

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

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

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 10

**Vorwort:** Mourir debout!

**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:** 13.01.2026

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



## Mourir debout!

Yves Jeannotat

Il s'appelait Raphaël. Les gens savaient son nom parce qu'ils le lisraient, en passant, sur la porte de son appartement. Il devait avoir la soixantaine bien sonnée, mais allez savoir, avec ces vieux... Personne ne savait trop ce qu'il faisait dans la vie, sinon une chose: tous les jours, à midi moins vingt très exactement, il rentrait de son pas souple et mesuré, dos très légèrement voûté et tête pensive, entrant chez lui pour ressortir cinq minutes plus tard en tenue de jogging, ses chaussures de course à la main. C'était un rite: il s'asseyait sur l'escalier, appréciait l'état des semelles,achevait ses préparatifs avec une minutie exemplaire, tirant juste ce qu'il fallait sur les lacets.

Ce jour-là, son voisin d'en face, appuyé à la fenêtre, lui lança: «Alors, Raphaël – il était le seul, dans le quartier, à l'appeler par son prénom –, quand le pied va, tout va!... Mais prenez garde! Il fait terriblement chaud et y a de l'ozone dans l'air, comme dit le dépliant!», et il jeta la feuille qui voltigea comme un cerf-volant en détresse avant de venir se poser, grande ouverte, devant lui. «Qu'est-ce que c'est que ce blabla?» répondit Raphaël, qui n'avait pas de temps à perdre. Pourtant, quand il vit la représentation dantesque du «smog d'été» et la flèche incitant à lire les recommandations, il les parcourut en diagonale, retenant avant tout que, même par forte concentration, il était possible de continuer à courir, mais à allure modérée et que, en cas d'irritation répétée des yeux et de la gorge, de douleurs

respiratoires, de maux de tête accompagnés de signes de fatigue, il valait mieux consulter un médecin; enfin que, par grande chaleur, il était préférable de courir le matin ou le soir!...

«Bah!», fit-il en glissant le papier sous le paillasson... Puis il partit comme d'habitude, de sa foulée élastique et rythmée, en direction de la forêt. L'air de rien, ce jour-là, il ne parvint pas à méditer comme il aimait le faire. Des scènes d'horreur, dans lesquelles se mêlaient masques à gaz et images de fumées toxiques, chahutaient son esprit. «Bon Dieu! Bon Dieu!», murmura-t-il en cadence, «Ces gens ont-ils jamais couru de leur vie? Courir plus lentement que je ne le fais? Tu ne cours plus! Et ça ne m'empêche pas d'avoir la gorge sèche, le feu aux tripes et les yeux brûlants, irrités qu'ils sont par le sel de la transpiration. Qu'est-ce que ça veut dire, avoir mal à la tête quand tu es dans l'effort? Crevé, tu l'es quand tu cours, et ni plus, ni moins à midi qu'à un autre moment de la journée. Tout le monde l'a appris: c'est là que se situe le prix de la libération de l'esprit et de l'extrême bien-être dans lequel l'organisme baigne dès la séance finie, juste compensation des souffrances consenties!»

Parvenu au seuil du troisième souffle, Raphaël retrouva peu à peu son calme, et les images qui défilaient sur l'écran visionnaire de sa mémoire s'adoucirent. Parmi elles, celles de son modèle, James Fixx, cardiaque notoire, «guéri par le jogging, son seul médecin

de confiance». «Tu vois», se dit Raphaël, «on parle trop. Le vrai contentement ne se trouve que dans le silence. Tous ceux qui le connaissaient savaient que, grâce à la course à pied, James Fixx avait vécu dix bonnes années de plus que ne lui aurait permis son cœur malade s'il était resté gros, fumeur, alcoolique et désordonné... Or, voilà que, en courant justement, il est mort d'une... crise cardiaque! Et tout le monde, oubliant le passé, a dit: le jogging a tué James Fixx!»

\*

D'une croisée de chemins à l'autre, d'un carrefour à l'autre, revenant progressivement aux réalités matérielles de la vie quotidienne, Raphaël arriva comme de coutume, après une heure pile de course, sur son pas de porte. Le voisin n'avait pas quitté sa fenêtre. Il lui lança à l'emporte-pièce: «Alors, Raphaël! Qu'en dites-vous? Y a de l'ozone dans l'air? Comme je vois, vous n'en êtes pas mort?...»

Raphaël, sachant que, de par ses obligations, ce n'était qu'à midi qu'il pouvait prendre son plaisir de courir, partie intégrante de son plaisir de vivre, répondit en souriant et en plein bain de jouvence déjà: «Dieu seul sait le jour et l'heure, c'est vrai... Mais moi, si je le pouvais, je choisirais de mourir debout, comme James Fixx...»

L'autre ne saura jamais qui est James Fixx et ces paroles resteront donc une énigme pour lui... Pour la première fois, il entendit Raphaël chanter sous sa douche!... ■