Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 8

Vorwort: Sans "perception" de soi, il n'y a pas de corps agissant!

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: 05.07.2025

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

EDITORIAL

Le corps humain, une porte ouverte sur la nature!

Heinz Keller, directeur de l'EFGS
Traduction: Yves Jeannotat

La plupart des êtres humains ont été confrontés, une fois ou l'autre, à ces étranges sensations d'excitation, de nervosité, de crispation, d'insomnie qui s'emparent du corps et l'agitent impitoyablement à la veille d'un événement important, le cœur portant de partout des coups si puissants que chacun provoque, sous la peau, un soubresaut visible jusqu'à l'extrémité des membres. Ce phénomène, tous ceux qui pratiquent un sport l'ont connu, avant un championnat par exemple, avant une excursion dont on sait qu'elle sera dure et éprouvante, avant un exercice périlleux... Les émotions exigent qu'on leur règle à l'avance le tribut qui leur est dû!

Dans le sport, le corps s'impose au centre des préoccupations: avant, pendant et après l'effort. Il pose des questions qu'il s'agit de bien écouter. En essayant d'y répondre on apprend, peu à peu, à mieux «sentir», à mieux «comprendre» ses réactions et son comportement général: ce cœur qui, comme je l'ai déjà dit, s'affole et bat la chamade, la sueur qui perle sur la peau, les jambes qui s'alourdissent, les mains qui deviennent moites et se mettent à trembler... Autant de signes réflexes réunis en une gerbe dont la composition remonte aux origines et se nourrit aux sources de la vie. Ces signes servent à relier l'être à la nature comme des points de couture le feraient pour réunir deux pièces d'étoffe. Dès lors, avoir «conscience» de la nature, y «vivre» et la «respecter» sont les trois maillons clés d'une chaîne pédagogique aux fonctions capitales pour l'évolution.

Si le jeune sportif parvient à saisir que son corps lui est si précieux qu'il ne peut négliger de lui accorder l'attention et les soins qu'exige son bon fonctionnement, s'il admet que, pour cela, il est indispensable qu'il acquière des notions élémentaires de physiologie, d'anatomie et de tout ce qui concerne les principes d'entraînement, alors il accédera beaucoup plus facilement à la compréhension de tout ce qui l'entoure.

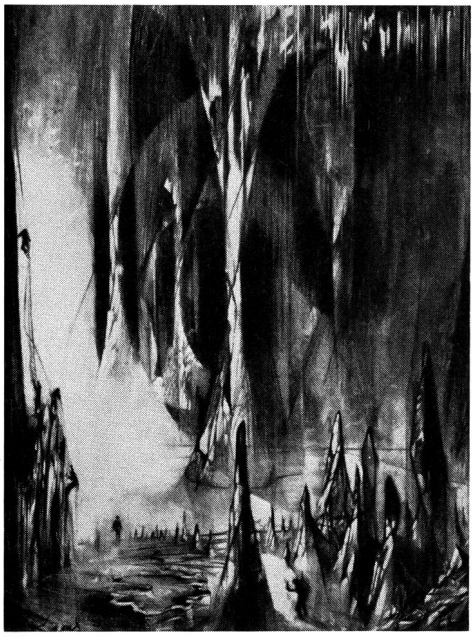
Voilà pourquoi on peut dire que le corps est comme une porte ouverte sur la nature. Etre en mesure d'en franchir le seuil, c'est aussi s'assurer le pouvoir de vivre en harmonie avec les éléments, le respect ne pouvant que jaillir en complément.

Le respect! Reste à savoir si les enseignants du sport, à tous les niveaux, sont capables de l'incarner et, ainsi, de se donner en exemple!... ■

Sans «perception» de soi, il n'y a pas de corps agissant!

Yves Jeannotat

M. Keller, dans sa réflexion, appelle à la connaissance de son propre corps. C'est utile, mais il ne peut y avoir de véritable action, ceci étant, s'il ne vient s'y ajouter la «perception de soi»! Il me souvient avoir entendu, un jour, Simone Ramain (créatrice d'une méthode qui porte son nom) expliquer que, ce qui importe avant tout, pour mieux maîtriser ses sensations



Descendre en soi comme dans une grotte, pour mieux maîtriser ses sensations.

et être efficace dans l'action, c'est de *co*naître à soi, à son corps, lieu géométrique dont la définition ne peut se formuler qu'en «termes de relations entre les fonctions émotionnelle, intellectuelle et motrice». Réduire le corps à un ensemble organisé de muscles, d'os, de nerfs, de vaisseaux, disait-elle en substance, c'est comme réduire une plante à sa racine, à sa tige, à ses feuilles et à ses fleurs, alors qu'elle est en même temps tout cela, mais aussi jardin et croissance, ombre et flétrissure, soif et frémissement...

*

Pourquoi l'œil, le muscle, le cœur ou la respiration seraient-ils plus «corporels» que le regard, la fatigue, le désir ou le cri? Par la perception de soi, on parvient à relier ces deux notions, parties d'un tout comme les deux pôles le sont de la même planète. L'apprentissage, qu'il soit sportif ou autre, ne peut aboutir à la maîtrise, donc à la performance en quelque sorte, que s'il y a communion entre la «psyché», principe de vie et de pensée, et le «soma», ensemble des cellules qui composent l'organisme. Simone Ramain explique, à ce sujet, que notre corps est «mouvement, entrecroisement d'espace et de temps, de génétique et de société, de déterminisme et de volonté». L'homme est une entité. Une action, quelle qu'elle soit, est vouée à l'échec, à plus ou moins longue échéance, si elle est entreprise en méconnaissance de ce principe fondamental.

*

S'il est vrai que le corps est une porte ouverte sur la nature et que la connaissance de soi suffit pour apprendre à en franchir le seuil, seule la perception de soi, au sens que lui donne Bergson, à savoir d'un «découpage des données immédiates en vue de l'action», rend possible sa domination. C'est toute la différence qu'il y a entre l'homme en devenir dans son contexte animal, et l'«homo sapiens»; entre le «champion-robot», dont on connaît les possibilités, et l'«homme-champion», dont on est loin de pouvoir situer les limites! ■