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: Le plaisir de l'effort accompli

Autor: Perrot, Blaise

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995351

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: 11.07.2025

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

Le plaisir de l'effort accompli

Mon histoire est similaire à beaucoup d'autres. Elle résume une vie qui s'est orientée vers la course à pied dès l'adolescence. Au début des années 60, les marches populaires connaissaient un essor particulier. Il n'y avait point de ces sports que l'on qualifie aujourd'hui «de nouveau ou de fun» et qui drainent tant d'aficionados. A cette époque, on marchait beaucoup, on courait parfois. Et c'est justement lors de l'une de ces marches que j'ai découvert qu'il existait un autre moyen de marcher, de se mouvoir plus rapidement, sans recourir à un élément de locomotion quelconque.

Le sport d'élite m'a toujours fait rêver. Et j'avoue avoir une certaine estime pour ces champions du bitume ou des chemins blancs, qui recherchent lors de chaque compétition la performance absolue. Je n'ai jamais eu la prétention de vouloir égaler ces «extraterrestres», mais ceux-ci m'ont fait et me font encore inconsciemment progresser. Mon désir est d'améliorer mes propres performances, sans me comparer avec je ne sais qui. Assiduité, plaisir et sérieux dans l'approche de ce sport représentent le fil conducteur de la réussite. La course à pied ainsi pratiquée, sans devoir, sans pression, mais avec un objectif personnel bien défini, un effort qui parfois peut être soutenu, me procure bien-être et satisfaction. C'est précisément le message que je souhaite transmettre aux personnes qui courent avec moi.

Depuis de nombreuses années, je suis moniteur au «Jogging Biel-Bienne». Ce sont les rôles de formateur, de motivateur, de conseiller, de confident parfois, que j'apprécie. S'entraîner en commun, de manière structurée et progressive, conduit inévitablement à une amélioration des performances individuelles. Ce but, tant recherché par tout un chacun, est le résultat concret d'une bonne préparation physique, mais aussi de l'esprit et de l'âme. Apprendre à consacrer du temps à la récupération, à «l'entretien» de ce corps parfois blessé, est également un paramètre que l'on doit maîtriser. La course peut alors commencer... la preuve en mots!

Il y a quelques années, une amie, la cinquantaine, s'est approchée de moi en me disant vouloir participer aux 100 km de Bienne, mais pas en solo. J'ai accepté sur le champ cette invitation. Et je peux vous assurer que je ne le regrette pas: nous avons vécu cette «nuit des nuits» avec intensité. Durant toute l'épreuve, j'ai prodigué conseils et encouragements. «Elle n'en avait sûrement pas besoin», me suis-je dit, tant sa motivation était palpable. Nous avons avalé les kilomètres les uns après les autres à la vitesse d'un tracteur: lentement, de façon rationnelle afin d'assurer le succès de notre entreprise. Et lorsque la fatigue se faisait parfois sentir, que le froid de la nuit nous envahissait, une petite tape sur l'épaule, un regard ou un mot servaient de précieux réconfort. Une vraie équipe.

Pour faciliter quelque peu la tâche, j'ai divisé le parcours en étapes afin de motiver au mieux ma partenaire. «Tu vois, nous sommes déjà là!», lui ai-je dit à plusieurs reprises. En guise de réponse, un sourire éclatant. «Encore un petit effort jusqu'à la lisière de la forêt que tu aperçois devant toi.» «Après, on bifurque sur notre droite et nous rencontrerons à nouveau notre équipe de ravitaillement.» Etc. Ce n'étaient que quelques paroles distillées au gré des événements, des aléas de notre pensum, mais ô combien importantes au niveau du psychisme. Et lorsque la ligne d'arrivée s'est fait proche, plus besoin de motivation, ni de réconfort. Nous avons filé droit au but pour récolter le fruit de notre labeur et nous laisser envahir par une saine satisfaction, une joie intense. La ligne d'arrivée franchie, nous n'avons rencontré que des gens fatigués, marqués par l'effort, parfois meurtris dans leur chair, mais invariablement contents. Des larmes coulaient, mais c'étaient assurément des larmes de bonheur. La clé de notre succès commun a été la régularité. Pour preuve, nous avons parcouru la deuxième moitié de l'épreuve plus rapidement que la première. Vitesse d'un tracteur oblige.

Deux ans après, j'ai participé à la même épreuve avec une autre candidate à l'effort, connaissant la même réussite grâce aux mêmes schémas. En fait, quelle que soit l'épreuve, l'approche est toujours la même: le plaisir de courir est prioritaire. Seule la pratique de notre sport favori peut nous apporter autant de positivité. Ne dit-on pas que l'important c'est de participer... et de gagner parfois! Sur nous-mêmes bien entendu. ■

Blaise Perrot est moniteur au «Jogging Biel-Bienne», groupement faisant partie intégrante du mouvement «Sport à la carte» mis en place par la ville du même nom. Il a participé plus de vingt fois aux 100 km de Bienne, ainsi qu'à de nombreux marathons et courses de montagne.

Contact: bperrot@bluewin.ch
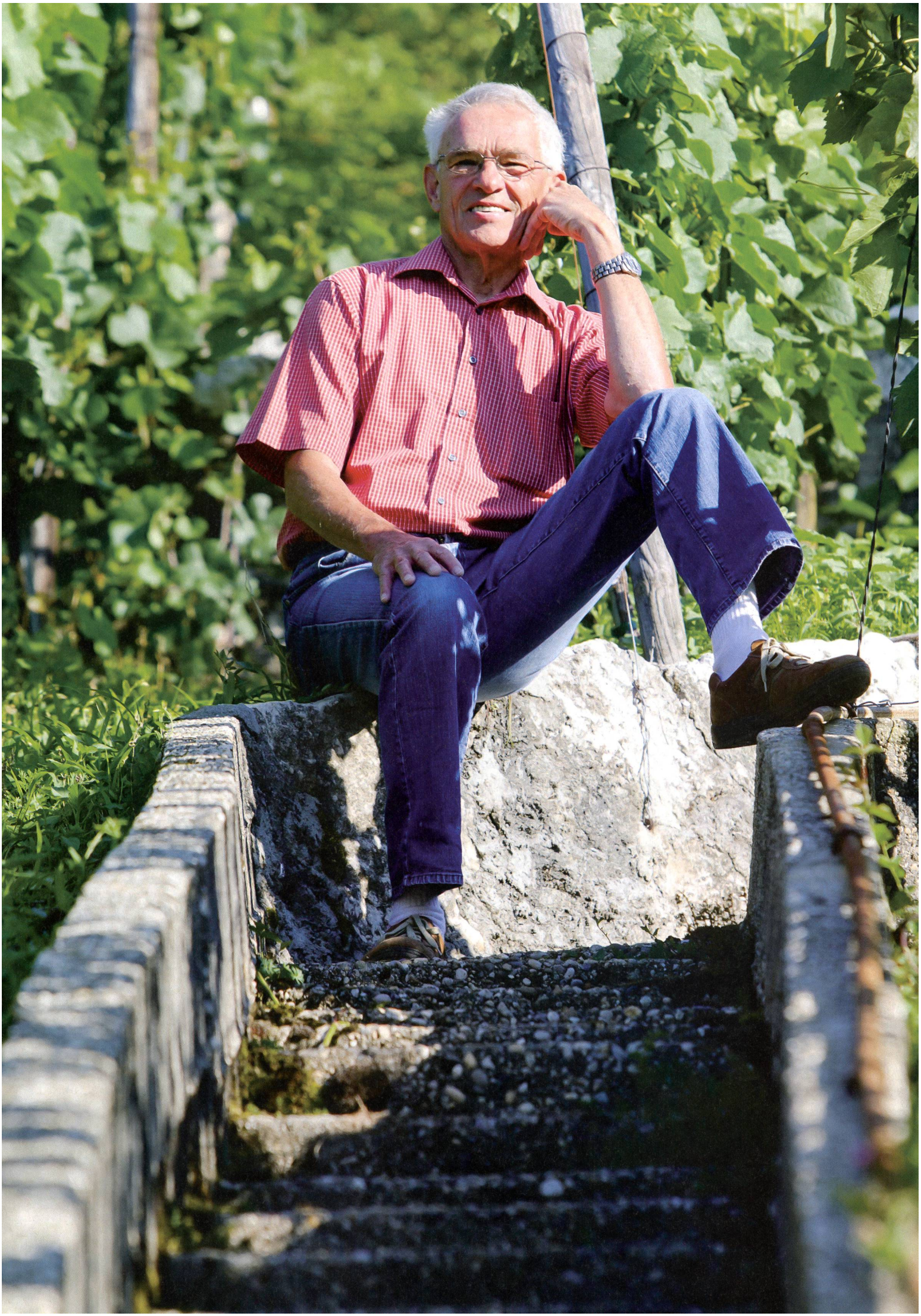
Photo: Ueli Känzig