

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	44 (1987)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Sport et conscience du vieillissement
<b>Autor:</b>	Charreton, Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998643">https://doi.org/10.5169/seals-998643</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:** 06.02.2026

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



## Sport et conscience du vieillissement

Pierre Charreton, professeur à l'Université de Saint-Etienne

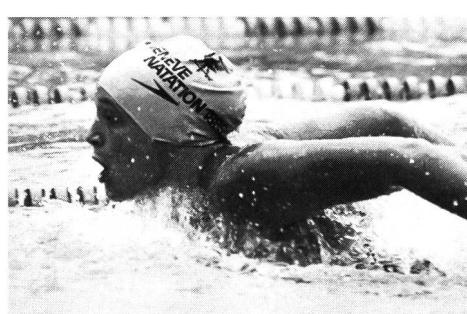
*Le sport n'est pas l'exploit d'un jour mais une action permanente à laquelle la compétition sert de conclusion ponctuelle. Ceux qui, pour diverses raisons, ont abandonné toute activité au terme de leur adolescence et qui redécouvrent heureusement le sport après la trentaine, la quarantaine, plus tard peut-être, doivent savoir qu'une rééducation au mouvement est nécessaire pour eux, et que ce n'est qu'à son terme qu'ils pourront penser à la compétition s'ils y tiennent vraiment, une compétition sage, sans débordements et qui relève plus du «jeu» que de la «quête du record». C'est la meilleure façon, alors que la conscience du vieillissement est tirée de son assouplissement par la violence de l'effort, d'accepter son âge avec sérénité, positivement!*

*Le sport, ce n'est pas d'«abord» la compétition, c'est d'«abord» l'entraînement, la préparation. Ainsi conçu, il devient indispensable et il concerne tout le monde: les jeunes, dits aussi «juniors», qui aspirent à une maturité rapide pour avoir le droit de se mesurer au plus haut niveau, les «seniors», dans la force de l'âge et à qui rien n'est impossible, les aînés, dits aussi «vétérans», qui lénifient l'effort par la sagesse acquise.*

*«Passé dans les mœurs comme pratique quotidienne pour tous», écrit Jean-François Brisson, «le sport imprime alors un style de vie; il confère des habitudes de frugalité, de sobriété, d'endurance; il stimule le courage, entretient le goût physique de la lutte, apporte un élément d'équilibre dans ce siècle qui nous impose une existence faite de surmenage nerveux.» A partir d'un certain âge, c'est sur ce terrain-là qu'on se bat sans que soient exclus nécessairement le défi raisonnable ni la comparaison raisonnée avec les autres. La conscience de soi, même celle des cheveux gris a ainsi de fortes chances, en sport comme dans les autres domaines de la vie, de rester une source de joie et de plaisir! (Y.J.)*

On a coutume d'entendre dire: «Le sport, c'est la santé.» Et il est clair qu'à bien des égards, le lieu commun se vérifie. Le sport favorise pour chacun l'appropriation de son corps, il est un élément d'hygiène, il entraîne un accroissement des capacités, ressentis par l'athlète comme une plus-value. Tout cela va de soi, encore que cela puisse se discuter pour l'élite internationale qui emporte toujours son infirmerie avec elle... Mais au niveau ordinaire de pratique, convenons que dans la plupart des cas, le sport c'est effectivement la santé. Cependant, il y a le revers de la médaille: l'expérience sportive, paradoxalement, accélère la conscience du vieillissement, c'est-à-dire rend plus précoce le sentiment de la déperdition des forces et des capacités.

Puisque ma spécialité, c'est la littérature, j'illustrerai mon propos à l'aide de quelques textes littéraires. C'est que la vraie littérature n'est pas à concevoir comme une sorte de décor destiné à enjoliver la



*Sport d'élite où l'on vieillit vite...*

vie, elle n'est pas un simple moyen d'évasion, elle constitue au contraire un moyen de révéler l'expérience profonde, de la restituer et de la traduire dans sa réalité vécue.

Si vous avez assisté à de très hauts faits de sport, il est vrai qu'à certains moments privilégiés, l'athlète propose au spectateur comme une image de l'immortalité. C'est l'impression que les jeux de l'Antiquité grecque suggèrent à Maurice GENEVOIX:

*Vieillir? Mourir? Quel Grec, sur les talus du stade, accueillerait ces sombres pensées? L'instant présent les éblouit. Ils s'y abîment, ivres de son éclat.*

Mais le sport, qui sur ces sommets parvient à nous faire oublier la matière et à la transcender, peut être aussi l'occasion de nous rappeler que nous sommes poussière et que nous retournerons en poussière. La cendrée de la piste rejoint alors la symbolique de Mercredi des Cendres. Car le mortel a tôt fait de redescendre de ces hauteurs où il voisinait avec les dieux. Le corps ne tarde pas à se manifester de nouveau dans les tiraillements des muscles, dans la moiteur de la transpiration, dans le douloureux désordre des viscères. Ces outrages du temps, beaucoup plus cachés, mais sans doute plus irréparables que ceux qui marquent à la surface les corps et les visages, seront un jour ressentis, un jour prochain, bientôt, beaucoup trop tôt... Ces avertissements, dira-t-on, ne sont pas de saison. Va-t-on, au milieu d'une réunion sportive qui rassemble la fleur de la jeunesse, exhiber un squelette, comme on raconte que les Egyptiens le faisaient au cours de leurs banquets les plus plantureux pour y rappeler l'idée de la mort? L'homme de vingt ans, en sa jeune vigueur, a bien le temps, comme on dit, d'y penser. Non. Il n'a déjà plus le temps.

La «force de l'âge», dans la vie courante, c'est à peu près de 40 à 50 ans. Pour l'athlète, et malgré les progrès de la diététique, de la médecine, de l'entraînement, c'est de 18 à 25 ans, ou même parfois plus tôt encore... Georges MAGNANE nous dit: *Quelquefois dès 15 ans,*

*l'homme qui rêve de records a déjà mis derrière lui de l'irrémissible.* Il suffit en effet de songer à ces champions et surtout à ces championnes de natation qui culminent vers 15 ans, voire vers 13 ou 14 ans ! Celui qui, passée la trentaine, excelle encore, il le doit, certes, à un corps bien conservé, mais non intact pourtant. Il le doit aussi à l'expérience, au «métier», à la technique ou à la tactique. Mais il lui faut, plus qu'avant, rudoyer son corps.

Charles PÉGUY évoque quelque part l'éternité temporelle des corps athlétiques sculptés dans le marbre. Et il a raison. Mais les conclusions qu'il en tire montrent qu'il se laisse abuser par la pérennité de la sculpture elle-même. En effet, il dit que les athlètes vont à la mort comme à une belle étrangère. Au contraire, il est quelques textes, parmi les plus beaux de la littérature à thème sportif, qui évoquent ces moments délicats, parfois terribles, où tout à coup, après la défaillance, une idée se fait jour, une révélation, une sombre illumination : «Je vieillis»; ce qui signifie que sans s'en apercevoir encore, on a déjà vieilli. En général, il faut la compétition, au moins contre soi-même, pour provoquer cette funeste découverte. Une randonnée à vélo, un long parcours à la nage, une descente à skis sur les pistes encombrées auraient pu laisser longtemps encore régner l'illusion.

Mais le chronomètre ne ment jamais. Il est le juge insensible qui indique à André OBEY le passage sur l'autre versant de la vie. L'auteur relate un 400 mètres, dans lequel il essayait de rattraper son propre temps. Il sent, à son rythme de course, qu'il n'y parviendra plus :

*Je fuis à toutes jambes. Il y a danger à s'attarder, danger de mort. Un grand vent de souvenirs me souffle dans le dos.*

Après que le chronomètre lui a fait constater son retard sur lui-même, il médite :

*Mort, le jeune homme; il ne reste qu'un homme jeune et sa trompeuse jeunesse de cœur; ses muscles grisonnent. Un peu de mort est entré en moi, sournoisement, entre septembre 23 et juin 24.*

Je vais maintenant faire allusion à un texte des «Olympiques» de MONTHERLANT, qui est justement intitulé : «Passage de la mort.» Il commence par une citation de SÉNÈQUE, dans une lettre à son ami LUCILIUS. Sénèque lui fait cette confidence :

*Qui ai-je pour compagnon de gymnaste que? Un seul me suffit, Earinus, mon jeune esclave. Mais j'en cherche un qui soit d'un âge plus tendre. Déjà je puis à peine le suivre à la course. Dans quelques jours je ne le pourrai plus.*

Le narrateur des «Olympiques», courant contre un jeune écolier, trouve dans sa



*Joue papa, joue!*

fierté de quoi le battre de justesse. Il termine la course épuisé. Il se cherche de pitoyables excuses et tandis qu'il reste étendu, incapable de bouger, essayant de reprendre son souffle, son jeune adversaire repart en courant vers ses camarades...

L'angoisse alors – le terme est répété comme un leitmotiv dans cette page – l'angoisse s'empare de lui. Ce texte est de ceux qui font penser que MONTHERLANT a eu du sport une expérience réelle. Ce qu'il décrit ici a été vécu par tous les athlètes ayant dépassé un certain cap et qui s'en aperçoivent soudain. Le drame, selon les cas, peut être rapidement assumé, il peut être puérilement différé, rejeté; l'angoisse finira un jour par habiter l'athlète, inexorablement. Tous les efforts qu'on peut faire pour serrer les dents n'y changeront rien, et MONTHERLANT rappelle ce mot de PLATON, selon lequel *le corps ne cesse pas un instant de périr*.

La crise s'accentue et prend, dans les «Olympiques», la forme d'une méditation désordonnée, traversée de réminiscences, peuplée d'images de mort. Et l'auteur exhale un long cri qui se mue bientôt en une litanie et prend un tour poétique et élégiaque :

*Ma mort est assise devant moi, dans le soleil, et me regarde avec des yeux caves. Saleté! Tu n'est pas belle.*

*Ni moi. Je devine comme je dois être laid quand je souffre.*

*Amour de ceux qui m'aiment, protégez-moi.*

*Mon amour pour ceux que j'aime, sel de ma terre, protégez-moi.*

*Jeunesse des êtres, dont je me couvre, faites-moi rempart, protégez-moi...*

Et dans un de ses poèmes intitulé «Le Pacte et la Défaite», il écrit encore :

*Trois fois de suite, aujourd'hui, je n'ai pu faire ce que je faisais l'an dernier.*

*Je mettais mes pas dans leurs pas avant que leur poussière se fût levée.*

*Le peloton fuyait devant moi comme le bonheur, j'étais un pauvre être.*

De nos jours, le poète Gabriel COUSIN lui fait écho, lorsqu'il dit :

*Et la mort doucement descend dans ma foulée.*

Evoquant le déclin du grand athlète Géo ANDRÉ, Jean PREVOST y trouve l'occasion de réflexions qui, elles aussi, battent en brèche l'idée que l'athlète ignore la mort et n'y songe pas :

*L'athlète sent trop tôt que la mort est sur lui. Elle nous travaille à chaque instant, mais le commun des hommes, insoucieux de son corps, ne la connaît que de loin en loin, aux grands ravages, et souvent ils meurent étonnés. L'athlète, plus attentif à soi-même, et dont les sens sont plus subtils, la sent appauvrir tout doucement la sève, et mesure à chaque saison ce qui lui reste de fleurs et de fruits...*

*Et l'apparence reste splendide, dans cette dérision que l'on nomme la force de l'âge.*

Tout athlète passe donc par ce moment critique où il se sent «virer», comme on dit d'un corps chimique soumis à une expérience. Et ce sentiment lui est plus dur que pour tout autre, car, comme le dit à juste titre Jean PREVOST, le vieillissement se mesure. Il se mesure au nombre de gestes techniques qu'on n'a pu réussir parce que le corps ne pouvait suivre

correctement, il se mesure d'une manière encore plus évidente, dans l'athlétisme proprement dit, car il se compte en secondes en plus, en centimètres de moins...

Est-il donc faux que le sport, pratiqué sans excès, et assisté de l'éducation physique, permette de rester jeune plus longtemps? N'est-ce là qu'un lieu commun fallacieux? Mais il faut interpréter correctement les témoignages amers que je viens de proposer.

C'est la perception de cette bascule sur le plan incliné de la vieillesse qui est pour l'athlète plus claire et plus précoce. Cela n'empêche pas que le sportif qui se refuse à «raccrocher», comme on dit, et qui persévère dans l'entraînement, s'il ne dilapide pas follement son énergie et s'il a conscience qu'il lui faut adapter ses efforts à sa condition d'homme mûr ou de «vétéran», fasse généralement preuve d'une plus grande vitalité et reste donc relativement jeune plus longtemps que les autres hommes. Quelques rares champions sont encore capables à 50 et même à 60 ans d'exploits physiques et techniques qui pourraient leur conserver leur place parmi l'élite (à 60 ans, BOROTRA comptait encore parmi les tout meilleurs joueurs de double de France). Ainsi Paul VIALAR n'a-t-il pas tort d'écrire:

*Quand on se met à courir sur le chemin de sa vie, on n'avance pas plus vite vers sa fin; bien au contraire, on la repousse.*

Toutefois, il ne suffit pas de «se mettre» à courir. Encore faut-il, d'une part, éviter de brûler sa jeunesse ou sa jeune maturité dans une prodigalité excessive d'efforts, comme il arrive à certains professionnels mal conseillés ou après au gain et qui ne prennent pas le temps de soigner fatigue et blessures; et d'autre part, il est nécessaire de persévéérer, afin d'éviter de ressembler à tel ancien rugbyman ou footballeur qui, quelques années seulement après avoir cessé de pratiquer, révèle un corps noué et adipeux, inapte désormais à tout exercice.

Dans sa méditation sur l'histoire, intitulée «Clio», PEGUY a écrit des pages fameuses au sujet de l'homme de 40 ans. Ce dernier, dit-il, se trouve *dans le plein de la mélancolie de l'homme: il voit ce que c'est que la vie, au moment même où non seulement elle lui échappe, mais au moment où elle vient de lui échapper irrévocablement*.

Je l'ai dit, ce moment délicat est souvent beaucoup plus précoce pour l'athlète. Désemparé, il est d'abord la proie du doute, puis un jour viendra où il sera bien obligé de convenir que son âge commence à affaiblir ses capacités. Il y aura quelques sursauts, quelques cris de révolte. Mais dans quelques mois peut-être, il se sera habitué à vivre avec le vieillissement pour compagnon, tout en continuant à lutter contre lui, ce qui sera sans doute une manière de se réconcilier

avec lui-même, mais aussi avec l'ordre du monde et de la condition humaine.

Pour tirer la leçon de ces textes et aborder un point de vue plus pratique, je crois que plus on avance en âge et plus il faut se livrer aux jeux sportifs ou aux exercices sportifs, comme pratique à la fois ludique et hygiénique, mais il faut abandonner progressivement l'apréte de la compétition. La devise de l'olympisme «*Citius, altius, fortius*» (plus vite, plus haut, plus fort) peut être transposée dans chaque cas personnel pour tout pratiquant même modeste jusqu'à trente-cinq ou quarante ans. Au-delà, il est nécessaire de devenir sage et mesuré.

On aura peut-être senti sinon une certaine amertume, du moins de la mélancolie dans ces propos. Ce n'est autre chose que la mélancolie inhérente à la condition humaine, et qu'il faut savoir transformer en art de vivre, en sagesse, pour retrouver un apaisement et accéder à nouveau à la joie et au plaisir. Car je crois que, passée la cinquantaine ou la soixantaine, un homme ou une femme est capable d'éprouver, à la pratique du «footing», de la nage, du ski, des jeux de balle ou de la randonnée à vélo, une autre forme de joie qu'autrefois, une joie plus intérieurisée, peut-être plus profondément savourée, une délectation plus intime et d'autant plus précieuse.

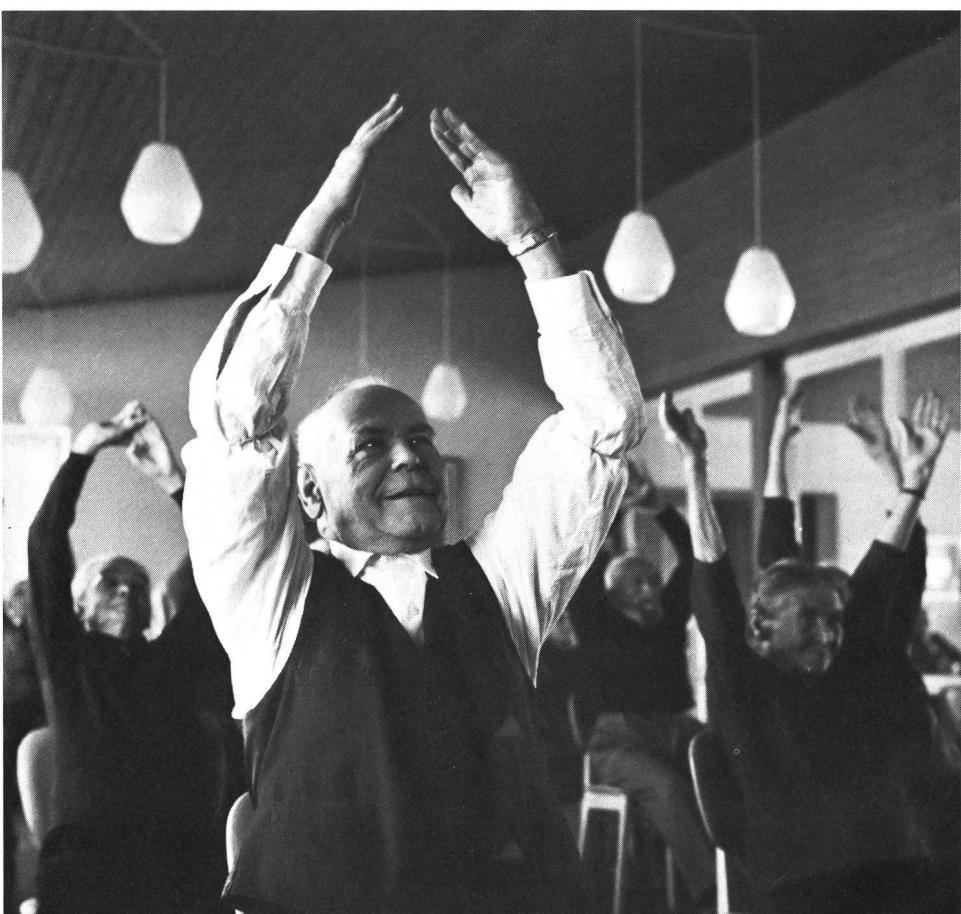
D'ailleurs le souvenir des sensations de la jeunesse s'inscrit dans le corps même, et j'invoquerai ici le témoignage du grand historien Jules ISAAC, qui fut d'ailleurs l'un des compagnons de PEGUY. Dans un livre de souvenirs, il évoque sa jeunesse en regrettant que le lycée Lakanal de Sceaux, pourtant entouré d'un vaste parc, ait enclos les élèves dans d'étroites cours en leur interdisant de s'ébattre dans les allées ou sur les pelouses! Un peu plus tard, il découvre la bicyclette:

*Je me vois, pédalant voluptueusement à l'aube sur les chemins forestiers (...) Dieu, que c'était bon, la pleine nature, la pleine jeunesse, et cette fraîcheur d'aube printanière! L'impression en fut si pénétrante, la joie si vive qu'à soixante ans de distance mon vieux cœur en vibra encore: jeunesse pas morte!*

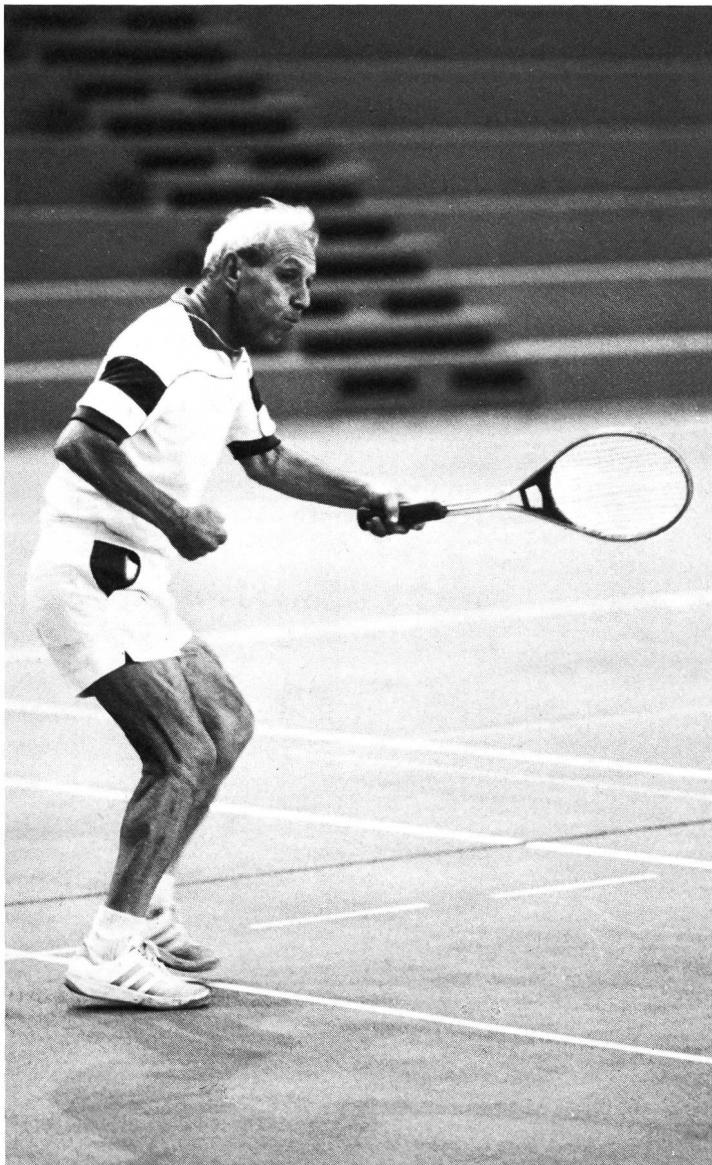
Témoignage émouvant dans sa nostalgie discrète! Il faut rester persuadé que même à un âge avancé le corps peut, dans l'exercice physique et grâce à lui, se souvenir de sa jeunesse et en quelque sorte la rappeler, au sens fort de: la faire revenir...

\*

A titre de récréation et de simple fantaisie, je proposerai pour finir un petit pastiche de LA FONTAINE que je me suis amusé à faire sans la moindre prétention (il y aurait d'ailleurs à redire, j'en suis bien conscient, sur le plan des rimes...).



*Un temps pour la compétition, un temps pour l'exercice hygiénique.*



### **Le sexagénaire et le jeune garçon**

*Sur un court de tennis poussiéreux, malaisé,  
Et de tous les côtés au soleil exposé,  
Un sexagénaire jouait.  
«Passe encor de marcher, mais courir à cet âge!»  
Disait un jouvenceau, enfant du voisinage,  
Qui de l'autre côté lui renvoyait la balle,  
Et se voyait déjà victorieux sans grand mal.  
Ce gamin sur le court étalait son pouvoir.  
C'était merveille de le voir,  
Bondissant au filet et faisant des gambades.  
Le jeu de l'adversaire était, pour lui, bien fade.  
Devant les vains efforts d'une pareille loque,  
Il méditait en soliloque:  
«Au nom des dieux, quelle lubie!  
Quel fruit de ce labeur pourra-t-il recueillir?  
Pense-t-il retarder le moment de vieillir?  
Et puisqu'il faut que je le die,  
Est-il chose plus ridicule  
Que de voir ces vieux os qui se démantibulent?  
Encor s'il bornait sa folie  
A trotter lentement sous de profonds ombrages...  
Mais s'obstiner ainsi à courir à son âge,  
Et sous le grand soleil se mettre tout en nage!  
Ce sera bientôt le carnage!  
Il aurait dû tourner la page!»*

*Il se gaussait visiblement,  
S'apitoyait ouvertement.  
Et il bondissait de plus belle  
En tout pareil à la gazelle.  
Mais soudain un grand cri monta dans la nuée:  
Le garçon en sautant s'était tordu le pied.  
On le vit sur le sol lourdement s'affaler.  
Il était si blessé qu'on dut le transporter  
A l'hôpital.  
Il fallut l'opérer, prendre soin de son mal,  
Qui d'ailleurs n'eut rien de fatal.  
Le sexagénaire gaîment  
S'en vint le voir en son tourment  
Pour l'admonester gentiment:  
«Tel qui aujourd'hui batifole,  
Bondit, et vole, et caracole,  
Demain sera l'objet des soins des infirmiers!  
Nous défendez-vous donc de prétendre jouer,  
Quand bien même nos coups seraient moins assurés,  
Et de courir  
Pour le plaisir?  
Ne nous regardez pas comme frappés de peste;  
Laissez-nous donc jouir des forces qui nous restent.  
Nous verrons bien, plus tard, lors de vos soixante ans,  
Si vous pourrez en faire autant.» ■*