

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 12

Artikel: AQUAFORUM de Macolin ou, les vertus insondables de l'élément liquide

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998513>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

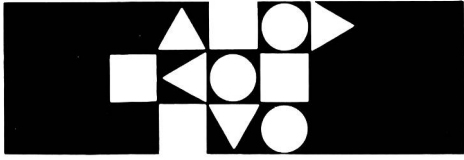
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.01.2025

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



AQUAFORUM de Macolin ou, les vertus insondables de l'élément liquide

Yves Jeannotat

Pour un temps, la piscine de Macolin a pris des allures de thermes romains. C'est en effet ce décor symbolique et porteur des réminiscences du passé qui a servi de soutien, durant un mois (du 27 octobre au 23 novembre) à la première édition macolinienne d'AQUAFORUM. Ce choix n'a pas été fait sans raison, les bains ayant toujours été un lieu de rendez-vous et d'information privilégié. Mais pourquoi a-t-on opté pour le bassin d'un centre sportif dont la vocation première est de servir à l'apprentissage et à l'entraînement de la natation? Tout simplement parce que, dans celui-ci mieux que dans n'importe quel autre, il est possible d'allier la notion d'effort à celles de détente et de récupération. Source de vie, l'eau est partout en nous et autour de nous. Mais nous la connaissons mal – pas du tout parfois – et, souvent, nous en abusons et nous la souillons par négligence. Chez les anciens, le «forum» était une place où l'on se rendait pour discuter. Donc, après en avoir parlé, après l'avoir étudiée, analysée, fréquentée, après avoir recherché ses correspondances et ses influences, nous utiliserons l'eau, c'est presque sûr, avec plus de conscience et notre jouissance à son contact sera plus grande et plus totale! On en parle tellement qu'il n'est pratiquement plus rien à dire de neuf sur les sports d'eau et les jeux d'eau, ni sur l'importance de l'élément liquide en tant que boisson lors de la réalisation d'une performance physique à caractère sportif. Je n'aborderai donc ces aspects que superficiellement dans le texte qui suit. Mais il y a d'autres choses à dire encore sur l'eau: son histoire, sa valeur symbolique, sa force d'inspiration poétique... A tel point que les livres qui lui sont consacrés se multiplient, des ouvrages qui l'abordent d'ailleurs tous sous un angle différent, de sorte qu'ils se complètent fort bien. Le mieux est donc, pour celles et ceux que ce sujet intrigue et qui auront vu leur curiosité aiguisée par AQUAFORUM, pour celles et ceux que les lignes qui suivent ne peuvent rassasier, de se les procurer ou de les consulter. Ici, mon ambition se borne à retracer brièvement le parcours sinueux de l'eau à travers les siècles et à engager à la réflexion.

Parler de l'eau et réfléchir sur ses vertus infinies, c'est aussi le vœu de Peter Wüthrich, maître de sport à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport et chef de la branche sportive J+S Natation, qui a eu l'idée d'AQUAFORUM et qui a assuré, pour l'essentiel, sa réalisation.

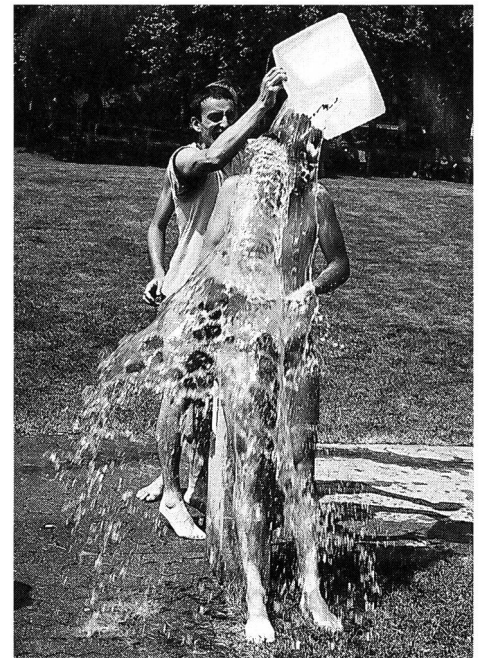
L'eau est un élément de vie. Elle appelle donc le respect. Vis-à-vis de celles et de ceux qui ne le lui accordent pas, vis-à-vis de celles et de ceux qui méconnaissent ou qui ignorent volontairement sa valeur et son pouvoir, elle peut être cruelle, impitoyable, mortelle...

AQUAFORUM ayant choisi pour thème, cette année, l'eau et ses bienfaits: l'eau

pour la santé, l'eau pour le bien-être, l'eau pour la vie, je limiterai mon propos à ces aspects.

L'eau au jour le jour

Produit du mariage heureux d'un atome d'oxygène avec deux atomes d'hydrogène (H₂O), l'eau est indispensable à la vie. Lorsque les savants sondent



l'Univers dans l'espoir de découvrir des signes de vie extérieurs à notre planète, leur esprit est hanté par l'eau. Sans sa présence en effet, tout espoir de trouver ce qu'ils recherchent disparaît. Il n'est donc pas étonnant que, étant à l'origine de toute forme de vie, elle conditionne aussi l'existence de l'homme: elle est, nous le savons bien, le principal constituant de son organisme et de sa nourriture. «Mais elle est si familière», écrit L. Serra, «qu'on en oublie souvent l'importance et l'originalité, son rôle de premier plan à la surface du globe, vis-à-vis non seulement de la biosphère (partie de la sphère où se manifeste la vie), mais également de la lithosphère (ensemble des roches formant la partie solide de la terre) qu'elle modèle sans cesse.»

On a tendance à croire que l'eau est inépuisable sur terre. C'est en tout cas ce

que pense Louis Faurobert. Présente depuis près de quatre milliards d'années, il y en aura sans doute encore bien pour quelques-uns de plus. La vie est donc assurée... d'un long avenir? Oui! A condition que, dans son insouciance coupable, l'homme ne rende pas sa fontaine de jouvence (source fabuleuse dont les eaux sont censées redonner la jeunesse) imbuvable!

Ce qui reste vrai aussi – et qui l'a été de tout temps –, c'est que sa présence est très inégale selon les régions, et même selon les époques. L'homme a toujours été et reste confronté à ce problème. Afin d'en venir à bout et, souvent, pour survivre, il a dû faire preuve, dès l'Antiquité, d'une grande ingéniosité pour transporter l'eau, détourner les fleuves et les rivières, aménager des puits! Les vestiges des aqueducs romains en témoignent par l'ampleur et l'audace de leur réalisation. Tous ces éléments réunis forment l'«hydrologie», ou science des eaux naturelles.

Histoire d'eau!...

Dans le livre qu'il a publié en 1984 chez Amphora et qu'il a intitulé «L'eau, le sportif, l'homme moderne», Louis Faurobert écrit ce qui suit: «Aussi loin qu'on remonte dans le cours de l'histoire, on trouve l'usage des bains solidement établi chez les peuples les plus divers, jaunes, noirs ou blancs: égyptiens, assyriens, grecs, chinois, arabes ou hébreux. Ce fut probablement la diffusion des préceptes religieux qui le généralisa, et les chefs spirituels furent plus hygiénistes que les médecins. Les prêtres égyptiens se lavent trois fois par jour et deux fois

par nuit; les Perses se purifient après tout commerce charnel; les Juifs, depuis Moïse (trouvé dans un berceau flottant par la fille de Pharaon qui s'en allait... au bain), voyaient le Grand-Prêtre se baigner avant la consécration, avant et après le sacrifice expiatoire.»

Qu'on le veuille ou non, c'est aux bains et presque exclusivement à eux que se réfère l'«histoire» pour nous rappeler ce que fut le «cours de l'eau» à travers les siècles. On le sait, plus de mille ans avant Jésus-Christ, les Grecs possédaient déjà de véritables «salles de bains»: on s'y lavait, on s'y détendait, on y prenait du plaisir et l'élu d'un soir ou d'une vie y procédait, avant l'acte d'amour, à toute une série d'ablutions rituelles. Voici comment Homère raconte celles que la magicienne Circé (fille d'Océan, ses enchantements n'eurent pas de prise sur Ulysse, lui-même protégé par Hermès; elle finit, au contraire, par céder à son charme et les deux amants passèrent ensemble un mois – certains disent un an – de délices et de leur union est né un fils: Télégonos) offrit au grand voyageur: «La quatrième nymphe va puiser l'eau claire des fontaines et va préparer le bain. Une grande flamme éclate sous une immense cuve; l'eau siffle et bouillonne. Une autre nymphe de ses amies le conduit au bain; il sent avec ravissement couler des torrents d'eau tiède sur sa tête et sur tout son corps, jusqu'à ce qu'il soit délivré de l'abattement qui lui restait de tant de peines et de travaux. Le bain et un parfum huileux l'ayant ranimé, une troisième nymphe s'avance, tenant une aiguère d'or, et verse dans un bassin d'argent, sur ses mains, l'eau des fontaines.»

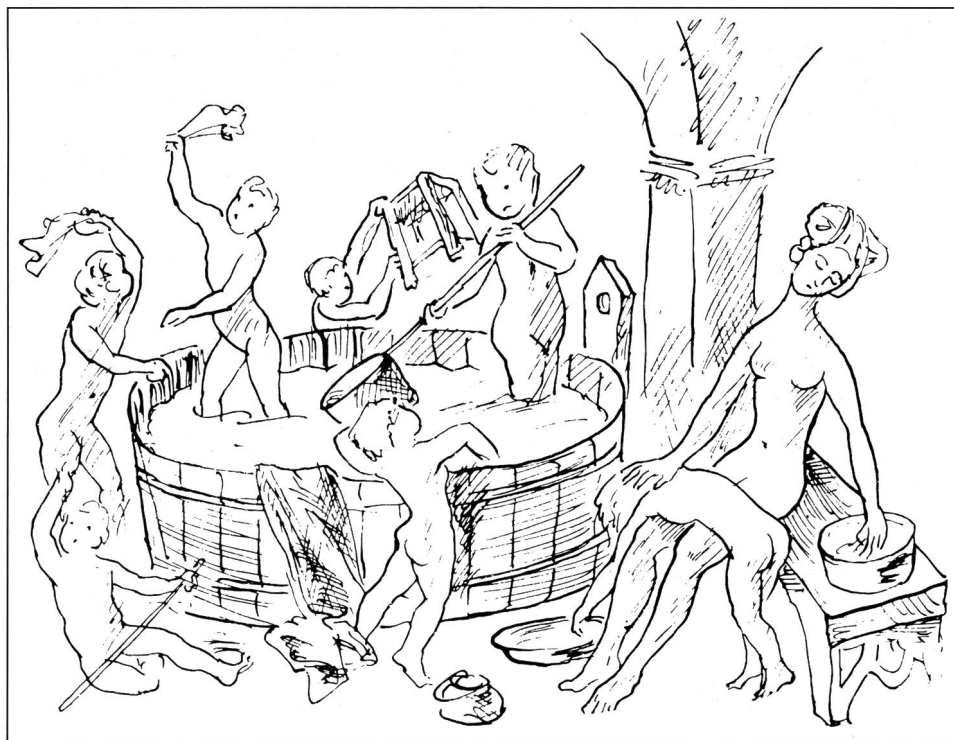
Les riches Athéniens avaient leurs stations thermales où l'eau jaillissait toute chaude de terre. Quant au peuple, il devait se contenter des «eaux minérales» froides. Mais il y allait par conviction religieuse, croyant au pouvoir curatif de l'élément liquide. Et il y prenait aussi son plaisir.

Nous transportant chez les Romains, l'histoire nous rapporte des images analogues: on construit un peu partout des «thermes», dont certains ont des dimensions gigantesques. Ceux de Caracalla, par exemple, constituaient un ensemble architectural prodigieux. En plus d'un aménagement extérieur très spacieux fait de nombreuses allées le long desquelles bancs et fontaines étaient harmonieusement disposés, en plus de voies d'accès grandioses, ils contenaient des salles de déshabillage, des salles de bains réservées, des salles d'exercice et de jeux, un bassin d'eau froide, un bassin d'eau chaude, un sudarium, un aqueduc, un grand réservoir, des chambres d'onction d'huile, des salles de discussion, des bancs pour les... philosophes, des gradins pour les spectateurs, et j'en passe.

Les thermes de Caracalla furent parmi les premiers à ouvrir leurs portes aux femmes. Mais la mixité, selon les historiens, contribua fortement à accélérer la dépravation des mœurs de l'Empire romain. Il n'empêche que, aujourd'hui encore, lorsque l'Aïda de Verdi y déploie ses fastes (les thermes de Caracalla, en ruines, ont été aménagés pour le théâtre et l'opéra) et que les trompettes d'argent lancent leur chant vers le ciel étoilé, on imagine encore les ébats aquatiques dans les ombres portées et l'on se hasarde à les associer au bruit diffus des armes et à celui, plus sec, des sabots de chevaux sur la pierre usée.

On a accolé au Moyen Age la réputation d'être une époque de négligence corporelle et de... crasse. «Mais c'est faut!», écrit Viollet-le-Duc. «Les soins d'eau étaient restreints, sans doute, mais ils ne manquaient pas!» En général, ceux qui affirmaient qu'on ne se baignait plus, en ce temps-là, mettaient l'Eglise en cause. En vérité, elle ne cherchait qu'à réfréner la décadence des mœurs et le pape Grégoire le Grand le confirme. Il écrit: «Suivant ce qu'on m'a rapporté, de mauvais prédicateurs vous ont dit qu'on ne pouvait se baigner le dimanche! Le fait est que, si la luxure et la volupté en sont le mobile, nous ne le permettons ni le dimanche, ni un autre jour. Si, au contraire, on le prend parce que le corps en a besoin, nous ne le défendons pas, car il est écrit que personne ne hait sa propre chair, mais chacun la nourrit et la soigne!» Voilà donc l'Eglise et la fontaine bien remises au milieu du village!

La chevalerie avait aussi le bain en honneur. Pour le futur chevalier, le bain qui précédait l'adoubement était comme



Le bain des enfants au XV^e siècle.

un second baptême. Pour leur part, les médecins dits «de cure» se mirent aussi à détailler leurs ordonnances: «Le malade doit d'abord prendre l'air du pays. Alors seulement, il entrera dans le bassin de pierre et y restera, avant de boire, au moins une heure...» Tout près de chez nous, à Baden, si l'on en croit les récits d'époque, les dames invitaient sans détour les hommes à partager leur repas dans le bain, les spectateurs contemplant la scène du haut d'une galerie. Les «rendez-vous curistiques» avaient un peu, avant l'heure, l'esprit et la forme des «aventures touristiques» d'aujourd'hui. Comme quoi: tout évolue mais rien ne change, ou si peu!...

L'usage des bains se mit curieusement à diminuer à l'époque de la Renaissance. On craignait les maladies engendrées par la débauche. «Le bain pris hors l'usage de la médecine», écrivait Théophraste Renaudot, «est non seulement superflu mais dommageable aux hommes...»

Cette phobie, c'était prévisible, fut de courte durée; les bains publics reprirent leur attrait et l'on vit aussi apparaître les premières baignoires à domicile. Les stations thermales furent reconstruites, souvent sur le mode antique. La réputation curative de l'eau était rétablie; l'ère de l'«hydrothérapie» était ouverte...

La symbolique de l'eau

L'eau a mille visages à caresser et sa surface vous les renvoie d'autant plus fascinants qu'ils sont légèrement déformés. Elle est surtout source d'inspiration poétique. Malgré cela, j'ai choisi de laisser l'eau vive à sa chanson et d'aborder un autre aspect encore, un peu plus difficile mais passionnant: la symbolique de l'eau.

L'eau (les eaux) est (sont) chargée(s) d'un sens symbolique extensible et profond. G. Durand la voit même être le rassemblement d'une multitude de symboles contradictoires: à l'eau calme s'oppose l'eau vive, à l'étang la cascade, à l'eau lustrale l'eau limoneuse, à l'eau de jouvence l'eau des noyades, à l'eau salvatrice l'eau du déluge, à l'eau douce l'eau salée... Durand pense que c'est cette multiplicité de sens qui la contraint, contrairement aux trois autres éléments (l'air, le feu et la terre) à demander presque impérativement le pluriel et à appeler, en son sein, un nombre aussi élevé de divinités: nymphes (jeunes femmes qui peuplent la campagne, les bois et les eaux), naïades (divinités des rivières et des sources), néréïdes (divinités marines personnifiant les vagues), sirènes (démons marins à demi femmes et à demi poissons), et j'en passe.

Finalement, on peut admettre que le symbolisme aquatique regroupe l'ensemble de ses innombrables cours d'eau en quatre grands fleuves:



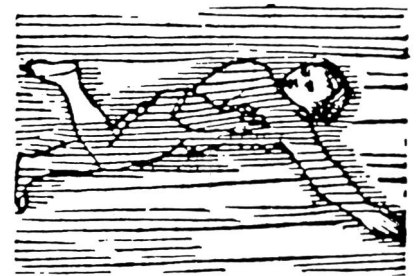
- *L'eau germinale et fécondante*: quelquefois mâle, quelquefois femelle (souvent les deux à la fois), selon les peuples mais toujours, comme le dit Eliade, «germinative source de vie sur tous les plans de l'existence»;
- *L'eau médicale* qui, puisqu'elle a d'abord été fécondante, peut sauver, prolonger, voire redonner la vie selon qu'elle est eau vive, fontaine de jouvence ou source miraculeuse;
- *L'eau baptismale ou lustrale*, en clair: eau purificatrice;
- *L'eau diluviale* enfin, «à la fois cataclysme vengeur et fin purificatrice d'un monde corrompu». Les méchantetés, les péchés finissent par défigurer l'humanité, dit Eliade en substance. Alors, «au lieu de la laisser régresser en formes sous-humaines, le déluge amène la réabsorption instantanée dans les eaux, où les fautes sont purifiées et desquelles», grâce à la barque

salvatrice (arche de Noé) poussée irrésistiblement jusqu'aux sources de la vie, «naîtra l'humanité nouvelle, régénérée».

Ainsi se trouve accomplie la boucle de la symbolique des eaux!

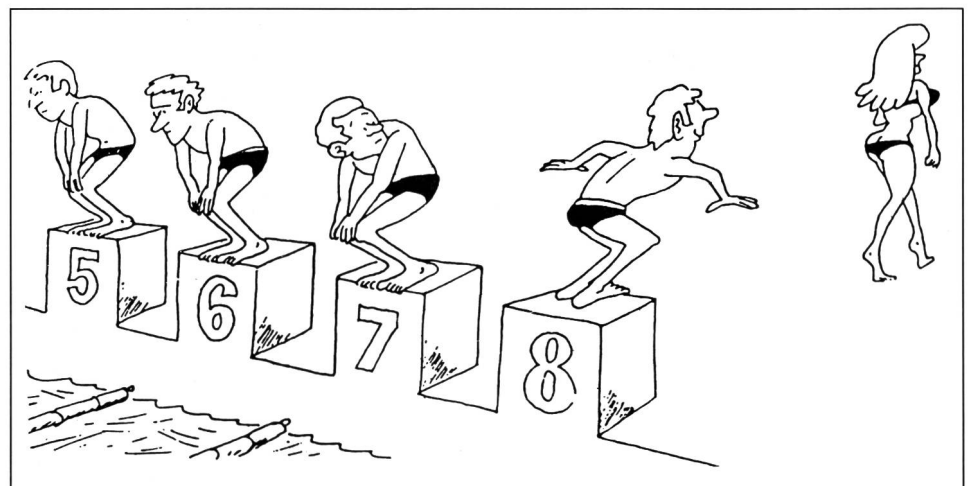
L'eau et le sport

A Macolin, toute conclusion est logiquement sportive. Les sports nautiques permettent aux pratiquants d'établir un dialogue entre leur corps et l'élément liquide. De ce jeu naît l'effort, comme de l'effort jaillit la performance. Et, ici à nouveau, l'eau est à la clé car, composé d'eau lui-même à quelque 60 pour cent,



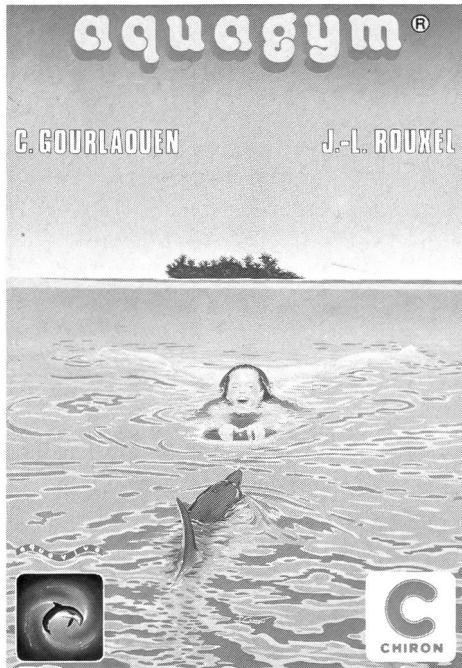
le sportif, qu'il pratique dans, sur ou en dehors de l'eau, verra son énergie disparaître au fur et à mesure qu'il laissera son organisme se dessécher.

Il doit donc être vigilant et savoir qu'une technique, même parfaite, qu'un entraînement, même assidu et consciencieux, ne peuvent déboucher sur le succès, sur la victoire, que si le «concurrent» maintient son corps en équilibre hydrique. Pour y parvenir, il doit apprendre une foule de notions, et ceci qu'il soit champion ou... populaire. En conclusion, qu'il s'agisse de sports d'eau ou non, toutes celles et tous ceux qui pratiquent ou qui s'intéressent à l'effort physique prolongé auront avantage à s'informer. Et comment le faire mieux qu'en lisant, entre autres, les livres qui suivent: tous récents et chacun orienté dans une direction différente.

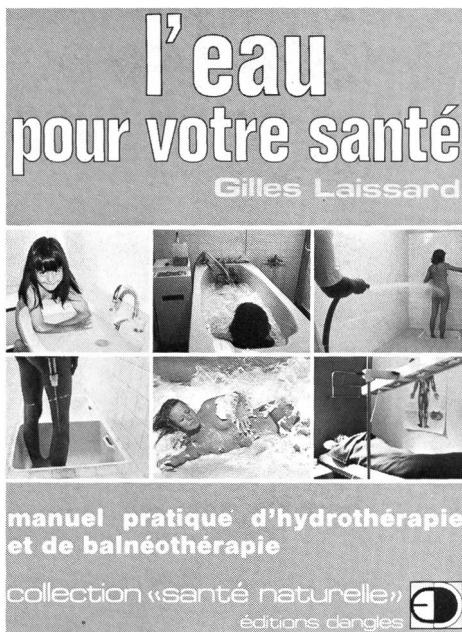


Naïade ou sirène?

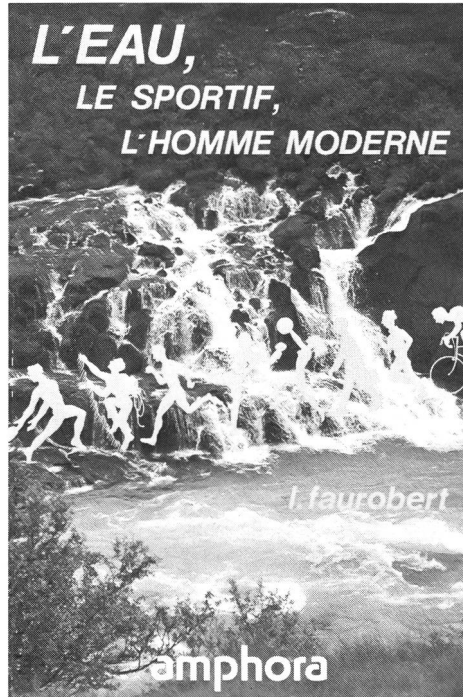
Six livres d'eau à lire!



Aquagym
Christiane Gourlaouen et Jean-Louis Rouxel – Editions Chiron 1987



L'eau pour votre santé
Gilles Laissard – Editions Dangles 1982



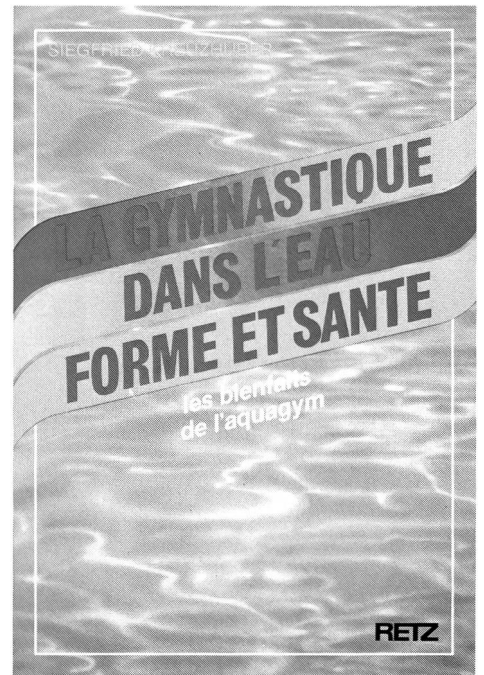
L'eau, le sportif, l'homme moderne
Louis Faurobert – Editions Amphora 1984



Aquabuilding
Bernard Lebaz – Editions Chiron 1987



Eau et sport pour votre santé
Dr André Monroche – Editions Chiron 1988



La gymnastique dans l'eau: forme et santé
Siegfried Kreuzhuber – Editions Retz 1988
(Voir analyse sous rubrique «Pour ma bibliothèque») ■

L'eau, source de bien-être!

Dr André Monroche

Je suis très heureux d'apprendre que le Centre sportif de Macolin s'est efforcé de mieux faire connaître l'eau. Pour vos lecteurs, je rappelle que l'eau représente 80 pour cent du poids d'un nouveau-né et 60 pour cent de celui d'un adulte. Fait curieux et très évocateur: la composition de notre plasma est très proche de celle de l'eau de

mer. Or, la fécondation de l'être humain ne peut se faire in vitro et in vivo que dans un milieu identique à celui de l'eau de mer. Cette découverte de la psychanalyse (Ferenczi) remonte seulement au début de notre siècle et elle a été confirmée par les physiologistes.

L'être humain, véritable composé hydrique, est adapté aux variations physiques et chimiques de l'eau, puisqu'il vit aux confins de son état triple (liquide – solide – gazeux) et qu'il est, par ailleurs, constitué de tous les minéraux, même à l'état de traces, se trouvant sur notre planète.