

Le Café philosophique du Village

Session Automne 2022 – 3^e rencontre

Rencontres du	15-16 novembre 2022
Thème	Quelle importance accorder à l'activité physique et au sport ?
Textes en appui	FRADET Pierre-Alexandre et LANGLOIS Maxime Goulet - : La philo et le sport, deux gymnastiques <i>Le Devoir</i> , 21 juillet 2010 REDEKER Robert : Le sport, la matrice de l'inhumain , site <i>iphilo</i> , 24 novembre 2012 SARREMEJANE Philippe : Éthique et sport , <i>CAIRN.INFO</i> , Éditions Sciences Humaines, 2016, p. 7-8

Synthèse de la discussion

Qu'est-ce qui fait dire que le sport est une école de la vie ?

Le sport individuel donne l'occasion de se dépasser et de développer son estime de soi. On croit comme Platon que le sport rend le caractère plus fort : par la discipline, la détermination et la persévérance, on apprend à surmonter les difficultés et à prendre des risques. Le sport travaille aussi l'équilibre corps-esprit : on comprend mieux l'influence des émotions et du mental sur la performance et on apprend à les contrôler. Les sports de groupe sont aussi formateurs : on expérimente le vivre-ensemble, la collaboration, le respect du rôle de chacun, l'esprit d'équipe, la camaraderie, le respect des règles et de l'autorité. De plus, les sports d'équipe ont une fonction d'intégration : les jeunes de toutes strates sociales sont égaux dans le groupe et si l'un d'eux se distingue par son habileté, il donne espoir aux siens qu'ils peuvent se sortir de la misère grâce à l'effort. On fait le parallèle entre pratiquer un sport et démarrer une entreprise pour développer la discipline et la tolérance au risque. Le sport n'est en effet pas la seule école de vie possible; il y a aussi le bénévolat, l'implication politique ou communautaire, l'entrepreneuriat, la pratique d'un art...

Malheureusement, la pratique d'un sport comporte aussi des risques. L'ambition et la passion dévorante peuvent mener à un déséquilibre, voire à un abrutissement : on s'enferme dans un monde et on ne connaît rien d'autre. On a vu de jeunes athlètes devenir des bêtes de cirque ou développer un ego surdimensionné. Il y a un prix à payer pour subir la pression de gagner, surtout si on perd. *J'ai vu des parents dire à leur enfant : « Tu es lâche, tu n'as pas fait ce qu'il fallait ».* Il y a pour nous une différence entre le sport et l'activité physique : le premier est mené par la compétition et le besoin de gagner, tandis que la seconde est dominée par le plaisir et le bien-être.

Que dire de la place qu'occupe le sport dans les médias ?

Il y a des aspects intéressants à suivre un sport dans les médias : on admire les athlètes pour leur forme physique, leur habileté; on apprend leur stratégie, leurs techniques. Un sport a davantage de chance de nous intéresser si on y a joué jadis ou si on suit quelqu'un qui le pratique. Il faut généralement être initié pour apprécier le jeu. Si certains médias accordent une place prépondérante au sport, il en reste d'autres pour nous convenir. Il faut cependant être conscient que le sport est un rouage économique de la société, ce qui fait dire à certains que les jeunes athlètes sont des pantins du capital. D'autres diraient que le talent exceptionnel de ces vedettes vaut bien des millions. C'est que les intérêts financiers font du sport une industrie : les promoteurs et les médias sont prêts à payer des millions à des champions qui leur rapportent beaucoup d'argent. Certes, c'est la loi de l'offre et de la demande qui mène ce système. Mais il engendre des écarts de richesse démesurés aux yeux de plusieurs car ils font diminuer la valeur sociale de personnes méritoires, comme les médecins qui sauvent des vies. Car la place qu'on donne à certains en enlève à d'autres, lesquels pourraient venir du monde communautaire, des arts, des sciences... *S'il y avait plus de danse à la télé, les gens y prendraient goût et il y aurait plus de spectateurs dans les salles de spectacle.*

Ajoutons que le sport est traditionnellement un monde d'hommes. Les femmes n'ont pas été encouragées à pratiquer un sport et à compétitionner. Les hommes semblent avoir besoin de cette compétition pour se mesurer, probablement à cause de leur rôle traditionnel dans la guerre. Bien que la situation évolue, les femmes s'identifient moins à leurs équipes sportives locales alors que les hommes se projettent dans les athlètes et « gagnent » avec eux. Il reste que suivre l'actualité d'un sport dans les médias ou en personne dans les stades est important pour bien des gens : cela nourrit leur besoin de modèles; ils en tirent une fierté et un sentiment d'appartenance à un groupe. Rappelons comment Maurice Richard a appris aux « Canadiens français » à ne pas se laisser faire : il était capable d'encaisser des coups, mais aussi d'en donner si la limite était dépassée. L'identification à une équipe sportive favorise la cohésion sociale. Qui peut rester indifférent à la clameur d'une foule de supporters! Suivre avec passion un sport dans les médias est aussi un bon divertissement, voire une occasion de défoulement.

La culture entourant le sport professionnel encourage-t-elle ses nombreuses dérives ? Le monde du sport montre plusieurs aberrations qui vont à l'encontre de sa finalité, soit la santé et le dépassement de soi grâce à l'effort. Mentionnons ces dérives. Les jeunes athlètes tout juste sortis de l'adolescence gagnent tellement d'argent qu'ils ne savent qu'en faire et que cela peut nuire à leur équilibre mental : certains tombent dans la drogue, le sexe... Ils sont élevés au rang de surhommes et la gloire peut les rendre arrogants; certains se sentent tout permis, comme ces hockeyeurs qui auraient commis un viol collectif et pour qui Hockey Canada a acheté le silence des victimes afin de les mettre à l'abri des lois. Il y a aussi des entraîneurs qui abusent des jeunes, physiquement, psychologiquement ou sexuellement. *La patineuse était obligée d'être à jeun pour gagner à tout prix sa compétition.* Il en résulte du surmenage et des blessures. *Des jeunes en sortent brisés à jamais.* L'esprit sportif est malmené au profit des intérêts financiers. *On encourage les batailles parce que cela fait de bons shows.* Et que dire des tricheries et du dopage! Se doper, c'est casser le jouet : il n'y a plus de plaisir à faire de l'exercice et se dépasser et ce n'est pas juste pour les autres sportifs honnêtes. *On est loin de Jean Béliveau dont on admirait tant le travail.* Maintenant c'est du *business!*

Il semble que les pays jouent le jeu de l'argent et du pouvoir dans les compétitions internationales. Chaque pays veut faire bonne figure par le biais de ses athlètes et exposer son développement, sa puissance, bref sa supériorité. Cela rehausse la popularité et le pouvoir de ses dirigeants. Est-ce vraiment nécessaire qu'on participe à toutes les compétitions ? Ce questionnement s'impose devant les rumeurs de corruption du CIO pour le choix des pays hôtes, de blanchiment d'argent comme au Qatar, de dopage systématisé comme en Russie, de corruption des juges et de surexploitation de l'environnement pour des rêves démesurés comme tenir des compétitions olympiques d'hiver dans un désert.

Quand le soin du corps devient une préoccupation abusive ? Dans le sport, il arrive que la biologie humaine ne soit pas respectée afin de gagner à tout prix et justement, il y a un prix à payer à outrepasser les limites. Par exemple, un joueur de tennis qui fait fi de ses blessures fera vieillir son corps prématurément; un judoka doit absolument maintenir son poids pour rester dans la catégorie où il a plus de chances de gagner; la nage synchronisée peut mener à de l'anorexie. *Face au stress du travail, je m'entraînais quatre fois par semaine, mais c'était trop, j'ai eu des problèmes d'ossature.* Et il y a les suppléments alimentaires, les techniques et traitements comme l'EPO qui considèrent le corps comme une machine pour améliorer sa performance... Toute une industrie gravite autour d'un résultat à atteindre, de l'équipement à l'habillement. Car il y a aussi abus quand le but est l'image, la beauté physique, l'obsession de la jeunesse. Heureusement, il y a des jeunes qui refusent d'embarquer dans le jeu de la performance. Et il y a des vieux qui prennent plaisir à juste s'asseoir dans un parc.

Comment se traduit à nos âges la célèbre maxime « Un esprit sain dans un corps sain » ? En vieillissant, le besoin de performer s'envole avec la baisse de capacités, mais on comprend la nécessité d'éviter la sédentarité et de bouger pour maintenir sa santé physique et mentale. *Ça fait pas longtemps que j'ai compris qu'il faut que je m'occupe de mon corps.* La santé qui nous a été donnée exige dorénavant un programme d'entretien régulier, adapté à nos capacités. *À chaque dizaine d'années, je fais un bilan de mes habitudes de vie en fonction des réactions de mon corps et je prends des décisions favorables à ma santé.* On a tendance à remplacer le sport par de l'activité physique. *J'aime mieux marcher tout seul, à mon rythme.* Des obstacles doivent être franchis. Il y a le spectre de la douleur qui oriente notre choix d'activités. Sans obligation de performance à la retraite, il n'est pas toujours facile de quitter notre confort pour entreprendre l'exercice. Il faut résister au laisser-aller qui pourrait même nous faire négliger l'hygiène corporelle. L'adaptation passe par des aménagements et certains renoncements. *Le samedi, je pouvais marcher une heure et demie, ça me libérait l'esprit. J'ai donné ma bicyclette.*

On a pourtant beaucoup à gagner. D'abord un bien-être : Ça fait du bien qu'il n'y ait pas de compétition. Un équilibre corps-esprit : Quand je fais de l'exercice avec mes amies, on n'est pas dans notre tête, juste dans le plaisir de bouger. Un plaisir intellectuel dans la recherche de solutions : Ça m'épate, les personnes qui produisent généreusement des vidéos pour nous montrer comment faire. Un contact avec la nature : Marcher au jardin botanique me comble physiquement et psychologiquement, du bonheur à l'état pur! Une sagesse : Je lâche prise et je respecte mes limites. Une connaissance de soi : En rencontrant des difficultés, on cherche des solutions, on apprend sur soi, on reste vivant! Et même une sérénité : Reconnaître ce qui est bien pour soi et l'exercer avec une passion mesurée, cela fait qu'on s'aime.

Question principale : Quelle importance accorder à l'activité physique et au sport ? Certains préfèrent donner de l'importance à l'activité physique pour maintenir un corps en santé, lui fournir une bonne oxygénation et éviter la sédentarité. C'est un besoin et on le comble en trouvant une activité à notre portée. *L'activité physique, OUI, le sport, NON.* On reconnaît cependant que le sport est formateur et qu'il permet à une partie de la population de se dépasser, de s'exprimer et de s'identifier à un groupe. *Ce qui fait problème dans le sport, c'est l'argent investi et ses dérives.*