et non l'inverse.

**Alain Philippe Coltier**

(\*) Frédérique Jossinet (vice-championne olympique en 2004) gère les relations internationales, Gévrise Emene (triple championne du monde et médaillée de bronze aux JO 2012), le haut niveau et Paris 2024, tandis que Magali Baton (médaillée de bronze aux championnats du monde 1997) est secrétaire générale.

### Références

- (1) «Projections», dans *Sport et Vie* n°186, mars 2021
- (2) «Judo in Japan: Getting unwanted scrutiny for abuse, violence», paru le 20 novembre 2020 sur [usatoday.com](http://usatoday.com)
- (3) «Le judo français ébranlé par les accusations de violences sexuelles», paru le 20 novembre 2020 sur [lemonde.fr](http://lemonde.fr)
- (4) «Règlements de compte sur tatamis?», paru le 17 décembre 2004 sur [liberation.fr](http://liberation.fr)



**«Ne me secouez pas.  
Je suis plein de larmes.»  
Henri Calet**

# Sois champion et tais-toi



Certaines fictions décrivent la réalité mieux que n'importe quel reportage. Il y a quatre ans, paraissait ainsi un roman qui décrivait le sort assez peu enviable des judokas de l'élite. Particularité de ce livre? Personne n'en a parlé!





**Ancienne membre de l'équipe de France de judo, Amélie Grossman-Etoh est aussi détentrice d'un master en psychologie du sport. Son livre *Sois champion et tais-toi* (éd. du Cygne, 2016) est une œuvre quasi-prémonitoire de toutes les révélations qui bouleversent notre organisation sportive depuis quelques années. Notamment le si vertueux judo.**

**Votre livre relate une scène de punition qui rappelle très fort celle subie par Maxine Fricher. A croire que vous y étiez!**

Non, je n'y étais pas. Mais j'avais conservé suffisamment de contacts au sein de l'Insep pour en avoir un écho précis, tellement cette scène avait marqué les esprits en raison de son exceptionnelle violence. Cela dit, ce genre de «*ne-waza*» (ndlr, *séance de travail au sol*) était déjà relativement banal quand je fréquentais encore les tatamis au milieu des années 2000. Pour les entraîneurs, c'était une façon d'éprouver les judokas et de les pousser dans leurs derniers retranchements, à la fois physiques et mentaux. Le but, c'était de les endurcir et de faire émerger celui qui serait le plus apte à défendre les couleurs de la France. En tant que judoka, on accepte l'épreuve de façon plus ou moins implicite. On sait bien que l'entraîneur détient entre ses mains notre avenir sportif.

**On imagine pourtant assez mal Teddy Riner accepter un tel traitement sans sourciller.**

Pas la star actuelle, c'est vrai. Mais il faut penser au Teddy Riner adolescent, celui qui rêve de grandeur et n'a pas encore décroché sa médaille de bronze au Tournoi de Paris à 15 ans seulement. Bien sûr, il est si costaud qu'il aurait été difficile de trouver quelqu'un capable de lui infliger un tel traitement. C'est peut-être pour cela que des histoires comme celle de Maxine sont plus fréquentes chez les filles.

**Diriez-vous que ces démonstrations de domination ont des racines machistes?**

Les entraîneurs vous diront que non. Que leur but est d'aider l'athlète à se sublimer. Personnellement, je pense que l'instauration d'un tel rapport de force obéit à des règles très masculines. Chez l'homme, la passivité est une source de dégoût inconscient. Or,

pour Freud notamment, la féminité est associée à cette passivité détestée. Dans sa théorie sur le sado-masochisme, le thérapeute autrichien distinguait le sadisme, une pulsion active et d'emprise, du masochisme, un plaisir en lien avec la passivité et la dépendance à l'autre dont on ne serait pas l'égal, mais l'objet de sa jouissance perverse. A la question de savoir si Yves Delvingt se serait comporté de la même façon avec un garçon de sa corpulence, on pourrait en opposer une autre: pourquoi entraînait-il des filles?

**Parce que le judo féminin est longtemps resté une affaire d'hommes.**

Exactement! Et je me réjouis d'ailleurs de voir que les choses sont en train de changer avec les arrivées récentes de Lucie Décosse ou Gévrise Emrane dans le staff technique fédéral.

**En lisant votre roman, on ne peut s'empêcher de chercher à coller des noms d'individus réels aux différents personnages et de distinguer ainsi la vérité de la fiction.**

Au départ, je voulais surtout raconter une histoire dans le cadre d'un univers que je connais bien: le judo. Puis je souffrais aussi de voir le sport que j'aimais, celui qui avait été imaginé par Jigoro Kano, se prosterner devant l'autel des résultats. Alors le livre mêle des événements véritables à d'autres inventés pour les besoins de l'histoire mais tout y est réaliste. Quant aux



**Franck Chambily est l'entraîneur de Teddy Riner depuis ses 14 ans. A l'époque, ils avaient la même taille.**



**David Larose a sorti un livre lui aussi. Il sait à quel point les retours sont précieux!**

personnages du roman, ils sont parfois nés d'amalgames, comme Kévin Lepers dont la vie rappelle celles de Ferrid Kheder, Loïc Korval ou David Larose. Parfois, les inspirations sont plus faciles à deviner. Il en est ainsi du portrait que je fais de Jean-Marc Jauni, plus préoccupé par sa réélection à la tête de la fédération que par le bon fonctionnement de celle-ci.

### **N'était-ce pas prendre le risque qu'il vous poursuive pour diffamation?**

Avec mon éditeur, on avait longuement réfléchi à cette question. C'est

aussi pourquoi j'insiste sur la notion de roman dès les premières pages. De toute façon, le livre a reçu très peu d'échos à sa sortie, hormis une critique dans *L'Humanité Dimanche*. A partir de là, les personnes qui auraient pu se sentir diffamées ont sans doute pensé qu'il n'était pas nécessaire de réagir.

### **Pensez-vous que les attaques à peine voilées envers certains dirigeants expliquent ce faible retour médiatique?**

Je ne sais pas. Comme auteure, ce serait pour moi assez pratique de le penser. Mais je ne veux pas tomber

dans le fantasme des journalistes s'auto-censurant de peur de se voir privés de leurs contacts. Ce n'est jamais qu'un livre parmi d'autres. Je sais à quel point les luttes sont âpres dans le monde de l'édition qui, sous certains aspects, n'a rien à envier à celui du judo. On a envoyé le livre un peu partout sans beaucoup de retours, c'est vrai. En même temps, les éditions du Cygne n'ont pas le même poids que Flammarion ou Gallimard. Et moi, je n'ai ni le poids ni le palmarès de Sarah Abitbol (\*). Le livre aurait certainement fait davantage de bruit si j'avais appartenu à l'élite du judo français. Cela dit, je sais que le livre a circulé dans le milieu et je suis reconnaissante envers des judokas comme Anne-Laure Poli et David Larose d'avoir eu le courage de signaler sa sortie alors qu'ils devaient se douter que cela ne plairait pas à leur hiérarchie.

### **Dans votre roman, les judokas sont tous hantés par leur poids.**

#### **Réalité ou fiction?**

Ah non, ça, c'est la réalité. C'est même la douloureuse réalité de la majorité des judokas au sein de l'élite. A la fin de ma carrière sportive, je passais

(\*) Dans son deuxième livre *Un si long silence*, l'ancienne championne de patinage artistique Sarah Abitbol accuse son ancien entraîneur Gilles Beyer de viol.



## LE ROMAN CACHÉ

Autant polar fascinant que récit criant de vérité sur les dérives autoritaires dans le judo, *Sois champion et tais-toi*, n'a bizarrement été mentionné que par *L'Humanité Dimanche*. *L'Equipe* et *Le Monde* reçurent également un exemplaire mais les deux quotidiens choisirent de ne pas l'évoquer. Le jugèrent-ils inintéressant? Firent-ils honneur à leur réputation «d'organes officiels» de la fédération? Toujours est-il qu'Amélie Grossman-Etoh y décrit une scène de punition qui n'est pas sans rappeler celle subie par Maxine Fricher. Morceaux choisis.

«- C'est bon André, j'ai compris! parvient à dire Anaïs dans un rôle entre deux prises d'étranglement. Exprès, il pèse de tout son poids sur elle, écrasant ses côtes, entravant sa respiration. Autour, on feint de ne pas entendre ses cris, de ne pas voir ses gesticulations. Affolée, Anaïs fait fi de la bienséance: on dirait une truie que l'on égorge. Certaines athlètes se regardent puis détournent les yeux, impuissantes

face au sort de l'une des leurs, contentes sans se l'avouer de ne pas être à sa place. D'autres supplient silencieusement Fabrice Majeur d'intervenir mais la dureté c'est la dureté, en aucune façon, il ne peut transiger avec cela. Il faut se conformer à ce principe fondamental. André, à sa manière, rappelle à Anaïs ses obligations d'honorer les couleurs de l'équipe de France: une finale de championnat de France, en aucun cas, ne doit se perdre. Ainsi, chacune n'ignore qu'en réalité, il la corrige parce qu'elle a manqué de respect à Fabrice. Anaïs se débat aux prises inégales, avec ce judoka expérimenté en ne-waza, le combat à même le sol. Il use du tissu revêché de son kimono à elle – bien plus épais et rigide le long des revers – pour lui brûler la peau du cou, du visage et des oreilles. Pour l'étrangler aussi. Lui faire perdre connaissance. La réveiller à grand renfort de claques. Et recommencer. Jusqu'à ce qu'elle montre des signes inquiétants de faiblesse, d'abandon. Elle décroche. L'élève se retire, peu à peu. Anaïs s'incline face à l'ardeur et la force de l'enseignant chevronné. Ah, ces jeunes, ça n'est plus ce que c'était! Un dernier étranglement, un dernier réveil contrôlé – et la leçon touche à sa fin, il le promet.»

## QUI EST LÀ ?

Le succès des docu-fictions sur les plates-formes de diffusion comme Netflix trouve également écho en littérature. Dans ce livre par exemple, on ne cesse de se poser la question: «*cet épisode est-il réel ou inventé?*». En fait, tout est réel. Les noms changent. Les détails aussi. Mais Amélie Grossman-Etoh n'a pas eu besoin de beaucoup recourir à la fiction tant elle avait de matériel à portée de mains. Par moments, elle ne prend même pas la peine de brouiller les pistes lorsqu'elle met en scène un personnage nommé Eddy Liner, derrière lequel se cache évidemment Teddy Riner. «*Cela tient moins à son palmarès qu'à l'image qu'il dégage*», explique-t-elle. «*Il montre qu'on peut prendre son sport au sérieux tout en gardant le sourire et profiter de la vie. De plus, il n'a jamais hésité à s'opposer à sa fédération.*» Envers d'autres, elle est moins tendre. C'est le cas avec celui qu'elle appelle Jean-Marc Jauni et qui se voit décrit dans le livre comme un affairiste peu scrupuleux, un homme de réseaux. Son nom n'est pas sans rappeler celui de Jean-Luc Rougé, président de la FFJDA entre 2005 et novembre 2020. Son mode de fonctionnement non plus, si l'on en croit ce témoignage d'un ancien cadre fédéral: «*un jour, Jean-Luc a eu cette phrase: 'la fédération,*



Jean-Luc Rougé,  
le Roi-Soleil

*c'est moi.' De fait, il a instauré une personnification absolue du pouvoir et personne ne veut le remplacer. Il veut tout contrôler, fonctionne avec des cercles concentriques de confiance. Le premier est composé de gens qui faisaient de la compétition avec lui quand ils avaient vingt ans.»* (\*) Ce mode de gouvernance n'aura pas résisté à la perspective d'un cinquième mandat. Et celui de Jean-Marc Jauni?

(\*) «*Nomis à l'assaut de Rougé*», *L'Equipe* du 21 novembre 2020.

mon temps à me bagarrer contre moi-même pour perdre du poids. A l'instar du personnage d'Audrey dans le livre, cela virait à l'obsession, au point de perdre toute joie de vivre. Sans même parler du fait que je n'avais plus l'énergie nécessaire pour mener de front mes études en psychologie et ma carrière de judokate, qui plafonnait. A la longue, j'avais même perdu mon aisance technique au point de ne plus rentrer aussi facilement mon *O-uchi-gari*, ma prise préférée. Face à l'absence de résultats, on finit par s'interroger sur le sens de tout ça.

### **Vous avez des regrets?**

Parfois, je me dis que j'aurais dû combattre dans ma catégorie naturelle plutôt que de chercher à tout prix à rester dans celle en-dessous. Ce n'était pas la règle de respecter son poids de forme, mais quand je vois ce qu'ont réalisé des champions comme Lucie Décosse ou Benjamin Darbelet, je me dis que j'aurais dû essayer. Par leur succès, ils ont montré qu'on peut réussir une belle carrière sans s'imposer les souffrances terribles des régimes successifs.

**A peine nommé à la tête de la FFJDA, le nouveau président Stéphane Nomis a annoncé «la fin du copinage». Qu'est-ce que cela vous inspire?**

Cela marque un changement d'époque, c'est sûr. L'élection de Nomis crée une véritable rupture avec ce que j'appellerais «*le judo d'avant*», et cela concerne notamment la place des femmes dans l'organisation. En plus du renforcement du staff technique par d'anciennes championnes, le nouveau comité directeur compte trois vice-présidentes qui ont fait leurs preuves tant sur les tatamis que dans la vie associative. Magali Baton qui dirigera la cellule «*violences et abus*» est par exemple titulaire d'un DESS en psychologie du sport.

**La dernière question risque de vous surprendre, mais n'est-on pas en train d'expurger le sport de compétition d'une part essentielle de lui-même? Par nature, la compétition est cruelle, violente, injuste.**

Je ferais la distinction entre la violence qu'on s'inflige et celle qui est subie à



son corps défendant et qui peut littéralement détruire une personne. On dit souvent à propos de ceux qui se lancent dans des études de psychologie qu'ils désirent avant tout en savoir plus sur eux-mêmes, se découvrir et peut-être même se soigner. Cela correspond assez bien aux faits. Quand j'étais judokate, la psychologie se résumait à trouver les bonnes formules pour se mettre dans un état d'esprit propice à la performance. Pour le corps, on faisait de la musculation. Pour l'esprit, du renforcement positif. Mais là encore, l'humain passait au second plan. On ne s'intéressait pas à la personne et à ce qu'elle pouvait cacher derrière une blessure ou une contre-performance. Petit à petit, on prend conscience de toutes les influences qui s'exercent sur la personne et du fait que cela dépasse de beaucoup les simples règles de la pensée positive. Etant passée par là, ce sont forcément des questions qui m'interpellent.

Propos recueillis par  
Olivier Beauvais

**Les judokas sont parfois plus fragiles qu'il n'y paraît. L'ex-champion du monde britannique Craig Fallon s'est suicidé en 2019.**

# SUR LE FRONT DU DOPAGE

Rubrique réalisée sous la direction de Marc Kluszczynski

## LISTE ROUGE

### Fume, c'est de l'abus



**Bernard Lama et Fabien Barthez ont été tous les deux sanctionnés pour usage de cannabis. Avec la nouvelle règle, on n'en aurait jamais rien su!**

Dans la dernière version de la liste rouge, les drogues dites récréatives (\*) ont été classées dans une nouvelle catégorie appelée «substances d'abus». Ces produits restent interdits en compétition. Mais si l'athlète peut faire la démonstration qu'en réalité, la consommation de ces drogues s'inscrit dans un contexte de

toxicomanie sans aucun lien avec la recherche de performance, il écopera d'une suspension réduite, soit de trois mois et non de deux ans, ou même d'un mois s'il accepte de suivre un programme de sevrage. Voilà qui offre déjà de belles perspectives aux tricheurs. D'autant qu'au même moment, on apprenait que, pour le cannabis et la cocaïne, les seuils de positivité avaient été relevés. Pour le carboxy-THC (issu de la dégradation du THC), il faut désormais dépasser la concentration urinaire de 180 nanogrammes par millilitre. C'est énorme! Rappelons que le seuil était fixé à 15 ng/ml avant 2013. Quant au benzoylecgonine (métabolite de la cocaïne), on ne tient plus compte de sa présence en-dessous de 1000 ng/ml. Les conséquences? C'est très simple.

Avec de telles règles, la plupart des affaires de ces dernières années ne seraient jamais sorties! **MK**

(\*) Cocaïne, cannabis, ecstasy (MDMA) et héroïne.



**En 2009, le tennisman Richard Gasquet fut sanctionné pour une présence de benzoylecgonine dans ses urines à une concentration de seulement 151 ng/ml.**

## CYCLISME Tout doux, le vélo

Quelle image de l'Amstel Gold Race édition 2021 restera dans les mémoires? Celle du sprint gagné d'un pneu par Wout Van Aert devant Tom Pidcock? Ou plutôt celle de Primož Roglič lors de son arrêt mécanique à 18 kilomètres de l'arrivée? Le Slovène venait d'abattre un énorme boulot en roulant en tête de peloton pour revenir sur un groupe d'échappés. Victime d'un prétendu pépin mécanique, on l'a vu s'arrêter furtivement le long de la rambarde pour changer de monture. Dans la précipitation, il semble avoir poussé par inadvertance sur un petit bouton caché dans le cintre et aussitôt, les pédales se sont mises à tourner toutes seules. La scène dure une seconde à peine. Mais ce genre d'image explique



peut-être l'étrange décision du Néerlandais Tom Dumoulin de mettre sa carrière entre parenthèses pendant quelques mois, le temps qu'on trouve le moyen de débarrasser son sport de tous ces moteurs cachés! **MK**

### Encore un miracle slovène!

Double champion de Slovénie en contre-la-montre, Jan Tratnik (Bahrain Victorious) est un spécialiste de l'effort solitaire. Au dernier tour d'Italie, il s'est pourtant mué en grimpeur! Lors de la 14<sup>e</sup> étape, on l'a vu passer en tête de course et hisser son gabarit de pistard (70 kilos pour 1,73 mètre) sur des pentes avoisinant parfois les 27% en fin d'étape. Montrez-moi votre vélo!

## TRANSGENRES

### L'avis tranché de Caitlyn Jenner

Aux Jeux de Montréal en 1976, l'Américain Bruce Jenner devenait champion olympique de décathlon, battant au passage son propre record du monde (8618 points). Le jour du sacre, il fut aussi le premier à faire un tour de piste ceint du drapeau national, un geste qui allait presque devenir rituel par la suite. Un an plus tard, le champion prenait sa retraite et on n'entendit plus parler de lui malgré quelques participations à des jeux télévisés ou des apparitions dans des feuilletons pour des petits rôles. En 2007, il revient pourtant sur le devant de la scène grâce à la l'émission de télé-réalité *L'Incroyable famille Kardashian*. En troisièmes noces, Bruce a épousé Kris, la veuve de l'avocat Robert Kardashian, et campe donc un rôle de patriarche auprès de toute la smala des filles de Kris aux prénoms en «K» (Kourtney, Kim, Khloé, Kendal et Kylie). Le couple divorça en 2013 alors que Bruce Jenner venait d'entamer les démarches pour devenir Madame Caitlyn Jenner. L'histoire de cette réassignation sexuelle fut évidemment très commentée par la presse people et ce choix d'une mise en scène sophistiquée, s'il ne dément pas la sincérité de la démarche, trahit tout de même un besoin quasiment maladif de sa part d'occuper l'espace médiatique. Après tous ces rebondissements, qu'est-ce que Caitlyn Jenner (71 ans) allait encore inventer pour faire parler d'elle? Il lui restait la politique, bien sûr! Républicaine tendance Donald Trump, elle ambitionne à présent de se faire élire au poste de gouverneur de Californie, tout comme le fut une autre star des médias reconvertie en politique, Arnold Schwarzenegger en 2003. Sa légitimité à prendre part aux grands débats de société est à peu près nulle dans tous les



A Boston en 2018, l'athlète transgenre Veronica Ivy, appelée alors Rachel McKinnon (1,83 mètre et 86 kilos) remportait les mondiaux vétérans (catégorie 35-44 ans) de cyclisme sur piste après seulement deux saisons d'entraînement. Au passage, elle écrasait la concurrence faite de pistardes plus aguerries mais moins musclées.

domaines, sauf dans un. Jenner a déclaré qu'elle s'opposerait à la présence de femmes transgenres dans les compétitions féminines. En cas de victoire, elle ferait en sorte que la Californie suive l'exemple des autres Etats américains qui ont déjà voté une telle interdiction: Alabama, Arkansas, Tennessee, Mississippi, Dakota du Sud. Elle trouve injuste la règle actuelle qui autorise les transgenres à concourir chez les dames à condition d'avoir abaissé préalablement leur taux de testostérone sous le seuil de 5 nmol/L pendant au moins un an. Dans sa situation d'ancien athlète ayant changé de sexe, Caitlyn Jenner sait bien qu'on conserve l'avantage d'une masse musculaire plus développée et donc que l'équité sportive n'est pas respectée. Elle défend ardemment cette idée, quitte à crispier ses semblables. **MK**

## KENYA Il voit des complots partout

Les explications données après un test antidopage positif sont souvent tarabiscotées. Mais celle du directeur kényan de la brigade anti-narcotique (DCI), George Kinoti, mérite la palme de l'originalité. En clair, il soupçonne le marathonien Elias Kiptum (2 heures et 8 minutes) de s'être procuré frauduleusement et dans le but de les falsifier des documents signés par des responsables de l'Agence antidopage du Kenya (ADAK) et de la Fédération nationale d'athlétisme (AK). Kiptum aurait ainsi obéi aux ordres de journalistes étrangers dont le but serait de discréditer l'athlétisme kényan et faire en sorte qu'il soit exclu des prochains Jeux olympiques de Tokyo à l'instar de l'équipe de Russie. L'explication de Kinoti laisse perplexe. Qui sont ces journalistes malveillants? Quel était exactement le rôle de Kiptum? Qui en veut à ce point aux Kényans? Kinoti n'en sait rien! Il affirme cependant qu'on a retrouvé au domicile du coureur de faux papiers en en-tête



**L'enquête sur Elias Kiptum a révélé qu'il vivait de façon anormalement dispendieuse. D'où venait le fric?**



de l'ADAK et de l'AK ainsi que des bordereaux bancaires suspects qui accréditent, selon lui, la thèse d'une machination. Pour dire vrai, on a du mal à le suivre. L'explication ressemble beaucoup à celles qui fleurissaient à l'époque du dopage d'Etat dans les pays de l'Est et qui trahissaient surtout l'effroyable paranoïa de ceux qui en étaient les principaux responsables! **MK**

# SUR LE FRONT DU DOPAGE

## SCIENCE Un covid dopé aux stéroïdes

Un article paru sur le site *ergo-log.com* précise que la consommation de stéroïdes augmente le risque de développer un covid grave (1). La cause? Les androgènes de synthèse



Les anabolisants sont démasqués.

activent la production d'ACE-2 (pour enzyme de conversion de l'angiotensine), une enzyme qui permet au SARS-cov-2 d'entrer plus facilement dans la cellule. Au Brésil, un culturiste de 28 ans qui prenait 40 milligrammes par jour de stéroïdes (oxandrolone) se trouvait dans un état grave jusqu'à ce qu'un médecin ingénieux ait l'idée de lui administrer un anti-androgène (la proxalutamide). Aussitôt, il s'est senti mieux. Vingt-quatre heures plus tard, il était guéri! Cette information interpelle car les stéroïdes ne sont pas les seules substances à agir sur les récepteurs ACE-2. C'est aussi le cas d'une classe de médicaments beaucoup plus répandus, les «sartans» (\*) prescrits contre l'hypertension. Classiquement, on pointe l'âge et le surpoids comme facteurs aggravants du covid. Peut-être faudrait-il penser aussi à citer les médicaments souvent prescrits contre ces facteurs. Cela concerne les patients sous traitement mais aussi un grand nombre de sportifs entre deux âges qui prennent d'autant plus volontiers ces médicaments anti-hypertension qu'ils ont constaté, par ailleurs, qu'ils leur avaient permis d'améliorer leurs performances sportives. Ils se reconnaîtront! **MK**

(\*) Les noms des substances actives de cette classe de médicaments terminent tous par «sartan»: Candésartan, Eprosartan, Irbésartan, Losartan, Olmésartan, Telmisartan, Valsartan

### Référence:

«Steroid users are more vulnerable to the coronavirus», paru le 29 avril 2021 sur *ergo-log.com*

## ETATS-UNIS Mon cheval, la camarade et moi

En France, si on lutte contre le dopage dans les courses de chevaux, c'est peut-être parce qu'on se soucie de la santé des animaux, mais surtout parce que les courses sont censées améliorer la qualité de la race chevaline et qu'on ne veut pas brouiller les cartes en faisant intervenir la chimie aux côtés de la génétique. Aux Etats-Unis, on n'a pas les mêmes scrupules. Les éleveurs sont libres de puiser dans une liste de trente médicaments licites où l'on trouve des hormones (L-Thyroxine), des diurétiques (Lasilix) et des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) dont le phénylbutazone («bute» dans le jargon chevalin). Les Américains différencient ainsi ces «*race day medications*» (médicaments pour les jours de course) du véritable «*doping*» interdit mais rarement sanctionné. Leurs chevaux de compétition sont tellement gavés de produits divers qu'il n'est pas rare, à l'arrivée des courses, de voir du sang couler de leurs naseaux. Beaucoup meurent aussi prématurément. En 2012, le *New York Times* donnait le chiffre de 24 décès chaque semaine sur les champs de course, soit directement causés par le dopage, soit en raison de la rupture d'un membre qui ne laisse d'autres choix que l'euthanasie sur place du pauvre animal. Les deux causes sont bien sûr très liées. On songe ici à la fragilisation de l'appareil locomoteur lorsqu'on prend du clenbutérol. D'autres usages encore plus fous ont même été rapportés comme des préparations à base de venin de cobra pour insensibiliser l'animal. Bonne nouvelle cependant. Après des

décennies d'efforts vains, le Congrès américain est tout de même parvenu à faire voter le «*Horse Racing Integrity and Safety Act*» qui prendra cours le 1<sup>er</sup> juillet 2022 et devrait ralentir un peu cette course à l'armement dans les 38 Etats où les courses hippiques sont licites. Pour la petite histoire, sachez que ce fut une des dernières lois qu'a signées Donald Trump avant de passer les rênes du pouvoir. **MK**



Les chevaux sont des cornues galopantes.

## ITALIE La longue marche d'Alex Schwazer

Cela fait des années que, de loin en loin, on donne des nouvelles d'Alex Schwazer dans cette rubrique. On résume? Ce marcheur italien (36 ans) fut d'abord champion olympique du 50 kilomètres aux Jeux de Pékin en 2008 avant d'être suspendu pendant trois ans et demi pour usage d'EPO. A la fin de sa peine, il avait courageusement repris l'entraînement sous la houlette du plus célèbre chanteur de la lutte antidopage en Italie, Sandro Donati. Son but? Montrer qu'il est possible d'atteindre l'excellence. Mais sans se doper! Or patatras, en 2016, il est de nouveau condamné pour consommation illicite de testostérone, quelques mois après avoir remporté un nouveau titre de champion du monde. Lors de son premier contrôle positif, en 2012, il avait tout de suite avoué. Cette fois, il se rebelle et accuse deux médecins du comité olympique italien (CONI), Giuseppe Fischetto et Pierluigi Fiorella, de l'avoir piégé dans le but inavoué de nuire à la réputation de son nouvel entraîneur Sandro Donati. Ses arguments font mouche. Fischetto

et Fiorella sont condamnés à deux ans de prison par le Tribunal de Bolzano. Au moment de la sentence, le juge Pelino s'était étonné en effet qu'après deux ans de frigo, les urines de l'échantillon B aient pu atteindre une concentration aussi élevée de testostérone (18,969 pg/ $\mu$ l) alors que le dosage de l'échantillon A réalisé dans le laboratoire de Cologne, pourtant réputé, n'avait rien révélé du tout. Fort de cette décision, Schwazer espérait sans doute faire sauter aussi sa suspension sportive de huit ans. Hélas non! Aussi bien le Tribunal arbitral du sport de Lausanne (TAS) que le Tribunal fédéral suisse où il a fait appel ont confirmé la sanction. Si vous n'y comprenez rien, rassurez-vous: Alex Schwazer et Sandro Donati non plus! **MK**



Encore raté!

## JUSTICE

### Les bannis sont mes amis

La répression du dopage se heurte aux mêmes problèmes que la justice pénale. A chaque nouvelle affaire, on vote de nouvelles lois si bien qu'à la fin, plus personne ne sait quelle législation s'applique dans quelles circonstances. Prenons l'exemple récent de l'exclusion des représentants russes de toutes les compétitions internationales décidée en décembre 2020 par le TAS. S'applique-t-elle aux sports d'équipe? Personne ne sait! Du coup, on continue à faire comme avant en maquillant un peu les noms pour donner le change. L'équipe russe n'est pas présentée comme étant «nationale» mais comme «représentante d'une fédération nationale». Cela permet aux Russes de garder pied dans les compétitions internationales en football, handball ou hockey sur glace (où elle a dû se faire appeler ROC, pour *Russian Olympic Committee*). Cette entourloupe marche si bien qu'elle a inspiré d'autres dirigeants, à l'image de Michael Albasini qui dirige l'équipe cycliste *Swiss*



**La Russie de Artyom Dziouba a disputé l'Euro sous ses couleurs. Motif du TAS? Ce n'est pas une compétition internationale. Ah bon!**



**Joab Schneider, demandeur d'asile**

*Cycling Team*. Au Tour de Romandie, il prit la liberté d'aligner Joab Schneider qui court normalement pour l'équipe Vini-Zabù, mais celle-ci venait de se voir suspendre de toute compétition après les deux cas de dopage enregistrés dans ses rangs en moins de douze mois (Matteo de Bonis et Matteo Spreafico). Là encore, on est stupéfait de l'aplomb des dirigeants qui contournent la loi et parviennent ainsi à faire condamner des noms d'équipes tout en permettant aux athlètes qui les composent de poursuivre normalement leurs carrières. **MK**



**Grigory Rodchenkov, au nom de la loi**

## ETATS-UNIS Fous ta cagoule

Après les aveux de Grigory Rodchenkov sur l'existence d'un dopage généralisé en Russie, le gouvernement américain a voulu instituer le «*Rodchenkov Act*» qui permet désormais à son ministère de la Justice d'engager, au nom des Etats-Unis, des

poursuites pénales pour dopage à l'encontre de n'importe qui dans le monde pour peu qu'un sportif américain ait été victime des agissements dénoncés. Les peines prévues sont lourdes: dix ans d'emprisonnement et un million de dollars d'amende. Mais elles ne concernent que les organisateurs du trafic, les sportifs dopés restant donc soumis à la juridiction sportive de l'agence mondiale antidopage (AMA). Sans surprise, la promulgation de ce

«*Rodchenkov Act*» a été moquée par les Russes qui jugent à juste titre que le principe de souveraineté territoriale interdit à un pays d'imposer sa volonté à tous les autres. L'AMA aussi s'est désolidarisée des Etats-Unis par crainte sans doute que son domaine de compétence ne soit progressivement grignoté par l'Agence antidopage américaine (Usada), qui deviendrait omnipotente. En revanche, cette «*loi Rodchenkov*» est défendue par Rodchenkov lui-même. En avril dernier, l'ex-directeur du laboratoire antidopage de Moscou intervenait auprès de la CSCE américaine (\*) pour encourager les lanceurs d'alerte à dénoncer la triche dans le sport de haut niveau comme il l'avait fait lui-même quelques années auparavant. Pour raison de sécurité, il est apparu cagoulé comme un terroriste. Difficile donc de mesurer l'impact de cet appel. **MK**

(\*) La CSCE, pour *Commission on Security and Cooperation in Europe* (dite aussi *Commission Helsinki*), est un organe gouvernemental américain (législatif et exécutif) dont le but est, nous citons, de «*promouvoir les droits de l'Homme, la sécurité et la coopération économique dans 57 pays d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord*».

# SUR LE FRONT DU DOPAGE

## TOKYO 2021

### Des Jeux dopage admis

Pour tous les spécialistes de la question du dopage, le niveau de performance des Jeux de Tokyo sera riche d'enseignements. Logiquement, il devrait être en recul après des mois sans voyage, sans compétition et parfois même sans entraînement. On serait pourtant prêt à parier le contraire, du moins dans les disciplines de course à pied où les performances récentes ont beaucoup progressé grâce aux nouvelles chaussures à lame de carbone. Et s'il n'y avait que cela! Car on s'attend aussi à ce que des athlètes peu scrupuleux tirent profit du dopage auquel ils se sont adonnés pendant la période de confinement. Lors des deux premières vagues de contamination, en printemps et en automne 2020, la plupart des agences durent suspendre leurs contrôles en raison de l'interdiction des déplacements et de l'annulation du trafic aérien. Les tricheurs ne risquaient plus rien. Certains s'en sont sûrement



Records en vue!

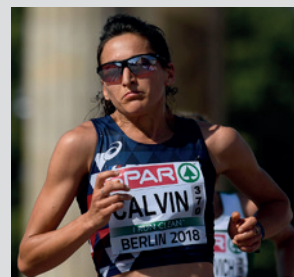
donné à cœur joie. Ils seront difficiles à identifier d'autant qu'un autre filet de sécurité vient de sauter. Pour lutter contre la pandémie, les délégations doivent s'arranger pour que leurs athlètes séjournent le moins de temps possible dans le village olympique. Certains arriveront juste avant leur concours en provenance de lieux tous différents, ce qui rend beaucoup plus difficile la mise en place de tests inopinés. Cela signifie que la plupart des participants n'auront pas été testés en amont de la compétition. Cela se verra-t-il sur la piste? **MK**

## FRANCE Clap de fin

En France, deux grosses affaires de dopage viennent de trouver leurs épilogues. Pour la marathonienne Clémence Calvin, la suspension de quatre ans reste d'application après son refus de se soumettre à un contrôle inopiné en mars 2019 alors qu'elle séjournait au Maroc pour préparer le marathon de Paris. A l'époque, elle avait accusé les contrôleurs d'avoir eu à son égard un comportement violent, une thèse qui fut rejetée par le Conseil d'Etat en septembre 2020. Restait à traiter la plainte pour diffamation déposée par l'AFLD à l'encontre de l'athlète. Débutée elle aussi! Le 11 mars dernier, la 17<sup>e</sup> chambre du Tribunal correctionnel de Paris refusait de poursuivre Clémence Calvin sous ce motif. Cela signifie, si on lit entre les lignes, que le parquet trouve légitime qu'une personne accusée de dopage se défende bec et ongles, quitte à inventer n'importe quoi. Quant à Ophélie Claude-Boxberger, elle s'en tire encore mieux après avoir emmêlé tout son monde dans un écheveau d'histoires abracadabrantes pour expliquer son dopage à l'EPO en septembre 2019 avant les Mondiaux de Doha. Elle risquait huit ans de suspension: quatre pour dopage et quatre



Ophélie Claude-Boxberger, acte II



Clémence Calvin, le droit de diffamer

pour obstruction à la vérité. Elle a finalement écopé d'une peine réduite de deux ans et pourra donc recourir dès la fin de l'année dans un climat qu'on imagine glacial (\*). Pas seulement à cause de la météo! **MK**

(\* ) L'AFLD a fait appel de cette peine réduite auprès du Conseil d'Etat. Mais l'appel n'étant pas suspensif, elle pourra reprendre la compétition en novembre.



## AVIRON

### Besoin de Pearson

Sur le grand marché de la drogue, les dealers sont souvent toxicomanes eux-mêmes. C'est ainsi qu'ils financent leur consommation de produits. Manifestement, c'est aussi le cas des sportifs dopés comme le rameur américain Keir Pearson (54 ans), pincé pour usage de ligandrol (\*) et suspendu à vie après qu'on a découvert qu'il fournissait aussi ses camarades sportifs. Cette fermeté n'étonne pas de la part de la Fédération internationale d'aviron (FIA), qui se veut «traditionnellement dure avec le dopage» selon les termes de son

président, le Français Jean-Christophe Rolland. Dès 1983, l'aviron avait décidé de pratiquer des contrôles hors compétition. Avant même l'entrée en vigueur du Code mondial antidopage en 1999, elle appliquait déjà un règlement extrêmement sévère où l'on était radié à vie au premier contrôle positif. Avant les Jeux de Rio en 2016, la FIA avait aussi décidé d'exclure 22 des 28 rameurs russes, soit tous ceux qui ne pouvaient prouver avoir passé trois contrôles antidopage à l'étranger sur les 18 derniers mois. Sur le spectre des fédérations, l'aviron se trouve clairement du côté des plus rigoureuses, à l'extrême opposé des sports laxistes comme le tennis et le foot. **MK**

(\* ) De nombreux sportifs sont récemment tombés pour usage de ligandrol: Laurence Vincent-Lapointe (canoë), Beatriz Haddad Maia (tennis), Carina Horn (athlétisme), Shayna Jack (natation), Marina Arzamasova (athlétisme).



# Ma Guerre contre les tricheurs

Par Jean-Pierre Verdy, éd. Arthaud, 2021

Dans ce livre, Jean-Pierre Verdy revient sur son mandat de neuf ans (2006-2015) en tant que directeur des contrôles de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD). Plus on progresse dans cette lecture et mieux on comprend le sentiment de frustration qui habite ceux qui sont chargés de lutter contre le dopage et savent pertinemment que, pour un tricheur démasqué, on en compte probablement dix qui s'en sortent sans encombre. Sans doute ce livre a-t-il été écrit pour expurger un trop-plein d'amertume. Tout commence en 1996 quand Jean-Pierre Verdy est destitué de son poste d'entraîneur national de l'équipe française de pentathlon moderne, revenue bredouille des Jeux olympiques d'Atlanta. Il trouve de l'emploi au sein du ministère des Sports. Sa tâche? Assurer le suivi médical des sportifs de haut niveau de la région Ile-de-France. Très vite, il réalise que la lutte antidopage souffre d'énormes carences. Un exemple? La Direction régionale des sports francilienne ne prend jamais la peine de rendre certains courriers confidentiels si bien qu'à l'Insep, tout le monde est averti des contrôles antidopage à venir. Bien entendu, ceux qui auraient quelque chose à se reprocher ont alors tout le loisir de s'éclipser. L'auteur raconte comment il a patiemment construit un système répressif plus efficace en réunissant les cadres et les agents des différents niveaux d'autorité: ministère des Sports, Brigade des stupéfiants, inspection de la pharmacie, douanes et police fiscale. Cette *task force* a ainsi permis de démanteler un trafic dans lequel des pharmacies parisiennes écoulaient plusieurs dizaines de milliers de boîtes de stéroïdes par an, et même de bloquer un réseau d'importation clandestine qui opérait via les employés d'une ambassade de l'Est. Un autre gros chantier consistait à rendre les contrôles antidopage juridiquement irréprochables. Jusqu'alors, les avocats des sportifs positifs trouvaient trop facilement un vice de forme pour faire annuler la procédure. En 1999, tous ces efforts aboutissent à la création du Conseil de prévention et de lutte contre le dopage (CPLD) qui deviendra en 2006 l'AFLD, avec Jean-Pierre Verdy à la direction des contrôles. A ce poste, il instaure des contrôles ciblés sur base des paramètres atypiques révélés par les analyses sanguines. On progresse, on progresse. Certains sports très populaires conservent cependant un statut privilégié. Le foot, par exemple. Dans les mois qui précèdent la Coupe du monde de 1998 en France, l'auteur se souvient qu'un test inopiné



des joueurs de l'équipe de France avait été décidé dans le plus grand secret. Les contrôleurs débarquent à Tignes où les joueurs sont réunis pour un stage d'oxygénation. Scandale! La colère des dirigeants du foot est aussitôt remontée jusqu'aux plus hautes sphères de l'Etat. Peut-être même jusqu'au chef de l'Etat, Jacques Chirac en personne. Dans le monde du football, on ne comprend pas qu'on tente ainsi d'entraver la mission qui avait été assignée aux Bleus, c'est-à-dire gagner le titre! Donc qu'on ne vienne pas les embêter avec des brouillilles comme la lutte antidopage. Dans son livre, Jean-Pierre Verdy relate d'autres tentatives pour contourner ces réticences du foot, notamment la mise sur pied d'opérations «blitz» («éclair» en allemand) qui consistaient à tester tous les joueurs de Ligue 1 lors d'une seule et même journée de championnat. Histoire de ne pas faire de jaloux. Il lui est arrivé aussi de demander l'exécution d'examens sur phanères (cheveux, poils, ongles) alors même que ceux-ci n'étaient pas agréés par l'Agence mondiale antidopage (AMA) et ne pouvaient donc pas déboucher sur des sanctions. En procédant de la sorte, Verdy et ses enquêteurs voulaient seulement se rendre compte des habitudes du milieu. Ils ne furent pas déçus! Les analyses révélèrent la présence d'anabolisants chez 21,8% des footballeurs. Deux fois plus que chez les cyclistes! Dans le lot des personnes incriminées se trouvaient quelques grands noms du foot hexagonal qui, bien sûr, ne furent jamais révélés. Il s'agissait d'un simple coup de sonde. *Ma Guerre contre les tricheurs* ne parle pas que de foot. On évoque aussi les autres sports: rugby, tennis et sans surprise

le cyclisme, Jean-Pierre Verdy réalimentant les soupçons d'utilisation de dopage mécanique par Lance Armstrong lors de ses sept victoires sur le Tour de France (de 1999 à 2005). A notre avis, ce chapitre n'est pas le plus convaincant du bouquin. Verdy ne dispose pas sur le sujet d'informations de première main. En revanche, il fait une description tout à fait passionnante du basculement politique lorsque les grandes institutions comme le Tour de France ou Roland-Garros se trouvèrent menacées. Soudain, la lutte contre le dopage cessa de constituer une priorité et l'AFLD se vit retirer toutes ses prérogatives, poussant son ancien président, le courageux Pierre Bordry, à la démission en septembre 2010. Verdy lui-même fut bien vite marginalisé et mis sur écoute dans le cadre de l'enquête sur Lance Armstrong. Désavoué par les siens, il a néanmoins pu collaborer efficacement avec l'Agence antidopage américaine (Usada), ce qui aboutira quelques années plus tard aux aveux du coureur texan et à la révélation de la plus stupéfiante supercherie de toute l'histoire du sport. Quelle trajectoire! **MK**





# Quand le foot se réinvente

«Il faut réinventer l'amour», préconisait Arthur Rimbaud. Cela marche aussi pour l'amour du foot. Alors certains imaginent des variantes qui nourriront peut-être les passions de demain ou resteront comme des bizarreries dans l'histoire du sport-roi. A vous de choisir!

**O**n a entamé cet article par une saillie d'Arthur Rimbaud. On aurait pu tout aussi bien choisir une citation de Cyril Lignac, Philippe Etchebest, Thierry Marx ou d'un autre de ces cuisiniers très médiatiques véritablement obsédés par le fait de «revisiter» des plats. Ces gars-là veulent bien qu'on parle de truites au beurre, de pain perdu, de ratatouille ou de purée-saucisse, mais à la seule condition que ces préparations soient toujours «revisitées». C'est comique. Chez eux, ce mot devient un tic de langage au même titre que les adjectifs «gourmand», «fondant» ou «croquant». Alors que l'on soit inspiré par la poésie de Rimbaud ou par la prose de *Top Chef*, on comprendra qu'en matière de passion, il faut toujours conserver une part de surprise et, si le règne du foot paraît menacé à l'heure où les grands clubs rêvent de faire sécession,

c'est peut-être parce qu'il est en train de perdre cette part d'aléatoire qui a tant fait pour sa popularité. Les instances ont beau multiplier les tournois et les formules, ce sont toujours les mêmes qui se disputent les titres, sans que les sous-fifres puissent espérer bousculer cette hiérarchie puisqu'en cas de succès temporaire, ils perdent leurs joueurs attirés par la surenchère salariale menée par les puissants. Il faut que l'inertie des supporters soit bien grande pour qu'ils continuent à accorder du crédit aux coupes d'Europe et aux championnats nationaux. En fait, cela dépend beaucoup des âges. Les plus vieux suivent par habitude mais ce football ultra-prévisible risque de voir sa popularité s'étioler lentement par la diminution inexorable du nombre de ses fidèles à chaque renouvellement de génération. Pour le moment, cette perspective n'affole pas trop les clubs qui, il est vrai, éprouvent

depuis toujours les pires difficultés à se projeter au-delà de la saison en cours ou du mandat de leur président. Les fédérations sont (un tout petit peu) moins aveugles. Il y a quelques saisons, la Fédération française de football avait ainsi lancé un plan de «diversification» du foot afin de promouvoir d'autres pratiques et d'attirer de nouveaux licenciés. Car les fans du ballon rond ne manquent pas d'imagination pour pimenter leur jeu. Ces dernières années, on a vu émerger un grand nombre de nouvelles disciplines qui ont toutes en commun de s'inspirer du sport-roi. Parfois très librement, vous le constaterez dans ces pages. Il règne même une sorte d'effervescence dans ce domaine. D'ailleurs, si l'on considère que la popularité d'un sport tient dans la quantité de variantes rigolotes qu'il inspire, alors oui, le foot est bien le sport numéro 1 et le restera encore longtemps!

## Le teqball passe à table

Prenez une table de ping-pong traditionnelle: même hauteur, même longueur, sans oublier le petit filet qui sépare les deux moitiés. Imaginez à présent que cette table soit incurvée à ses extrémités de façon à lui donner une forme convexe. Voilà à quoi ressemble une table de *teqball*. Son prix? Environ 1000 euros. C'est cher mais cette table est multifonctions, c'est-à-dire qu'elle peut servir à disputer des matchs de *teqtennis* (rebaptisé «tequis»), de *teqhandball* («qatch»), de *teqvolley* («teqvoly») et, bien sûr, de *teqball*, le nouveau jeu à la mode qui passionne les amateurs de foot. Disons-le tout de go: c'est parfaitement mérité. Si vous ne le croyez pas, jetez un œil sur la finale du double mixte Brésil-Hongrie des derniers championnats du monde de *teqball* disputés à Budapest en 2019. Les règles sont faciles à comprendre: chaque joueur procède à l'engagement quatre fois de suite avec pour mission de faire rebondir la balle dans la partie adverse de la table. Comme au tennis, on a droit à un deuxième service en cas d'échec lors du premier envoi. Ensuite, il s'agit de réceptionner la balle et de la renvoyer à son tour de l'autre côté du petit filet sans qu'elle touche le sol. On dispose pour cela

de trois touches au maximum. A la différence du volley, un même joueur peut jouer la balle deux fois de suite mais pas dans le même mouvement sinon il sera pénalisé pour «double touche». On peut se servir de la tête, du genou, des pieds ou du thorax, bref de tout le corps à l'exception des bras et des mains, bien entendu. Les meilleurs joueurs sont capables de lever la jambe suffisamment haut, éventuellement en sautant, pour réaliser de véritables smashes. Les réceptions aussi sont spectaculaires. Notez encore qu'on peut jouer la balle partout dans le terrain mais qu'on ne

peut pas attaquer au-delà de la ligne de démarcation tracée en prolongement du filet. Dernier détail, les balles qui rebondissent sur le bord de la table sont à rejouer. Les joueurs s'affrontent en un contre un ou en deux contre deux. Le premier à vingt points a gagné! Ce jeu inventé en Hongrie en 2014 est en train de conquérir le monde à une vitesse impressionnante. Une Fédération internationale a même été créée avec la mission de faire entrer le *teqball* aux Jeux olympiques. Encore une fois, allez faire un tour sur internet. Vous verrez que cette prétention n'est pas usurpée!



**En teqball, la table est 10.000 fois plus petite qu'un terrain de foot. Mais le jeu est tout aussi passionnant!**

## Le football en pente, un sport qui monte

Pour cette deuxième variante du foot, la consécration olympique paraît peu probable et ses promoteurs ne la souhaitent sans doute pas. Ils se contentent de leur coupe du monde à eux qui a lieu tous les ans à Cenon, près de Bordeaux, là où la discipline est née dans le cadre d'un festival culturel et artistique. Plutôt que la FIFA, la compétition est organisée sous l'égide de la FIFI (Fédération internationale de football incliné). Les matchs se jouent à six contre six sur des terrains de trente mètres sur quinze tracés sur une pente assassine (environ 10%). C'est épuisant pour tout le monde, raison pour laquelle les mi-temps ont été réduites à 2x5 minutes. D'après vous, est-ce qu'on a intérêt à commencer en montée ou en descente?

**D'après les spécialistes de foot en pente, la meilleure tactique consiste à attaquer en première mi-temps, donc à choisir la descente, pour gérer ensuite son avantage dans la deuxième mi-temps, ce qui est plus facile dans la montée. ↓**



**En swamp soccer, une règle prévoit que le coupable d'une faute embrasse sa victime.**

## Le swamp soccer, mysophobes s'abstenir

En grec ancien, «mysos» signifie la souillure, la saleté. Les mysophobes sont donc des personnes que la moindre tache rebute viscéralement et qui constituent donc un très mauvais marché pour le «swamp soccer» puisque la particularité de celui-ci consiste précisément à jouer au foot dans la boue. La discipline est née en Finlande à la fin des années 90 avant de se développer surtout au

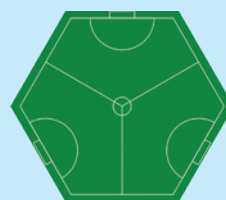
Royaume-Uni. Si on n'a pas de plaines boueuses à portée de main, sachez qu'il existe des déclinaisons tout aussi crades comme le foot dans la vase que l'on pratique à Châtelailon-Plage (Charente-Maritime) à l'occasion de la fête des Boucholeurs. Traditionnellement, le match phare de la compétition oppose l'équipe des moules et celle des huîtres. Notez qu'après quelques minutes, il devient vraiment très difficile de distinguer les moules des huîtres.

## Un triolisme, version football

Beaucoup de grandes villes font face à une pénurie de terrains de foot, surtout depuis l'engouement pour le football féminin. Les créneaux libres sont devenus très rares. Alors pourquoi ne pas inventer une formule qui contenterait un plus grand nombre de joueurs en faisant s'affronter sur un même terrain trois équipes à la fois? Cela existe! Il s'agit du football «triolectique» inventé par l'artiste danois Asger Jorn. Bien sûr, cela demande quelques aménagements. Plutôt que l'habituel terrain rectangulaire, il faut dessiner un hexagone et dresser trois buts sur trois arêtes équidistantes. La partie se déroule selon les règles classiques du foot et à l'issue de la partie, l'équipe gagnante est celle qui aura encaissé le moins de buts. Peu importe qu'elle en ait



marqué beaucoup ou pas du tout. On le comprend assez vite: le football triolectique est un sport hautement stratégique. Il faut éviter de liguer contre soi les deux autres équipes réunies et donc choisir les bonnes associations sachant que l'un ou l'autre partenaire de circonstance pourra toujours vous trahir. Ces dernières années, des tournois de football triolectique ont été organisés, notamment à Lyon et Lille, afin de permettre à un maximum de joueurs d'expérimenter ce sport réflexif qui tient autant du foot classique que de Koh-Lanta.



Un ménage à trois



**Une hybridation  
très réussie!**

## Le footgolf, un jeu millimétré

Prenez un parcours de golf de neuf ou 18 trous. Remplacez la petite balle blanche par un gros ballon de football. Songez aussi à adapter la taille du trou, et conservez toutes les autres règles du golf: vous obtenez le *footgolf*, qui consiste à loger le ballon dans un trou en shootant dedans le moins de fois possible. «*Le footgolf est donc un jeu de phases arrêtées dans lequel les joueurs les plus techniques excellent*», analyse Olivier Quint, ancien du FC Nantes et de Sedan, et fondateur du FootGolf club de Nantes. Le premier tournoi de *footgolf* a été organisé en 2008 aux Pays-Bas. Dans la foulée, une Fédération internationale a vu le jour pour structurer un mouvement qui, paraît-il, compte déjà plus de 100.000 pratiquants dans le monde dont 3000 Français répartis dans 17 clubs. En 2018, la France fut même sacrée championne du monde avec dans son équipe deux joueurs répondant aux noms de Domenech et Anelka. Cela ne s'invente pas. En réalité, il s'agissait de Didier Anelka, le frère de Nicolas, et de Geoffroy Domenech, joueur amateur du club de Vauban Strasbourg, sans aucun lien de parenté avec l'ex-entraîneur national!

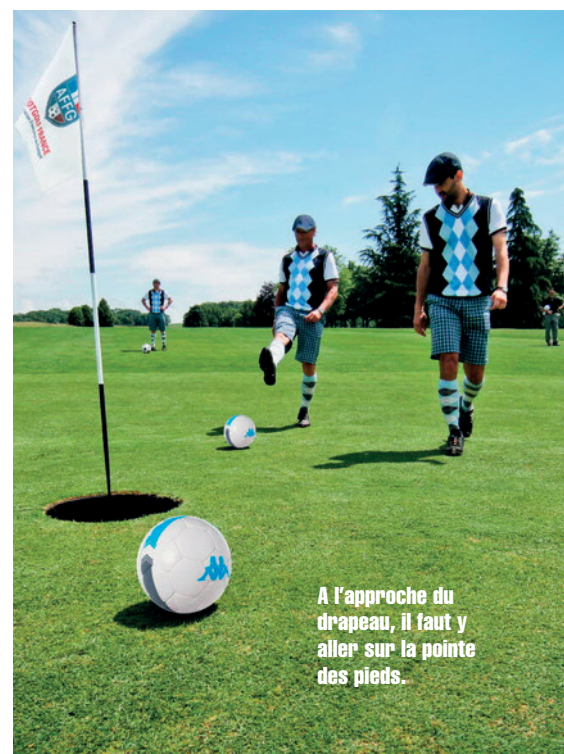


**Comme dans la marche  
athlétique, un des deux pieds  
doit toujours toucher le sol.**

## Interdit de courir sous peine de poursuite

Le football en marchant est né au Royaume-Uni et comme son nom l'indique, sa particularité tient dans le fait qu'on y joue en marchant. Quiconque y étant surpris en train de courir, même sur quelques mètres, sera pénalisé. De la même façon, ce sport prohibe les contacts et le jeu de tête. En dehors de ces trois restrictions, rien ne change par rapport au football classique, ce qui favorise une pratique intergénérationnelle

puisque la forme physique importe peu. Au contraire, un bon stratège se révélera d'un apport très précieux. A l'inverse, on peut aussi utiliser cette discipline pour aiguïser le sens tactique des joueurs. Il paraît que l'équipe nationale espagnole s'entraînait de la sorte pendant l'Euro 2016. Notez que cela ne lui a pas vraiment porté chance. La *Roja* a été éliminée en huitième de finale (2-0), dépassée par des Italiens virevoltants.



**A l'approche du  
drapeau, il faut y  
aller sur la pointe  
des pieds...**



**Le football passe à table.**

## Headis, un sport cérébral

Nous sommes en 2006. René Wegner, étudiant à Sarrebruck en Allemagne, attend ses amis pour une partie de football lorsqu'il remarque qu'une table de ping-pong est disponible. Il commence à jouer avec l'un de ses camarades en utilisant uniquement la tête. C'est amusant. Du coup, il poste sur internet des images de la partie et celles-ci deviennent virales. Voilà comment est né le «headis». Les règles sont celles du tennis de table sauf que la balle est plus grosse (\*), qu'on la frappe de la tête et qu'on peut aussi toucher la table avec n'importe quelle partie du corps, ce qui est interdit dans le «vrai» tennis de table. On peut même grimper sur la table pour monter à la volée, ce qui explique pourquoi les joueurs portent des genouillères. Là aussi, on dispute des sets de onze points même si on se limite généralement à deux sets gagnants.

Au-delà, on risque d'avoir un peu la tête qui tourne. En une quinzaine d'années, le headis a déjà convaincu quelque 80.000 pratiquants dans le monde et se voit pratiqué dans une vingtaine d'universités allemandes ainsi que par les clubs omnisports de Kaiserslautern et Darmstadt. Les compétitions battent aussi leur plein et la victoire tombe généralement dans l'escarcelle de l'Allemand Cornelius Döll qui est un peu le Messi ou le Cristiano Ronaldo de la discipline. Il est quadruple champion du monde et double champion d'Europe de headis, avec un ratio de 96% de victoires, ce qui n'est égalé par aucun autre champion dans aucun autre sport de balle.

(\*) Des ballons spécifiques ont été conçus pour ce sport. Fabriqués en caoutchouc, ils pèsent 100 grammes et sont faiblement gonflés de façon à faciliter le contrôle. Grâce à leur matière semi-adhésive, on peut même leur imprimer un effet lors du contact avec le crâne.

## Le buzz du bubble football

Les nombreuses images de «bubble football» qui circulent sur internet ces dernières années ne vous ont certainement pas échappé. Le principe de cet énième rejeton du football est relativement simple: vous jouez une partie classique mais avec le corps engoncé dans une sorte de grosse bulle de plastique transparent qui ne laisse dépasser que les jambes. En cours de partie, on est libre d'entrer en collision avec les adversaires – y compris le gardien de but – pour leur faire perdre leur équilibre précaire. En revanche, il est interdit de charger un joueur dans le dos ou lorsqu'il tente de se remettre sur ses pieds après une chute. Complètement délirant, le

*bubble foot* peut se jouer à trois contre trois, à quatre contre quatre et ainsi de suite jusqu'à onze contre onze. Conçu comme un simple divertissement, ce jeu est néanmoins en train de se structurer depuis une dizaine d'années avec la création de plusieurs championnats nationaux et, dans les cartons, le projet d'une véritable coupe du monde.



**Le bubble football est sur le point d'éclater!**

## Vénérable moto-ball

Le moto-ball détonne dans cette galaxie des nouveaux sports footballistiques dans la mesure où lui n'est pas nouveau du tout. On trouve déjà des traces de sa pratique en Angleterre en septembre 1923, à l'occasion d'un gala de bienfaisance. Il semble que la discipline ait alors essaimé rapidement dans le monde puisqu'on a découvert que dès les années 30 en France, plusieurs équipes se livraient de féroces batailles pour décrocher le titre national: Dijon, Saint-Etienne, Nice, Sochaux, L'Aigle, CMB Paris, Nevers, Avignon, Carpentras. Les règles du moto-ball n'ont pas beaucoup changé en un siècle. Chaque formation est composée de quatre joueurs juchés sur des motos de 250 cm<sup>3</sup> plus un gardien qui, lui, n'est pas à moto. Le ballon pèse environ un kilo (soit trois ballons de foot) pour 40 centimètres de diamètre (presque deux ballons). Le moto-ball se pratique sur un terrain classique pendant quatre périodes de vingt minutes. Avec vingt titres de champion d'Europe, la Russie est le pays le plus titré au monde. La France la suit de près avec une quinzaine de clubs actifs chapeautés par une commission de la Fédération française de motocyclisme plutôt que de football, puisque la discipline est d'abord considérée comme un sport moteur. Le championnat se déroule de mars à octobre. En 2019, la victoire est revenue au SUMA Troyes pour la seizième fois de son histoire. Son frangin de l'ESTAC Troyes aimerait en dire autant en football classique!



**Le moto-ball se joue à quatre contre quatre et à la fin, ce sont toujours les Russes qui gagnent.**

## Le fylle football, le sport des pochtrons

Le film *Drunk* du réalisateur danois Thomas Vinterberg doit son succès au fait qu'il est formidablement joué, qu'il repose sur un scénario imaginaire, mais aussi au fait qu'il aborde la question de l'alcoolisme sous un angle non-moralisateur auquel le cinéma ne nous a pas habitués. Ce film jette en effet une lumière assez crue sur les modes de consommation de l'alcool telle que pratiquée dans les pays nordiques où l'on se saoule sans véritable plaisir gustatif, juste pour ressentir l'ivresse considérée comme une expérience de vie. Le «fylle football» norvégien s'inscrit dans cet esprit. Il a été inventé par un célèbre Youtubeur connu sous le nom «Humornieu», qui se disait littéralement fasciné par la perte de coordination que procure l'éthanol à haute dose. Il a donc inventé cette forme de football un peu particulière puisque chaque match commence par un

échauffement qui consiste à boire jusqu'à ce que tous les joueurs aient atteint le seuil minimal d'un gramme d'alcool par litre de sang. On peut alors commencer la partie. Les règles sont celles du foot classique, sauf pour l'une d'entre elles! Chaque but marqué doit être validé par un nouvel alcootest afin de vérifier si le taux sanguin d'alcool du joueur qui a marqué n'était pas redescendu en dessous du gramme d'alcool réglementaire. Le cas échéant, son but est annulé. Pour être à l'abri de ce genre de mésaventure, les joueurs des deux équipes sont donc tenus d'entretenir régulièrement leur alcoolémie en faisant des pauses bibine tout au long de la partie. En norvégien, le verbe «a fylle» signifie d'ailleurs «remplir».



**On boit.**



**On joue.**



**On valide.**

## Elektrosjokkfootball, un sport branché!

Ce sport ressemble beaucoup au précédent dans la mesure où il est également né en Norvège il y a une dizaine d'années et qu'il est tout aussi déjanté. Cette fois, le jeu consiste à disputer un match après que chaque joueur se soit fait harnacher d'une sorte de jarretière électrique. Plus exactement, il s'agit d'un de ces modèles de colliers de dressage utilisés par des maîtres cruels pour punir leur chien à distance, puisqu'il comporte des électrodes et une pile électrique afin d'asséner des décharges en appuyant sur un bouton. De ce fait, chaque joueur dispute la partie sous la menace constante d'une punition venant du banc de touche. Imaginez la situation. Vous vous apprêtez à tirer au but lorsque soudain vous vous écroulez, terrassé par un gros coup de jus télécommandé par l'entraîneur de l'équipe rivale. Dans ce sport, le rôle de coach est primordial. Plus encore

que dans le foot classique. Ce sont même les deux seules personnes qui s'amuse vraiment au cours de la partie, grisés qu'ils sont vite par cette possibilité de corriger n'importe quel joueur de l'équipe adverse. Et même l'arbitre si ça leur chante. C'est rigolo à voir. Beaucoup moins à pratiquer. Raison pour laquelle l'«Elektrosjokkfootball» a convaincu peu de monde jusqu'à présent. Cela dit, il se pourrait aussi que la discipline préfigure une nouvelle ère d'électrostimulation

intégrée où l'on ne se contenterait plus d'utiliser les courants à l'entraînement, on le ferait aussi en cours d'effort. Imaginez qu'un lanceur de javelot reçoive de la part de son entraîneur une décharge dans le bras, pile poil au moment du geste de projection de son bras vers l'avant. Certes, cela impliquerait un long travail de mise au point et la nécessité de cacher le dispositif illégitime. Mais on a vu pire!

**Valentin Deudon et Julien Legalle**



**Les entraîneurs s'amuse!**

# Aux origines du sport-roi

Avant d'être le «*sport-roi*», le football fut une discipline parmi beaucoup d'autres que rien ne prédestinait à connaître un tel règne.

L'émérgence de nouveaux sports fait penser à ces rameaux qui poussent par centaines au pied d'un arbre en fin de vie. On sait que la plupart ne survivront pas, sauf celui destiné à remplacer l'arbre défunt. De la même façon, il est très probable que, parmi les nouvelles formes de football évoquées dans les pages précédentes, beaucoup disparaîtront du paysage sportif sans laisser d'héritage. Tout comme il se pourrait que l'une ou l'autre survive et qu'un jour, en ressortant d'une armoire le magazine que vous tenez entre les mains et après en avoir soigneusement ôté la poussière, on s'étonne que, déjà, en 2021 («*l'année du covid, tu sais bien*»), on parlât du «*teqball*», du «*headis*» ou du «*bubble football*» bien avant l'énorme succès mondial qu'ils allaient connaître. A moins bien sûr qu'il ne s'agisse du «*footgolf*» ou du «*triolectique*», mais espérons-le pas du «*fylle fotball*» ou de son copain l'«*elekstrosjokk*».

## Des boulets aux pieds

Qu'est-ce qui fait qu'un sport flambe ou au contraire se perd dans les limbes? Ce genre de choses est pratiquement impossible à prévoir et les explications viennent toujours a posteriori. Prenons justement l'exemple du foot. Dans la première partie du XIX<sup>e</sup> siècle, il n'était encore qu'un jeu comme les autres, sans prétention à l'universalité qu'il allait pourtant connaître. Par quel miracle est-il devenu le sport-roi? Il faut croire que des bonnes fées se sont penchées sur son berceau. L'une d'entre elles s'appelait Pierre de Coubertin, le baron français surtout connu pour avoir rénové les Jeux olympiques. Le fait est peu connu mais Pierre de Coubertin adorait le *foot-ball* (à l'époque on l'écrivait en deux mots). Il l'adorait en dépit des nombreuses tares qu'il lui reconnaissait et n'hésita pas à énumérer dans un texte plein de causticité. «*Le football avait tout contre lui*», débute-t-il (1). «*Son premier défaut étant d'être anglais*» Il faut

dire qu'en cette période d'émérgence du sport moderne, ceux qu'on appelait «*les pédagogues du sport*» se faisaient régulièrement taxer d'«*anglomanisme*» (on dirait «*anglophilie*» aujourd'hui),

Pierre de Coubertin, fan de foot





## Ames sensibles s'abstenir



c'est-à-dire d'idolâtrie pour tout ce qui venait d'Angleterre. Pierre de Coubertin s'en défend farouchement. Car s'il ne nie pas l'existence de cette forme particulière de snobisme chez ses contemporains, il la décrit comme l'apanage d'un «petit groupe de gommeux parisiens qui affectent de ne porter que du linge blanchi à Londres». Surtout, il nie en être atteint. Que quelque chose vienne d'Angleterre ou d'ailleurs, peu importe, argumente-t-il, pourvu que cela constitue un progrès. Or le sport est un progrès à ses yeux et il dénonce le rejet systématique de tout ce qui provient des îles britanniques. «Il suffit qu'une mode arrive d'outre-Manche pour qu'elle éveille aussitôt des susceptibilités patriotiques dans la presse et dans l'opinion», écrit Coubertin. Une fois la question de son origine éludée, le baron en vient à évoquer un autre handicap du foot qui aurait logiquement dû contrarier son expansion: l'espace! «Les équipes ont besoin d'un vaste espace de terrain plat et gazonné. Autant de motifs pour que les maîtres ne fussent pas favorables à une innovation qui allait forcément compliquer la discipline et accroître le poids de leurs responsabilités.» En effet, pour un professeur de sport, il est beaucoup plus facile de garder les élèves à l'œil dans une salle de gymnastique où ils sont tenus d'exécuter dans l'ordre des mouvements codifiés, que sur une pelouse où ils courent sans arrêt et se confrontent à des situations nouvelles exigeant solidarité et initiative. On dit suffisamment de mal des positions rétrogrades du baron sur les grands sujets de société (les femmes, les «races») pour se réjouir de le voir prendre aussi clairement le parti d'une

vision de la pratique sportive plus libérale qu'autoritaire. Enfin, on en vient au troisième reproche qu'on adressait au football à ses débuts, celle d'être un sport ultra-violent! Pierre de Coubertin reprend la plume: «les mères françaises ne pouvaient dès lors lui faire un accueil sympathique». En dépit de tous ces défauts ou peut-être à cause d'eux, le football a rapidement gagné ses galons de sport favori des jeunes Français. On l'a dit, les réticences venaient de partout: la famille, l'école, les journaux. Malgré cela, il a très tôt converti plein de monde à sa pratique. Notre cher baron reconnaît lui-même, avec humilité, qu'au premier temps de cet essor, il avait été lui-même difficile à convaincre, ne voyant «dans ces parties endiablées» qu'une série d'efforts débriés «auxquels on s'intéressera si l'on est peintre ou sculpteur mais qui feront horreur si l'on est pédagogue ou simplement si on a l'âme sensible». Rappelons tout

de même qu'on parle ici d'une époque où la séparation entre football et rugby n'a pas encore été clairement actée ce qui fait que dans ces deux sports, en raison de règles fluctuantes et laxistes, les matchs se soldaient parfois par des drames. Coubertin constate donc avec humour: «on maudissait le football avant de le connaître. La malédiction fut bien plus énergique quand on l'eut connu.» Difficile d'imaginer, au vu de son implantation actuelle, les polémiques que causa le football dans ses premiers temps. On le présentait carrément comme le fossoyeur d'une génération! Des premières rencontres disputées sur le territoire français, les quelques journalistes curieux firent des descriptions «propres à donner la chair de poule aux parents les moins craintifs». Pierre de Coubertin ajoute: «des listes de tués et de blessés, importées d'Angleterre, circulèrent comme pièces à l'appui; certains proviseurs prirent sur eux de l'interdire aux lycéens. Rien n'y fit: la marée monta avec une parfaite régularité. Les jeunes gens mirent, à vaincre tous les obstacles, une persévérance dont nul ne les aurait crus capables. Les prairies manquaient; ils jouèrent sur la terre battue, dans le sable, au risque de se rompre les os. Ils auraient pour un peu joué sur des tas de cailloux.» Dans ces passages, on ressent chez lui un enthousiasme sincère pour le football et, de fait, Coubertin n'aura de cesse que d'encourager sa pratique, jouant même de son influence pour qu'il s'émancipe davantage comme on le découvre à la lecture du passage suivant. «Je me rappelle les parties épiques au Bois de Boulogne sur la pelouse de Saint-Cloud. L'endroit était fort dangereux; un arbre



La grande peur des mamans!



## Libérez-moi de ce chêne.

était planté tout au milieu; les joueurs pouvaient à tout instant être précipités sur cet arbre et s'y frapper durement aux tempes. C'était un chêne rabougri et très laid. J'ai bien fait dix démarches pour obtenir qu'on l'enlevât; mais on sait ce qu'il en coûte pour toucher à un arbre du Bois de Boulogne! Et l'état-civil de ce personnage était si compliqué que je ne réussis jamais à trouver à l'Hôtel de Ville le supérieur hiérarchique qui avait droit de décider de sa vie, en dernier ressort!» Cet arbre du Bois de Boulogne semble avoir beaucoup marqué le footballeur Pierre de Coubertin. Dans un texte de 1909, il revient sur l'épisode en donnant plus de détails encore et taxe même le chêne rabougri d'*«arbre homicide»* (2). *«Les joueurs à tout instant se cognaient à lui rudement. Je tremblais qu'il n'occasionnât quelque jour un accident terrible. Trois fois, j'avais demandé à M. Alphand sa disparition et, ce qu'il y a de plus fort, c'est qu'elle m'avait été accordée; le conservateur du Bois, M. Caillas, n'y était nullement hostile. L'arbre condamné pourtant ne tomba pas. A ma troisième visite, M. Alphand s'était mis à rire: 'est-ce que vous venez encore pour l'arbre?' me dit-il, 'mais il doit être abattu depuis longtemps!'. Eh non! Il ne l'était pas. Le directeur des travaux de Paris décréta sa mort à nouveau. Mais il mourut lui-même avant son arbre!»*

## Vive le football libre

Ces évocations coubertiniennes montrent les obstacles que dut franchir le football pour s'implanter hors du Royaume-Uni. A la campagne, la quête d'un terrain n'était sans doute pas une difficulté majeure. *«Avec de l'ingéniosité et de la persévérance, on trouve des champs inoccupés que les propriétaires consentent à prêter ou à louer à bas prix»*, observe de Coubertin. Mais en ville, les choses s'avéraient nettement plus complexes. Il conseilla alors aux lycéens de faire appel aux militaires, aux sociétés de courses de chevaux, à la compagnie du chemin de fer afin de se faire concéder un arpent de terre pour s'y livrer à leur jeu favori. Il les encouragea aussi à se frotter les uns aux autres, partant du principe qu'un manque d'émulation condamne une pratique sportive plus efficacement que n'importe quelle interdiction. *«Il n'y a pas d'intérêt à jouer entre camarades qui se connaissent trop bien, qui vivent ensemble depuis longtemps»* Avec le sens de la formule qui le caractérisait, le baron craignait qu'à

force d'entre-soi, *«le football expire, faute de footballeurs»*. Cette disparition eut été pour lui une immense déception. Car il prêtait à ce sport un tas de vertus comme bien sûr d'entretenir la forme physique grâce aux longues courses en plein air à la poursuite de ce ballon aux rebonds capricieux. Mais il accordait plus d'importance encore à l'épanouissement intellectuel. *«Si les Français savaient le rôle de l'intelligence et de la volonté, la part de l'esprit et du caractère dans la plupart des sports, – et dans celui-ci en particulier –, avec quel entrain ils y pousseraient leurs enfants!»* Puis il enfonce le clou: *«ce qui est admirable dans le football, c'est le perpétuel mélange d'individualisme et de discipline, la nécessité pour chaque homme de raisonner, de calculer, de se décider pour lui-même et en même temps de subordonner ses raisonnements, ses calculs, ses décisions à ceux du capitaine»*. Ensuite, il raisonne: *«mais le Français est un grand sceptique: Saint-Thomas est son patron. Il faut qu'il touche du doigt. On ne peut pourtant pas rendre le football obligatoire pour tous les hommes valides à partir de 30 ans, afin de leur en faire mieux apprécier les bienfaits! Alors, il faut attendre que les joueurs d'aujourd'hui deviennent pères à leur tour! C'est long, mais sûr»* Et c'est exactement ce qui s'est passé!

Gilles Goetghebuer

### Références:

(1) *Notes sur le Foot-ball*, par Pierre de Coubertin, Presses électroniques de France, 2013

(2) *Une campagne de vingt et un ans*, par Pierre de Coubertin, ed. Librairie de l'éducation physique, 1909



## Un trou de verdure!

# Abonnez-vous!

[www.sport-et-vie.com](http://www.sport-et-vie.com)



## Formule 1 an

6 numéros - 2 hors-séries **50 €**

**+** Lecture en ligne sur votre «espace client»

au lieu de 56 €  
soit **-10%**

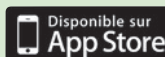
## Offre passion

12 numéros - 4 hors-séries **95 €**

**+** Lecture en ligne sur votre «espace client»



Bénéficiez de L'APPLICATION Sport & Vie, qui permet le téléchargement : idéal pour une lecture hors ligne et l'archivage des numéros



## Formule 2 ans

12 numéros - 4 hors-séries **90 €**

**+** Lecture en ligne sur votre «espace client»

au lieu de 112 €  
soit **-20%**

- Je m'abonne pour 1 an à **SPORT&VIE** (6 n° + 2 hs)  
France : **50 €** - Suisse : 82 FS - Étranger et Dom Tom : 65 €  
→ En cadeau le hors-série n°43 "Comment le sport change le corps"



- Je m'abonne pour 2 ans à **SPORT&VIE** (12 n° + 4 hs)  
France : **90 €** - Étranger et Dom-Tom : 120 €  
→ En cadeau le hors-série n°43 + le n°133 "Inflammation"



- Je m'abonne pour 2 ans à **SPORT&VIE** (12 n° + 4 hs + APPLI)  
France : **95 €** - Étranger et Dom-Tom : 123 €  
→ En cadeau le hors-série n°43 + le n°133 "Inflammation"



**Vous pouvez aussi commander d'anciens numéros sur [www.sport-et-vie.com](http://www.sport-et-vie.com)**  
→ pour 5 n° achetés le 6<sup>ème</sup> offert, puis **-20%** sur les suivants

Envoyez ce bon de commande avec votre règlement à :  
**Sport et Vie - CS 50090 - 21803 Quétigny Cedex. Tél. 03 80 48 98 48**  
**Fax 03 80 48 98 46. e-mail : [abonnement@faton.fr](mailto:abonnement@faton.fr)**

Pour la Belgique : Tondeur Diffusion, 9, avenue Van Kalken, 1070 Bruxelles.  
Tél. 00 32 2/555 02 17. Compte BE94210040241514. E-mail : [press@tondeur.be](mailto:press@tondeur.be)

Pour la Suisse : Edigroup SA - Case postale 393, 1225 Chêne-Bourg.  
Tél. 00 41 22/860 84 01 Fax. 00 41 22/348 44 82

En passant commande via ce bulletin, vous acceptez sans réserve nos Conditions Générales de Vente et notre Politique de Confidentialité disponibles sur le site [www.faton.fr](http://www.faton.fr) ou sur simple demande au 03 80 48 98 48. En tant que responsable du traitement, les Éditions Faton collectent des données à caractère personnel aux fins notamment de traitement de vos commandes et de vos abonnements, de gestion de votre compte client, d'études marketing et statistiques dans le but de vous fournir les offres les plus adaptées, de suivi de qualité de nos services et de prospection commerciale. Conformément à la réglementation sur la protection des données, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement des données vous concernant. Vous pouvez également demander la limitation du traitement ou vous opposer à leur traitement. Ces droits peuvent être exercés en nous adressant votre demande par email à [rgpd@faton.fr](mailto:rgpd@faton.fr) ou par courrier à Éditions Faton - CS 50090 - 1 rue des Artisans - 21803 Quétigny Cedex. Si vous ne souhaitez pas recevoir de notre part des offres commerciales pour nos produits ou services analogues, merci de cocher cette case . Si vous ne souhaitez pas recevoir les offres des partenaires des Éditions Faton, merci de cocher cette case .

NOM ..... PRÉNOM .....

EMAIL .....

ADRESSE .....

CODE POSTAL ..... VILLE .....

PAYS ..... TÉLÉPHONE .....

Je joins mon règlement par

- Chèque bancaire ou postal (à l'ordre des Éditions Faton)

Carte Bancaire N° [ ]

Cryptogramme [ ] [ ] [ ] [ ] les 3 derniers chiffres au dos de votre carte

Date d'expiration: mois [ ] [ ] année [ ] [ ] Signature

# 30 ANS



... DE COMBATS ET D'ENGAGEMENT  
EN FAVEUR DES PLUS DÉMUNIS

## MERCI



Depuis 30 ans, grâce à votre confiance et à votre générosité, les bénévoles des Restos du Cœur peuvent poursuivre leurs actions d'aide et d'insertion.

*on compte sur vous*  
*Coluche*

© Gaston BERGERET - News Visuel

**FAITES VOTRE DON** en ligne sur [www.restosducoeur.org/dons](http://www.restosducoeur.org/dons)  
ou en flashant le QR Code



### BULLETIN DE SOUTIEN

À compléter et envoyer sous **enveloppe non affranchie** à :  
**Les Restaurants du Cœur - Libre Réponse 53061 - 91129 PALAISEAU Cedex**

M  Mme

P3100

Nom  Prénom

Adresse

Code Postal  Ville

Email  @

Téléphone

- Je demande à recevoir mon reçu fiscal par mail
- Je ne souhaite pas recevoir d'informations des Restos du Cœur sur mon adresse mail
- Je souhaite recevoir la documentation « Legs, donation et assurance-vie »



#### PENSEZ-Y

- **30 €** assurent un repas quotidien pour une personne pendant 1 mois
- **90 €** assurent un repas quotidien pour une personne pendant tout l'hiver
- **180 €** assurent un repas quotidien pour une maman et son enfant pendant tout l'hiver
- **529 €** aident une famille tout l'hiver

#### LOI COLUCHE

Les dons des particuliers aux Restos du Cœur bénéficient d'une **réduction d'impôt de 75% jusqu'à 529 €**