La liberté par la performance extrême

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **1 (1999)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995850

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La relation athlète – entraîneur: en visite chez Natascha Badmann et Toni Hasler

La liberté par la performance extrême

«Lors de l'édition 1996 de l'Ironman déjà, j'ai vécu des moments que je n'oublierai jamais. Je courais à travers l'étendue désertique, je voyais l'océan bleu, avec sa houle puissante et pleine d'énergie au-delà des concrétions de lave noire. Je me mis à chanter: I'm flying like a bird. High in the sky. I'm flying to be with me. I'm flying to be free...»

Erik Golowin

Tous ceux qui ont des notions de triathlon ont déjà entendu parler de l'Ironman, l'épreuve reine de cette discipline qui se dispute à Hawaii. Les images des athlètes, silhouettes tremblotantes qui s'estompent dans les réverbérations de l'air surchauffé pour franchir dans une chaleur infernale des déserts de lave rendent magnifiquement compte de l'effort surhumain de volonté que cette épreuve exige. Ce qui rend d'autant plus étonnant le fait que c'est justement au moment où elle se trouve au cœur de la fournaise que Natascha Badmann, la triathlète de Winznau, entonne son chant de liberté.

Erik Golowin est membre du comité de rédaction. Il est par ailleurs chef de la branche J+S Karaté et rédacteur en chef de la revue «Swiss Budo News». Adresse: Pavillonweg 9, 3012 Berne

La sensation de courir dans le vide

C'est l'été. Natascha Badmann et Toni Hasler, son compagnon et mentor, sont assis sur le petit balcon de leur appartement. Les deux paraissent à l'aise, l'ambiance est relax, décontractée. Dans l'arrière-fond, la verte frondaison frissonne sous les caresses d'un doux zéphyr, qui tempère agréablement l'atmosphère. Le rayonnement vital, le charisme que dégage le couple impressionne. On ne peut s'empêcher de se demander comment cette femme peut se transformer en véritable «wonderwoman». Ses yeux rayonnent et expriment l'enthousiasme. De toute évidence, elle possède la faculté de ressentir et de vivre intensément ses impressions.

Natascha Badmann revient sur l'édition 1996 de l'Ironman: «Soudain, pendant le marathon, mon état d'esprit se modifia. J'eus la sensation impressionnante de courir dans le vide. Je ne sentais plus le sol sous mes pieds et un sentiment de joie indescriptible m'envahit.» Il est quand même étonnant, lorsque l'on pense à la somme de peines et d'efforts, à l'immense force de volonté qu'une telle performance exige, qu'elle parle de joie et d'enthousiasme. Et l'on commence à penser à l'enthousiasme en général: dans les moments d'harmonie, les sensations de l'être humain sont empreintes d'authenticité et de perfection. C'est d'ailleurs ce qui conduisit Confucius, le célèbre philosophe chinois, à constater que «celui qui serait à même de comprendre complètement ce sacrifice (ces efforts), pourrait régir le monde comme s'il le tenait dans le creux de sa main». Natascha Badmann est parvenue à l'équilibre de son flux psycho-émotionnel à travers l'effort exigé par une performance extrême et elle a vécu cet état sous la forme d'une victoire sur la pesanteur. Comme l'aigle qui monte dans les hautes sphères de l'éther, elle a été emportée sur les ailes d'une transe qui lui a permis, pendant un court instant d'éternité, de vivre dans l'euphorie et la plénitude, l'équilibre de toutes les composantes de la performance. La plénitude de la vie ne se limite pas à certains aspects de l'expérience existentielle. Au contraire, elle est l'expression de la force résultant de l'action conjointe de ces différents aspects. «Pour chaque course, je me concentre sur moi-même et ma per-

alder + eisenhut On a souvent besoin de petits poids chez soi.

Un couple doté d'une force intérieure extraordinaire, qui a su réaliser un équilibre harmonieux entre le sport professionnel et l'amour.

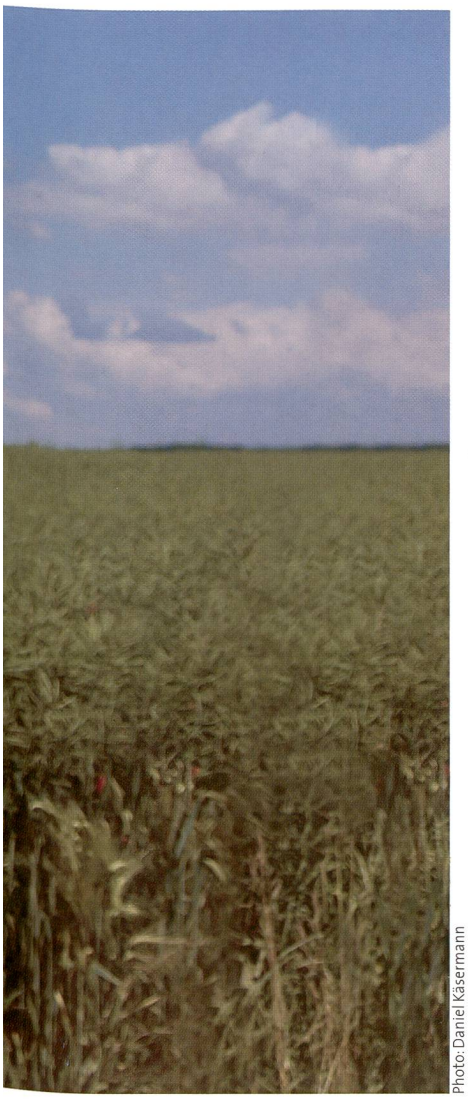


Photo: Daniel Käsermann

formance. Je me plonge dans mes pensées et vois le chemin à suivre. Une profonde satisfaction naît en moi tandis que je me représente l'épreuve à venir et que je ressens un avant-goût des expériences qui m'attendent. Oublier le classement. Donner le meilleur de soi – que pourrait-on faire de plus, de toute manière?»

Un aspect nourrit l'autre

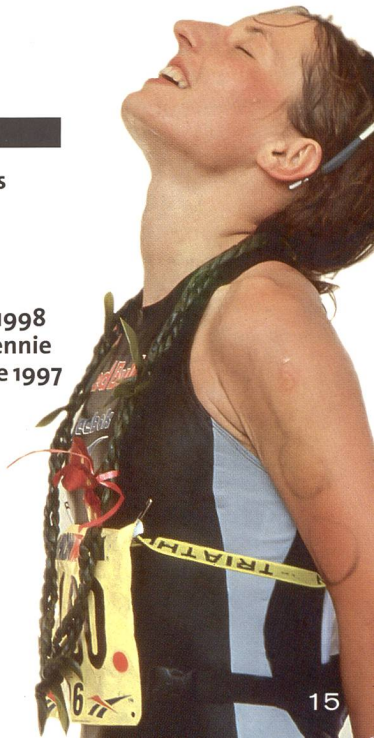
Mais quel est le rôle de Toni Hasler, l'entraîneur? L'expression amène de son visage souligne sa manière amicale. Avec lui, on pourrait refaire le monde pendant des heures. Il dispose d'un bagage théorique et pratique impressionnant dans nombre de domaines: diététique, entraînement mental, liens philosophiques entre une certaine conception de l'être humain et optimisation de la performance, méthodes modernes de coaching, etc.

«Notre relation se développe à deux niveaux: d'une part au niveau sportif, c'est-à-dire professionnel; d'autre part sur le plan amoureux, où un véritable partenariat dans l'amour est institué» formule-t-il d'une manière très «politiquement correcte». «Je suis le chef du département développement, elle la cheffe du département production.» La formule est percutante mais ne convainc pas totalement de prime abord. Pourtant, en observant le couple plus longuement, on commence à entrevoir ce qu'il veut dire à propos de la manière dont leur relation fonctionne. Toni Hasler raconte comment ils se sont rencontrés: tous deux travaillaient dans la même entreprise, elle en tant que secrétaire en chef, lui en tant que responsable du secteur informatique. «Elle a suivi tous les cours de perfectionnement que j'ai mis sur pied» dit-il avec un sourire qui en dit long. Leurs regards se croisent et, à cet instant, la tendresse et la plénitude du sentiment qu'ils vivent à travers leur relation est clairement perceptible. Un aspect de leur relation nourrit l'autre. La somme de connaissances qu'ils ont tous les deux acquise et fait fructifier depuis neuf ans a certainement contribué au succès. Mais cette flamme commune qu'ils portent en eux est certainement l'un des éléments essentiels de leur œuvre et vie communes. Peut-être cette force intérieure joue-t-elle justement un rôle prépondérant dans la manière naturelle et féline qu'a Natascha Badmann de bander en souplesse tous les muscles de son corps, tel un chat sauvage prêt à s'élancer, lorsqu'elle se retrouve sur son vélo.

Vivre ensemble la diversité de la vie

«L'eau peut être comparée à l'énergie. Elle nous enveloppe d'une manière très érotique lorsqu'on s'y immerge. Tout ce qui est beau suscite le plaisir – se mouvoir est profondément érotique», profère Toni Hasler, explicitant ainsi la pensée de Natascha qui vient de dire que lorsqu'elle a franchi la ligne d'arrivée à Zofingue, elle a eu le sentiment de pouvoir étreindre le monde entier. La force intérieure de ce couple repose sur l'équilibre de l'harmonie commune et sur une volonté partagée mise au service de la performance. Leur faculté de régénération spirituelle forme un immense réservoir commun auquel les deux puisent continuellement des forces nouvelles, qu'ils assistent ensemble à un concert de musique classique ou qu'ils échangent simplement un regard dans leur vie de tous les jours. Leur vie pourrait être comparée au parcours de deux dauphins: ils suivent ensemble leur flux d'énergie intérieur à travers tous les domaines de la vie et avancent ensemble, côte à côte, tantôt jouant, tantôt folâtrant, afin de vivre et de jouir de la diversité de la vie. «La philosophie du yin et du yang, ces deux forces primaires antithétiques, nous apprend que le positif et le négatif sont présents en tout. Si nous allons mal, nous sommes souvent davantage disposés à apprendre que lorsque tout va bien. Parce que quand c'est le cas, nous sommes généralement trop paresseux» conclue-t-elle. m

Le sentiment de pouvoir étreindre le monde entier!
Photo: Bongarts



Ses plus grands succès internationaux

Classique
1 médaille d'or
au Powerwoman, Zofingue
1 médaille d'or
à l'Ironman de Hawaii
1 médaille d'argent
à l'Ironman de Hawaii

Championnats du monde
5 médailles d'or
3 médailles d'argent

Championnats d'Europe
5 médailles d'or
6 médailles d'argent
1 médaille d'bronze

Championnats suisses
6 médailles d'or
2 médailles d'argent
1 médaille d'bronze

- Sportive de l'année 1998
- Duathlète de la décennie
- Duathlète de l'année 1997