

Les Envolées de l'Observatoire



MARTIN Larry Kauma
Septembre 2017

NOUS NE SOMMES PLUS...

Partie 2 : Le sport comme quête de soi



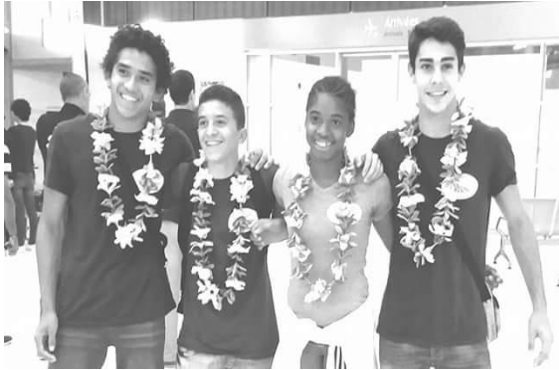
Source : Abédias Trindade de Abreu

Pour autre exemple et pas des moindres, le judo vient de marquer fraîchement le tapis national avec une médaille d'or, une médaille de bronze et une cinquième place à la dernière coupe de France cadets. Pour beaucoup, cela ne signifie pas grand-chose. Mais c'est en grim pant la montagne que l'on se saisit des efforts à fournir. Et lorsque vous vous penchez sur les étapes de fabrication d'un champion, vous comprenez que la médaille individuelle est souvent le fruit d'un investissement collectif. On y note une mobilisation humaine en tout temps et en toute période, prenant en compte les efforts fournis par tout un ensemble d'accompagnateurs –en plus de ceux du combattant.

Non seulement le judo est un sport rugueux pour celui qui le pratique, et de plus, il exige une escorte sans faille. Le judo se résume à plusieurs combats :

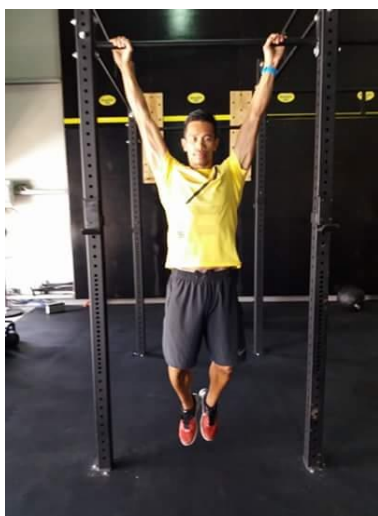
- 1/ Le combat contre soi : celui du goût de l'effort et du travail pour le compétiteur, avec parfois celui du régime...
- 2/ Celui contre ses adversaires qui en deviennent souvent des partenaires quand on apprend que notre plus grand adversaire : c'est soi.
- 3/ Celui de l'exigence collective : acteurs de la ligue, acteurs des clubs, entraîneurs, parents, conjoints, et autres judokas qui s'impliquent dans la progression des candidats au podium.

En somme, le judo est une vitrine de la volonté et de l'engagement - individuel et collectif-, comme dans tout autre sport ...



Source : Larry Martin

Quant à l'engagement individuel, soutenu par le collectif, il y a un sport qui entraîne son pratiquant dans une zone de douleur où on apprend à sourire pour obtenir des résultats probants dans tous les aspects de la vie. Pour preuve, sa devise est la suivante : « no pain, no gain ». Ce qui signifie que « sans douleur, il n'y a pas de bénéfice ». Ce sport ou plutôt, cet état d'esprit et de vie pour chacun : c'est le crossfit.



Source : Crossfit Gym 988 païta



Source : Audrey Thomas

Pratiqué en salle ou en extérieur, celui-ci se définit comme étant une méthode d'entraînement physique dont l'objectif est de développer simultanément dix qualités : l'agilité, l'équilibre, la résistance, la coordination, la vitesse, la puissance, la précision, la force, l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité.

Ces qualités auront tendance à se répercuter dans la vie de tous les jours dans la mesure où elles seront activées à la réalisation des tâches quotidiennes. Il paraît même que certains parents se sentent beaucoup plus « parents », ayant remarqué une implication physique et morale plus optimale dans l'éducation de leurs enfants. Comme quoi, le crossfit est un outil de performance sociale.

Cependant, il nous amène à réfléchir sur cet aspect et la nature d'un tel sport car il pourrait traduire une caractéristique de notre monde contemporain : la quête de la performance individuelle. Notre société

actuelle semble être régie par la quête incessante de la performance, et de l'existence en rapport avec la fonction ou le métier que l'on occupe dans cette même société. Ce qui amène certains à se dérober de cet état d'esprit pour aller vers des activités moins contraignantes, moins compétitives et comprenant peut-être plus de plaisir. Comme quoi, pour certains, l'absence de contrainte rime avec plaisir ; et pour d'autres, il rime avec mérite et travail. Ici, le crossfit apprend à supporter la douleur, à se dépasser soi-même et à se surprendre pour admettre en bout de course, que tout est possible pour celui qui se donne la peine. En bref, le plaisir se gagne par la douleur. La performance se gagne par la contrainte. L'estime de soi se gagne par le doute. Le bien-être se gagne par la sueur. La forme se gagne par le froissement. Le bénéfice se gagne par l'affliction. Quoi de plus contemporain que dans une société de compétition, le meilleur compétiteur est celui qui s'affronte lui-même. Et pour cela, il faut faire face à soi-même. D'ailleurs, vous remarquerez que dans certaines salles de crossfit, il y a une absence de miroir...



Source : Audrey Thomas