

La santé se mérite!...

Autor(en): **Jeannotat, Yves**

Objektyp: **Preface**

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

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 11

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

La santé se mérite!...

Yves Jeannotat

Tout, tout, absolument tout se mérite, avec une petite réserve pour le «don», cet «avantage naturel considéré comme reçu de Dieu». La foi en est un, dira Pascal! Mais même cette «qualité qu'on a en propre sans avoir rien fait pour l'obtenir» doit être cultivée, entretenue, travaillée pour être «opérationnelle» et le demeurer. Tout, par conséquent, se mérite, de près ou de loin, d'une façon ou d'une autre, faute de quoi le bien acquis est usurpé, extorqué, volé, condamné à disparaître dans la désapprobation...

*

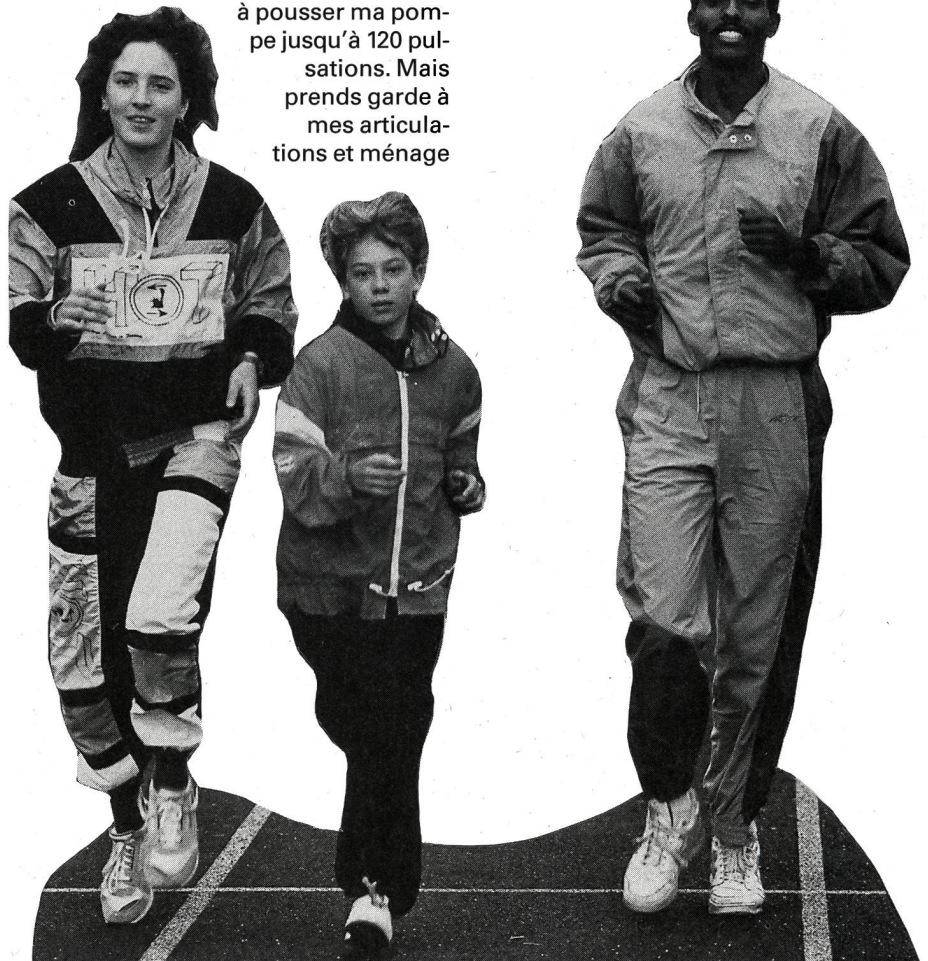
La *paix*, au sens large, mais celle du cœur, premier des biens surtout, se mérite. Cette paix dont Rousseau disait qu'«elle suffit pour rendre l'existence chère et douce». La *liberté* se mérite: dans le respect d'autrui et de soi-même, dans l'appréciation des valeurs et le choix des engagements. L'*hospitalité*, qui accorde un toit, un foyer, un pays à l'étranger ou au déshérité se mérite, par la participation morale, par l'effort d'assimilation et d'identification, par le partage intérieur de l'existence dont les charges sont loin de n'être que matérielles. La *confiance* se mérite, qui veut que, regardant l'autre dans les yeux, on croie sans condition en sa probité et en sa fidélité dans le silence le plus profond. La *fidélité* se mérite, elle qui ne peut se construire que sur une confiance réciproque absolue. L'*amitié* se mérite, l'amitié qui fit dire à Saint-Exupéry: «Je te sais gré de me recevoir tel que me voici. Qu'ai-je à faire d'un ami qui me juge? Si j'accueille un ami à ma table, je le prie de s'asseoir et, s'il boite, je ne lui demande pas de danser.» L'*amour*, enfin, se mérite: offrande sublime et dépourvue de toute spéculation, don de soi, île des certitudes, présence silencieuse et rassurante, bouée de réconfort au cœur d'un océan...

*

«Tout se mérite, tout, et la *santé* aussi», écrit le docteur Ruffier. «Pour se développer en harmonie et contribuer à épanouir l'intelligence, le corps a besoin d'exercice, d'un exercice simple et relativement court mais régulier, quotidien même!» S'il n'est pas donné par la

vie courante, c'est le sport qui a charge de le remplacer. Pas le sport des champions et des briseurs de records, ni même de celui qui tient à tout prix à relever un défi par la compétition. Celui dont le corps de chacun a besoin «d'abord» se situe entre le jeu et le travail. Il laisse donc espérer un plaisir, mais demande également un effort. Le plaisir tient lieu de motivation, l'effort d'engagement. La santé résulte de leur mise en œuvre et le bien-être est alors tel qu'on ne peut plus s'en passer: une habitude est née, habitude de vie, geste renouvelé, vertu plus qu'automatisme puisque à chaque séance, il s'agit de vivre «avec» son corps, de l'accompagner, de l'écouter et de lui parler: «Viens mon ami, on va se décrocher!» – «Oui! Oui! J'en ai besoin! N'hésite pas

à pousser ma pompe jusqu'à 120 pulsations. Mais prends garde à mes articulations et ménage



A tous les niveaux (à droite Abdi Bile, champion du monde du 1500 m) la confiance, l'amitié, la santé se méritent.

mes tendons...) – «Ne t'en fais pas, je te connais! Mais je dois bien te malmenner un peu: si tu veux être gaillard, si tu tiens à perdre le kilo que tu as pris en t'oubliant à table hier soir, et j'en passe pour ne pas te faire rougir, il faut y mettre le prix!» – «J'ai compris! N'en rajoute pas! Je suis prêt!...» – «Tu ne le regretteras pas, tu le sais bien! La santé se mérite d'abord! Mais après, le moment venu où tu te sens pousser des ailes: quel bonheur!...»

*

Sans être le seul, que cela soit bien clair, le sport est donc un ingrédient important de la santé, un ingrédient qui vaut son prix puisqu'il est source d'équilibre et contribue à dégager la voie qui donne accès au pays de l'amitié et de l'amour dont j'ai parlé plus haut, ce pays où l'on rencontre, dans la vigueur du corps, la paix du cœur et de l'esprit... ■