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: 38 (1981)

Heft: 3

Vorwort: Le corps, le cœur : amour et liberté!

Autor: Jeannotat, Yves

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: 02.07.2025

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

3

JEUNESSE ET SPORT

38e année
Mars 1981

Revue d'éducation physique
de l'Ecole fédérale
de gymnastique et de sport
Macolin (Suisse)

Le corps, le cœur: amour et liberté![1]

Yves Jeannotat
Photo tirée de «Spiridon-Düsseldorf»

«Je redécouvre mon corps», disait une concurrente qui, après 70 des 100 km de Bienne, s'était assise au bord du chemin pour masser ses membres endoloris. J'observai même que ses phrases étaient imprégnées, sans qu'elle l'eût recherché probablement, d'un parfum de poésie et de philosophie étonnamment suave: «La souffrance qui coule de *l'effort voulu,* poursuivait-elle, n'est pas lourde à porter. Elle a l'effet d'un révélateur et, sans son action, j'ai l'impression que mon âme angoissée, torturée, s'est allongée en moi pour prendre quelque repos.» Puis, repartant d'une foulée tranquille, elle murmurait encore: «C'est dur, mais c'est bon parce que, ici, je sais que j'existe.»

Le cœur... Mon cœur, mon amour... Jolie comme un cœur... Avoir du cœur... Au cœur de la forêt... Un accroche-cœur... Un cœur de pierre... Si le cœur vous en dit... Avoir le cœur gros... Un cœur gros comme ça... Un cœur de sportif! Le cœur est un des mots de la langue française dont les significations sont les plus nombreuses: amour, générosité, chaleur, courage, point central, bref, tout ce qui est essentiel. Le cœur est l'organe moteur: l'arrêt du cœur, c'est la mort! Un cœur entraîné prend du volume et bat plus lentement, ce qui le rend tout à la fois plus puissant et plus économique. «Un cœur sédentaire gaspille plus de 80 000 watts d'énergie par jour, soit l'équivalent de 1330 ampoules de 60 watts allumées pendant toute une journée», écrit Chevalier. Un tel cœur est mal accroché. Il met bientôt le corps en esclavage et il le soustrait à sa destinée faite de promesses d'amour et de liberté.

Favoriser la découverte de l'amour et la conquête de la liberté: voilà une des fonctions fondamentales du sport, issue de l'éducation physique. Amour et liberté, source d'un bonheur relatif et d'une félicité qui découlent de la joie et du plaisir, état de grande satisfaction psychosomatique dans lequel, comme l'indique cette dernière expression, l'âme et le corps connaissent ensemble une plénitude de sentiments profonds et partiellement indéfinissables: ce «troisième souffle» dont le Dr Thaddeus Kostrubala dit qu'il permet de «descendre en soi-même comme par une trappe pour y pénétrer dans une mystérieuse grotte aux trésors».

Non! Le mot «vitalité» n'est pas un mot trompeur, ni la «joie» une erreur, ni la «jeunesse» une fleur qui tombe! Le bouquet que l'on forme dès les premiers jours de l'enfance, que l'on arrange avec les ans, variant les espèces et les couleurs et dont l'éclat atteint, par moment, tant d'intensité dans le rayonnement qu'il en devient insupportable, ne perd pas, d'un jour à l'autre sa vigueur ni sa beauté, pour autant qu'on continue à l'arroser. Tout est dans la manière. A l'heure où tous les autres s'arrêtent, ceux qui veulent rester jeunes de cœur et de corps, continuent à faire du sport. Ils ne peuvent s'en passer. Pour eux, il est devenu ce qu'il devrait être pour tous: une habitude, une habitude de vie!

[1] Inspiré du livre «La course à pied pour tous», par Tamini – Jeannotat – Dr Turblin (Editions Amphora – 1980).