Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 31 (1974)

Heft: 11

Artikel: La femme et l'enfant, ces méconnus du sport

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997539

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: 16.07.2025

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

La femme et l'enfant, ces méconnus du sport

Par Yves Jeannotat

Il n'y a pas si longtemps encore, le sport était l'apanage des hommes! Sorte de privilège acquis au cours des siècles et fondé sur des traditions solidement ancrées. Depuis des décennies pourtant, on s'est rendu compte, dans toutes les couches de la société, qu'une telle conception ne convenait plus à notre époque, à notre mode de vie, à nos connaissances. Mais le mâle, en partie flatté dans sa vanité par le fait de détenir une exclusivité qui contribuait à le maintenir en valeur, en partie inconscient et craintif à l'idée d'aborder des réformes appelées à bouleverser, fatalement, ses prérogatives et ses petites habitudes, a retardé sans cesse l'échéance qui allait l'obliger, lui, le chef, à partager sa jouissance avec la femme, pâle et gainée; avec l'enfant, calme et si docile depuis que les prisons-salles-d'écoles ont parachevé son embrigadement, étouffant en lui jusqu'à son instinct du jeu, le plus puissant pourtant et le plus naturel!

L'étincelle

Puis une étincelle a jailli d'on ne sait où: en quelques années, les corsets ont «sauté», les portes se sont ouvertes: femmes, jeunes filles, adolescents, enfants se sont littéralement emparé du sport qui les avait ignorés jusque-là. On peut facilement imaginer tous les dangers que comporte une telle conquête: improvisation, abus, spéculation, que sais-je encore? Tant et si bien que, à peine libérés, les méconnus du sport couraient le risque de retomber dans un autre esclavage! Voyant ceci, les pédagogues, les psychologues, les sociologues déploient une activité fébrile pour tenter de rattraper le train en marche. Un train sans conducteur qui risque à chaque instant la collision et que chaque virage menace de précipiter dans l'abîme, emporté qu'il est par sa vitesse. Or, dans leur désir de bien faire, ces spécialistes tentent, la plupart du temps, d'appliquer à l'enfant et à la femme les principes propres à l'homme ou, au contraire, de canaliser dans une direction arbitraire, au nom d'une éthique très discutable, l'évolution d'une liberté qui n'est, on s'en rend compte alors, qu'apparente et illusoire.

Habiter son corps

Le sport moderne, hélas, repose, dans la grande majorité des cas, sur des bases si friables, qu'elles mettent constamment en danger sa structure et ses rapports avec la société: exploit, performance record, exhibitionisme, spéculation, constituent, parmi d'autres encore tout aussi incompatibles, les tendances les plus marquées, tendances imprimées par quelques habiles manipulateurs qui n'ont d'autres soucis que d'exploiter le nom de leurs protégés pour servir leurs propres ambitions.

On le voit — et il y aurait tant d'autres aspects négatifs à dévoiler encore — le sport doit être assaini; le sport d'élite, surtout, a soif d'une pureté nouvelle. Or, comment pourrait-on mieux tenter de la rétablir que par ce qui est pur encore: la jeunesse, sans distinction de sexes? Certes, parce qu'il est né de fraîche date, le «sport populaire» peut être influencé, encore, dans certaines de ses habitudes. Mais il fait déjà l'objet d'une exploitation souvent scandaleuse. Parce qu'il est jeune et bien méconnu encore, le sport féminin est, quant à lui, susceptible d'agir favorablement sur l'avenir. Toutefois, il faut bien le reconnaître, dès qu'il s'épanouit avec bonheur dans un secteur, il est aussitôt aspiré par le tourbillon puissant du sport moderne: sport spectacle, cirque plutôt que sport. «As-tu conscience, jeunesse, de tous les espoirs qui reposent sur toi? Sauras-tu ranimer la braise qui couve sous la cendre pour que jaillisse à nouveau la joie, pour que se répande à nouveau la chaleur et crépite l'enthousiasme?»

Il ne fait aucun doute qu'elle le désire cette jeunesse, et qu'elle en est capable. A condition que ceux dont elle dépend lui en donnent la possibilité et le pouvoir. Ne sont-ce pas les adultes qui détiennent tout à la fois les clés de l'avenir et le tisonnier du foyer? Il est urgent qu'ils s'en rendent compte pour mettre fin à la «foire aux muscles», d'une part, et apprendre aux jeunes à habiter leur corps. Apprendre à habiter son corps: c'est l'élément de base d'un renouveau du sport, élément que méconnaissent trop, encore, les éducateurs et autres responsables de la jeunesse.

Les évadés des prisons-salles-d'écoles! (Photo: Yves Jeannotat)

Habiter son corps (Photo: EFGS)

Mais prenons garde, habiter son corps, c'est être la petite lumière au centre d'un tabernacle: protection indispensable et précieuse. Habiter son corps, c'est avant tout le connaître et non pas l'étaler. «Le corps non reconnu prépare en secret sa vengeance», écrit Pierre Gagey. «Corps reconnu tout au long de la croissance, poursuit François Ader: dans ses besoins moteurs, dans son désir d'expression, dans son appel à communiquer. Reconnu par l'éducation sensorielle, par l'exercice, par le sport!...»

En d'autres termes, dans la totalité de son être! L'équilibre indispensable à toute activité susceptible de procurer quelques satisfactions, et le sport en fait partie, ne peut s'obtenir que par la connaissance de soi, dont le corps fait effectivement partie. «Les spéculations apparaîtraient parfois moins nécessaires aux adolescents, dit le Dr Bertolus, s'il y avait de leur part une sorte d'unité entre le soi qui pense, qui réfléchit, et celui qui vit, qui sent, qui agit avec son corps: s'ils disposaient, en même temps, de toute leur énergie physique et spirituelle.» Mais comment est-ce possible alors que l'entourage naturel de l'enfant perd de plus en plus son ascendant et sa spontanéité. Qui des parents, des éducateurs, des animateurs de sociétés, des moniteurs de sport se préoccupent-ils de favoriser cet équilibre sans concession? Combien y a-t-il de maîtres d'écoles qui encouragent leurs élèves à prendre des leçons de piano? Combien de musiciens pensent-ils à leur recommander la leçon de travaux manuels? Combien de maîtres artisans leur donnent-ils l'adresse de la société sportive la plus proche?

Et pourtant, nul de deviendra vraiment un bon travailleur, ni un bon musicien, ni un bon sportif, si son activité préférée ne s'appuie pas sur une multitude d'autres, accessoires peut-être, mais nécessaires à sa qualité d'homme. Il est impossible d'accéder aux sommets si l'on sépare le corps de l'ensemble de la personne.

Accepté et maîtrisé

Cette découverte progressive du corps que l'on habite est la condition première d'une accession aux portes de la réussite. Ceci est vrai en sport surtout, à tous ses niveaux, car la *joie,* qui en est — qui devrait en être — la colonne vertébrale, n'est possible que si le corps est à la fois accepté et maîtrisé.

Mais il est autre chose d'indispensable, après cette découverte, de vital même que l'adulte oublie par négligence, c'est que ce corps, que l'enfant, l'adolescent sent maintenant si bien autour de soi, lorsqu'il est privé de mouvement, subit un véritable supplice. Un mouvement d'autant plus indispensable que le corps est jeune. En 1962, dans un rapport concernant la fatigue de l'écolier, le professeur Debré et le Docteur Douady écrivaient:

«A l'écolier, il faut invinciblement l'agitation, le cri, la respiration violente, l'activité du jeu. Et cette activité un peu explosive et essentiellement libre n'est pas remplaçable exactement par la leçon de gymnastique,

ni par l'exercice sportif, car elle est la seule qui, précisément, mette en jeu tous les muscles du corps dans un désordre utile. Un phénomène «expérimental» nous fait assister en tout pays, poursuit-il, à chaque sortie de classe, à une explosion des voix et des muscles: cris, interpellations, hurlements joyeux, tapes, assauts. C'est là, purement et simplement, la nécessité physiologique de mobiliser les muscles respiratoires, phonateurs, et ceux des membres...» Or, à quel phénomène assiste-t-on aujourd'hui: à la suppression des récréations, remplacées par des «temps morts», à la disparition progressive des espaces verts, à la fragilité grandissante des appartements, de sorte qu'il est bientôt aussi rare d'entendre un joyeux cri d'enfant qu'un chant d'oiseau.

«A court terme, écrit le Dr Wallon, ce manque d'oxygénation, d'appel cellulaire, entraîne manque d'appétit, difficulté à s'endormir, instabilité motrice. A long terme, si cette absence de mouvement permanent n'est pas compensé par un «plein air» réel (c'est-à-dire s'étalant sur plusieurs séances de plusieurs heures par semaine), c'est l'atrophie cardiaque et pulmonaire de sédentaires avant l'âge qui augmenteront encore le lot des maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité du monde moderne.» En d'autres termes, c'est le contraire, exactement, de l'apprentissage sportif.

Initiatives

Dans l'agitation générale, heureusement, quelques institutions voient le jour qui tentent, en repartant à zéro et en avouant humblement l'énormité du problème, de trouver le remède qui pourrait guérir progressivement les tares du sport moderne. Elles s'efforcent de «repenser» l'homme, «en partant du fait, comme le dit Janet, que s'il a la chance d'être supérieur à l'animal parce qu'il pense, ce n'est pas uniquement avec son cerveau qu'il le fait, mais avec son corps tout entier: il pense avec ses doigts, il pense avec ses pieds, avec son ventre; comme il pense avec son cerveau, il pense avec l'ensemble!»

Et pour avoir une chance de réussir, elles s'attachent avec beaucoup de courage à promouvoir ces deux méconnus du sport que sont encore la femme et l'adolescent; avec beaucoup d'ardeur, mais plus ou moins de bonheur, il faut le dire. Ce fut le cas, l'année dernière, du 8e rapport des entraîneurs nationaux, puis, il y a quelques semaines, d'un congrès intitulé «pour une éducation physique contemporaine», et, en novembre, à Helsinki, d'un autre congrès qui s'appliquera à rechercher une approche du sport par la femme et les jeunes. Nous y reviendrons; le sujet en vaut la peine!

(à suivre)

Accepter et maîtriser son corps (Photo: EFGS)