

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	55 (1998)
Heft:	11
Artikel:	Les choses les meilleures sont délaissées, souvent, au profit d'autres, dont nul ne peut dire quel sera leur destin : souvenirs, fierté, nostalgie
Autor:	Jeannotat, Yves
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998822

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: 09.01.2026

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

Les choses les meilleures sont délaissées, souvent, au profit d'autres, dont nul ne peut dire quel sera leur destin

Souvenirs, fierté, nostalgie

Yves Jeannotat

Durant les longues années au cours desquelles j'ai contribué à la parution de la revue MACOLIN, j'ai eu l'immense privilège de pouvoir divulguer le fruit de mes réflexions sur le sport et la vie par le biais de l'*«Edito»*. Les deux pages qui suivent me sont offertes comme un cadeau, puisqu'elles sont destinées à reproduire les deux écrits qui me sont les plus chers. Le fait qu'ils mettent en scène la course à pied – un des meilleurs supports des choses du cœur, du corps et de l'esprit – n'étonnera personne...

Le corps, le cœur: amour et liberté

Je redécouvre mon corps, disait une concurrente qui, après 70 des 100 km auxquels elle prenait part, s'était assise au bord du chemin pour masser ses membres endoloris. J'observai même que ses phrases étaient imprégnées, sans qu'elle l'eût voulu probablement, d'un parfum de poésie et de philosophie étonnamment suave: *La souffrance qui coule de l'effort voulu, poursuivait-elle, n'est pas lourde à porter. Elle a l'effet d'un révélateur et, sous son action, j'ai l'impression que mon âme angoissée, torturée, s'est allongée en moi pour prendre quelque repos.* Puis, repartant d'une foulée tranquille, elle murmura encore: *C'est dur, mais c'est bon parce qu'ici, je sais que j'existe vraiment!*

*

Le cœur... Mon cœur, mon amour... Jolie comme un cœur... Avoir du cœur... Au cœur de la forêt... Un accroche-cœur... Un cœur de pierre... Si le cœur vous en dit... Avoir le cœur gros... Un cœur gros comme ça... Un cœur de sportif!... Le cœur, mêlé aux autres mots de la langue française, donne une dimension insoupçonnée aux sentiments les plus profonds de l'être humain: amour, générosité, chaleur, courage, point central, bref: tout ce qui est essentiel! Le cœur est l'organe moteur: l'arrêt du cœur, c'est la mort! Un cœur entraîné prend du volume et bat plus lentement. Ainsi, il est à la fois plus puissant et plus économique. *Un cœur sédentaire gaspille plus de 80 000 watts d'énergie par jour, soit l'équivalent de 1330 ampoules*

de 60 watts allumées pendant toute une journée, a écrit Chevalier. Un tel cœur est mal accroché. Il ne peut finalement que mettre le corps en esclavage et le soustraire, ainsi, à sa destinée faite de promesse et de liberté.

*

Favoriser la découverte de l'amour et la conquête de la liberté: voilà une des fonctions fondamentales du sport issu de l'éducation physique. Amour et liberté, source d'un bonheur et d'une félicité qui découlent de la joie et du plaisir; état de grande satisfaction psychosomatique dans laquelle, comme l'indique cette dernière expression, l'âme et le corps connaissent ensemble une plénitude exceptionnelle et partiellement indéfinissable: ce troisième souffle, dont on dit qu'il permet de descendre en soi comme par une trappe



pour y pénétrer dans une mystérieuse grotte aux trésors.

*

Non! le mot «vitalité» n'est pas un mot trompeur, ni la «joie» une erreur, ni la «jeunesse» une fleur qui tombe! Le bouquet que l'on forme, dès les premiers jours de l'enfance, que l'on arrange avec les ans, variant les espèces et les couleurs, et dont l'éclat atteint par moment tant d'intensité dans le rayonnement qu'il en devient insupportable, ce bouquet ne perd pas d'un jour à l'autre sa vigueur ni sa beauté; pour autant qu'on n'oublie pas de l'arroser. Tout est dans la manière. A l'heure où tant d'autres s'arrêtent par méconnaissance ou manque de courage, ceux qui veulent rester jeunes de cœur continuent à mettre leur corps en jeu. De ce jeu, que l'on peut appeler «sport», ils ne peuvent bientôt plus s'en passer. Il devient pour eux ce qu'il devrait être pour tous: une habitude de vie!

Mourir debout!

Il s'appelait Raphaël. Les gens savaient son nom parce qu'ils le lisaien, en passant, sur la porte de son appartement. Il devait avoir la soixantaine bien sonnée, mais allez savoir, avec ces vieux... Personne, dans le quartier, 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, puis ressortait de chez lui 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 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!* Ce disant, il jeta une 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 bla-bla?* 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 paillason... Puis il partit comme d'habitude, de sa foulée élastique et rythmée, en direction de la forêt. Ce jour-là pourtant, 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 mo-

ment 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. 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 qu'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 était James Fixx et ces paroles resteront donc une énigme pour lui... Pour la première fois, il entendit Raphaël chanter sous sa douche!... ■

SPORTZENTRUM

Frutigen
800 m d'alt
Oberland bernois

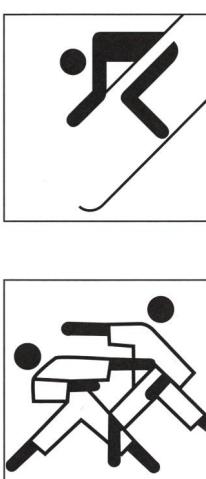
180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour.

Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, **Centre de Fitness et de Wellness**, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.

Pension complète à partir de **Fr. 37.-**

Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski**, Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2300 m d'alt.

i Frutigen Tourismus, 3714 Frutigen
Téléphone 033 / 671 14 21
Fax 033 / 671 54 21
E-Mail: frutigen-tourismus@bluewin.ch



huspo
SPORTS FACTORY

Bahnhofplatz, 8304 Wallisellen

Tél. 01/877 60 77 Fax 01/877 60 70
<http://www.huspo.ch> E-Mail admin@huspo.ch