

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** En quête d'harmonie  
**Autor:** Bürki, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995346>

### **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:** 30.12.2025

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

# En quête d'harmonie

Certains font du sport pour rester affûtés physiquement. D'autres pour tester leurs capacités. Il y a aussi ceux qui aspirent à se rapprocher d'une forme de bonheur. Portrait d'un homme qui assume ses choix avec détermination.



**A**ndreas Furer est un homme exigeant. Lorsque quelque chose ne lui convient pas, il fuit aussi vite que son ombre. Il en va de même pour le choix de ses activités physiques: «Je suis très sélectif», avoue-t-il. «Et si je reste plus de deux ans fidèle à une activité, cela signifie déjà beaucoup.»

## L'organisateur

Deux ans, c'est justement la durée de sa participation au programme sportif «Reload & Relax» de l'Université de Berne. Son enthousiasme n'est pas dû au seul contenu du cours mais surtout à l'idée qui le sous-tend, à savoir rendre accessible une offre sportive à un groupe de personnes choisies. «Cela coule de source», s'extasie le sexagénaire de Schliern (BE). «On se comprend parfaitement et on s'organise même durant les vacances semestrielles pour se retrouver.» Les participants au cours ont été sélectionnés par le biais d'un questionnaire. Depuis, ils se rendent chaque mercredi au Neufeld pour leur leçon d'une heure. Les infrastructures universitaires sont une véritable invitation au mouvement. Le Bernois apprécie.

Le sens de l'organisation caractérise Andreas Furer. Après une première formation de laborantin, il a géré durant quinze ans son magasin d'informatique. Avant de reprendre, à l'âge de 55 ans, une activité de laborantin au sein du Département de recherche clinique, il a suivi une formation dans le domaine de l'organisation, avec comme points d'orgue la structure et le déroulement des processus au sein des entreprises.

## Le plongeur

En parlant de structure et de déroulement, ceux des leçons «Reload & Relax» sont clairement définis. «Les 45 premières minutes sont éprouvantes physiquement. La monitrice réussit toujours à nous surprendre et à nous motiver.» Il n'est pas rare que les participants se réveillent le lendemain rompus de courbatures. «C'est génial!» s'enthousiasme Andreas Furer. «Nous effectuons des exercices avec le poids de notre propre corps, des mouvements que nous ne ferions jamais autrement. La maîtrise technique de notre animatrice et son empathie m'impressionnent.»

Le dernier quart d'heure permet de relâcher les tensions et de se régénérer. Pour le Bernois, ces quelques minutes sont aussi importantes que les mouvements qui ont précédé. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si, dans ses loisirs, il recherche un environnement et des activités qui permettent cette «déconnexion». Comme les eaux profondes du lac de Thoun par exemple. «C'est froid, sombre et calme», explique le plongeur pour résumer ses impressions. Et d'enchaîner, avec quelques accents philosophiques: «En raison du contexte sans couleurs ni relief, la concentration et la focalisation atteignent une intensité proche de la méditation.» Les montées d'adrénaline ne l'intéressent pas vraiment. C'est plutôt l'expérience en soi qui le fascine. «Je sais ce qui me fait du bien. Mes loisirs s'orientent donc vers mes besoins, tantôt de mouvement, tan-

tôt de détente.» La plongée représente une vraie trouvaille pour lui, tout comme les séances «Reload & Relax.» Il ne voudrait manquer ni l'une ni l'autre de ces activités.

### Le persévérant

Andreas Furer et ses collègues de cours appartiennent au type de sportifs que les scientifiques du sport de l'Université de Berne nomment «personnes intéressées par la régulation du stress et leur silhouette». Il avoue pouvoir très bien vivre avec cette appréciation. En parlant de silhouette, il y voit, outre l'aspect bien-être qu'elle implique, une sorte d'étalon qui traduit les effets positifs de son activité sportive. Cela se manifeste par exemple lors du lavage des chaussures: «A 60 ans, il n'est pas évident de se tenir sur une jambe pour attacher ses baskets», concède-t-il. Son bon équilibre le conforte dans l'idée que les efforts réguliers consentis ne sont pas vains.

De même, lorsqu'il lui arrive de faire l'impasse sur l'un de ses footings habituels, il le ressent. «Quelque chose qui fait partie de ma petite routine me manque, tout simplement.» Par contre, il se reconnaît moins dans l'aspect régulation du stress. «Je suis plutôt à la recherche d'une certaine harmonie. J'aime l'agréable sensation d'une douche bien méritée. La fatigue du travail s'estompe, la douceur de vivre la remplace.»

### L'égoïste?

Andreas Furer accorde également une place à l'esthétisme. Avec sa femme, il fréquente une fois par semaine un cours de salsa et de danse. «On s'accorde très bien et on y trouve vraiment du plaisir.» Il a toujours tenu à préserver la vie de famille, même avec des enfants devenus adultes. Ainsi, les anniversaires se fêtent à la maison, autour d'une grande table. Par contre, la course est une activité qu'il pratique seul, à dessein. «Je n'ai pas besoin de sparring-partner, je ne ressens pas non plus le besoin de me mesurer aux autres», reconnaît-il simplement. Dans la vie en général, il veille à s'entourer de gens qui sont sur la même longueur d'onde que lui.

Le Bernois est conscient que cette attitude peut être interprétée comme une forme d'égoïsme. Cependant, il ne voit pas cela comme quelque chose de négatif. Cela relève pour lui de la responsabilité qu'a chacun de trouver l'équilibre optimal entre ses différentes aspirations et les personnes qui leur sont liées. Pour en revenir à la question de l'égoïsme, il répond indirectement en citant une phrase enregistrée sur son iPhone: «L'art de vivre consiste à exploiter intelligemment sa liberté pour servir son propre bonheur.» Il sourit. «Il se peut bien que ma pensée soit égoïste.» Mais ce qu'Andreas Furer fait, il le fait en toute conscience, pour son bien mais aussi pour celui de son entourage. «En fait, je suis plutôt un épicurien.» ■

Reto Bürki

# Un véritable escargot

Marlis Koller-Tumler est en surpoids. Vite essoufflée, elle se déplace lentement. Portrait d'une femme qui se dit «pas du tout sportive» sans être pour autant inactive.



Berne, lundi matin devant un café du quartier de la Länggasse. Sur son vélo bleu, une femme pédale à toute vitesse dans ma direction en criant: «Il n'est pas encore la demie, il n'est pas encore la demie.» Il est en fait 8h28. J'espère qu'elle ne se dépêche pas à cause de moi... «Je n'arrête pas de courir, je suis toujours un petit peu stressée», déclare-t-elle avant même que je n'aie pu dire quelque chose.

Marlis Koller-Tumler a 54 ans et habite à Wabern (BE). Cette juriste, mère de deux enfants – une fille de 17 ans et un garçon de 21 ans –, appartient à l'un des neuf types de sportif définis dans le cadre du projet mené par l'Université de Berne, à savoir les «sociables attentifs à leur silhouette». «Sociable? Sans aucun doute», dit-elle. «Mais qui fait attention à sa silhouette, pas du tout!»