

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

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

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 2

**Vorwort:** Trouver le sens des choses par la sensualité

**Autor:** Weiss, Wolfgang

### **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>**



## Trouver le sens des choses par la sensualité

Wolfgang Weiss, responsable de l'enseignement à l'EFSM  
Traduction: Yves Jeannotat

*Wolfgang Weiss est responsable, à l'Ecole fédérale de sport de Macolin, de la division de l'enseignement. Sa signature n'apparaît pas souvent dans MACOLIN mais, lorsque c'est le cas, c'est toujours parce qu'il a quelque chose de substantiel à dire! Récemment, il a suivi, dans le cadre d'une réunion d'enseignants à l'EFSM, un exposé de Hans A. Pestalozzi intitulé «Sinn durch Sinnlichkeit», que l'on peut traduire approximativement par «Trouver le sens des choses par la sensualité». Le développement de ce sujet a suscité, chez Wolfgang Weiss, des réflexions qui procèdent autant de sa grande expérience que de sa faculté d'analyse et, enfin, d'une sensibilité artistique qui n'est plus à démontrer (les dessins qui accompagnent ce texte sont également de lui!) J'ai essayé de rendre au mieux, en français, la richesse de ses observations et de son vécu! (Y.J.)*

### Connaissance et perception

Où nous situerions-nous, aujourd'hui, si nous n'avions la connaissance qui est la nôtre? Sur les arbres ou dans la brousse? Ce n'est pas impossible! Mais, cette connaissance, comment la vivons-nous? Chacun, sans doute, est apte à répondre à cette question selon ses convictions. Moi pourtant, j'aimerais que chacun essaie aussi de *percevoir* comment il vit personnellement sa connaissance dans le quotidien. On me dira que c'est là une exigence bien abstraite, et on n'aura pas tort. C'est pourquoi j'entreprends de parler moi-même, à travers le sport, très concrètement de ma propre expérience.

### Courir

Lorsque je fais mon «jogging», je sais que je dois courir entre une demi-heure et une heure pour qu'il y ait effet sur l'état de ma condition physique. Je sais aussi qu'à mon âge (57 ans), ma pulsation cardiaque doit se situer entre 120 et 150 pour que l'effort consenti soit bénéfique. Je sais enfin que ma foulée doit être plutôt courte, bien arrondie et que je ne dois pas regarder sur le prix de mes chaussures (150 fr.) si je tiens à préserver mon dos, mes articulations et mes ligaments (opérés déjà)...

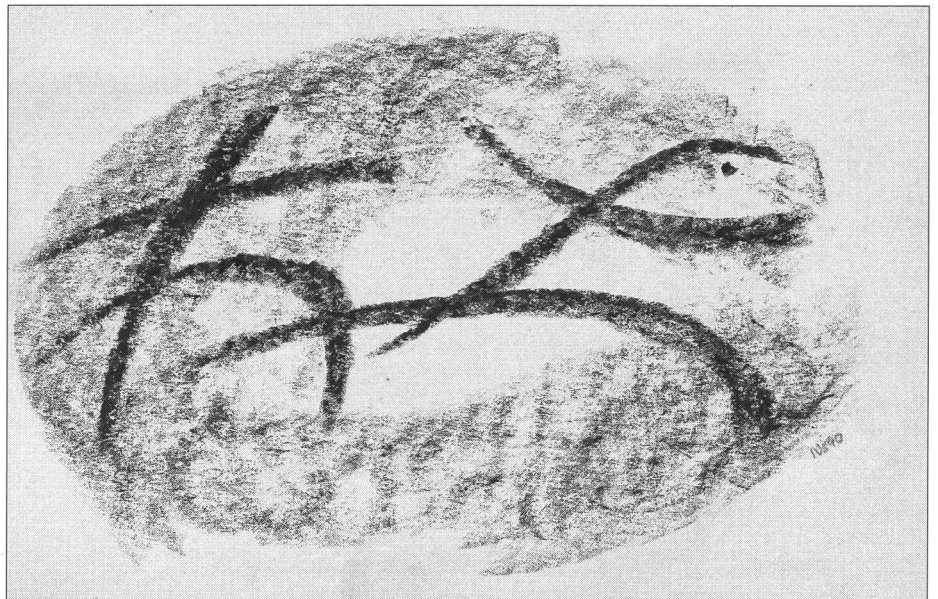
Tout cela repose sur une connaissance établie scientifiquement. Je peux donc lui faire confiance. Si je respecte

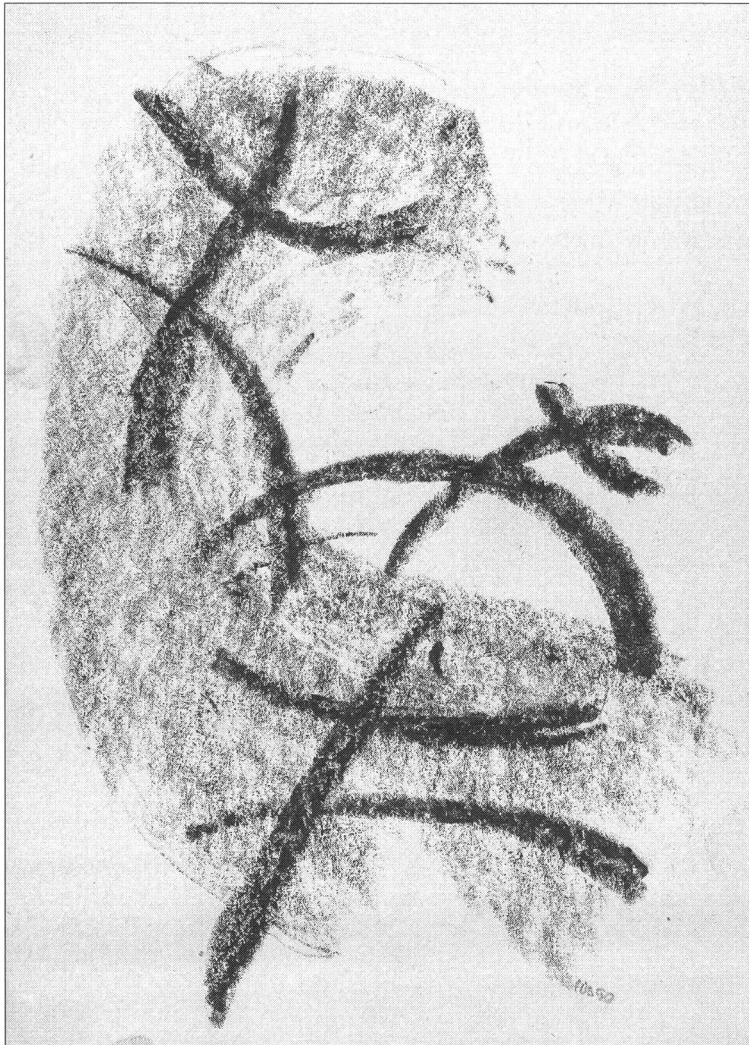
ces conclusions, je sais que mon entraînement aura des effets positifs sur ma forme. Mais ma connaissance du sujet est plus large encore: j'ai parfaitement conscience qu'en automne la température peut brusquement fraîchir et que je dois donc m'habiller progressivement plus chaudement si je tiens à éviter les refroidissements; mais je sais aussi que la forêt est belle – même si la sécheresse rend les arbres plus malades encore qu'ils ne le sont déjà –, je sais que je risque de buter contre les pierres

et les racines dissimulées sous les feuilles mortes, je sais qu'à cette saison il est plus sain de courir en forêt parce que l'ozone y est plus rare, je sais que je devrais suivre les chemins pour ménager la nature, je sais que, au niveau où se situe mon effort, l'absorption d'une boisson isotonique n'est pas absolument nécessaire...

Tous ces points sont si bien ancrés en moi que je n'éprouve aucune peine à les mettre en pratique. Je peux alors ruminer mes déconvenues du matin et laisser défiler dans ma tête les points chauds du travail de demain; saluer aussi, avec le sourire, les promeneurs étonnés; et tout à coup, je réalise que j'ai oublié de faire mon stretching et qu'il ne faut pas que cela se répète...

C'est ainsi que les choses se passent généralement. Mais rien n'est définitif et ce ne fut pas le cas aujourd'hui non plus! La danse du soleil sur les feuilles multicolores a dépassé mon seuil de perception: j'étais fasciné, il fallait impérativement que je m'arrête; cloué sur place, je n'en finissais plus de regarder le jeu des contrastes et des fondus. Je résistais alors de toutes mes forces à la force intérieure qui voulait me contraindre à poursuivre ma course... Et, tout à coup, j'ai pris conscience que je courais en fait sous cette contrainte. Les questions se sont mises à fuser dans mon esprit: pourquoi cours-tu, je te le demande? Est-ce que ça a vraiment un sens?...





Cet intermède, ce doute m'a fait du bien. Il m'a permis de retrouver ce que je *ressens* en courant, et c'est presque sans m'en rendre compte que je me suis remis en mouvement: quelques sautilllements d'abord, un petit trot et c'était reparti... Mais, maintenant, j'étais bien «présent», selon le principe du «ici et maintenant», dans la forêt, confronté à moi-même. Ma respiration s'était calmée, mais j'entendais battre mon cœur. Mes membres s'étaient alourdis. J'avancais lentement, à toutes petites foulées. Mais j'avais la conviction de pouvoir modifier cet état. J'ai commencé par changer de rythme (n'appelle-t-on pas cela faire du «jeu de course»?) pour réveiller mon envie de vitesse. Et elle est revenue! Content, j'en ai tiré aussitôt parti, progressant jusqu'à ce que mon bien-être, bien planté en équilibre d'oxygène, fût en train de vaciller...

\*

Je crois qu'il ne vaut pas la peine de poursuivre cette description, ni de rappeler toutes les sensations mises en ballant, par la course, entre l'euphorie et la souffrance génératrice de plaisir... Tous ceux qui courent connaissent ce

phénomène. Quant aux autres, même s'ils ont lu jusqu'au bout ce qui précède, ils ne peuvent *rien en savoir*, parce qu'ils ne l'ont pas *perçu*, ni *vécu*. La *perception*, le *vécu*, deux trésors qui, quoi qu'il en soit, ne se découvrent qu'*ici et maintenant!*... La plupart du temps, je pars simplement à leur rencontre et je les trouve. Parfois, pourtant, je dois me faire violence pour franchir le pas qui mène de la réflexion intellectuelle automatisée à la sensation consciente, à la perception et au vécu. Le «jogging» est une formule idéale pour y parvenir, mais il y en a d'autres...

### Le ski

Les aspects «physiques» de la pratique du ski sont si compliqués qu'on est loin, pour sûr, de les connaître dans le détail... ou alors c'est vraiment très simple: la pression latérale exercée sur les lattes est fonction de la résistance de la neige... Tout le reste n'est que de la dentelle! «Celui qui ne sent pas cet élément n'y arrivera jamais...»

Quel dommage que, dans l'enseignement du ski, la «technique» ne fasse pas place plus tôt à la prise de conscience, à la perception des sensations de son corps.

### La planche à voile

Celle et celui qui n'ont pas encore essayé de se tenir en équilibre sur une planche à voile doivent absolument tenter le coup (l'été prochain peut-être!). Les autres savent que c'est seulement en gardant leurs sens en plein éveil qu'ils ont une chance d'établir – et de maintenir – l'équilibre dynamique, fondamental dans cette pratique, entre la planche, le corps, la voile, le vent et l'eau.

Pour rester sur la planche, il faut à chaque instant percevoir à nouveau «d'où vient le vent»...

### Perception et connaissance

La connaissance que j'ai reçue par le canal d'autres personnes et celle que j'ai acquise par ma propre expérience se posent en «pré-jugés» face à toute situation. Il n'y a que la perception d'une nouvelle situation qui puisse m'aider à intégrer judicieusement et de façon optimale ma connaissance acquise et celle qui vient nouvellement s'y ajouter.

Il nous serait impossible de vivre, à notre époque, si nous ne disposions pas d'une connaissance sans cesse croissante. Mais qu'en est-il de la perception, de l'utilisation que nous faisons de nos sens, de notre sensualité dans le sport?

### La part du jeu dans le sport

La part ludique du sport symbolise ce qui n'y est pas prévisible, ce que l'on ne peut pas savoir à l'avance, l'action qui résulte à la fois de la perception des sens et de la connaissance emmagasinée ou, si l'on préfère, de l'intuition.

Celui qui désire jouer ne peut, en fait, penser à autre chose; il le fera toujours de façon plus subtile peut-être, mais dans l'*unique* perspective de *percevoir l'imprévu, d'agir et de vivre ici et maintenant*.

Que le sport recèle une multitude d'autres valeurs encore, cela ne fait aucun doute, mais je renonce à en parler aujourd'hui.

Je le répète par contre, celui qui sait puiser, dans le sport, les éléments de vitalité, de créativité et de jeu qui y sont contenus a une grande chance de garder ses sens en éveil et de les développer même, ce qui ne va pas de soi dans le mode de vie qui est celui de notre temps. Il serait passionnant d'analyser dans quelle proportion l'enseignement du sport contribue à développer la capacité de perception individuelle et dans quelle mesure il enrichit l'expérience des sens; de rechercher, aussi, où les connaissances acquises exercent plutôt des blocages dans ce processus. Voilà l'objet d'une autre réflexion... qui pourrait bien bousculer notre manière d'enseigner!... ■