

MANUEL-THÉORIE  
DES  
COURSES A PIED

PAR

F. LAFONTAINE  
DIT FIRMIN WEISS

(L'HOMME ÉTINCELLE)

PREMIER CHAMPION DE PARIS  
(1882-1886)



SENS

IMPRIMERIE MODERNE, 11, RUE DU PLAT-D'ÉTAIN

1888

# MANUEL-THÉORIE des COURSES à PIED

PAR

F. LAFONTAINE, DIT FIRMIN WEISS

(L'HOMME ÉTINCELLE)

PREMIER CHAMPION DE PARIS (1882-1886)

---

## L'HOMME-ÉTINCELLE

---

*Extrait du journal « Le Moniteur Officiel de la Gymnastique et de l'Escrime, de Paris », du 20 décembre 1885.*

Paris, la France, que dis-je ? L'Europe, le monde même vont retentir de nouveau des exploits du plus stupéfiant des coureurs, partout courant, partout vainqueur, et qui restera certainement un des types les plus extraordinaires qu'il nous ait été donné d'admirer, en ce temps de décrépitude physique, au point de vue de la puissance des jarrets et des poumons.

Le roi de la course, comme Léotard fut le roi du trapèze, comme Mérignac est le roi du fleuret, l'homme étincelle, nouvel enfant prodigue, est enfin de retour au foyer de ses premiers succès, au berceau d'où naquit sa prodigieuse et juste renommée.

Firmin Weiss, dit l'Homme Étincelle, est en effet à Paris. Et dans quelques jours, demain, aujourd'hui peut-être, tous les champions du sport pédestre, étrangers ou non, apprendront qu'ils sont encore une fois défiés en combat singulier, par le premier champion de France, encore invaincu, sinon invincible. Tenez-vous bien, vous. Bargossi, cham-

pion italien, deux fois battu par lui, à Lyon et à Milan ; vous, Calvayrac, champion du Midi, laissé dix kilomètres en arrière sur soixante ; et vous, Sédrizzi, Charles Burel et tant d'autres, battus en Algérie et ailleurs. Et vous, les pur-sang et les vélocipédistes, vous laisserez-vous donc toujours vaincre par un piéton, fut-il l'Homme Étincelle ? Allons ! haut les jarrets !

Mais le temps n'est plus, paraît-il, aux incommensurables matches, aux triomphes à la César et aux bruyantes fanfares, en l'honneur de l'homme du jour, sonnées par les trompettes de la renommée... et de la réclame.

Firmin Weiss a relégué au second plan tous ces souvenirs de sa première jeunesse et c'est tout au plus si, de ci de là, à seule fin de ne pas se perdre les jambes, il conviera à quelque régal de douzaines de kilomètres les pieds légers les plus en renom du continent.

Cette puissance de vélocité extraordinaire qu'il a acquise autant par les moyens physiques que par l'étude assidue d'une méthode rationnelle, il veut la faire servir à former, au régiment, des sections d'élite, capables de fournir de longues courses pour porter

les dépêches, transmettre les ordres, au besoin surprendre avant-postes ou avant-gardes ennemis, dans les pays où l'emploi de la cavalerie est rendu difficile, sinon impossible, par la configuration du sol.

Il y a là, évidemment, une idée pratique, une utilité qu'on ne saurait nier de l'application des courses à pied.

Alors même que la nature du sol serait plus favorable au passage du cavalier, il est incontestable que le piéton, porteur de dépêches ou éclaireur, passera avec moins de bruit, se *défilera* plus facilement à la barbe des sentinelles ennemies, que l'homme le mieux monté ; dans tous les cas, en admettant qu'il soit aperçu ou signalé, il offrira moins de surface aux coups que le cavalier et, la rapidité de sa course venant s'ajouter à cette chance de salut, il est vraisemblable qu'il pourra arriver sain et sauf, à destination.

Quant à l'action collective des bons coureurs, soit par sections, soit par compagnies, il est presque inutile de montrer le magnifique parti qu'on pourrait en tirer.

Du reste, on trouvera plus loin l'exposé clair et précis de la méthode de M. Firmin Weiss. Tous les avantages qui découlent de la pratique constante de la course dans l'armée y sont minutieusement et nettement exposés et le lecteur ne saurait mieux faire que de s'y reporter.

Notre champion vient d'accomplir une année de service militaire au 3<sup>e</sup> régiment de zouaves ; il a mis son système d'entraînement en pratique dans ce corps d'élite, il a obtenu d'excellents résultats ; tout ce qu'un profane pourrait dire sur ce sujet serait donc bien pâle auprès du récit fidèle et circonstancié qu'a fait le praticien lui-même de ses expériences en Algérie.

Mais ce que nous voulons, c'est le féliciter hautement, ici, de la

nouvelle direction qu'il s'est tracée, du noble but qu'il s'est donné et va poursuivre avec son incomparable talent et sa rare ténacité de volonté.

Nous lui prêterons, pour notre part, tout l'appui dont nous pouvons disposer, et nous sommes certains que nos confrères de la presse spéciale ou politique feront, de leur côté, tous leurs efforts pour faciliter à ce jeune et intrépide coureur, à ce *novateur* actif et intelligent, la tâche patriotique qu'il s'est imposée.

Voici quelques-uns des principaux exploits de Firmin Weiss :

4 Mars 1883. — Le tour de Paris : 44 kilomètres en deux heures un quart, sortant vainqueur de 318 coureurs à pied, 150 chevaux attelés et 35 vélocipédistes (grands cycles).

Le 19 mars 1883. — Course de 120 kilomètres en 7 heures 57 minutes (450 tours de l'île La-croix, à Rouen) battant le champion anglais M. Wilson Gale, de 29 kilomètres (de midi à 8 heures du soir).

A Lyon, en 1884, course de 50 kilomètres contre Bargossi ; le champion de l'Italie est distancé de 10 kilomètres (cours Perrache).

Dans le trajet de Milan à Binasco, aller et retour, Firmin Weiss court pendant 30 kilomètres devant le *tramway à vapeur*, sans jamais abandonner les rails et arrive avec 13 minutes d'avance sur le tramway (piazza Ticinesa) retour à Milan.

Enfin, dernièrement, à Alger, l'Homme Etincelle a battu tous ses rivaux, dans une course de 22 kilomètres qu'il a parcourus en 69 minutes.

D. CLOUTIER,

Député du 4<sup>e</sup> arrondissement de Paris,

Rédacteur en chef du *Moniteur Officiel*.

1886

# LES COURSES A PIED

par Firmin WEISS,

1<sup>er</sup> Champion de Paris (1882-86).

## HISTORIQUE

### I

Platon affirmait que, de toutes les aptitudes guerrières, la plus importante était la vitesse des jambes et la prestesse des mains ; et dans l'énumération des combats gymnastiques (ensemble des exercices propres à assouplir et à fortifier le corps), qu'il conservait dans « *sa République* », la lutte à la course venait en première ligne.

C'est par les courses à pied, en effet, que commençaient les jeux olympiques décrits par Homère, dans l'Iliade et l'Odyssée et par Virgile dans l'Enéide. Les athlètes, vainqueurs à la course, étaient offerts à l'admiration des peuples, par les historiens de l'époque, qui nous ont conservé leurs noms. C'est d'eux que Pindare et tous les poètes font le plus long et le plus magnifique éloge.

Pindare raconte qu'Antée, roi de Lybie, proposa sa fille pour prix d'une course. Après l'avoir superbement parée, il la plaça sur la ligne qui terminait la carrière et déclara aux prétendants que celui d'entre eux qui toucherait le premier le voile de la princesse, l'aurait pour compagne.

On éleva des statues à Ladas, le

fameux coureur de Lacédémone, qui mourut épuisé, après une course de Marathon, à Athènes ; à Polymestor le jeune chevrier de Milet, qui attrapait les lièvres en courant et à Philonidas, le premier marcheur d'Alexandre-le-Grand, qui accomplit 222 de nos kilomètres en 13 heures.

En Grèce, à Rome (sous la République), en Perse, les dépêches étaient portées par des coureurs qui faisaient quotidiennement cent kilomètres et se relayaient de distance en distance.

A toutes les époques, d'ailleurs, il y eut des hommes exceptionnellement bien doués pour la course, et je crois qu'il serait loisible de trouver, parmi les membres du sport pédestre actuel, des coureurs capables de renouveler les exploits merveilleux de leurs plus célèbres devanciers.

Que l'agilité à la course ait été, pour les guerriers antiques, d'une très grande utilité, cela n'est pas douteux ; le principal, dans ces combats corps à corps, était de pouvoir surprendre un ennemi plus faible ou d'échapper à un plus fort.

Nous avons, de notre temps, les chemins de fer, le télégraphe,

les canons de Bange, les fusils perfectionnés et, cependant, on peut encore dire, sans être taxé d'exagération, que, toujours, la victoire dépendra des déplacements rapides, c'est-à-dire de la vitesse des jambes.

Des exemples récents me forceraient à faire l'éloge d'un ennemi que tout bon Français doit se dispenser d'admirer (Kroumirs et Tonkinois).

Mais à la fin du siècle dernier et au commencement de celui-ci (1800), les faits abondent où la rapidité de nos marches décida, bien souvent, de notre victoire.

Le maréchal de Saxe, un des manœuvriers du temps, qu'on cite souvent comme modèle, ne disait-il pas : « Le talent d'un général réside beaucoup dans les jambes de ses soldats ! » ; Napoléon I<sup>er</sup> ne dut-il pas d'éviter des grandes défaites à la marche rapide de ses troupes ? Marengo en est un exemple à jamais mémorable.

Il est donc bon de cultiver et de développer (sans pour cela atrophier la rate, comme on le faisait jadis, pour les coureurs professionnels) les facultés motrices de l'homme, en général et du soldat en particulier. Aujourd'hui que toutes les idées sont tournées vers les exercices gymnastiques, et avec juste raison, dans les écoles, afin de constituer pour l'avenir une forte génération, il importe de savoir et de se rendre compte, que la course à pied pratiquée régulièrement et méthodiquement est un exercice hygiénique par excellence des plus salutaires au corps comme des plus utiles au régiment, et qu'il convient, par conséquent, de ne pas dédaigner.

En 1884, j'ai eu l'honneur de démontrer en Algérie, aux 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> régiments de zouaves, qu'il était possible, en quelques jours d'entraînement progressif, de faire accomplir des courses à pied à ces militaires, comportant 14 à 18 kilomètres, en une heure et quelques minutes, sans fatigue excessive et surtout sans essoufflement ; ces

exercices eurent lieu, d'abord à Sétif (Constantine), sur l'ordre de M. le Général Gaume et la surveillance du capitaine Bertholet, puis à Alger, sur l'ordre du général Davout, duc d'Auërstädt, commandant le XIX<sup>e</sup> corps d'armée et la surveillance du capitaine Laugel, en présence du lieutenant-colonel Sonnois, le futur inspecteur de corps d'armée ; ces dernières expériences, leçons d'agilité pedestre, eurent lieu au champ de manœuvres de Mustapha et furent couronnées, dès la huitième journée, par un exploit marquant, accompli par 20 zouaves : le trajet d'Alger à Estaöli (18 km. et retour, soit 36 km.) en 2 heures et demie, cela entre 8 et 10 h. 30 du matin, avant le principal repas.

Le général Coursaux, major de la garnison, fut chargé, dès le lendemain de cette magnifique performance, de transmettre au professeur de ces braves soldats les félicitations du général commandant le corps d'armée, cela par une lettre pleine d'encouragements.

Il y a, du reste, déjà longtemps que, à l'étranger, on s'est préoccupé de l'utilité des courses à pied et de leur application.

## II

Le docteur italien Astegiano Giovanni a présenté, l'an dernier, à l'Académie de médecine de Turin, un mémoire sur les courses à pied, mémoire dans lequel il rend compte des expériences suivantes :

Le lieutenant Pier Alberto Olivera, parti de Modène le 15 octobre 1883, à une heure du matin, passa par Mantoue et arriva à 9 heures du soir à Villafranca, ayant parcouru, à pied, 102 kilomètres en 20 heures, repos compris.

La même nuit, le lieutenant Richard avait, de son côté, fait une étape de 105 kilomètres, de Modène à Forli, en passant par Bologne, où il avait pris cinq heures

de repos. Le lendemain, les deux officiers revenaient, de la même façon et à peu près dans le même laps de temps, un peu fatigués, mais ne souffrant en aucune façon.

Les deux lieutenants, après ce premier essai, décidèrent une épreuve de plus longue haleine.

Ils partirent de Modène, le 26 novembre 1883, firent 90 kilomètres le premier jour, 77 le deuxième jour, 110 kilomètres le troisième jour et arrivèrent le quatrième jour à Turin, avant franchi une distance de 357 kilomètres.

Ils supportèrent la fatigue de cette longue route avec une remarquable facilité et ne ressentirent pas le moindre trouble organique. A peine, la dernière journée, éprouvèrent-ils une certaine lassitude qui les prédisposa au repos.

### III

Le docteur Astegiano n'a pas présenté ces résultats comme des faits de simple curiosité; il les a crus destinés à servir de base d'appréciation au chef de troupes qui doit envoyer des courriers, porter des dépêches, transmettre des ordres, là où la disposition topographique ne permet pas aux cavaliers d'engager leurs montures.

Nul ne contestera que, dans les expéditions lointaines, la nature du pays interdisant souvent l'emploi de ces derniers, les courriers pédestres seraient d'une utilité supérieure à celle des soldats montés pour le transport de ces ordres ou de ces dépêches, dont la transmission rapide, à de longues distances, peut avoir de si importants résultats. Un homme à pied, faisant 15 kilomètres en une heure, franchissant les fossés, les ravins, les montagnes, se dissimulant derrière les plus petits monticules, profitant de tous les accidents de terrain, passera à la course, sans être vu, et sans bruit là où le cavalier, avec sa monture (allant même au pas) sera forcé

de prendre de minutieuses précautions et ne parviendra qu'avec la plus grande peine, à se dissimuler aux yeux et aux oreilles des sentinelles ennemies.

### IV

L'expérience a démontré que rien n'était plus facile que de parvenir à former des coureurs à pied. Il y a deux ou trois cents ans, les courriers du Grand Turc s'en allaient de Constantinople à Andrinople et en revenaient au bout de deux jours et deux nuits. Ils avaient parcouru une distance de 320 kilomètres en 48 heures.

Au XVI<sup>e</sup> siècle, l'abbé Niquet allait de Paris à Rome en 6 jours et quelques heures, bien que la distance fut d'environ 350 lieues.

Je terminerai les exemples en ne citant plus que celui-ci ! C'est un des plus brillants exploits du capitaine anglais Barclay, qui restera le marcheur le plus intrépide de notre siècle.

En juin 1809, il paria 3.000 livres sterling (75.000 fr.), qu'il parcourrait, en 1.000 heures, un espace de 2.000 milles, soit 810 lieues environ, en 41 jours. Les paris montèrent jusqu'à deux millions et demi.

Le capitaine se mit en route le 1<sup>er</sup> juin, à 3 heures de l'après-midi et, le 9 juillet, à midi, il revenait, sain, sauf et victorieux, devançant de deux jours le terme fixé.

La chronique du temps rapporte que, aussitôt qu'on l'aperçut, ce fut un enthousiasme indescriptible; des hourras frénétiques éclatèrent de toutes parts, les musiques entonnèrent l'air national et les cloches sonnèrent à toute volée.

Il avait à peine eu le temps de prendre quelques aliments, chaque jour, donnant au repos le temps strictement nécessaire; on était quelquefois, cependant, obligé de le soulever après son sommeil, tant il tombait de lassitude. Et pourtant ses jambes n'enflèrent

pas, l'appétit ne lui manqua jamais.

Cinq jours après cette campagne, le capitaine Barclay était sur pied et avait repris son service.

## V

Il me serait facile de citer encore de nombreux exemples, la course à pied étant devenue, de nos jours, tout à fait à la mode. C'est ainsi que plusieurs milliers de jeunes gens, faisant partie de nouvelles sociétés de gymnastique, de marche et de topographie (sans compter les sociétés spéciales, comme le Racing-Club, du verbe anglais *to race* : courir ; le Stade Français, les Marcheurs parisiens, les courriers en temps de guerre, etc...), soumis à un entraînement méthodique et progressif, peuvent actuellement fournir des courses qui, au siècle dernier, les auraient fait passer pour de véritables phénomènes.

Peut-on comprendre, en effet, que des hommes (il est vrai particulièrement bien doués) puissent accomplir, sans effort, des courses approchant 20 kilomètres en une heure et 120 kilomètres en un jour ? Peut-on croire qu'ils possèdent assez de résistance pour fournir, pendant plusieurs journées consécutives, l'énergie nécessaire à l'accomplissement de ces énormes trajets ? — tout cela existe cependant.

En Angleterre, aux Etats-Unis, sur des hippodromes essentiellement affectés à ce genre d'exercices, on voit des champions courant pendant quinze jours, de onze heures du matin à onze heures du soir, ne prenant que le temps strictement nécessaire pour manger, se frictionner et se reposer. Des paris très importants s'engagent sur les coureurs les plus en renom (Littlewood, Cummins, Westonn, Rowell, etc...). Chacun des coureurs a à sa disposition personnelle, pour lui seul spécialement, un médecin, une cabine, en un mot tout ce qu'il pourrait dé-

sirer chez lui. Le vainqueur de ces grands concours gagne, suivant l'importance du tournoi, 1.000 et quelquefois 6.000 livres sterling (150.000 francs) ; En (1883), ce fut le coureur Littlewood qui remporta la victoire en couvrant 985 kilomètres dans l'espace de 72 heures et, en 1884, ce fut le tour du champion du monde, l'Anglais Rowell, qui parcourut, dans ce même laps de temps, 1.150 kilomètres.

On a vu (et cela existe à peu près une fois par année), des courses qui dureraient six semaines. On peut s'arrêter, courir, marcher, dormir dans sa cabine, à toute heure de jour ou de nuit, et les marqueurs pointent, pointent sans cesse chacun des champions passant aux poteaux de marques. Des milliers de spectateurs se succèdent nuit et jour et engagent d'importants paris jusqu'à la dernière journée du concours. Ce jour-là, la récapitulation des chiffres de chacune des cases s'opère, et l'heureux vainqueur est porté en triomphe et touche cette fortune qu'il a gagnée au péril de sa vie, car des courses aussi longues sont fort imprudentes ; elles prédisposent à l'amaigrissement exagéré, à l'atrophie cardiaque, etc... il n'y a pas de médaille sans revers, ni d'avantages sans inconvénients, en tout l'exagération est pernicieuse.

Les hommes qui peuvent courir ainsi sont très nombreux ; ils ne se doutent pas eux-mêmes le plus souvent, de la puissance que recèlent leurs jarrets et leurs poumons. *Quiconque m'eut dit, il y a trois ans, que j'aurais fait plus tard un champion de Paris dans les courses pédestres, m'aurait fait rire ; j'étais loin de penser que l'avenir me donnerait, par un entraînement spécial et progressif, la force de lutter avec avantage contre de grands bicyclistes et d'excellents chevaux attelés.*

Je suis persuadé que le quart ou le cinquième de l'infanterie française pourrait en faire autant.

On voit d'ici ce que l'on obtiendrait avec une pareille troupe, équipée à la légère et armée de même, soit pour surprendre les avant-postes de l'ennemi, les poursuivre dans leur retraite, exécuter des mouvements de concentration rapide, ou éviter les désastres d'une retraite forcée, ou bien encore les services que rendrait une troupe, faisant deux étapes en trois heures, et tombant sur l'ennemi, alors que celui-ci la croirait très loin.

*La théorie que j'ai eu l'honneur de remettre à M. le Lieutenant-colonel Sonnois, pour M. le Commandant du 19<sup>e</sup> corps d'armée, est très simple et très facile*

à mettre en pratique; mais il importe de choisir des hommes absolument énergiques et très agiles, pour les soumettre aux exercices de la course.

Les zouaves que j'ai instruits en Algérie remplissaient parfaitement ces conditions; aussi les résultats furent-ils, dès la sixième leçon, ceux que j'espérais; — vingt-deux de ces militaires sont actuellement à Joinville-le-Pont, servant de moniteurs dans l'école supérieure de gymnastique, et, sous la direction de M. le Capitaine Meunier, continuent l'application des principes préconisés dans la théorie remise au Colonel Grumbach, directeur de cette école célèbre (1885).

---

## THÉORIE

---

I. — Les hommes choisis doivent être de taille moyenne, nerveux, chargés le moins possible de graisse ou de chair. On doit rechercher ceux qui ont les mollets durs et petits, les hommes énergiques, le thorax développé, le cou allongé.

II. — Pour accomplir des courses de longue durée avec rapidité, il faut observer les principes et la méthode suivante:

*Soins préliminaires.* — Se frictionner des pieds à la tête, à l'aide d'un morceau de flanelle ou d'une éponge, principalement la poitrine et les hanches, avec de l'alcool camphré ou mieux — système Bertaccini — avec de l'huile camphrée; il y a mieux encore... (si l'on peut s'en procurer au pharmacien) du baume de Nerval (à base de produits employés par les athlètes Romains).

L'huile camphrée (ou le baume Romain) pénètre dans les po-

res et a la propriété de rendre les tendons et les muscles plus souples, en même temps qu'elle les réchauffe et leur donne plus de vigueur. Ce moyen est très efficace pour empêcher les crampes qui surviennent dans les jambes à la suite d'une course prolongée; d'autre part, les frictions d'alcool, d'huile camphrée ou de *Baume de Nerval* sont indispensables pour éviter les courbatures ou les atténuer chez les commençants, qui ne sauraient les éviter.

Mais il faut faire cette opération la veille de la performance, avant de se coucher, le lendemain en se levant et encore une fois, deux heures environ avant le départ de la course; puis ensuite, pendant les arrêts du trajet, au-dessus de 40, 50 ou 60 kilomètres déjà parcourus, suivant l'agilité du pédestrian ou sa résistance.

Il faut, naturellement, éviter les libations la veille et le jour même de la course; ne boire que du



vin léger et en petite quantité, *le moins est le meilleur* ; ne prendre aucune liqueur alcoolique ou *trop* sucrée au repas qui doit avoir lieu quelques moments avant les frictions corporelles ; en voici la raison : si la digestion n'est pas complètement achevée, l'estomac chargé d'alcool, de sucre ou d'aliments pesants ou acides et s'échauffant par les efforts de la course, il en résulte des aigreurs indisposant nécessairement le coureur ; tous les excès sont pernicieux, il faut éviter tout ce qui nécessite une dépense des forces, surtout la veille du concours ou de la performance — abstinence complète sur tout sujet... *dura lex sed lex* ; à propos de l'alimentation, il est prudent de rechercher autant que possible, tout ce qui est léger à l'estomac ; tels sont : le jus de besteack, le poisson, le poulet ; éviter les légumes, peu de pain et peu de vin.

Le célèbre docteur Heckel, de la Faculté de Médecine de Marseille, me rendit un signalé service, ainsi qu'au champion cycliste Médinger, en composant pour nous « *le biscuit accélérateur* » condensé à la noix de kola, du Docteur Heckel » qui, sous un volume très restreint, équivalant à la surface d'une pièce de 50 centimes, produisait sur l'organisme un effet des plus satisfaisants pendant la durée des courses : pas d'essoufflements, pas de sueur et soif nulle, tout en imprimant à l'énergie une vigueur merveilleuse facilitant nos succès ; je ne sais si cette création sera lancée un jour dans le commerce pour la satisfaction des sportifs, je le souhaite vivement.

Les champions doivent observer ce qui précède d'une façon stricte et rigoureuse s'ils sont appelés à donner, dans une course, le maximum de leur rapidité, c'est-à-dire à dépenser toute leur énergie.

Il faut éviter, avant ou pendant la course, de boire. Si la nécessité s'en impose, il suffit d'ab-

sorber lentement et à petites gorgées, un peu d'eau pure, ce qui permet au gosier de s'humecter et de se rafraîchir modérément et suffisamment.

Les pieds et autres parties délicates doivent être frottés de suif (camphré autant que possible, mais non indispensable cependant), afin d'empêcher la venue des ampoules ou l'inflammation provenant du frottement des chaussures.

Le costume doit être d'une étoffe très légère ; une ceinture de grosse toile de 12 centimètres environ, de largeur, dite ceinture de gymnastique, doit serrer assez fortement la taille de l'homme, pendant le premier quart d'heure de la course, ce qui donne aux poumons le temps de se dilater, d'accepter un rythme régulier, d'où le souffle bruyant est aboli et se faire à l'exercice violent qui lui est imposé, sans qu'un malencontreux point de côté vienne forcer le coureur à s'arrêter ou le paralyser dans ses moyens.

La ceinture doit être serrée de façon à pouvoir passer, avec une légère difficulté, l'index entre elle et la taille ; si, malgré cela, un point de côté venait à surgir, ou avait tendance à se manifester, ne pas hésiter à serrer assez fortement la ceinture jusqu'à sa disparition. Alors ce point vaincu ne reparaitra plus pendant toute la durée de l'action ; la ceinture pourrait même, à ce moment, être retirée sans préjudice physique ; il vaudrait mieux, cependant la conserver, si elle n'est pas trop gênante, la nature est souvent victorieuse sur la matière, quand on tente d'entraver son action.

Ce qu'il faut bien remarquer, c'est que les dix premières minutes d'une course sont les plus pénibles ; à partir de ce moment le coureur n'éprouve plus aucun malaise et commence à respirer très librement, à parler avec l'aisance qu'il aurait en marchant au pas ; il devient *mécanique*. C'est que les poumons sont alors parfaitement dilatés, que les pieds se

posent méthodiquement et que le corps ne tourne pas.

Contrairement aux préjugés qui ont longtemps existé et qui existent encore dans certains milieux de la société, il n'est pas utile d'atrophier la rate, pour former de bons coureurs; la *rate n'est pour rien* dans le système des courses pédestres; en effet, le point arrive ou au côté droit ou au côté gauche et parfois au milieu du ventre, ce ne peut donc être cet organe qui empêche de courir plus ou moins vite et longtemps; ce que l'on appelle *point de côté* n'est produit que par le frottement du buste sur le foie, se dilatant sous cette pression saccadée et occasionnant la formation de bulles d'air dans la partie supérieure de l'abdomen; de là vient la douleur appelée point de côté.

Ce fameux point est le moindre des soucis d'un parfait coureur, s'il fait usage, comme je l'ai indiqué plus haut, de la ceinture de gymnaste commune ou perfectionnée, laquelle doit lui serrer vigoureusement la taille, afin de paralyser les mouvements précipités de la partie supérieure du bassin et immobiliser presque complètement le foie, qui se dilate alors graduellement en s'échauffant. Rappelez-vous qu'il faut pouvoir passer, avec léger effort, un doigt entre le corps et cette ceinture, quitte à serrer plus tard, un peu plus, si le besoin de disparition d'un point se manifestait; au bout d'une quinzaine de minutes, souvent moins, le coureur peut se desserrer petit à petit et finalement retirer la ceinture sans que jamais le point de côté vienne l'arrêter dans son allure rapide.

D'un côté, les poumons fonctionnent avec aisance; ils conti-

nueront leur office capital pendant toute la durée de l'épreuve, sans aucun doute; le point de côté n'étant plus à redouter, le succès dépendra sûrement de la musculature des jambes, de leur résistance, de leur prestesse et de la tenace volonté de leur possesseur, c'est ce que nous allons ici examiner.

La meilleure chaussure à employer dans une course de vitesse, d'une durée relativement courte, *sur piste*, est la catégorie anglaise avec *semelles en liège*, semelles un peu larges et talons bas en cuir, 3 pointes clouées à l'extrémité de la chaussure, sous la pointe du pied. Je fais venir ces souliers, moi-même, d'Angleterre, où les coureurs Anglais s'en servent généralement et à leur entière satisfaction.

Pour les courses de fond, il est prudent de se servir de bottines ou souliers à lacets; la chaussure doit être à talons bas et larges (toujours système anglais), la semelle solide et très légère; la cheville du pied assez serrée; cependant il importerait de donner la préférence aux chaussures dont la partie supérieure serait en toile, permettant mieux aux articulations des pieds de se mouvoir avec aisance et avec moindre échauffement.

Pour compléter le costume d'un coureur non chargé, un bâton léger est d'une grande utilité, soit pour monter les collines ou même les descendre, non pas nécessairement pour que le pédestrian s'en serve comme appui, mais pour varier certaines positions du corps, comme je l'expliquerai ci-après, dans la manière d'exécuter la course.

---

# LA COURSE

---

*Position du Corps.* — Le buste penché en avant, la tête haute, les bras tendus mi-perpendiculairement; le bâton passé entre les bras, derrière le dos, donne la position régulière des coudes.

*Exécution de la Course.* — S'il s'agit d'une course de peu de durée, d'une course de vitesse par conséquent, partir à une allure rapide pendant une minute environ; ralentir modérément et courir pendant quelques minutes à la cadence de 250 à 300 mètres par minute, puis augmenter progressivement la vitesse en ne ménageant plus sa vélocité, (courir, par conséquent, à 325 mètres par minute). Je mentionne, ici, que les grands coureurs fournissent généralement 335 mètres par minute et cela même, parfois, dans les courses de fond; ceci est affaire de tactique, voire de supériorité physique d'un compétiteur sur ses adversaires.

Quant aux longues courses de résistance, il appartient aux plus entraînés de diriger leurs efforts selon leur jugement, avec prudence et sans grand emballement, réservant toujours, pour les derniers kilomètres, toute la puissance de leur vélocité; être maître de soi-même dans l'exécution des longues épreuves, c'est se rendre maître du concours lorsqu'il se termine.

En Turquie et ailleurs j'ai eu l'honneur de gagner de grands tournois, avec une grande avance sur le second arrivant, dans des pistes dont il s'agissait de faire cent fois le tour, après être demeuré volontairement, pendant quelques tours, à occuper la seconde place; cette révélation ou surprise de la fin a existé pour moi au Caire, à Constantinople,

Bucarest et dans d'autres villes; il ne faut jamais se décourager, se persuader foncièrement que la première place vous revient de droit, en un mot avoir une absolue confiance en soi-même pendant toute la durée de l'épreuve.

Voici maintenant les principes essentiels à employer pour devenir un parfait coureur:

Dans l'exécution de la course, raser le sol avec les pieds, éviter les mouvements du buste de bas en haut, le balancer au contraire, légèrement, de gauche à droite, en ayant soin que les coudes, écartés du corps d'environ quinze centimètres, exécutent régulièrement le même mouvement que la poitrine (contrairement aux principes actuels, préconisés pour la marche et le pas gymnastique). On obtient l'immobilité presque complète du corps en évitant de lever les jambes et, par conséquent, en ployant modérément les jarrets, en lançant bien la jambe en avant, en posant le pied *tout entier*, bien à plat par terre et non d'abord la pointe. Le pied doit faire, sur le sol, deux mouvements: 1° se poser sur le talon et la plante; 2° brusquement sur la pointe.

En prenant ces précautions, on diminuera, dans la mesure du possible, la contractilité musculaire qui amène la fatigue et l'essoufflement. Pour faire, en effet, un bon coureur, il faut annuler, autant que l'on peut, les contractions des muscles, de telle sorte que l'on pourrait dire *que le parfait coureur est celui qui ne fait pas travailler ses muscles*.

Il faut donc bien se pénétrer de cette idée que le corps ne doit pas être projeté en avant par la

détente des jarrets, mais qu'il doit être lancé naturellement par son propre poids et que les jambes ne sont là que pour l'empêcher de tomber.

La manière de respirer est également d'une importance capitale dans l'exécution des courses; pour respirer, il faut entr'ouvrir légèrement les lèvres et faire l'inspiration et l'expiration entre les dents serrées. L'inspiration doit se faire brusquement et de façon à charger complètement d'air les poumons; l'expiration le plus lentement possible, très doucement. Mais il arrive que, dès le début de la course, le coureur se sent le gosier très sec, par suite de cette subite manière de respirer. Une goutte d'eau pure (placée dans une petite bouteille plate, introduite dans la ceinture où elle est suspendue à un léger mousqueton), suffit pour le faire revenir à l'état normal; c'est également dans cette ceinture qu'étaient placés les *petits biscuits accélérateurs* du docteur Heckel à peine plus gros qu'une belle lentille et qui étaient absorbés de temps en temps pendant le parcours, tous les quarts d'heure environ, dans une course de vitesse; cette composition, à base de kola, annihile pour ainsi dire la fatigue, supprime l'essoufflement et la transpiration; c'est une puissante réserve d'énergie pendant la course; elle a cependant un léger défaut: c'est une réaction désagréable se produisant après l'arrêt complet de la course; il m'est arrivé, à moi-même, à l'issue d'un concours à Livadia, en Crimée, de ressentir une fatigue extrême, un accablement incroyable qui m'a laissé jusqu'à ce jour le plus désagréable souvenir. Il est vrai que je venais de parcourir, sur piste, 20 verstes russes (21 kilomètres) en 65 minutes, devançant dans ce trajet mes nombreux compétiteurs pédestres et solipèdes.

Dans les principes décrits sur

le manuel militaire, il est recommandé de fermer la bouche, dans l'accomplissement du pas gymnastique; je ferai observer qu'il est *impossible* d'exécuter une longue course en conservant constamment la bouche fermée et d'abord, les fosses nasales peuvent être embarrassées soit par un rhume, soit par toute autre cause, ce qui incommoder fortement le coureur et l'oblige à s'arrêter pour ne pas suffoquer; donc, respirez librement et sans souci des suites, mais entre les dents serrées d'une bouche légèrement entr'ouverte et dans les conditions décrites plus haut.

J'ai dit ci-dessus que les dix premières minutes de la course étaient les plus pénibles; à ce moment-là, surtout, il importe de bien s'observer et de ne pas trop surmener la poitrine.

Il faut avoir, malgré le buste penché en avant, la tête haute et tromper la longueur du trajet en regardant au loin, en pensant à autre chose qu'à la course: il faut éviter de regarder à terre, ce qui fatigue énormément, sans que l'on s'en doute. Ce point est très important: *il faut oublier la course et surtout ne jamais songer à la longueur du trajet.*

Si la course s'effectue par un temps frais ou la nuit, on peut fumer; on peut parler ou chanter en courant, le tout pour tromper la longueur du trajet.

Quand je faisais courir les zouaves, je me plaçais sur leurs flancs ou derrière eux et ne cessais de les entretenir de sujets divers, leur parlant constamment; je leur demandais des renseignements sur ceci et sur cela, et je les conduisais ainsi, sans y songer, à 18 ou 20 kilomètres, que leurs pieds légers accomplissaient en une heure un quart ou une heure vingt, sans effort, absolument comme un exercice des plus ordinaires.

Firmin WEISS (1886).

*Extrait du journal le Moniteur Officiel de la Gymnastique et de l'Éscrime de Paris, du 6 décembre 1885.*

Encore un exemple des résultats extraordinaires que donne l'entraînement pour les courses à longues distances, exemple qui vient corroborer, une fois de plus, les assertions de notre collaborateur Firmin Weiss.

Les gymnastes de la *Lyonnaise* ont effectué dernièrement, sous la direction de M. Lefebvre, moniteur général, une course de résistance, sur une piste de 910 mètres

de longueur, qui a donné les résultats suivants :

Sont arrivés : 1<sup>er</sup>. M. Victor Passaquay, qui a fait 20 tours, soit 18 kilomètres, en 1 heure 9 minutes ;

2<sup>e</sup>. M. Rolland, 17 tours, soit 16 km. 500 mètres, en 61 minutes ; 3<sup>e</sup>. M. Huvey, 15 tours et demi, soit 14 km. 100 mètres, en 57 minutes ; 4<sup>e</sup>. M. Gontier, moniteur-chef des pupilles, 14 tours, soit 12 km. 500 mètres, en 52 minutes.

Viennent ensuite : MM. Cunier, Guillot, Gouy, Thermet, Passot, Ravenay, etc... qui ont fait de 12 à 8 tours.



# LES GRANDS PÉDESTRIANS EN 1885-1886

---

*Delatouche*, surnommé « l'homme-cheval », champion belge (72 kilomètres en 4 heures 15);

*Bargossi*, dit « l'homme-locomotive », champion italien, né à Forlì, décédé à Rio-de-Janeiro, à l'issue d'une course qui dura 4 heures (600 kilomètres en 5 jours);

*Bertaccini*, coureur italien, décédé à La Haye, à l'issue immédiate d'une course;

*Calvayrac*, de Mazamet, surnommé « l'homme-vapeur » (tour de Paris en 3 heures 17 minutes);

*Camille Bonnin*, surnommé « l'homme-éclair », champion de Paris (mon successeur), (tour de Paris en 2 heures 27 minutes);

*Rowell*, coureur anglais, champion du monde aux courses de fond (1.150 kilomètres en 6 jours de 12 heures, sur la piste londonienne de l'Agricultural-Hall);

*Littlewood*, champion américain, prédécesseur de Rowell au championnat du monde pour la course de 72 heures;

*Weston*, Américain (985 kilomètres en 6 jours);

*Cummins*, *William Stewart*, *Wilson*, etc... (coureurs anglais);

*Antonio Leonardo*, Espagnol;

*Villedieu Paul*, coureur suisse;

*Parisis*, champion russe de Saint-Petersbourg (vaincu par Weiss, à Karkoff);

*Sitchan*, coureur arménien du Sultan Addul-Hamid, à Constantinople;

*Giromagni*, *Bienfait*, *Samson*, *Gallande*, *Colette*, *Joubert*, *Romari* (coureurs des sociétés parisiennes, etc...);

*Dibeltz* (Autrichien). Le plus fort coureur de cette nation;

*Bielsa* (Aragonais), 1<sup>er</sup> champion d'Espagne, vaincu par Bargossi, à Saragosse.

Parmi tous ces maîtres de la course, voici ceux auxquels j'eus affaire dans différentes rencontres:

1<sup>o</sup> *Delatouche*, en 1882-1883, à Levallois-Perret, sur une piste de 500 mètres, dont on devait faire cent tours; une vingtaine de compétiteurs se disputèrent la victoire; Delatouche fut vaincu par moi au 83<sup>e</sup> tour où il abandonna, se considérant alors trop distancé pour lutter avec succès jusqu'à la fin de la course. Nous nous retrouvâmes, 15 jours plus tard, sur la piste de Clichy, dans une course de vitesse qui dura une heure; pour des motifs personnels, je distançais Delatouche au dernier tour de piste et arrivait au poteau avec... *trois mètres* d'avance seulement. La course avait duré une heure quinze et représentait 23 kilomètres de parcours.

J'eus l'occasion de me retrouver, plus tard, dans un tournoi où s'alignaient 48 compétiteurs (au marché aux grains, rue de Viarme), dans une course de 200 tours de piste de 292 mètres, soit 58 kilomètres 400; Delatouche arriva troisième dans ce concours, avec une perte sensible de tours de piste, cédant la seconde place

à Joubert, dont j'arrivais difficilement à triompher dans les 150 premiers tours ; j'avais 24 ans alors et Delatouche près de 35, tout cela explique sa défaillance par disproportion d'âge.

2° *Achille Bargossi*, en 1882-1883, à Marseille, sur la piste du Château des fleurs, au Prado, dans 70 tours d'une piste de 335 mètres, soit 23.450 mètres (20 mai 1883) ; Bargossi fut vaincu dans ce concours au 58<sup>e</sup> tour de piste, ayant alors 6 tours de perte ; la course s'accomplit en 1 heure 10 environ ; à Lyon, cours Perrache, Bargossi subit le même sort, dans une course de 100 tours de 400 mètres, ayant abandonné au 77<sup>e</sup> tour, après une perte de terrain qui ne lui laissait plus l'espoir du triomphe.

3° *Calvayrac* arriva quatrième dans un concours organisé à Alger par Paul Tourier, coureur basque, sur le champ de manœuvres de Mustapha supérieur ; j'arrivai premier, dans ce tournoi, avec 5 tours de piste d'avance, sur 60 à accomplir. Cette course, de 22 kilomètres, fut couverte en 69 minutes, par le professeur des zouaves et en leur présence.

4° *Camille Bonnin* fut vaincu, par moi, sur la piste d'Auteuil, le 2 juillet 1882, avec 14 tours de piste de perte, sur 80 à parcourir ; c'est cette victoire première qui décida de ma carrière ; je fus, en effet, choisi à cette époque, par M. Goudesone, directeur des Arènes pédestres de la rue Fontaine-au-Roi, pour devenir le champion de la société de courses à pied, fondée dans le but d'aptitudes spéciales pouvant être utilisées en temps de guerre et au développement des moyens physiques dans les écoles (jeux scolaires, lendit du bois de Boulogne, etc.).

Je quittai à cette époque l'étude de M. Meissonnier, (avocat faubourg Montmartre), dont j'étais le secrétaire particulier, pour donner libre cours à la carrière me permettant de parcourir une grande partie du monde.

*Rowell*, battu par moi, à Liège (Belgique), dans une course de 2 heures, sur l'esplanade Saint-Lambert (6 tours d'avance sur 100).

*Antonio Léonardo*. — A Cannes dans le square Broughame, où le champion espagnol arriva difficilement troisième.

*Parisis*. — Champion de Russie, prit part à une course succédant à celles de Kiew, dans le parc du Commerce-Club, à Karkoff ; dans ce concours, Parisis perdit 30 tours de piste sur 120 et tout son prestige de coureur invincible.

*Sitchan*. — Arménien de Constantinople, fut battu dans cette ville, au dernier tour de piste, par 150 mètres sur 300, « en quelques secondes, par l'irrésistible rapidité du champion de France qui avait, jusqu'à la fin, conservé un sang-froid remarquable », disait la presse d'Istanbul).

*Oïromagni*, le roi de la rapidité, pour 1.000 mètres, avait comme redoutables concurrents sur cette distance, *Bienfait*, *Samson* et *Gallande* ; je ne pris jamais part à leurs prodigieuses performances et me satisfaisais de leur bonne camaraderie.

*Colette*, *Joubert*, *Romari*, champions magnifiques et puissants, avec lesquels je dus toujours lutter en employant tous mes moyens, car leur force et leur tactique le cédaient de fort peu à mes qualités physiques.

Firmin WEISS (1886).

