LE CROSS COUNTRY

Par Jacques KEYSER, 12 FOIS CHAMPION DE France et Gaston FREMONT

(extrait édition 1924)

« C'est sans prétention que nous ferons connaître aux jeunes néophytes, comme aux profanes, qui peuvent être séduits par les beautés de ce sport, ce qu'est le Cross-Country. Nous leur dirons ce que nous avons appris au cours de nos vingt années de pratique, et, les constatations que nous avons pu faire au contact de nombreux champions des différentes époques.

Nous ne prétendons pas qu'il suffira de lire les pages qui vont suivre pour devenir du jour au lendemain un champion ; mais nous croyons qu'il est de notre devoir d'attirer l'attention des futurs crossmen sur les difficultés, qui se présentent au début de la pratique d'un sport, ingrat entre tous (…) Nous avons pratiqué le Cross-Country, en compétition, maintenant nous le pratiquons en dilettantes et nous devons reconnaître que plus nous vieillissons plus nous l'aimons. »

« Cross-Country est comme vous le savez une expression anglaise qui se traduit en français par course à travers la campagne, c'est donc vous dire que ce sport est d'origine anglaise. En réalité, c'est une des formes de la course à pied, le plus vieux des sports. Mais les anglais furent les premiers à organiser et réglementer la course à travers la campagne. Le premier championnat d'Angleterre se disputa en 1875 et ce n'est qu'en 1889 que fut organisé en France (Bellevue) le premier National. Depuis, le Cross-Country a fait de grands progrès, il est devenu un vrai sport populaire et chaque dimanche de novembre à mars, plusieurs milliers de crossmen disputent les nombreuses épreuves qui sont organisées tant dans la région parisienne qu'en province ; c'est dire que les sportifs se sentent attirés par les beautés du Cross-country. »

« LE PARCOURS IDEAL : De nombreux Cross-Country qui sont organisés, n'ont de Cross-Country, que le nom, et c'est surtout parmi les interclubs de la région parisienne qu'il nous a été permis de le constater. Cela s'explique, car si l'on veut trouver un véritable parcours de Cross-Country, il faut s'éloigner d'une soixantaine de kilomètres de paris. Le parcours idéal, doit naturellement être tracé en pleine campagne ; il doit comprendre de la prairie, des terres labourées, quelques ruisseaux à franchir, des haies, des talus, des chemins de terre, etc., il doit être de plus accessible aux chaussures à pointes, sauf par fortes gelées. (…) On doit éviter les sous-bois où il n'est pas possible de courir vite, car il ne faut pas perdre de vue que le Cross-Country c'est de la course à pied, et non de l'alpinisme. »

« LE MEILLEUR EXERCICE PHYSIQUE :

Depuis que nous pratiquons le Cross-Country, pour notre seul plaisir et non dans le but de briller dans les compétitions, nous y éprouvons du charme, un bien-être, que jusqu'alors, nous n'avions pas été à même d'apprécier. Nous avons constaté que le cross n'était pas seulement un sport, mais était le meilleur de tous les exercices

physiques ; aussi nous ne pouvons que recommander sa pratique à tous les amateurs de grand air, à ceux qui tiennent à conserver la santé, à rester jeunes ; en un mot à ceux qui ne veulent pas vieillir ; ils seront étonnés des résultats. »

« L'ENTRAINEMENT : En Cross-Country, l'entraînement doit être progressif, afin d'éviter le surentraînement, et d'arriver en forme pour les championnats qui sont le but de toute la saison. La première séance doit être fixée au premier dimanche de novembre, et pendant tout ce mois, une séance par semaine est suffisante ; la distance ne devra pas dépasser 5 kilomètres. Pendant le mois de décembre, il faudra ajouter une séance supplémentaire, le jeudi par exemple, 3 ou 4 kilomètres seront suffisants. La semaine, l'entraînement devra avoir lieu sur piste, de préférence, c'est pour cela qu'il importe de faire partie d'un Club sérieux. De notre temps, l'entraînement en semaine, se faisait généralement à la Porte Maillot, à 9 heures du soir, et nous galopions jusqu'au Pont de Puteaux, en longeant le Bois de Boulogne. Seuls, quelques privilégiés – ils étaient rares – pouvaient s'entraîner l'après-midi soit à la Croix-Catelan s'ils appartenaient au Racing, ou alors sur la piste de Gentilly. Aujourd'hui les facilités d'entraînement sont plus grandes ; les Clubs qui possèdent des pistes installent pour les soirées d'hiver un éclairage spécial. Et cela est autrement profitable que les séances d'entraînement accomplies sur les pavés ou le macadam. Que d'excellents coureurs y ont laissé le meilleur d'eux-mêmes. Au mois de janvier, l'entraînement devient plus sérieux, on entre dans la période intensive et les séances doivent avoir lieu trois fois par semaine : dimanche, mardi et jeudi. A cette époque on pourra couvrir une dizaine de kilomètres le dimanche, et au maximum 6 kilomètres la semaine, mais naturellement sans pousser. Il ne faut pas perdre de vue que l'entraînement n'est pas la course, et il faut toujours être dedans de son action. Avec février c'est l'approche des championnats, il convient de couvrir au moins une fois la distance, afin d'avoir confiance en soi et de ne pas avoir peur de ne pas tenir la distance. Pendant toute cette période d'entraînement, si on sent une légère fatigue, il ne faut pas hésiter à se reposer ; vouloir continuer serait risquer de compromettre la forme. »

« HYGIENE : Le crossman, comme tout athlète qui se respecte, doit suivre les principes de l'hygiène. Chaque matin, après une dizaine de minutes de culture physique il doit prendre un tub, ou de préférence une douche. Il doit apporter la plus grande attention au soin des pieds, car il ne faut pas oublier qu'ils jouent dans la circonstance un grand rôle ; il faut éviter tout particulièrement les ongles incarnés, ainsi que les durillons, cors, etc. La recommandation la plus importante que nous puissions faire à ce sujet est celle-ci : se laver les pieds modérément ; c'est à dire ne pas les tremper longuement dans l'eau, ce qui les attendrit, mais les humecter simplement pour les conserver en état de stricte propreté. Il faut se coucher tôt et se lever de même. Ne pas fumer est préférable, et pour ne pas s'y habituer, le plus simple est de ne pas commencer. Il faut se livrer à quelques distractions pour couper la monotonie de l'entraînement : concert, cinéma, théâtre de temps en temps. »

« LA COURSE : Il faut arriver au vestiaire de bonne heure, de façon à pouvoir se préparer tranquillement. Ne jamais mettre une paire de souliers neufs le jour de la course, il faut avoir couru avec à l'entraînement au moins une fois. Bien se graisser les pieds, afin d'éviter toute prise du froid, et surtout lorsqu'il y a de la neige. Sur terrain lourd passer les semelles à la mine de plomb, pour éviter à la boue d'adhérer et d'avoir à la traîner pendant des kilomètres. Conserver le maillot de laine et un pantalon, jusqu'au moment du départ, pour éviter de se refroidir. Lorsque les officiels appellent les concurrents au départ, il faut tout de suite se rendre sur la ligne, afin de bien se placer. Dans les épreuves à effectif nombreux, ce détail a son importance. Bien écouter les recommandations du starter, et les explications données sur le tracé. Une fois sur la ligne de départ, il ne faut jamais se laisser déborder par les concurrents qui sont à vos côtés, et pour cela tenez toujours vos bras légèrement écartés. Au coup de pistolet, vous les écarterez complètement et ainsi vous vous trouvez immédiatement dégagé et pouvez filer sans être gêné. Il faut toujours partir vite, pour se débarrasser des hommes qui ne peuvent prétendre à la première place. Une fois en tête placez-vous derrière un homme qui a votre foulée, mais si vous constatez que le train n'est pas assez rapide pour vous, n'hésitez pas à prendre la tête. Il faut éviter les démarrages brusques, un train soutenu est préférable. Sur un parcours accidenté, on peut néanmoins profiter d'une montée pour lâcher un concurrent ; mais pour le faire, il faut toujours se rendre compte avant, dans quel état se trouve votre rival le plus direct (…) Dans les descentes, il faut allonger la foulée le plus possible, et se laisser aller sans forcer, afin d'éviter les secousses trop brusques qui provoquent les points de côté. »

« LE MARATHON : le Marathon est de toutes les épreuves pédestres, celle qui est considérée comme la plus pénible, et cela avec juste raison ; mais ce n'est pas pour cela une course dangereuse. Il est bien évident que le débutant ne doit pas faire ses premiers pas dans une épreuve semblable, et le coureur déjà éprouvé qui veut s'y risquer, doit posséder des qualités athlétiques remarquables, sous peine d'y compromettre sa santé. La France a possédé des marathoniens de valeur : Henri Siret, Louis Brochard, Jean Vermeulen, furent les meilleurs sur les 42 kil 195. Il faut remarquer que ces coureurs réussirent à briller dans ce genre d'épreuve alors qu'ils étaient professionnels et qu'ils avaient certaines facilités pour s'entraîner. La préparation au Marathon est des plus compliquées et demande à être menée avec beaucoup de soin. Il est bien difficile de fixer des règles d'entraînement précises pour le marathon. Il faut surtout faire beaucoup de marche et nous ne pouvons mieux faire qu'indiquer l'entraînement suivi par Edmond Filliâtre sous la direction de Deloge et qui lui permis de remporter le premier grand marathon amateur disputé en France.

Voici le tableau d'entraînement établi par Deloge :

2 août : 3 km en 10'32 6 août : 18 km marche en 2 h 30 et 4 kil en 13'50
11 août : 20 km marche en 2 h 30 et 1,5 km 13 août : 5 km en 17'45
15 août : 22 km marche en 3 h et 5 km en 17'30
18 août : Paris Versailles et retour en 4 h 15 25 août : 40 km marche
28 août: 8 km en 29' (...) »