

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	21 (1964)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Grandeur et servitude de l'athlète
<b>Autor:</b>	Bannister, Roger G.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996336">https://doi.org/10.5169/seals-996336</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

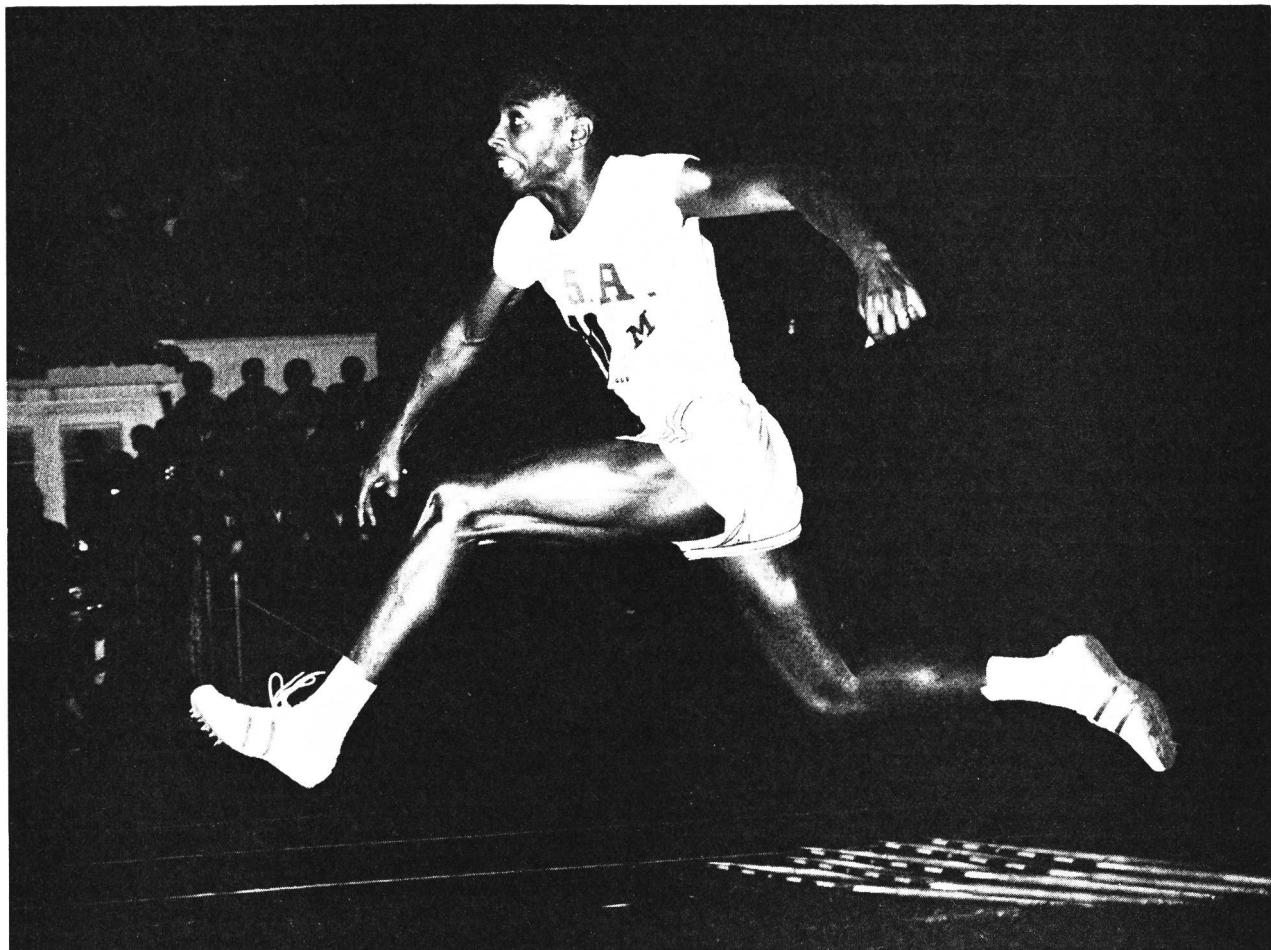
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Otis David, recordman du monde du 400 m (44" 9) dans une épreuve de triple saut.

## Grandeur et servitude de l'athlète

Dr Roger G. Bannister

L'article que nous publions ici est l'extrait de l'allocution prononcée par le Dr Roger G. Bannister, le 29 octobre 1963, lors de la Conférence internationale réunie à Paris par le Conseil International pour l'Education physique et le Sport. Coureur de demi-fond, Roger Bannister a été (en 1954) le premier athlète au monde à courir le mile en moins de quatre minutes. Né en Angleterre, docteur en médecine, il est l'auteur d'un ouvrage sur la course : « First Four Minutes » (Les premières quatre minutes), qui parut en 1955.

### Les rapports de l'esprit et du corps

De quoi donc est faite la joie que nous donnent Mozart, Cézanne et le sport ? Il faudrait être sociologue et philosophe aussi bien que médecin pour en traiter à fond. Au cœur du problème, il y a les rapports de l'esprit et du corps, et compte tenu de l'incertitude de nos connaissances dans le domaine du fonctionnement simultané du corps et de l'esprit, il n'est guère étonnant que les rapports de l'un et de l'autre nous conduisent aux limites mêmes de notre faculté de compréhension.

Je garde encore le souvenir très vif de l'époque où, enfant, je courais nu-pieds sur le sable humide et ferme de la plage. L'air avait une qualité particulière, comme s'il avait une vie propre. Le bruit des brisants sur le rivage éteignait tout autre bruit, et j'étais bouleversé et presque effrayé de l'émotion poignante que provoquaient en moi quelques pas. Instant intense où

se découvrait une source de puissance et de beauté dont on eût à peine osé rêver auparavant. Aujourd'hui la science peut chercher à tout cela une explication objective. Le sens du mouvement est un sixième sens, ou peut-être une combinaison subtile de tous les autres. C'est un sens dont beaucoup de gens n'ont pas conscience bien que l'Anglais ait toujours eu à l'étranger la réputation de s'adonner aux jeux physiques avec une passion dont il témoigne rarement dans la vie courante.

Quand nous nous livrons aux exercices corporels, de légers influx électriques se produisent sans cesse entre nos muscles bandés, nos articulations qui jouent et notre cerveau. On peut supposer que ce type de perturbation électrique dans le cerveau est une cause de plaisir, parce que, tout comme celui que provoque la musique, il interfère en quelque manière avec les rythmes préétablis dans notre propre système nerveux. Mais il n'est point d'explication satisfaisante si elle ne rend compte de sensations plus complexes. Représenter ceci sur le plan scientifique est tout aussi satisfaisant que d'essayer de décrire une rose à quelqu'un qui n'en a jamais vu.

Pour un athlète, le mystère demeure entier. L'athlète ne peut en expliquer davantage, et, s'il le pouvait, il serait sans doute incapable de courir. Il n'en aurait plus besoin. Tel est le paradoxe.

Quelques années ont passé depuis que j'ai couru en compétition, et peut-être aujourd'hui puis-je m'y retrouver un peu mieux. Comme ceux de la vie, les problèmes du sport et d'une carrière sportive ne prennent tout leur sens que rétrospectivement. Quelle signification le sport a-t-il pour l'individu ? Je pense, pour commencer, que l'adolescence est une époque de conflits et de troubles et que ces années peuvent être franchies avec plus d'équilibre si un garçon développe une activité assez intense pour toucher à la limite des possibilités de son corps et de son esprit.

Il appartient à chaque adolescent de trouver l'activité exigeante qui lui convient. Ce peut être l'escalade, la course ou la voile, ou peut-être quelque chose de tout à fait différent, ce peut n'être pas du sport. Mais l'adolescent absorbé dans son effort s'oublie lui-même et alors se réduit la marge qui sépare l'enfant de l'homme. Et plus tard, quand il aura trouvé une carrière, ou qu'il obéira à quelque autre vocation, il sera étonné des forces qu'il a acquises. Alors, il ne sera plus en mesure de faire les efforts qu'auparavant il accomplissait sans même s'en rendre compte.

Par rapport au simple exercice physique, la portée même du jeu pose un problème plus difficile encore. La satisfaction intime que nous tirons des jeux est elle-même un phénomène complexe. Nous sommes heureux de lutter pour donner le meilleur de nous-mêmes, que nous pratiquions des jeux d'adresse qui exigent la rapidité du coup d'œil ou la promptitude du geste, ou des jeux athlétiques qui exigent l'effort et l'endurance.

On désire trouver dans le sport la camaraderie des âmes sœurs. Les amitiés qui se nouent lors de ce baptême du feu, si je puis employer cette métaphore, sont singulièrement durables. Tout cela, je sais que je l'ai trouvé.

Le sportif peut être heureux de pratiquer le sport de son choix, même s'il n'a aucun espoir de devenir jamais un champion. En fait, on pourrait penser que le sportif sans trophée est peut-être le plus vrai des sportifs parce qu'il aime le sport en soi et que nul désir de glorie ne vient ternir cet amour.

Mais ce n'est pas là que cesse d'agir sur le caractère la vertu bienfaisante du sport. Tôt ou tard, l'athlète qui cherche à exceller dans le sport qu'il a choisi se trouvera dans une situation telle qu'il pourra difficilement la dominer. De telles situations se présentent souvent dans la vie de tous les jours, et souvent peuvent être esquivées. On peut jouer à cache-cache avec la réalité en évitant d'affronter la vérité sur soi-même ; mais pas dans le sport. Le sport touche au tréfonds de l'être avec ses alternances de succès et d'échecs.

### **La découverte de soi, le respect des autres**

Il s'ensuit que le sport conduit à la plus remarquable des découvertes de soi, et des limites personnelles autant que des qualités personnelles. Découverte pour une part physique — on apprend par exemple que la lassitude ne signifie pas que l'on est parvenu à l'épuisement. Mais surtout découverte mentale, provoquée par la tension qu'impose le sport. La découverte de soi est plus rapide si vous surmontez seul les premières phases de cette aventure.

En même temps que vous apprenez combien vous êtes loin de vous suffire à vous-mêmes, vous vous rendez compte de la valeur de l'aide et du secours qu'apportent les autres. Mais à moins que vous ne commeniez seul, vous ne saurez jamais reconnaître quelles sont les questions auxquelles les autres peuvent apporter les meilleures réponses et celles auxquelles vous devez répondre vous-mêmes.

Pour beaucoup d'entre nous, il n'est pas facile de passer à l'action. Nous pouvons prétendre que nous

sommes comme des feuilles poussées par le vent, nous pouvons aussi essayer d'imposer notre volonté aux événements.

Pour nous tous arrive un moment où nous sommes appelés à affronter l'équivalent métaphorique d'un signal de départ. En nous efforçant de nous représenter notre image définitive et ce que nous allons accomplir plus tard dans la vie par rapport à ce que l'athlète s'efforce d'accomplir dans l'immédiat, nous pourrons atteindre plus facilement notre but idéal.

Telles sont mes raisons pour rappeler dans un contexte moderne le point de vue du baron de Coubertin sur la nécessité du sport en tant qu'éducation, éducation qu'il concevait à la mesure universelle. Il n'est pas d'élément qui, dans une communauté, n'en puisse bénéficier, sauf l'élément le plus déshérité sur le plan social, et même dans ces conditions la perspective de la compétition internationale peut jouer le rôle d'un aiguillon pour atteindre à la culture et au progrès. L'infirmité physique elle-même n'est pas un empêchement, comme l'a démontré le Dr Guttmann en organisant des Jeux olympiques pour des hommes et des femmes qui avaient perdu la force et l'usage de leurs jambes — comme les paraplégiques — donnant à ces jeux le nom de « para-Olympiques ».

Le sport est également d'une importance décisive. Il existe peut-être à la satisfaction qu'il nous donne des raisons plus profondes, que nous osons à peine admettre pour nous-mêmes, certaines raisons qui sont enfouies dans les profondeurs les plus primitives de nos esprits. Toreau l'a un jour exprimé : « La majorité des hommes, dit-il, mène une vie de tranquille désespoir. » Nous pouvons chaque matin prendre le train qui nous mène à notre travail et à un monde ordonné à la dimension de notre bureau, nous pouvons bricoler semipermanent sur notre voiture, mais tous, tant que nous sommes, nous cherchons encore instinctivement un peu de cette liberté que connaissaient nos lointains ancêtres.

Pour l'individu, la signification de l'exercice physique en soi est difficile à démêler de sa signification sociale. Jadis, le besoin d'aventures s'est assouvi dans la lutte pour survivre. Mais aujourd'hui, les périls de la nature ont été pour la plupart écartés, et nous cherchons tous d'autres épreuves. Et s'ils ne les découvrent point, les hommes ne se révolteront-ils pas avec une absurde violence ? Ces impulsions en eux refoulées ne provoqueront-elles pas des tendances criminelles ? Nul homme vivant n'a une âme si morte qu'il renonce à imprimer au monde la marque indélébile de sa personnalité.

Dans le sport, l'homme trouve une épreuve du vivre plus active que le jeu d'échecs, plus passionnante que le jardinage. Nous avons employé des machines pour conquérir la terre, la mer et les airs. Les athlètes se rendent compte que si la recherche de la vitesse en vaut la peine, elle peut bien aussi se faire sur la piste de course. Ainsi, nous pouvons sentir que notre corps a une adresse et une énergie bien à lui, hors de ces machines que l'homme a créées et qu'il passe son temps à conduire. Ainsi, nous pouvons nous délivrer de la claustrophobie de notre époque. Le nouveau Don Quichotte c'est le sauteur à la perche qui court sus à l'absurde moulin de la vie moderne, ou l'athlète qui le défie en lançant le poids.

Je crois que l'agitation collective et même la violence peuvent s'évanouir par la grâce du jeu. Le sport offre une alternative dans le train-train du loisir passif. Il offre une issue au désir de liberté, une issue qui deviendra d'autant plus décisive que la société deviendra plus étroite, plus artificielle et plus mécanisée.

Article paru dans « Le Courrier » de l'Unesco, janvier 1964.