Un véritable escargot

Autor(en): **Bürki, Reto**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 4

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995347

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

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 laçage 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!»

Fitness entre voisines

Marlis Koller-Tumler se définit elle-même comme une personne curieuse qui croque la vie à pleines dents. Si, en théorie, elle est toujours au courant des dernières nouveautés en matière d'alimentation et d'activité physique, en pratique, elle avoue son faible pour les sucreries et préfère rester dans un canapé plutôt que faire une promenade. Elle ne bouge donc pas par pur plaisir. Au contraire: «Je dois à chaque fois me forcer.»

Il en va de même lorsqu'elle se rend, une fois par semaine, au fitness avec sa voisine. La Bernoise y suit un programme sur mesure destiné à renforcer ses muscles et à améliorer sa tenue. Malgré le fait qu'elle se sente toujours bien après les exercices, elle s'y rend surtout à cause de sa voisine. «Cela nous donne l'occasion de bavarder un peu. Et puis, les exercices me permettent de me dérouiller. Mais je n'y vais certainement pas pour perdre du poids.»

Au café, Marlis Koller-Tumler commande un latte macchiato, avec un grand verre d'eau. Elle s'installe confortablement et se met à parler de son passé. Enfant déjà, elle affichait sur la balance une surcharge pondérale. «A l'école, lorsque les autres enfants jouaient ou sautaient sur le trampoline pendant les leçons de gymnastique, je surveillais mes camarades qui étaient punis», se souvient-elle. Elle ne s'est toutefois jamais sentie mise à l'écart. «J'aimais bien ce rôle et je n'éprouvais pas vraiment le besoin de participer.»

Le plaisir de jouer

Il en va différemment aujourd'hui. Marlis Koller-Tumler aime beaucoup jouer et ne rate jamais une occasion de se mesurer à ses collègues, que ce soit à l'unihockey, au badminton ou dans d'autres sports collectifs. Si le cours hebdomadaire de gymnastique avec les seniors de son quartier ne la séduit pas trop, l'entraînement entre collègues le jeudi à midi l'attire davantage. «J'aime bien ces moments avec les autres», explique-t-elle.

Marlies Koller-Tumler n'a pas de grandes ambitions. Pourtant, il arrive qu'elle se lâche pendant un match et que, grâce à sa lucidité sur le terrain, elle finisse par jouer un rôle déterminant dans la partie. Un rôle qu'elle s'empresse toutefois de relativiser immédiatement. «Regardez-moi donc: je suis trop lourde et je suis un véritable escargot.»

En raison de son surpoids et des rhumatismes qui l'affectent particulièrement au niveau des genoux, elle met plus de temps que les autres – et que son mari notamment, d'un naturel plus élancé – pour aller d'un point A à un point B. «Je n'aime pas marcher», dit-elle. «Et lorsque je suis en bas d'un escalier, je réfléchis toujours à deux fois avant de monter à pied. Mon mari, lui, ne se pose pas ce genre de questions. Il y va.»

A l'aise dans l'eau

Après avoir bu son latte macchiato, Marlis Koller-Tumler commande un autre verre d'eau. Elle pose elle-même son verre vide sur le comptoir, laissant transparaître quelques signes d'impatience. «Je suis quelqu'un d'autoritaire et je peux très bien me débrouiller pour ne pas devoir marcher.» Cela dit, elle apprécierait de pouvoir se déplacer un peu plus vite et être un brin plus endurante. Elle suit donc deux ou trois fois par mois un cours d'aqua-fit où elle se plaît à marcher, courir ou sauter sans avoir l'impression d'être plus lente que les autres. «J'aime bien cet entraînement dans l'eau et je pense avoir aujourd'hui le même niveau que les autres.» Cela n'a, en effet, pas toujours été le cas: «J'ai dû commencer presque à zéro, apprendre tous les mouvements et leurs déroulements. Cela m'a pris du temps. Il m'a fallu de la patience et des nerfs solides.» Marlis Koller-Tumler doute en revanche de sa capacité à s'adonner à ce genre d'activités sur terre. «Je n'oserais pas, par exemple, me joindre à un groupe de nordic walking. Je suis trop lente et je ralentirais tout le monde.»

Le sport: qu'est-ce?

Notre rencontre touche à sa fin. Marlis Koller-Tumler sort son casque et sa clef de son sac. C'est le moment de partir... Le devoir l'appelle – elle est chargée de cours à l'Université de Berne –, sa bicyclette l'attend. Chaque jour, elle fait une bonne demi-heure de vélo pour se rendre de son domicile à son lieu de travail et retour. Elle ne considère pourtant pas ces déplacements comme une activité physique. L'enthousiasme de ses deux enfants pour le football non plus d'ailleurs. Mais alors, quelle est sa définition du sport? «La polyvalence! Un sportif est quelqu'un qui s'intéresse à toutes les facettes du sport. Ce n'est pas mon cas. Si je disais à ma famille ou à mon entourage que je suis sportive, ils me riraient au nez! Et ils auraient raison!» Vraiment? Diriez-vous d'une femme qui fait une demi-heure de vélo par jour, pratique la gymnastique et l'aqua-fit, se rend au fitness une fois par semaine, qu'elle est l'antithèse même de la sportive? «Hum!», murmure Marlies Koller-Tumler en regardant le plafond. Pour la première fois de la matinée, sa réponse se fait attendre. «Probablement pas, non.» ■

Reto Bürki