

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:	12
 Artikel:	Vivre aux pulsations du sport
Autor:	Keller, Heinz
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998575

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: 29.01.2026

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

Vivre aux pulsations du sport

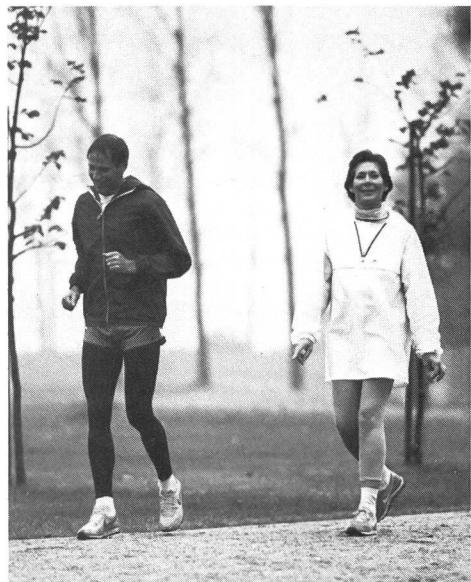
Texte de Heinz Keller, directeur de l'EFGS, adapté par Yves Jeannotat

L'expérience

Dimanche de novembre! Le jour se lève: il est presque sept heures. Devant moi, la pelouse s'étend à perte de vue. Des ombres passent. Les survêtements qui, d'habitude, s'agitent sous la brise comme un bouquet bigarré semblent délavés par la nuit qui s'agrippe encore à l'orée du bois; délavés et râpés comme des habits de travailleurs. Il s'en dégage une odeur savonneuse aux relents de menthol, d'arnica et d'eucalyptus. La brume traîne: on se sent comme entre deux eaux. Les respirations sont gutturales, les mouvements mécaniques, les gestes sans but précis. Une voix froide et autoritaire tombe comme un couperet du haut-parleur et disloque la masse humaine: «Départ dans trois minutes!» Des visions surgissent du passé et envahissent ma mémoire; mes glandes surrénales sécrètent l'adrénaline. Mais déjà les jambes sont dénudées; les épaules se touchent et les corps se balancent au même rythme et dans le même sens. La voix! A nouveau la voix! Une pression de plus en plus forte s'exerce sur le peloton, d'arrière en avant, au fur et à mesure que le compte à rebours égrène ses secondes. La concentration est grande, la tension à son paroxysme. Le coup de pistolet claque: départ!

Je cours! Ça baigne dans l'huile! Je me sens léger, très léger! Mais je reste conscient et sais très bien que l'issue de la course se joue presque toujours dans les premiers kilomètres: partir lentement! Moins de quatre minutes au kilomètre! Le rythme de ceux qui m'entourent est envoûtant et je me laisse prendre à son attrait. Plusieurs jeunes filles me dépassent en souriant. Malgré cela, j'essaie de relâcher mes muscles et de ralentir. Quelques concurrents coupent les angles du parcours; je suis furieux! J'ai envie de crier «justice» et «politesse»! Ridicule! Je vais à nouveau trop vite. Je dois absolument faire attention: bien balancer ma foulée, pousser les hanches en avant... Je cours, ça baigne dans l'huile!

Le parcours traverse la ville encore toute engourdie de sommeil. Puis nous longeons le canal. Quarante-deux kilomètres, «et des poussières», aime dire ma femme... Le brouillard fausse mon appréciation des distances; à gauche, à droite du chemin, les choses apparaissent brusquement, mais jamais avec clarté. Poste de ravitaillement! Mes connaissances de diététique sportive s'agitent aussitôt en moi: «Boire à petites gorgées, tous les cinq kilomètres...» Cinq foulées au pas; je repars sans perdre de temps, un gobelet en plastique entre les



L'auteur de cet article à l'échauffement avec son épouse, qui courra aussi.

doigts. Ce point est clair dans mon esprit: boire régulièrement dès le début de la course, se maintenir le plus longtemps possible en état de fraîcheur, rester capable d'agir et de réagir à l'approche des derniers kilomètres... Le gobelet manque de fermeté! Et puis, comme toujours, il est trop plein et le liquide jaunâtre déborde sur ma main; encore une gorgée... Il en reste; j'hésite et poursuis un certain temps ma course au ralenti; bah! je jette le tout dans le talus...



Ces photos ont été prises lors du championnat suisse de marathon à Tenero: «Départ dans trois minutes!»

Temps de passage! J'ouvre ma main comme un livre. A l'intérieur, à mon réveil, j'ai noté quelques chiffres; tiens! je n'avais pas remarqué qu'ils suivaient mes lignes de destin, et ça me fait rire... Mon voisin me jette un coup d'œil inquiet... Il ne saura jamais: ligne de vie, ligne d'amour, ligne de chance... Vingt-et-une minutes et quarante secondes! Réglé comme du papier à musique! Je cours! Ça baigne dans l'huile!... Une vraie purée de pois! Devant moi, les silhouettes dansent, imprécises, et j'ai l'impression de poursuivre des fantômes...

Les coureurs de tête arrivent déjà en sens inverse: le point de retour ne doit plus être très loin. Les yeux mi-clos, j'observe le mouvement des corps et l'expression des visages. Certains ont vraiment de drôles d'allures: pas pesant et martelant, genoux cagneux, étrange moulinet du bras gauche, rictus béat, écume au coin des lèvres, respiration rauque ou sifflante... Mon imagination bat la campagne à bride abattue; sans m'en rendre compte, j'ai de nouveau accéléré plus que de raison: un petit feu au creux du ventre me rappelle à la réalité... De petites lumières frémissent devant moi... Cure d'hydrates de carbone... Blocage du tube digestif... D'autres images! Il me faut d'autres images! Je me connais: ce sujet dans ma tête, c'est la paralysie psychologique à coup sûr! J'arrive à me reprendre à temps: plus courte et plus souple, ma foulée adoucit quelque peu les chocs mille fois répétés sur le sol...

Point de retour: une heure et vingt-huit minutes! Mi-parcours! Expression rassurante! Mais je sais parfaitement qu'elle n'est pas identique à «mi-course»! J'attends le redoutable trentième kilomètre: celui dont on dit qu'il entre comme du plomb dans le corps... Mes mouvements deviennent plus anguleux; mes gestes ressemblent de plus en plus à ceux d'un robot; c'est comme si mon corps se vidait lentement de son âme... Le moment est venu de se souvenir des bons conseils: hausser le centre de gravité, pousser le bassin en avant, bien dérouler la foulée... Parce que j'ai mal, je me mets brusquement à raisonner avec mes membres dououreux... Mon mollet a des soubresauts: je suis au bord de la crampe! Ne pas y penser! Je me connais: par association, je risque à nouveau de tout mélanger... Cuisse de grenouille, cours de physique... Penser à autre chose! D'un énergique mouvement intérieur, je baisse le store et je me mets à calculer dans ma tête, additionnant minutes et secondes, supputant une perte de temps ici, un gain ailleurs... Mais je ne parviens pas à me défaire des cuisses de grenouille!... Les images virevoltent en moi!...

Au trente-sixième kilomètre, un rapide contrôle me montre que, pour la première fois, je suis plus lent que les temps de passage que je m'étais fixés. Au fond de moi, je cherche à me convaincre du contraire, car les chiffres, dans ma main rendue poisseuse par la transpiration et par l'eau sucrée, ne

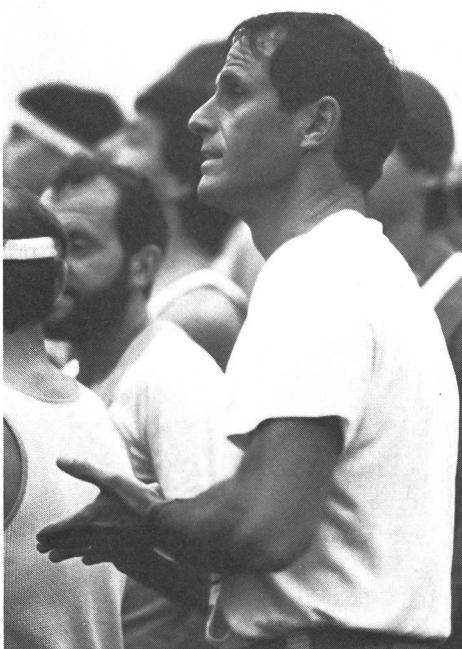
suis content! Pourtant, j'aurais pu faire mieux... Content quand même! Je me sens envahi par une sorte de bien-être: la chaleur remonte en moi: peu à peu, mon corps se met à revivre...

La connaissance

Tous ceux qui pratiquent une discipline sportive de façon intensive sont en mesure de décrire, comme je viens de le faire, ce qu'ils ressentent: sentiment d'euphorie du skieur, capable d'enchaîner avec rythme toute une série de virages en haute neige; formidable décompression du plongeur de haut vol après un essai réussi au terme de plus de trente minutes de concentration angoissée; explosion de joie du gymnaste qui vient de signer pour la première fois un grand tour à la barre fixe...

Ceux qui ont l'expérience du sport sont capables, à la simple description ou représentation intérieure de l'«événement», de le vivre eux-mêmes au plus profond de leur être et de leur corps. Le sportif recherche activement, dans ce qu'il fait, une plénitude sensorielle et un accomplissement de soi-même: il veut «expérimenter», «vivre» son sport comme moi j'ai «vécu» mon marathon. De même que la langue allemande propose le terme «er-leben», la langue française se sert du verbe «ex-périmenter» (du latin «experimentare») pour tenter d'expliquer ce sentiment. Par son activité et par son engagement sportifs, l'être humain met une tranche de vie – de sa vie – à l'épreuve et il en sort quelque chose d'extrêmement satisfaisant. Pourquoi? Pour de très nombreuses raisons. Je me contenterai d'en proposer deux pour le démontrer:

– Morgenstern a dit que «le corps et le mouvement sont les traducteurs de



L'angoisse du départ! «Quelques chiffres dans ma main... Des temps de passage à tenir...»

sont plus très lisibles. Je calcule dans ma tête... Je suis complètement vide... Je sais: métabolisme des graisses!... J'ai froid! Je me recroqueville dans mon corps qui court; je me laisse «transporter»... Il me semble qu'il y a une éternité que je suis parvenu sur la dernière ligne droite qui mène à l'arrivée. De mes yeux caverneux, je tente de lancer un vague regard en direction de la banderole: c'est comme si elle s'éloignait au fur et à mesure que j'avance. Dans un dernier sursaut, je m'efforce de rassembler mes gestes désordonnés pour leur donner plus d'arrondi... On me regarde!... Encore dix mètres... ça y est! Regard automatique sur ma montre: pas mal! Je



Le départ vient d'être donné: Umberg (STB), futur vainqueur, est déjà placé.



Le point de retour n'est pas loin.



«Ça baigne dans l'huile.»

l'âme»; en d'autres termes, qu'ils donnent une représentation matérielle de l'invisible que chaque individu porte en soi. Le mouvement image notre intérieur, il extériorise les choses de l'âme, les fait reconnaître de façon plus concrète que ne le pourraient tous les mots de notre vocabulaire; échappant partiellement à notre système mental de contrôle, ce phénomène confirme notre existence, ce que Plessner appelle notre «être-au-monde» («In-der-Welt-Sein»).

– Mais le mouvement est aussi un moyen d'assimilation intérieure, d'enregistrement. Il nous fournit des informations, des impressions en clair sur notre environnement – sans retouche, sans altération; vraies! –. Le mouvement – donc le sport – est à la fois «extériorisation» et «intériorisation». Le mouvement – et, par là, le sport dans son meilleur sens – permet le passage de l'intérieur à l'extérieur, et de l'extérieur à l'intérieur; cette «perméabilité» est comparable au phénomène d'osmose. Rien n'empêche donc que l'on considère le sport sous l'angle d'un processus d'osmose, d'un régulateur de pression entre l'extérieur et l'intérieur, entre le physique et le psychisme; le mouvement est plus direct et moins vulnérable, comme moyen de communication, que le langage parlé ou écrit, qui filtre par trop les pensées. Le mouvement – donc, une fois encore, le sport dans son meilleur sens – met plus directement l'être humain en contact avec l'âme, «chaude et transparente»,

que ne le pourrait la froide raison. En deux mots: le sport, tel que nous le comprenons, peut réellement offrir le moyen d'une «expérience vécue», véritable parcelle de vie, limitée ou renouvelée à volonté!

Si je parle constamment et en insistant de «sport pris dans son meilleur sens», c'est parce que j'entrevois avec une certaine crainte d'autres évolutions possibles: véritables déviations susceptibles d'altérer la flamme de l'expérience et la membrane par laquelle se fait l'osmose. Voici quatre exemples, tirés de l'observation et de la réflexion, pour illustrer cette appréhension:

1. La séparation toujours plus prononcée que nous faisons, dans le sport, entre le sens profond du mouvement et l'espace qui lui est destiné, met en péril le privilège qu'est le nôtre, de mener en son nom une véritable expérience vécue. Les contractions musculaires très relativement fonctionnelles que l'on exerce dans la mi-obscurité d'un laboratoire «fitness» ou les répétitions accélérées qu'on y pratique pour stimuler la transpiration ne correspondent ni au sens d'un sport bien compris, ni à l'espace dont il a besoin. Il appartient donc aux éducateurs spécialisés de créer les conditions requises pour que ceux qui le désirent puissent vivre l'aventure sportive dans sa plénitude, c'est-à-dire pour évoluer de façon sensée dans un milieu approprié.

2. L'interprétation absolue que l'on a l'habitude de faire, chez nous, de la formule «*citius, altius, fortius*» (plus vite, plus haut, plus fort) comporte les mêmes dangers potentiels. Si les sensations profondes de l'être humain ne dépendaient que de l'amélioration de sa vitesse, de sa détente et de sa force, grandes seraient bientôt ses désillusions et ses déceptions en la matière. Il est donc bon d'enseigner et de faire vivre cette vérité que, dans le sport, la performance tient certes une place importante, mais «une» place seulement parmi beaucoup d'autres de valeur égale ou approchante.

3. La tendance marquée, démontrée par notre temps, à faire du corps un instrument vil et soumis, va dans le même sens. L'installation de la pensée mécaniste tend à faire de nous des poupées articulées en mal de «condition physique». Faisons donc en sorte que le sport ne devienne pas quelque chose d'artificiel et rendons au mouvement sa plénitude et sa spontanéité.

4. En délimitant et fractionnant toute chose comme on le fait aujourd'hui, nous limitons fortement nos possibilités de «vivre l'aventure du corps». Dix heures de travail, une heure de sport structuré, vingt semaines d'école, cinq semaines de vacances... Ce cloisonnement démultiplié ne peut permettre au sport de jouer son rôle d'osmose. Vivre le sport, c'est aussi vivre aux pulsations du sport! ■