

texte : michel herren

# Athlétisme et Santé

« Le sport, c'est la santé ». Et comme l'athlétisme est le sport par excellence – ce n'est pas nous qui le disons, mais c'est comme ça : l'athlétisme est le sport numéro un des Jeux olympiques –, l'athlétisme, c'est la santé comme telle. Propos de sportif – ou plutôt d'athlète.

Quoi ? Se martyriser le corps à longueur d'entraînements : trois, cinq, dix, voire même quinze fois par semaine (pour certains fous), c'est la santé ? L'athlétisme, c'est la santé comme telle ? N'importe quoi ! Propos de non sportif.

Pour ne pas en rester à l'opposition binaire – « moi chuis pour », « moi chuis contre » –, pour élever quelque peu le débat, il faut d'abord s'entendre sur la notion de « santé ».

Röthlin dirait sans doute : « anima sana in corpore sano » : un esprit sain dans un corps sain. La santé, c'est l'équilibre, l'harmonie, entre le corps et l'esprit. Pas mal.

Madame Machin : la santé ? Ben c'est ne pas être malade ! Facile.

L'antisportif : et donc ne pas s'entraîner comme un malade, se faire exploser le caisson – ou la théière – pour sauter plus haut, lancer plus loin et courir plus vite que les autres. Consacrer tout son temps libre à aiguiser ses muscles, optimiser ses gestes, sa vitesse d'exécution, c'est tout sauf la santé ! Il est bien plus salubre de rester tranquillement à la maison à regarder une bonne série à la télévision – voire, à la limite, un meeting d'athlétisme (bon, peut-être pas sur la TSR...). Subreptice retour de l'affrontement stérile.

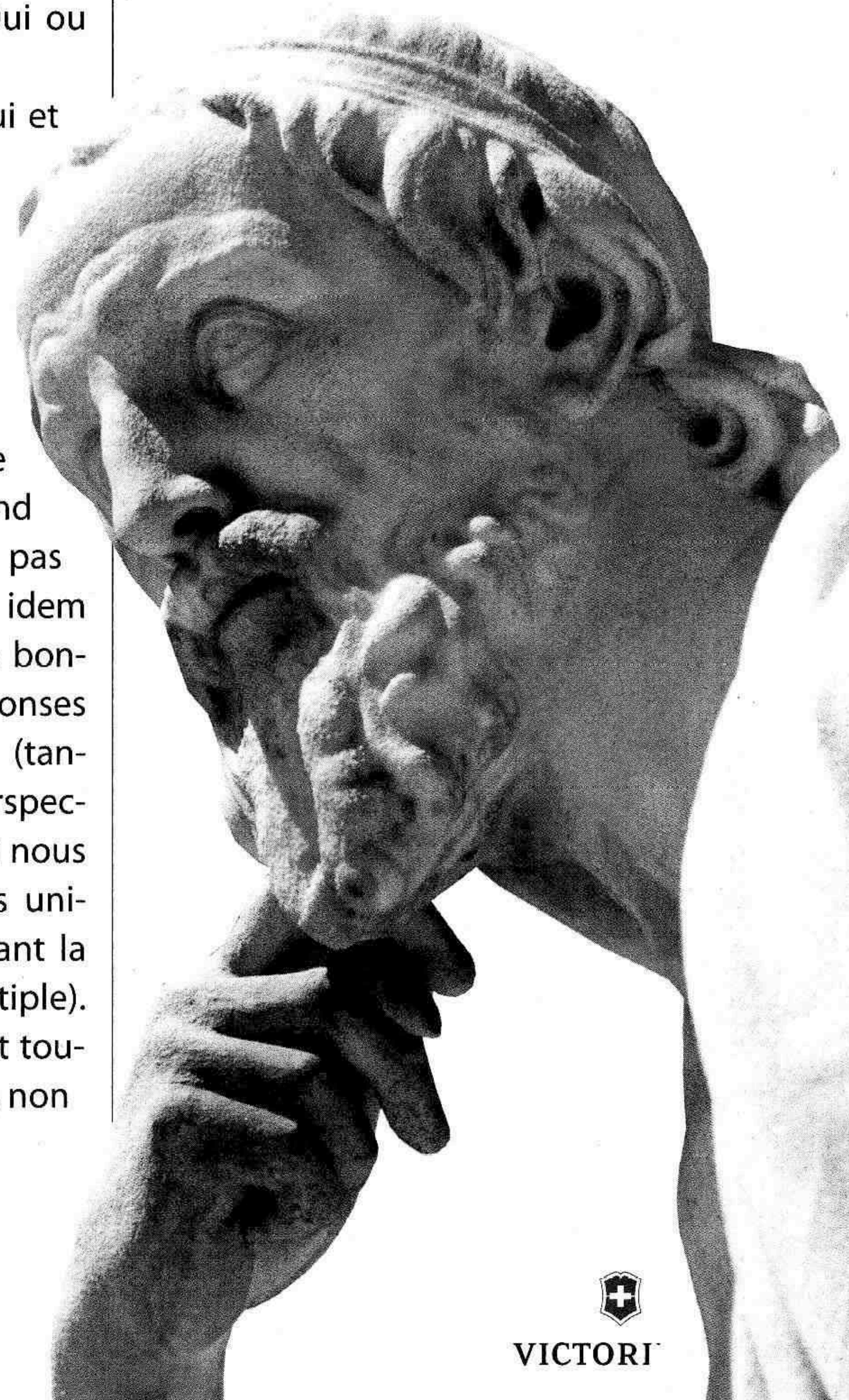
Mais alors, docteur, aidez-nous : qu'est-ce que la santé – par-delà les opinions et les perspectives ?

Selon la constitution de 1946 de l'O.M.S., la santé est l'« état de complet bien-être physique, mental et social et qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Selon Robert, la santé est le « bon état physiologique d'un être vivant, le fonctionnement régulier et harmonieux de l'organisme pendant une période appréciable ».

Alors ? Nos moutons sportifs, athlètes : sont-ils oui ou non sains ? Oui ou non ? Fâcheuse tendance que de toujours vouloir donner une réponse définitive à tout : est-ce que je suis amoureux ? est-ce que je suis beau ? est-ce que je suis intelligent ? est-ce que j'ai bien couru ? est-ce que je suis heureux ; est-ce qu'il fait beau ? etc. etc. Oui ou non ?

A vrai dire, la réponse du oui et du non ne fonctionne que pour les questions purement logiques. Sinon, il n'y a pas de réponse univoque. Tout dépend de la perspective : oui, j'aime cette fille (quand je la regarde de loin) – non je ne l'aime pas (quand elle me parle) ; oui je suis beau (quand je m'imagine) – non je ne le suis pas (quand je me vois dans la glace) ; idem pour l'intelligence, ma course, le bonheur, le temps qu'il fait. Les réponses dépendent des perspectives (tantôt choisies, tantôt subies) ; perspectives progressivement durcies qui nous poussent à donner des réponses univoques, mais à vrai dire en tordant la réalité (qui, elle, est toujours multiple). Aussi, l'optimiste dira : « oui, oui et toujours oui » ; et le pessimiste : « non, non et encore une fois non ».

Et si on ne disait ni l'un ni l'autre, mais l'un et l'autre ? Oui, le sport en général – et l'athlétisme en particulier –, c'est à certains égards la santé : si on n'en fait pas trop, si on le fait pour le plaisir, sans s'en faire manger, pas davantage que par la quête de gloire. Et en même temps non, c'est une maladie : si on ne fait plus que ça, ne pense plus qu'à ça, au point d'avoir toujours peur de ne pas être à la hauteur, de se blesser, d'être prêt à tout pour réussir, devenir une star qui brille là-haut au-dessus des autres... et finalement de sa santé, physique et psychique.



VICTORI