

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 10

Vorwort: L'importance du mouvement chez l'être humain

Autor: Keller, Heinz

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: 27.03.2026

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



L'importance du mouvement chez l'être humain

Heinz Keller, directeur de l'EFSM
Traduction: Paule Valiquier

Qui ne connaît le proverbe: «L'oisiveté est la mère de tous les vices»? Mais qu'est-ce qu'un vice? Et qu'est son contraire, la vertu? Voyons... Vertu: du latin *virtus*, mérite de l'homme, devenu au XI^e siècle synonyme de «courage», de «force physique» et de «sagesse». Voilà autant d'éléments qui serviront utilement mes propos et qui réapparaîtront sous l'une ou l'autre forme dans le présent article...

Du point de vue de l'anthropologie

Au-delà du corporel, le mouvement se prolonge dans l'invisible

A l'opposé du mouvement, il y a la «solution zéro»: c'est l'attitude, la posture, la position, bref, un mouvement

suspendu, figé. Au fond, l'attitude d'un homme n'est rien d'autre que position corporelle momentanément adoptée, dont le sens profond «transcende très souvent les limites immédiates du corporel et du visible» (Grupe, 1982).

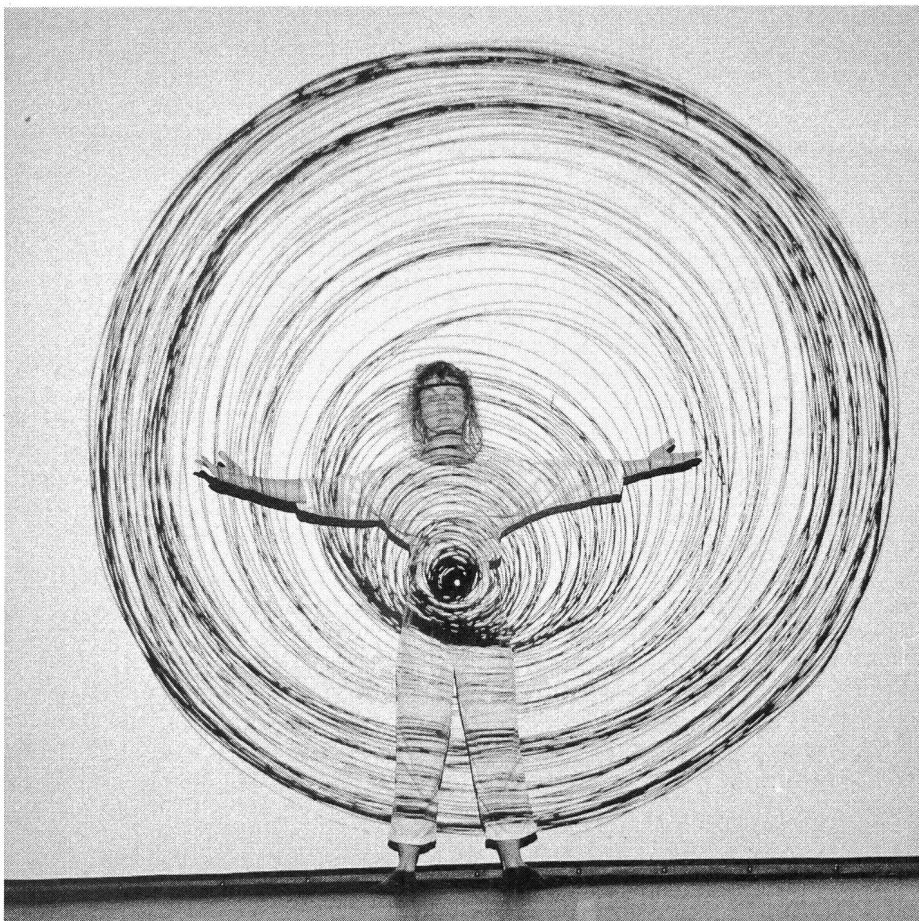
«L'attitude d'une personne exerce un pouvoir persuasif.» Ce constat n'est pas d'ordre physique, mais relève bien davantage du domaine de la morale ou d'une qualification. La façon de s'as-

seoir, de s'appuyer, de se pencher en arrière, et j'en passe, sont autant de mouvements figés dans l'instant. Actions volontaires et intentionnelles n'engageant à rien auparavant, elles se transforment brusquement – de par leur suspension dans le temps – en des options arrêtées, en un reflet de la vie intérieure. Le mouvement est donc avant tout un moyen d'expression. C'est là que nous situons *la première signification* de tout mouvement humain, la portée *sociale* du geste. Nous commençons à mieux comprendre Lorenz et Leyhausen (1969) lorsqu'ils affirment que les éléments substantiels de la communication résident non pas dans le langage, mais dans le geste et l'attitude.

L'intérêt, l'attention, la concentration, et pourquoi pas le doute, l'amusement, le rejet: toutes ces choses sont communiquées tacitement par l'auditoire au conférencier, lors d'un exposé. La concordance entre l'expression gestuelle et la teneur de la pensée est affaire de raffinement culturel et d'honnêteté. Notre société actuelle est tellement «civilisée» (mais est-ce bien le terme exact?) que, placés sous le contrôle de la conscience, le geste et la pensée peuvent complètement diverger...

En fait, il serait important aujourd'hui de réapprendre – à l'aide du mouvement – la communication, qui constitue l'essence même de l'être humain. L'être et le paraître devraient se recouvrir davantage. Et c'est ici, à cette façon profonde d'«être» que le sport pourrait apporter une contribution de taille. Il place l'homme en situation de mobilité, il le fait jouer, lutter, danser, façonner. Il permet aux mêmes personnes de gagner et de perdre, de se montrer habiles ou maladroit, heureuses ou en colère. Le potentiel inépuisable des modes d'expression et des sentiments humains est largement présent dans le sport par le truchement de la gestuelle. En fait, il ne s'agirait que de réveiller et de réapprendre ce que nous avons oublié. Bien sûr, cela exigerait une certaine dose d'efforts. Mais:

«qui veut la fin, veut les moyens...»





Le mouvement en tant que processus de pensée et expérience sensorielle

La deuxième signification du mouvement de l'être humain se situe à l'extrême opposé de la première: c'est la signification *personnelle*, à laquelle Piaget lie une bonne part de l'aptitude de penser et de combiner. Le mouvement est porteur de notions, il permet de «saisir», de com-«prendre», d'ap-«prendre». Notre langue ne nous montre-t-elle pas, ici, les liens les plus originaux, en l'occurrence la corrélation entre les expériences gestuelles et les structures mentales?

Il semblerait – et divers travaux de la psychologie du développement paraîtraient le prouver avec des données empiriques – que les expériences motrices jouent un rôle non négligeable dans la formation des schémas mentaux. Personne ne sait cependant à quel moment et dans quelle partie du cerveau ces expériences concrètes, physiques et réelles, sont remplacées par des informations purement audio-visuelles. On peut très modestement se poser la question de savoir si nous ne devons pas, pendant toute notre vie, percevoir et apprendre sans cesse par le biais également de notre corps et du mouvement: en éprouvant ce qui est chaud, ou froid, ou glissant, en faisant l'expérience du rythme, de l'élasticité, de la précision, du balancement, de l'équilibre, etc., nous recueillons des impressions, nous apprenons, nous faisons le lien entre nos sens; c'est ce que Peccei, ancien président du Club de Rome, croit pouvoir exiger toujours plus de notre éducation dans le livre «La qualité humaine», qu'il a publié en

1976. Il lui importe de rétablir le contact entre la pensée abstraite et les récepteurs corporels: nos sens. Il voudrait voir se réduire l'écart entre le fait de saisir par le geste, et celui de saisir par la pensée. Comme nous l'avons dit, le sport pourrait, ici, apporter sa contribution. En effet, il place l'homme au milieu d'un champ d'expérimentation constitué par des forces physiques extraordinaires, des phénomènes naturels et sa propre personne. Bien sûr, il faudrait créer les conditions requises à cette fin car, nous le répétons:

«qui veut la fin, veut les moyens...»

Le mouvement, un instrument négligé

Et voici la troisième signification donnée au mouvement humain: c'est celle d'*instrument*. Même si c'est la principale, c'est aussi la plus banale et celle qui passe le plus inaperçu. La plupart des gestes quotidiens relèvent de ce domaine: fermer la porte, tourner la clef de contact de sa voiture, allumer le poste de télévision, taper alertement quelques chiffres sur le clavier de sa calculette... c'est tout ce qui reste des fonctions vitales d'autrefois. Nos mouvements se sont atrophiés (pas nos corps). Jadis, il fallait partir à la chasse, grimper aux arbres, défricher des forêts et empiler des pierres gigantesques pour la construction des pyramides, faire tourner des roues à eau et capturer des chevaux. Or, pour la plupart d'entre nous, le champ d'action se situe désormais entre la conduite – de préférence automatique – d'une voiture et l'utilisation plus ou moins régulière d'une bicyclette d'intérieur installée au sous-sol de sa maison. Ici encore, le

sport pourrait apporter une contribution utile. L'importance de l'apprentissage du mouvement, dans le sport, se situe dans la quête manifeste de l'exactitude et de la précision. Une de ses valeurs non négligeables réside dans l'action répétitive et dans la persévérance du travail qu'exige le façonnage d'un plan d'action. Ce n'est pas un coup rapide et unique, un gag indolent ou un essai qui n'engage à rien qui fait la valeur du sport, mais bien la concentration prolongée et la pratique exemplaire..., car:

«qui veut la fin, veut les moyens...»

Conclusions, et ce que l'on est en droit d'attendre des médecins du sport

D'un point de vue anthropologique, le mouvement humain a, entre autres choses, une valeur sociale, exploratoire et pratique. La médecine sportive est essentiellement confrontée aux séquelles de la dernière de ces fonctions. Toutefois, savoir que l'on peut aussi utiliser le mouvement à d'autres fins, tout aussi importantes, pourrait ouvrir de nouveaux horizons aux médecins du sport et les faire penser en termes de *prévention* plutôt qu'en termes de *réparation*.

Du point de vue de la santé

Comme à chaque fois qu'il est question de sport et de santé, on ne résiste pas à la tentation de citer Berthold Brecht qui, en 1928, eut ces paroles heureuses (traduction libre, note du trad.): «A quoi pourraient bien servir les gros ventres? L'hygiène est certes plus profitable que la médecine, et les maîtres de sport plus rentables que les médecins... A condition que le sport brandisse assez longtemps l'étendard de la santé, il finira bien par se faire accepter de la société...»

Il serait parfaitement déplacé de lancer, ici, une polémique sur le salaire des médecins et des maîtres de sport; nous ne nous lamenterons pas davantage sur l'acceptation du sport par la société. Penchons-nous plutôt sur l'impasse que constituent mouvement, sport et santé et donnons quelques idées pour en sortir:

Dilemme «sport et santé»

Dans toutes ses expressions à travers l'histoire et dans toutes les cultures, le sport a toujours, de l'une ou l'autre façon, prétendu à une promotion de la santé. Gymnastique grecque, exercices romains sur le Champ de Mars, tournois et combats d'épée du Moyen Age, Jeux olympiques modernes: toutes ces expressions du mouvement humain ont toujours fait promesse d'une amé-

lioration de la santé. Or cette thèse n'est pas aussi évidente. Nous en voulons pour preuve les statistiques sur les accidents sportifs, le programme mis au point par le Conseil de l'Europe en matière de sport et de santé et l'énorme somme de soins médicaux nécessités par le sport de haute compétition.

En dépit des connaissances dont nous disposons, obésité, manque de coordination, problèmes de maintien et labilité psychique et physique sont monnaie courante dans nos écoles. L'homme n'a donc toujours pas appris à prendre soin de soi, à se ménager et à préserver sa santé. Tant mieux pour les médecins, pourrait-on dire...

Mais pourquoi cette impasse lorsque nous parlons de promouvoir la santé par le sport? Quelles sont donc les causes de ce dilemme?

- Dans une large mesure, le sport s'est limité, pour ce qui est du mouvement humain, à la fonction instrumentale. En négligeant les autres composantes (la signification sociale et personnelle), on enseigne le sport en tant que technique surtout. Or, promouvoir la santé par la technique est malaisé, car il y manque – si l'on peut dire – la tête et le cœur.
- La médecine n'a que trop longtemps utilisé le sport en tant qu'instrument thérapeutique. Bon nombre de médecins mettent encore aujourd'hui sur un pied d'égalité exercices sportifs et travaux de réparation en atelier.
- L'enseignement du sport n'a jamais touché régulièrement que la jeunesse astreinte à l'école obligatoire. Or, le comportement habituel des parents (télé, pantoufles, loisirs faciles et bière) n'en a pas été modifié pour autant, de sorte que les mauvais exemples foisonnent.
- Aujourd'hui encore, les maîtres de sport ont bien de la peine à lier jeu et sport à une pédagogie de la santé.
- Le sport de haute compétition altère les objectifs du sport populaire, du sport de loisirs et du sport scolaire. Le manque de maturité de celui-ci en est la cause.

Quelques idées pour sortir de l'impasse

- Sous sa forme «sportive» aussi, le mouvement est avant tout une expression motrice de l'être humain par le truchement du corps et de l'appareil locomoteur. Grâce à ce mode d'expression visible, nous pouvons transmettre et comprendre beaucoup de choses sur nous-mêmes et notre corps. Mouvement et sport constitueraient, ici, d'excellents moyens

d'apprentissage et d'expérience, et la santé prendrait à cette occasion une connotation très agréable...

- Sous sa forme «sportive» aussi, le mouvement allie de manière unique la «connaissance» et l'«expérience». Théorie et pratique, pensée et action, compréhension et comportement sont juxtaposés dans toute activité sportive appropriée. Le sport offrirait la possibilité de transformer les connaissances en action et vice versa. Une fois de plus, la santé serait, ici, un sous-produit bien agréable.
- A long terme, le sport reflète toujours notre manière de vivre. Une activité sportive adéquate peut confirmer ou infirmer notre style de vie en en faisant ressortir les faiblesses ou les points forts. Une préparation intelligente, un entraînement et un repos bien dosés, une alimentation équilibrée, une hygiène adéquate, un équipement adapté, toutes ces décisions font partie d'un style de vie sportif. Celui qui accepte une activité sportive appropriée comme faisant partie intégrante de sa vie, adapte automatiquement sa manière de vivre. Sans doute, une certaine dose de philosophie est nécessaire pour en arriver dès lors à développer une conception individuelle de la santé.
- Mouvement et sport sont susceptibles d'éclairer l'homme sur ses propres limites: limites de sa force, li-

mites de son endurance, limites de son habileté, limites de la technique et de la tactique sportives, de la nature, de l'adversaire. Mais l'acceptation de limites est un élément important dans le maintien de la santé.

- Dernier critère d'importance: le sport ne constitue pas un monde en soi, replié sur lui-même. Il fait partie de notre quotidien. La sportivité ne commence pas au stade, dans la salle de «gym» ou sur les pistes de ski. Au même titre que l'honnêteté et la fiabilité, elle mériterait de devenir un trait de base de notre caractère. Dans cette acception, la sportivité insérée dans notre quotidien ne manquerait pas non plus d'être un sérieux coup de pouce à la santé...

Conclusions et espoirs

L'idée de Paracelse que «tout est une question de dosage» est aussi valable pour l'aspect santé lié au sport. De plus, pour que le sport soit sain, il faudrait que l'homme connaisse mieux son corps, ses limites, et qu'il insère la sportivité dans sa vie de tous les jours. Dans ce domaine, le médecin du sport pourrait lui venir en aide. Mais, pour cela, la médecine devrait redevenir ce qu'elle était à l'origine: une science de l'esprit. De grands efforts sont encore nécessaires, pour progresser dans ce sens et, ne l'oublions pas: **«qui veut la fin, veut les moyens».** ■

