

Sports Athlétique.

PEDESTRIANISME

Le Pédestrianisme est l'art d'aller à pied. On comprend sous ce nom la marche et la course, et par extension le saut, qui en est le complément.

De tous les exercices du corps, la marche et la course sont ceux qui sont les plus naturels et les plus utiles à l'homme ; ce mode de locomotion est, avec l'aviron et la natation, celui qui met en œuvre le plus complètement l'appareil musculaire et les organes respiratoires et circulatoires.

Outre que les courses à pied sont toujours faciles à organiser et ne comportent presque aucun frais d'établissement, elles ont encore comme sport un grand avantage sur les autres exercices physiques pratiqués de nos jours : le coureur ne dépend absolument que de lui-même. La machine du coureur est les muscles et les poumons que Dieu lui a donnés, et qui ne sont pas de fabrication humaine, et de lui, plus que de tout autre "sportsman", l'on peut dire : "Nascitur, non fit". S'il gagne sa course, il ne doit sa victoire qu'à sa propre supériorité, s'il la perd, il ne peut s'en prendre qu'à lui-même et ne fait pas retomber sa défaite sur son skiff trop lourd ou sur son bicyclette de fabrication inférieure. Dans son parcours, pas d'essieu qui se tord, pas d'aviron qui se brise ; il n'entendra pas dire, lui, huitième d'une équipe, que sans le chef de nage ils eussent été battus ou que la défaite provenait de ce que le barreur leur avait fait faire un parcours des plus erratiques. Tout son fonds de commerce consiste en un jersey, une culotte courte et des souliers de course : avec cela il peut gagner une douzaine de championnats, et il ne devra ses succès qu'à lui-même, qu'à son énergie dans la lutte, qu'à sa persévérance dans la préparation.

De là, sans doute, la grande popularité dont jouit le pédestrianisme dans les pays où tous les exercices du corps sont en vogue.

L'on croit communément que les exercices pédestres développent les muscles des jambes seulement : c'est là une erreur ; ils associent largement le thorax au travail, et par conséquent donnent une grande activité à la respiration. Pour cette raison, il est peu d'exercices qui aient, au point de vue physiologique, de valeur égale au pédestrianisme, comprenant la marche, la course, le saut en hauteur et en longueur, formant la gymnastique la plus complète que l'on puisse recommander aux enfants.

L'on nous donne souvent les anciens comme exemples de races fortes et vigoureuses, et l'on oublie que chez eux les exercices de vitesse ont toujours tenu le premier rang. La course était regardée comme un critérium de la supériorité du gymnaste, et la caractéristique d'Achille chez Homère, c'est la vitesse des jambes.

Nous ouvrons ici une parenthèse pour expliquer ce que nous entendons par la course. Notre langue, assez pauvre en choses de sport, ne fait aucune distinction entre les différentes

manières de courir. Nous n'avons pas de mot spécial pour définir la lutte à la course, où l'on s'efforce de gagner de vitesse, et le mot course s'appliquera indistinctement à cet exercice et à l'homme qui court après un omnibus, à l'enfant qui poursuit un ballon, à un commissionnaire qui porte une lettre. L'Anglais fait une distinction entre la course libre, qu'il appelle un "run", et la lutte de vitesse, qu'il désigne sous le nom de "race".

C'est de ces luttes à la course, de ces luttes de vitesse et d'endurance, créant une émulation saine et virile, que nous allons parler.

Tout individu sain, fût-il délicat, peut être exercé à la marche et à la course avec avantage ; il suffit de lui doser cet exercice et de suivre une sage progression. Les résultats ne tardent pas à se faire sentir : les muscles de la poitrine et des jambes se développent, et les poumons acquièrent une haute capacité respiratoire.

Pour les jeunes gens et les enfants, tous les jeux de poursuites qui ont pour caractère essentiel de forcer les joueurs à rivaliser de vitesse, tels que le foot ball, la crosse, la balle à crosse, forment une préparation suffisante pour qu'ils puissent, sans danger aucun, prendre part à des "luttes à la course de vitesse et de fond", demandant un travail et une énergie soutenus.

Mais à ceux qui ont été privés de ces exercices et qui voudraient pratiquer la course, nous leur demanderons des parcours de 5 à 600 verges pour commencer ; ce n'est que plus tard, quand les muscles se seront bien affermis et que les poumons auront pris un développement suffisant, facilement acquis par la pratique, qu'ils seront admis à faire des courses dites de vitesse, sur des parcours de 90 à 400 verges.

Cette distinction nécessite une explication. Pourquoi faire débiter sur des parcours plus longs que ceux des courses de vitesse ?

Dans la course de vitesse, l'effort se prolonge pendant toute la distance à parcourir ; la somme de travail effectuée pendant cet exercice est l'équivalent d'un exercice de force, les résultats étant les mêmes, que le travail s'accumule par l'intensité des efforts ou par leur nombre. Dans une course de 500 verges, le train est nécessairement moins rapide ; le coureur peut, s'il le juge utile, modifier son allure à sa guise, lente au début, l'accélération au fur et à mesure que les poumons se dilatent, ou la ralentir si l'essoufflement le gêne. Dans ces courses, la dépense de force se fait par fractions trop faibles pour coûter aux muscles un effort pénible, et, les efforts étant suffisamment espacés, à aucun moment la dose d'exercice subie par l'organisme ne dépasse la mesure de résistance.

Il faut donc éviter chez le débutant l'essoufflement qui se produit dans tous les exercices violents, tels que la course de vitesse — lorsque l'exercice est pris à "dose massive", c'est-à-dire lorsque beaucoup de travail est fait en peu de temps ; il ne faut pas lui demander dès les premiers jours tout

l'effort dont il est capable, mais lui proportionner le travail des muscles au pouvoir éliminateur des poumons.

Ce n'est que plus tard, quand les poumons se seront affermis, lorsque le débutant sera capable de faire un parcours de 500 verges sans essoufflement, qu'il pourra passer aux courses de vitesse, choisissant pour commencer un parcours de 90 verges et s'y préparant comme nous l'indiquons plus loin.

Pour ce qui est des courses dites "de fond", c'est-à-dire celles dont le parcours dépasse 1,500 verges, il ne faut les demander qu'aux adultes exercés déjà sur les distances moindres. Les jeunes gens qui pendant l'automne ont pratiqué les rallies-papiers, qui sont les meilleures courses de fond, parce qu'ils sont en même temps récréatifs, pourront facilement faire des courses de 1000 verges et plus, à la condition toutefois de s'y préparer, de ne pas se forcer dans les essais et de s'arrêter aussitôt qu'ils se sentent fatigués.

Nous allons maintenant traiter de la préparation spéciale à chacun des exercices que nous recommandons à la jeunesse, c'est-à-dire la pratique même de ces exercices ; car il ne suffit pas de marcher, de courir, de sauter, de ramer et même de jouer, il faut encore le faire d'après certaines règles nées de l'expérience.

PISTE. — La première chose à faire avant d'organiser une réunion de courses à pied est de s'assurer d'une bonne piste en gazon ; rien n'est plus mauvais, à la longue, que de courir sur un terrain dur, et nos Sociétés devraient faire tous les sacrifices en leur pouvoir pour substituer le turf au macadam.

HANDICAPS. — Les courses handicapées sont certes les plus populaires et par conséquent les plus fournies ; tous les coureurs, quelle que soit leur force, ont tous une chance de gagner si le handicap est bien fait.

Rien n'est plus difficile que de bien établir un handicap entre membres de différents cercles, d'autant plus qu'il est impossible au handicappeur de connaître la valeur respective de bon nombre de coureurs qui n'ont jamais ou rarement concouru l'un contre l'autre.

Les fonctions d'handicappeur ne doivent donc pas être confiées au premier venu, mais bien à une personne ayant une grande expérience du sport et ayant fait de la "forme" de chaque coureur une étude spéciale.

STARTER. — Un bon starter n'est pas facile à trouver. Le succès d'une course de vitesse dépend du départ, et bien des handicaps sont dérangés si le pistolet est confié à un starter sans énergie et sans expérience. Aussitôt les coureurs mis en ligne, le starter doit s'assurer d'un coup d'œil s'ils sont en place ; il les prévient par un "Êtes-vous prêts ?" "une seule fois répété". Le pistolet doit aussitôt donner le signal du départ. Le commissaire de la piste doit surveiller qu'aucun coureur ne "chipe" le départ.