

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 2

  

**Vorwort:** La feuille de bambou

**Autor:** Jeannotat, Yves

### **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:** 30.04.2026

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



## La feuille de bambou

Yves Jeannotat

La peur, l'angoisse, la méfiance, l'appréhension, en un mot: la contraction est une attitude particulièrement caractéristique des peuples européens. Les Européens sont des hommes fatigués. Or, la fatigue est l'aboutissement de la tension nerveuse inutile et de la crispation. Sous son effet, l'action tend à perdre progressivement sa qualité de rendement au fur et à mesure que les muscles se contractent: la volonté ne suffit plus à dominer la panique générale de l'organisme; les mouvements perdent leur coordination. Certes, le corps est plein d'énergie encore, mais l'étincelle fait défaut: la libération n'est plus possible. La relaxation, indispensable à la performance, devrait être au centre des préoccupations de tout sportif et de chaque entraîneur: car elle s'acquiert!

D'abord en n'arrêtant pas sa pensée vers l'action elle-même, mais en la portant vers les buts lointains à la conquête desquels elle contribue à nous acheminer. En dirigeant cette pensée, ensuite, en direction des éléments qui exercent des effets positifs sur l'action: libéré, le corps peut alors se mouvoir librement et sans entrave. Alan Silitoe, dans sa merveilleuse nouvelle «La solitude du coureur de fond», fait dire à son personnage principal: «Je place une

accélération et elle est tellement rapide et accentuée que je pense ne pas avoir couru jusque-là et n'avoir dépensé aucune énergie. Et j'ai pu y parvenir parce que mes pensées étaient plus loin déjà!» C'est ce que l'on appelle la «fermeture de la mémoire»: j'oublie tout, j'oublie que je suis en train de courir parce que je suis trop occupé à penser à autre chose; je cesse, ainsi, de m'apitoyer sur mon corps assailli de souffrance et de me courber sur moi-même.

L'homme n'est pas fait pour lutter contre la douleur ni pour refouler la souffrance; il doit les épouser comme il doit le faire des éléments. Quand Hilary racontait son ascension de l'Everest, rapporte le Dr J. Kenneth Doherty, il parlait de la conquête de ce sommet; mais Tensing, son sherpa, disait: «La montagne et moi, ensemble, nous avons atteint les cimes.»

Désireux d'approcher la pensée du bouddhisme, Eugen Herrigel décide, un jour, d'apprendre l'art du tir à l'arc sous la direction d'un maître de Zen. Tout à coup, le maître lui donne l'ordre suivant: «Cessez donc de penser au tir! Comme vous le faites maintenant, le résultat ne peut être bon!»

— «Je ne peux m'en empêcher», lui répond l'élève, «la tension devient trop douloureuse».

Le maître reprend alors en ces termes qui sont un enseignement pour tous les sportifs..., et pour les autres aussi: «Cette douleur, vous ne la sentez que parce que vous ne vous êtes pas laissé aller. Tout est pourtant si clair! Une simple feuille de bambou peut nous apprendre ce qui doit être fait: elle se courbe de plus en plus sous le poids de la neige. Soudain, la neige glisse au sol, sans que la feuille ait bougé! Restez comme cela quand vous êtes au point de tension extrême, jusqu'à ce que le jet tombe de vous. Il doit en être ainsi: quand la tension est achevée, le jet tombe de l'archer comme d'une feuille de bambou, avant même qu'il n'y pense!»



Tel est le vrai système de décontraction, basé sur l'abandon de soi, sur l'acceptation de l'univers et sur la libération des inhibitions personnelles (voir aussi «Le combat ritualisé dans le sport est-il un moyen de contrôler son agressivité? Réponse donnée par le judo! P. 4). ■

