

JE BATTRAIS LE RECORD DU MILLE

par Jim BEATTY

L'histoire telle qu'elle a été racontée à Joseph N. Bell.

Au moment où vous lirez ce compte rendu, Jim Beatty est peut-être en train de tenter de battre le record du mille outdoor. Voici la stratégie qu'il emploiera à cet effet. Il s'agit d'une méthode qui porta ses fruits l'année dernière quand il a établi le record du mille indoor — le premier en dessous des quatre minutes.



Couper le fil d'arrivée est devenu une habitude pour Beatty. Son but est maintenant de courir le mille outdoor plus rapidement que le record actuel de 3'54" 4.

J'ESPERE pouvoir établir un nouveau record mondial du mille avant les Jeux olympiques de 1964. L'actuel record de 3'54" 4/10 est détenu par Peter Snell, Nouvelle-Zélande. J'envisage de courir 3'54" et de faire mieux.

Je ne fais pas cette prédiction par vantardise. Je pense simplement que je connais bien mes capacités et je sais que l'entraînement et les compétitions des deux prochaines années m'offriront le maximum de possibilités pour établir un nouveau record du mille.

J'ai battu deux records mondiaux l'année dernière. Le 10 février, j'ai couru à Los Angeles, pour la première fois dans l'histoire, le mille indoor en moins de quatre minutes. Quatre mois plus tard, j'ai battu le record outdoor des deux milles. Ces records n'ont pas été établis n'importe comment. Ils sont le résultat de plusieurs mois de travail acharné et de préparation de la part de mon entraîneur Mihaly Igloi, mes coéquipiers du Los Angeles Track Club et de moi-même. J'ai eu la gloire, mais il s'agissait d'un exploit accompli en équipe.

Comment un coureur s'y prend-il pour battre un record mondial par calcul ? Et comment est-il possible qu'un exploit aussi personnel et individuel qu'un record de course à pied soit le résultat d'un effort de toute une équipe ?

Les réponses sont, dans mon cas tout au moins, les suivantes, à savoir : un bon entraînement, une bonne formation et de bonnes compétitions. Il existe probablement des coureurs très doués qui peuvent établir des records sans l'un ou l'autre des éléments. Je ne fais pas partie de ceux-là.

Le génie hongrois

L'entraînement est assuré par Mihaly Igloi, un génie hongrois qui est probablement le plus grand entraîneur du monde des coureurs de fond. Igloi était l'un des entraîneurs de l'équipe hongroise aux Jeux olympiques de 1956 à Melbourne, Australie. Igloi et son champion de fond, Lazlo Tabori, ne se sentaient pas d'humeur à retourner en Hongrie après l'échec de l'insurrection. Et au lieu de rentrer dans leur pays après les Jeux de Melbourne, ils sont allés aux Etats-Unis.

J'ai rencontré Igloi pour la première fois lorsqu'il assurait l'entraînement de Tabori pendant plusieurs mois dans mon université de la Caroline du Nord. Après l'avoir vu à l'œuvre, je savais que je voudrais l'avoir un jour comme entraîneur. Il a en lui cette combinaison rare d'un ancien grand coureur et d'un entraîneur qui peut vous enseigner ce qu'il a appris.

Les épreuves de compétition sont assurées par mes coéquipiers du Los Angeles Track Club, un groupe de coureurs désireux de rendre aux Etats-Unis la première place dans les compétitions internationales de courses de fond. Chacun de nous savait qu'un travail d'équipe était nécessaire — nous nous sommes ainsi réunis avec l'aide d'hommes

d'affaires de Los Angeles qui partagent nos ambitions, nous avons fondé le Los Angeles Track Club et engagé Igloi comme entraîneur.

La valeur de l'entraînement avec des hommes comme Tabori, Bob Seaman, Jim Grelle, Bob Schul et d'autres grands coureurs qui ont travaillé avec nous au Los Angeles Track Club est presque incalculable. J'ai souvent vu ces hommes gâcher leur propre chance de gagner une course afin d'aider un coéquipier bien placé pour battre un record. Ils ont agi de même avec moi.

La formation constitue le troisième élément essentiel qui est de loin le plus dur. Mais il ne peut être remplacé par rien d'autre. Il s'agit pour un groupe d'hommes qui doivent travailler pour vivre — ce qui est le cas pour nous tous du Los Angeles Track Club — de respecter un plan précis. Je me lève chaque matin à 5 heures. A 5 h 30, je retrouve Igloi et mes coéquipiers sur une piste d'entraînement d'une école secondaire qui se trouve à quelques minutes de chez moi. Nous travaillons jusqu'à 6 h 30, souvent dans le noir. Ensuite, je rentre à la maison, prends une douche et partage le petit déjeuner avec ma femme à 7 heures. A 7 h 30, je pars pour aller travailler à l'Allstate Insurance Company à Los Angeles où je suis employé en tant qu'inspecteur attaché au service des réclamations.

A 16 h 30, lorsque ma journée de travail est terminée, je vais en voiture jusqu'au stade de l'université de la Californie du Sud, où je m'entraîne avec mes coéquipiers de 17 heures à 19 h 30, je rentre ensuite chez moi à 20 heures et je me couche à 22 heures. Le samedi, je m'entraîne trois heures et le dimanche deux.

C'est dur, mais c'est le prix que nous devons payer pour atteindre les buts que nous nous sommes fixés.

Et les records ? Comment arrivons-nous à battre des records ? Et comment comptons-nous nous attaquer au record du mille détenu actuellement par Snell ?

Mon premier record mondial était établi pour le mille indoor dans le Los Angeles Sports Arena, le 10 février 1962. Je m'améliorais constamment depuis l'automne 1961 et environ trois mois avant la réunion, j'ai dit à Igloi :

« J'aimerais être le premier à courir le mille indoor en moins de quatre minutes. Croyez-vous que je puisse le faire à la fin de cette saison de compétitions intérieures ? »

Igloi m'a répondu : « Je pense que vous le pouvez, mais je ne sais pas s'il y a suffisamment de temps dans cette saison. Nous allons voir comment les choses se présentent. »

Instructions pour gagner

Au fur et à mesure que la date de la réunion approchait, nous savions tous que la forme était bonne et que nous avions une chance de réussir. Igloi plaça trois de nous — Tabori, Grelle et moi-même —



Le génie directeur qui se trouve derrière les nouveaux records est Mihaly Igloi (à gauche), un émigré hongrois. Pendant une séance d'entraînement, il établit les plans à suivre avec les coureurs Tabori et Beatty.



A la tête du peloton Laszlo Tabori mène un train très rapide qui l'épuisera avant la fin de la course mais placera son coéquipier plus près du record mondial.

dans la compétition du mille couru le 10 février au « Los Angeles Times ». Il nous garda au chaud, puis nous fit appeler sur les planches et nous donna les dernières instructions relatives à la course.

« Tabori mènera pendant le premier quart et Beatty le deuxième. Grelle prendra la tête pendant le troisième quart.

Jim, je veux que vous couriez votre quart en exactement 60 secondes. Vous pouvez faire ce que vous voulez pendant le dernier quart. Vous êtes en mesure de battre le record du monde. Bonne chance ».

La course se déroulait presque exactement comme l'avait prévu Igloi. Tabori menait pendant le premier quart avec 58" 5/10 ; je courais le mien en 60" 5/10 et Grelle suivait avec un quart couru en 62", ce qui nous donnait à ce moment-là un retard de 1" 1/2. En entrant dans le dernier quart Tabori et Grelle ralentissaient la cadence et je m'éloignais d'eux.

Cette nuit-là, j'étais très en forme à Los Angeles. Bien que l'on supposait que le dernier quart devait être une compétition entre Grelle et moi-même, Grelle s'était — comme Tabori — trop dépensé en courant le temps qui lui avait été imposé. Je prenais une avance sur Grelle d'environ 60 yards (55 m) en passant la ligne d'arrivée en 3' 58" 9/10, le mille indoor le plus rapide de l'histoire et le premier couru en moins de quatre minutes sur des planches.

Le record des deux milles a été établi

aux championnats du Southern Pacific A.A.V. à l'université d'Occidental (Californie) en juin de l'année dernière. Il a été préparé de la même manière que le record du mille outdoor — avec une toute légère modification des données. Mes coéquipiers qui m'aidèrent à établir ce record étaient cette fois-ci Grelle et Bob Schul.

A Occidental, je menais le premier demi-mille (deux tours de piste) avec 2' 04". Grelle prenait ensuite la tête et menait pendant le deuxième demi-mille, terminant le mille en 4' 13". Je reprenais la tête pendant le cinquième tour et Bob Schul attaquait ensuite au sixième tour. C'était le point crucial. Schul devait nous faire passer le sixième tour en un temps tel que cela nous permettrait de ralentir le train pendant le reste de la course — puis il pouvait se laisser distancer.

La course se déroulait encore une fois exactement comme nous l'avions prévu. Il y avait onze coureurs en piste, mais nous nous sommes presque immédiatement détachés d'eux. Le fait de parcourir un premier quart d'une course de deux milles en 61 secondes, permet avec certitude de distancer le peloton et c'est ce qui s'était produit. A partir de ce moment, nous étions Grelle, Schul et moi pratiquement abandonnés à nous-mêmes.

Embouteillages de la piste

Nous voulions courir la course de cette façon, car un embouteillage de la piste peut être ennuyeux, notamment quand un coureur



La tentative d'établissement du record indoor des deux milles courus à la réunion du Los Angeles Times. Jim Beatty a déjà été placé dans la position de vainqueur par ses coéquipiers qui coururent conformément aux plans établis à l'avance par l'entraîneur Igloi.

tente de battre un record. Juste quelques semaines auparavant — pendant les éliminatoires pour les places dans l'équipe américaine pour la rencontre bilatérale avec les Russes pour cet été — nous avons été gênés par deux fois dans des embouteillages de la piste dans les courses de 1 500 m. Au départ chacun partait pour la corde et j'étais pris dans le peloton. Mon coéquipier, Bob Seaman était juste devant moi et je lui avais crié plusieurs fois de me laisser passer, mais il ne m'avait pas entendu. Enfin, je lui avais tapé sur le dos et crié, cette fois-ci, il m'avait entendu, et m'avait laissé passer du côté de la corde.

Au tour suivant, Jim Grelle se trouvait en tête et il était entendu que je devais lui succéder. Mais, j'étais encore une fois pris dans un embâcle — avec Grelle devant moi, un autre coureur derrière moi et deux autres du côté extérieur. J'étais ainsi obligé de hurler pour que Grelle me laisse passer, de pousser à fond et de prendre la tête.

Ces problèmes ne se posaient pas lors de l'établissement du record des deux milles à Occidental. Grelle et Schul (qui terminaient la course comme troisième) avaient livré la course comme prévu, et j'avais disposé encore une fois de suffisamment d'énergie pour me détacher de Grelle et pour passer la ligne d'arrivée en 8'29" 8/10^e, soit plus de 2 sec. de moins que le record mondial établi par Albert Thomas, Australie, en 1958. C'était également mieux que les 8'30" courues l'année

dernière par le Néo-Zélandais Murray Halberg, qui ont été reconnues, jusqu'à présent, comme étant le temps du record mondial.

Chaque fois que nous nous attaquons au record du mille de Snell, nous effectuons le même genre de travail d'équipe. Mais ce projet sera plus difficile à réaliser — beaucoup plus difficile — car nous devons tous simultanément produire le maximum de nos capacités ou, peut-être, juste un tout petit peu moins. Mon meilleur temps du mille — réalisé l'été dernier, en Europe — est toujours de 2'3" derrière le record de Snell. Mais dans toutes les courses de fond, la marge a constamment diminué grâce à l'entraînement surveillé par Igloi, et j'espère que cette amélioration continuera.

Il y a de fortes chances pour que, si nous arrivions à battre le record du mille avant les Jeux olympiques de 1964, ces derniers soient organisés et présentés sous la direction d'Igloi. La possibilité d'y arriver par surprise pendant une compétition, même contre Snell, est extrêmement mince. Il est très difficile pour un coureur de mesurer lui-même, de sang-froid, la manière selon laquelle il doit courir pour établir un record, dans l'excitation émotive de la compétition.

Les trois quarts cruciaux

L'équipe qui tentera de battre le record du mille comprendra probablement : Tabori, Grelle, peut-être Bob Seaman, et moi-même,

(Suite page 119)

Je battrais le record du mille

(Suite de la page 35.)

et effectuera le même travail que lors de l'établissement du record indoor. Le « modus operandi » exact sera établi par Iloi. Il nous l'apprendra en temps voulu. Mais une chose est certaine : le point crucial dans notre tentative se situera au jalon des trois quarts. Pour améliorer le record de Snell, nous devons courir les trois quarts du mille très rapidement ; cela exige un travail d'équipe minuté à un dixième de seconde près et un grand effort pour produire une énergie supplémentaire.

Bien que la route que j'ai choisie soit très longue, je peux prédire que l'un de nous du Los Angeles Athletic Club établira un nouveau record mondial du mille dans les prochains dix-huit mois.

Il y a un autre point qui doit cependant être éclairci. Ceux de nous qui travaillent nuit et jour pour améliorer notre forme sportive ne cherchent pas, en premier lieu, à établir des records. Nous cherchons à rendre aux Etats-Unis la première place dans les compétitions internationales de courses de fond. C'est notre premier but, c'est celui que nous aurons toujours présent à l'esprit.

Nous projetons de commencer bientôt avec le record outdoor.

La « Spitfire 4 »

(Suite de la page 42)

La place pour les bagages — 0,184 m³ dans la malle, et un grand espace derrière

les sièges — est bonne pour une petite voiture de sport (empattement : 2 075 mm ; longueur hors-tout : 3 625 mm ; largeur : 1 425 mm).

Pour le mécanicien amateur, la « Spitfire » est d'un accès facile. L'ensemble du capot, y compris les ailes, pivote et se soulève pour laisser apparaître le moteur et la suspension antérieure.

René Ravo



Fidèle à
SOLEXINE
et à son
BIDON CAPSULÉ,
garantie d'origine
de l'imbattable mélange
anti-calamine
15 ans d'expérience et de progrès.
Le mélange pour VELOSOLEX
et 2 Temps similaires
le plus vendu en France.

EXIGEZ LA CAPSULE VERTE