

Elliott l'invincible (II)

une interview de **Brian Lenton**

Voici la seconde partie¹ de l'interview d'Herb Elliott, parue dans « Off the record », un ouvrage publié en Australie en 1981, sous la plume de **Brian Lenton**, enseignant et coureur à pied.

– Ton record du monde du mile à Dublin, en 1958, est sans nul doute une grande classique de cette distance. Tu as complètement démoli le précédent record : 3'54''5, soit 2,7 secondes de moins que le temps de Derek Ibbotson. Le second – qui n'était autre que... Merv Lincoln – est descendu lui aussi en dessous de l'ancien record. Et l'on a compté ce jour-là 5 coureurs à moins de 4 minutes.

– Cette performance m'a surpris. L'objectif principal de mon déplacement en Europe avait été le mile des Jeux du Commonwealth, disputés à Cardiff. Avec, dans la mesure du possible, le 800 m. Après avoir remporté ces deux épreuves, devant Merv et Brian Hewson, j'ai levé le pied pendant une semaine.

En compagnie de Mike Agostini, un copain, j'en ai profité pour prendre un peu de bon temps. L'équipe australienne était alors composée de quelques joyeux drilles, dont Chilla Porter, médaille d'argent au saut en hauteur à Melbourne en 1956, et encore à Cardiff. Un vrai fou-fou... Si tu le voyais maintenant, tu ne pourrais le croire : toujours tiré à quatre épingles, en costume-cravate, souliers vernis, et tout. Il est devenu le secrétaire du parti libéral de l'Australie occidentale. Bref, il y avait parmi les Australiens une équipe de bons vivants, dont la nageuse Dawn Fraser. Une fois libérés des tensions de la compétition, on savait s'amuser ! Car les plus sérieux ne se laissaient jamais aller auparavant.

En général, au soir d'une épreuve, on restait plutôt calmes ; par contre, la semaine qui suivait la clôture, c'était la décompression totale. On allait alors se coucher très tard, et certains sans doute buvaient un peu plus que de raison. Il ne nous en fallait d'ailleurs pas beaucoup ! Bien sûr, l'entraînement en prenait alors un coup. Si mes souvenirs sont exacts, voilà comment s'est préparé le mile de Dublin, rencontre de second ordre qu'on abordait en toute décontraction.

Ce sont les Irlandais qui ont relancé l'intérêt, faisant de cette rencontre un événement exceptionnel. Un de leurs coureurs était le champion olympique Ron Delaney. A cette époque, il incarnait à juste titre la fierté de l'Irlande. J'avais battu Ronnie cette année-là, à Compton aux Etats-Unis : le mile de Dublin devait être sa revanche.

Dès qu'on est arrivés au stade, plein à craquer, guichets fermés depuis un bon moment, on a pris conscience de l'atmosphère extraordinairement bouillonnante qui y régnait. Et les spectateurs continuaient à affluer : des portails clos n'arrêtaient pas des Irlandais... Le grillage avait été promptement arraché !

Les gens étaient entassés les uns sur les autres dans une ambiance d'émeute, ou presque. Ce stade bondé, surchauffé, créait une tension véritablement électrique : on s'en est tous sentis aussitôt secoués. C'est à cette foule-là, tout autant qu'à notre pleine forme, qu'on doit ce fameux record du monde ! Parce qu'il faut bien dire qu'une semaine d'abus ne suffit pas à anéantir toute une année de sacrifices et de préparation.

¹ La première partie de cette interview a paru dans le no 69 de SPIRIDON.

Photo ci-contre : Cerutti, au centre ; avec Elliott, à g. (photo Presse-Sports)

– Tu as le don remarquable de te donner tout entier à une tâche, que ce soit en course à pied ou dans un autre domaine, dès le moment où tu as décidé d'en faire un objectif personnel. Pareille application – à 101 % ! – c'est tout de même rare.

– Ça se cultive. Je ne suis pas sûr de l'avoir eue d'emblée. On progresse, et si l'on n'est pas découragé, on continue. L'engagement total, c'est une voie très dangereuse dans la mesure où ça ne marche que tant qu'on n'a pas connu la défaite. Un seul échec, et l'on ne peut plus se convaincre qu'il suffit de se donner entièrement pour réussir.

Il est vrai que j'ai été un compétiteur coriace, mais pas dans le sens agressif du terme. J'ai toujours voulu gagner. J'imagine que je me serais senti déconsidéré par une défaite². Une fois que je m'étais mis en tête que j'avais mes chances, j'étais prêt à aller jusqu'au bout. Dans ce sens, j'étais sans cesse appliqué à la tâche. Sauf qu'il est certain que mon application s'est accrue petit à petit : je courais, je gagnais, j'ai continué à courir, et ainsi de suite.

Et puis il faut admettre aussi une part de chance. Par exemple, Merv aurait fort bien pu courir 25 centimètres plus vite ce jour où je l'ai battu sur le fil. Pourtant... je reste persuadé que même s'il l'avait fait, j'aurais gagné !

Il y a d'autres choses dans ma vie que j'aurais voulu mener à bien. Mais je n'étais pas suffisamment motivé pour y arriver. Toute réussite naît de la combinaison du talent, de la confiance en soi dans un domaine déterminé, et d'un désir acharné de faire ce quelque chose mieux que quiconque. Pour moi, ces trois facteurs se sont rejoints en course à pied.

« Toute réussite naît de la combinaison du talent, de la confiance en soi et du désir acharné de réussir mieux que quiconque. »

– Peux-tu décrire un week-end typique à Portsea.

– Il y en avait de deux sortes. D'un côté les rencontres intimes, de l'autre les réunions bondées et mouvementées. Les premières avaient lieu généralement en hiver : il y avait là Percy, sa femme Nancy, parfois l'une de ses filles, et un ou deux athlètes.

Durant ces week-ends très tranquilles, Percy philosophait. Il parlait de l'art, de la beauté, de l'amour, de la force, qui étaient ses sujets favoris. On allait courir dans des endroits paisibles, les arbres dégoulaient d'humidité. De ces rencontres on sortait profondément fortifiés. Physiquement, mentalement, spirituellement.

J'arrivais souvent le vendredi soir : au dîner succédait une longue discussion jusque vers 22-23 heures. Le lendemain matin, levés de bonne heure, on courait 7-8 km pour se dégourdir les jambes. Mais, inévitablement, on accélérât la cadence. Je finissais immanquablement par faire de cette sortie matinale une séance soutenue, que je sois seul, d'ailleurs, ou en compagnie d'autres coureurs.

² Dans *La Fabuleuse Histoire de l'Athlétisme*, Parienté a rapporté ces propos de Ron Clarke sur Elliott : « Au-dessus de tout, il y avait ce sentiment écrasant de supériorité ; il était terriblement jaloux de son invincibilité ; la défaite avait un effet traumatisant sur lui ; marque d'un orgueil démesuré, il refusait l'échec pathologiquement. »

Vers midi, il nous arrivait de travailler sur piste ; ça dépendait de Percy et de l'humeur du moment. L'après-midi, une demi-heure était consacrée aux haltères, ou à quelque chose d'analogue. A 17 heures venait l'entraînement sérieux de la journée, où l'on allait se défoncer sur 16 km. Voilà tout. Rien de sorcier, en somme.

Quelquefois, on se tapait une colline de sable, ou bien la séance finissait à travers les dunes. Il y en avait une de 25 m qui offrait deux pentes d'inclinaisons différentes, pour le travail en colline, et deux parcours d'entraînement à travers un terrain sablonneux parsemé d'arbustes « ti ». On appelait ces parcours, l'un « Hall », l'autre « Stewart », noms de coureurs que Percy admirait.

Bien entendu, lors des grandes réunions cette intimité se perdait. Le salon regorgeait d'athlètes, et Percy allait de l'un à l'autre. Ces jours-là, Portsea ne représentait plus pour moi qu'un décor différent pour l'entraînement.

— **Avais-tu une règle d'or, ou un principe-clé, en matière d'entraînement ?**

— Je suis persuadé qu'il faut s'entraîner à fond. On a trop tendance désormais à se satisfaire de rationalisations pseudo-scientifiques qui justifient l'entraînement long et lent ou l'entraînement par l'intervalle, exclusivement. Sans doute, ces deux approches sont physiologiquement et biologiquement plausibles, mais elles négligent le côté spirituel et mental de la personnalité. En travaillant la partie physique de l'entraînement, on se met certes en très bonne condition, mais sur le plan psychique on n'est pas plus avancé. Tandis que si l'on concentre ses efforts sur le mental, le physique suit. C'est inévitable.

« 8-16 km à train soutenu est mille fois préférable à 50 km relax ! »

Ma règle d'or était donc d'axer mon entraînement sur l'endurance psychique plutôt que sur la mise en condition physique. J'avais l'habitude de me reposer un jour par semaine, mais j'attaquais 4 de mes 6 entraînements hebdomadaires comme s'il s'agissait d'un immense défi, presque d'une torture. A mi-course, le corps criait de l'épargner, de ralentir, ou même d'arrêter. Il fallait alors que le mental l'affronte, qu'il se batte contre l'idée de perdre ce défi.

Je m'éveillais chaque matin en pensant : « Oh mon Dieu, j'ai une séance difficile ce soir... », et toute la journée je la redoutais. Il arrivait que je flanche et que je me dise : « Pousse pas, vas-y relax. » Mais finalement, quelque chose en moi me forçait à m'accrocher malgré tout.

Aujourd'hui, on abandonne volontiers les entraînements intenses et difficiles. Et pourtant, je suis convaincu que les athlètes qui s'entraînent comme je le faisais possèdent un atout considérable par rapport aux autres.

— **Selon ces principes, quel type d'entraînement et quel kilométrage conseillerais-tu à un coureur qui désire se spécialiser en demi-fond ?**

— Il faut d'abord s'appliquer à acquérir une base solide, grâce à un travail d'endurance, pendant au moins six mois, à raison de 110-115 km par semaine. A l'occasion, on peut aller jusqu'à 150 km, mais à condition que 75 % de ce travail soit accompli à un rythme très soutenu.

Une fois, j'ai couru 53 km d'affilée, à Portsea : ça a au moins eu l'avantage de me faire apprécier le mile, où les

souffrances ne durent que quelques minutes ! A mon avis, ces longues sorties doivent être l'exception plutôt que la règle. Une distance de 8 à 16 km parcourue à bon train est mille fois préférable à un 50 km relax.

Durant la seconde phase, qui dure peut-être trois mois, il faut convertir cette base d'endurance en capital-vitesse, indispensable pour la compétition de haut niveau. On incorpore alors deux ou trois séances sur piste par semaine, de type interval-training ou sprints. Le kilométrage hebdomadaire s'en trouve réduit (60-80 km).

Pendant la période des compétitions, qui s'étale souvent sur trois autres mois, il faut absolument réduire encore ce kilométrage. La compétition est en soi la meilleure forme d'entraînement. Il n'est pas commode de prescrire un kilométrage précis pour cette période : de toute façon, la plupart des kilomètres courus alors seront de très haute qualité, à cause de leur intensité.

— **En 1979, interrogés par la revue *Runner's World*, quelque 40 spécialistes de course à pied, coureurs, entraîneurs, journalistes, t'ont classé au premier rang des milers de tous les temps, devant Jim Ryun, John Walker, Peter Snell, Filbert Bayi et Roger Bannister. Si l'on t'avait demandé ton avis, aurais-tu modifié l'ordre du 2e au 6e rang ?**

— Les classements de ce genre, purement académiques et abstraits, ne valent pas le papier sur lequel ils sont imprimés. Bien sûr, ça fait bien de m'adresser un article où je suis classé « premier miler de tous les temps », mais ça ne veut absolument rien dire. En toute honnêteté, je ne me soucie guère du classement du second, du troisième, du quatrième, et même du premier.

— **A 22 ans, tu abandonnes l'athlétisme. Pourquoi ?**

— Encore un concours de circonstances. D'abord, vu ce que j'ai expliqué plus haut³, on comprend à quel point je redoutais l'entraînement. Je ne m'y suis jamais soumis avec plaisir, même après une séance proprement menée, quand je me sentais bien sous la douche, épuisé mais finalement détendu, conscient d'avoir été à la hauteur mentalement. J'éprouvais alors de la satisfaction, voire un certain contentement, sans plus.

D'ailleurs, j'ai vite pris l'habitude de varier mes parcours. Je m'entraînais rarement au même endroit deux jours de suite, pour éviter d'y retrouver les sentiments d'aversion de la veille, et pour leur substituer autant que possible l'attrait de la nouveauté.

Ensuite, il y avait ce malaise extrême et cette tension qui précédaient toute épreuve importante. La compétition a toujours été pour moi une expérience pénible, déplaisante. Je ne m'y astreignais qu'à cause du plaisir de la réussite.

Et puis il est arrivé un moment dans ma vie où la souffrance et les désagréments n'ont plus été suffisamment compensés par le succès. A cela s'ajoutent notre installation en Angleterre, les grossesses d'Anne, l'atmosphère toute différente de Cambridge, et le défi intellectuel que cela représentait. Chacun de ces facteurs, pris seul, aurait constitué un excellent élément de diversion. En se manifestant tous à la fois, ils m'ont fait perdre tout intérêt pour l'athlétisme. Ce ne fut donc pas une décision délibérée : je n'avais plus le feu sacré, voilà tout.

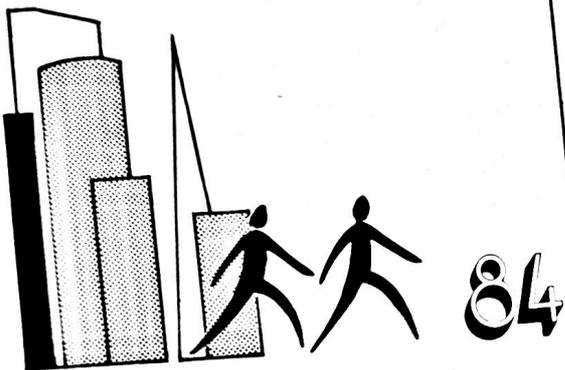
— **As-tu des regrets, parfois, à la pensée de n'avoir pas atteint tes limites, de n'avoir peut-être pas donné le meilleur de toi-même ?**

— Mais... j'ai donné le meilleur de moi-même ! Les gens se trompent souvent à ce sujet. Je ne soulignerai jamais assez, il faut croire, à quel point l'entraînement doit s'attacher au mental plutôt qu'au physique. Mentalement, j'ai donné le meilleur de moi-même. Je n'avais par conséquent plus rien à donner.

³ Voir aussi le no 69 de SPIRIDON.

Photos ci-contre : A dr., Elliott, en pleine ascension d'une dune (photo « The Herald & Weekly Times »). — A g., le reconnaissez-vous ? Ce jour de mars 1982, Jim Ryun (1) — cet étrange jeune homme qui, en 1967, fut le premier à battre le record mondial du 1500 m établi par Elliott — revenait à la compétition (photo M. Townsend).

LE CARNET DU BIPÈDE



● Un guide présentant 650 courses dans leurs moindres détails

● Un calendrier français des courses sur route.
● Un calendrier international.

● Un agenda-semainier pour noter votre entraînement jour après jour.



PARUTION FIN DECEMBRE

Je désire recevoir ex. du **Carnet du Bipède 84** au prix unitaire de **45 F** (port compris). Les commandes ne seront acceptées qu'accompagnées du paiement par chèque bancaire - Chèque postal Mandat-lettre . Pour les commandes de l'étranger, paiement **exclusivement** par mandat international .

le **Carnet du Bipède** - G. BERTRAND et J.-P. RECH
B.P. 227 - 12002 RODEZ CEDEX

Nom : _____

Adresse : _____

— Les passionnés d'athlétisme espéraient une rencontre entre Snell et toi : aux Jeux du Commonwealth à Perth, en 1962, ou aux Jeux olympiques, à Tokyo en 1964. En abandonnant l'athlétisme, tu as donc frustré pas mal de monde.

— Quelle tristesse que tous ces malheureux... !

— Sérieusement, as-tu jamais envisagé une telle rencontre ?

— Deux ou trois fois, je me suis remis à m'entraîner pour m'apercevoir, au bout de quelques semaines, que je n'en avais vraiment plus le goût. Même à l'occasion des rencontres universitaires contre Oxford, je me contentais d'un entraînement minimal. L'anticipation, l'intensité, l'enthousiasme, tout ça c'était fini ! Je ne ressentais plus qu'un énorme ennui. Alors pourquoi m'obliger à tous les efforts de préparation indispensables avant d'affronter et de battre Snell ? ça ne m'intéressait plus.

— La dernière épreuve que tu as disputée, en mai 1961 à Cambridge, fut un mile relax, en 4'07". Avais-tu décidé auparavant que ce serait là ta dernière course ?⁴

— Non, elle ne fut qu'une étape dans le cheminement de ma perte d'intérêt.

— Que penses-tu de Steve Ovett et de Sebastian Coe et quels sont les spécialistes du mile qui t'ont le plus frappé durant les deux dernières décennies ?

— A mon avis, des deux c'est Ovett qui est le plus solide. C'est lui, plus que tout autre, qui stimule l'instinct de compétition de ses adversaires. Coe est sans doute le plus doué. Je n'ai pas vraiment étudié la question, mais cette confrontation entre deux types d'athlètes n'est pas sans rappeler un match de rugby : on y retrouve la poussée acharnée et sans relâche des avants, opposée aux dépassements rapides et aux passes des arrières. Il s'agit de deux approches fondamentalement différentes : tantôt c'est l'une qui gagne, tantôt c'est l'autre.

Jim Ryun m'a toujours semblé un champion fragile, et il ne m'a pas paru non plus être un grand coureur. S'il me fallait citer quelques noms, je pencherais plutôt pour John Walker, Peter Snell, Steve Ovett ou Sebastian Coe. Il n'y a personne d'autre, durant toute cette période, qui m'ait impressionné comme grand milier.

— Percy Cerutti était sûrement en avance sur son temps par ses idées sur les aliments et les régimes alimentaires. Dans quelle mesure ces idées t'ont-elles influencé lors de tes séjours à Portsea et par la suite ?

— Là encore, les journaux ont publié des informations erronées. Hier justement, j'ai participé à une conférence dans un camp d'entraînement, et une jeune fille est venue me trouver pour discuter du régime végétarien. Elle a été complètement époustoufflée d'apprendre... que je n'avais jamais été végétarien ! Au fil des années, la presse s'était débrouillée pour faire croire que j'étais un buveur invétéré, un fumeur acharné et, de surcroît, un végétarien ! Quelle combinaison !

A Portsea, on mangeait des aliments on ne peut plus ordinaires, à l'exception du *muesli*⁵ peut-être, que tout le monde connaît à présent. On était les pionniers du *muesli* en Aus-

⁴ La dernière fut en fait un demi-mile, un an plus tard. Voir la 4e note de la 1ère partie.

⁵ Le « birchermuesli » est un aliment mis au point au début de ce siècle par le Dr Bircher, un médecin suisse. Le paquet « prêt à servir » que nous avons sous les yeux renferme 4 sortes de flocons (avoine, orge, froment, millet), du sucre brut, des raisins, du germe de blé, des noisettes, des flocons de châtaignes et de pommes, du lait en poudre. Mais il va sans dire que l'on peut le préparer soi-même, et y ajouter du lait froid, des jus de fruits, du yaourt, etc. De Barbeyrac a dit en avoir fait ample consommation lors de sa traversée de l'Australie. (NT)

tralie, et les gens pensaient qu'il s'agissait là d'une chose bizarre. Sauf le directeur de la marque de flocons d'avoine « Quaker » qui, lui, nous trouvait fantastiques !

Le *müesli* mis à part, le principe de notre régime alimentaire reposait sur le bon sens. Je ne crois pas que Nancy Cerutti ait jamais entendu parler des cinq catégories principales d'aliments, et pourtant elle nous servait des repas bien équilibrés, comprenant des fruits, des légumes, de la viande, des fromages et des céréales. Voilà ce que nous mangions, et n'importe quel Australien pouvait en faire autant s'il en avait l'envie.

— **Autre chose. Penses-tu qu'il est important pour un coureur de fond de faire des haltères ?**

— Très important. La plupart des coureurs de fond ont une silhouette bien typique : un torse osseux, sans muscles, sur une belle paire de jambes. D'où leur allure dégingandée. Pour tous ceux-là, un travail d'haltères est essentiel. Il leur faut développer bras et pectoraux, sans oublier les muscles abdominaux et dorsaux, qui devraient leur servir à utiliser au mieux ces jambes magnifiques dont le Seigneur les a doté. Il est évident que lorsque la musculature des bras et du torse est naturellement développée, ce travail est moins nécessaire. Ce qui revient à dire que l'entraînement doit être adapté à l'athlète.

« Qu'un coureur de demi-fond abandonne tout pour se consacrer à la course : cela n'a pas de sens ! »

— **As-tu beaucoup couru au cours des vingt dernières années ?**

— Je suis passé par une évolution plutôt curieuse. Durant ma carrière de sportif, j'étais inconscient de certaines choses dont je te parle actuellement. Par exemple, l'intensité de l'entraînement : je ne pense pas que je me rendais compte à quel point ma préparation était intensive. Ce n'est que plus tard, en comparant avec ce que d'autres avaient fait ou faisaient, que je m'en suis aperçu.

En 1963, en rentrant d'Angleterre, j'ai cessé toute activité physique. Quand j'ai remarqué que j'étais à bout de souffle en montant les escaliers, je me suis remis à courir. C'est ce qui m'a décidé. Au début, je ne pouvais courir plus de 3 km, et je me sentais plutôt mal en point. Peu à peu, je me suis convaincu qu'il fallait poursuivre, et retrouver la forme, purement pour des raisons de santé. Alors... j'ai recommencé à me tuer à l'entraînement ! Cela durait deux mois, et puis je cessais, dégoûté de la course à pied. Il m'aura bien fallu huit ans avant de pouvoir courir sans me vider de toute énergie, et en étant heureux de ma course, à la fin. Depuis 4 ou 5 ans, je suis de ceux qui courent pour le plaisir. Mais diable, que j'ai eu du mal à perdre mes vieilles habitudes !

— **Que penses-tu de l'aide financière apportée par le gouvernement à notre institut national des sports ? Quel contraste avec l'époque que tu as connue !**

— A partir du moment où les pays du bloc de l'Est ont décidé d'utiliser le sport pour promouvoir leurs idéologies, et qu'ils se sont montrés prêts à y investir de l'argent, il nous a bien fallu suivre le mouvement. Je ne suis pas certain toutefois que les athlètes aient besoin de tout le soutien gouvernemental qu'ils reçoivent à présent. Je crois qu'il suffit de s'entraîner intensivement, mais pas plus d'une heure par jour. En ce qui concerne les coureurs de 10 000 m et de marathon, je ne peux rien avancer ; mais pour les coureurs du 800 m au 5000 m, il n'en faut pas davantage. Qu'un coureur de demi-fond abandonne tout pour se consacrer à la course à pied, cela n'a pas de sens. Rien ne l'empêchera jamais de mener de front profession et activité sportive, et même de devenir le meilleur au monde dans sa spécialité s'il y croit suffisamment. Le problème, c'est qu'il est difficile actuellement de trouver des gars qui y croient.

Près de Milan (Italie)

Le 27 novembre 1983

III marathon de Cesano Boscone

Masculin et féminin

Nombreux et riches prix

Renseignements et inscriptions :

Gruppo Podistico Cesanese
Via Patellani 16,
20090 Cesano Boscone (Milano)
tél. (02) 45 84 786

Giovanni Cassano, tél. (02) 83 26 493

Un autre problème, c'est le temps. Les nageurs ont de toute évidence besoin de soutien financier. Les pauvres passent 5 heures par jour dans l'eau : leur demander en plus une activité professionnelle ne serait pas raisonnable. Ce serait même inhumain. Il est possible qu'il y ait d'autres sports dont les aspects techniques exigent de leurs adeptes 5 ou 6 heures d'entraînement quotidien. Mais ce n'est pas le cas de l'athlétisme.

— **Qui a couru le premier mile en 4 minutes ?**

— C'est un piège ?

— **Non, mais cette question a donné du fil à retordre à beaucoup, moi le premier.**

— Je suppose que c'est moi, alors, qui ai couru le premier mile en 4 minutes très exactement...

— **Eh bien non. Pourtant, ce devrait être une question facile pour toi, car tu t'es emparé de son record...**

— Derek Ibbotson.⁶

— **Un promoteur américain, Leo Leavitt, t'a offert 250 000 dollars pour devenir professionnel. Et tu as refusé. Pourquoi ?**

— Je ne pensais pas qu'il avait cet argent.

Propos recueillis par Brian Lenton et traduits de l'anglais par Martine Prouty

N.B. On peut se demander quels furent, outre 3'35''6 sur 1500 m et 3'54''5 sur le mile, les records personnels d'El-liott sur d'autres distances. La réponse nous est donnée par Roberto Quercetani : 50''7 sur 440 yards, 1'47''3 sur 880 yards, 2'19''1 sur 1000 m, 8'09''5 sur 3000 m, 8'37''6 sur 2 miles, et 14'09''9 sur 5000 m. — NT

Prochain entretien : avec Steve Scott

⁶ Le Britannique Ibbotson était recordman mondial du mile, 3'57''2, avant la course de Dublin.