

L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF ET SES EFFICACITÉS MEURTRIÈRES *

Selon une étude réalisée en 1985-1986 et portant sur 1043 sportifs victimes d'un accident, traumatismes francs ou microtraumatismes, lors de leur pratique sportive (football, rugby, tennis, athlétisme, cyclisme), 51% des lésions se produisent à l'entraînement. Un pourcentage qui atteint 74% chez les sportifs de haut niveau. Ainsi, chez cette population à risques, « 2 fois sur 3 l'accident survient à l'entraînement » !¹ Ces blessures, hors des compétitions proprement dites, vont de la « banale » tendinite jusqu'à l'accident meurtrier. Ainsi, en mars 1987, au cours d'une séance de préparation, la skieuse canadienne Liisa Savijarvi chute, se fracture la colonne vertébrale, la tête du tibia et s'arrache les ligaments du genou droit ! (*Libération* du 13.03.1987).

Ces conséquences négatives, ces effets contre-productifs² sont directement liés à l'intensification et à la radicalisation des méthodes d'entraînement, expression d'une constante montée des enjeux sportifs. Surconsommations et sollicitations outrancières de l'organisme, accumulation de stress et de microtraumatismes, extrémisation des situations d'entraînement se conjuguent pour user, fragiliser et vieillir prématurément les organismes et les psychismes. Les dégradations organiques irréversibles, la casse immédiate ou larvée s'accroissent car elles sont le fruit d'une entreprise sportive cannibale³. Cette collection croissante d'« effets de mort », de « performances macabres » (Ivan Illich), qui résulte directement de la préparation précompétitive permet, de comprendre le fonctionnement structurel du sport de compétition et d'épingler deux de ses principes directeurs :

a) lutte féroce et perpétuellement inachevée contre la finitude du corps, sa dégénérescence, et son incomplétude. Le corps est appréhendé comme enveloppe à développer, à muscler, à modeler. L'entraînement fonctionne comme « outil pour écrire le corps », selon l'expression de Michel de Certeau⁴ ou comme un « instrument de l'amaigrissement »⁵, technique de mise en forme du corps. Les chairs non-fonctionnelles, celles qui nuisent au rendement sportif, doivent être transformées en densités performantes, en viandes productrices de records. L'entraînement est ainsi une perpétuelle machine à dégraisser, à recycler le flasque en tonique, à majorer des forces avec discernement, débarrassant le corps de tout superflu.

b) croyance en la possibilité de majorer indéfiniment les possibilités physiques, par une exploitation rationnelle, systématique, scientifique. Ambition d'un progrès illimité du corps. Dans la pratique sportive, le corps est fantasmé comme capable de prodiges, comme corps à faire basculer vers des performances inimaginables, insoupçonnées, extrêmes. Le corps du sportif devient alors un appareil hyper sophistiqué à exploiter systématiquement pour de l'exploit, du sensationnel, du phénoménal ! « *Le sportif de compétition [devient] un homme à prothèses [...] jusque dans son organisme, fonctionnalisé à tout prix (l'entraînement, la forme); tout entier mobilisé en tant que force, énergie motrice, carburant et désir d'une production de performances.* »⁶

¹ – Dr Noëlli De Luna, « Sport de haut niveau : deux fois sur trois l'accident survient à l'entraînement », *Le Quotidien du Médecin*, n° 4199, 7 décembre 1988, p. 15.

² – Cf. Jean-Marie Brohm, « La iatrogenèse sportive. Contre-productivité et effets pathogènes de la compétition sportive intensive », in Jean-Pierre De Mondenard et Quel Corps ?, *Drogues et dopages*, Paris, Éditions Chiron, 1987.

³ – Cf. *Quel Corps ?*, n° 41 (« Anthropophagie du sport »), avril 1991.

⁴ – Cf. Michel De Certeau, « Des outils pour écrire le corps », *Traverses*, n° 14-15, avril 1979, p. 3-14.

⁵ – Mario Bensasson, *idem*, p. 176-183.

⁶ – Michel Guillou, « Le corps et l'appareil », *idem*.

L'importance des dégâts directement imputables aux effets de l'entraînement s'explique à la fois par une intensification et un allongement des moments de la préparation. Une spirale d'où le sportif aura bien du mal à se dégager, une fois pris aux pièges de sa passion.

1) Aujourd'hui, les risques pris à l'entraînement sont aussi importants, et même parfois supérieurs, à ceux rencontrés en compétition. De plus en plus, les situations d'entraînement se rapprochent des conditions de la compétition, voire les dépassent ou les amplifient. Les champions doivent se préparer dans des situations bien « réelles », avec des intensités, des pressions, un investissement et des motivations identiques à ceux qui seront rencontrés et devront être mobilisés lors des phases décisives. Aussi, les préparations s'articulent fréquemment autour de « matchs d'entraînement », de simulacres de compétition, dont l'intensité n'a rien à envier aux rencontres officielles. C'est ainsi, par exemple, qu'à l'occasion des derniers championnats du monde de volley-ball, la préparation française s'est essentiellement faite à travers des matches, au rythme d'un tous les trois jours.

À cette pression, vient s'ajouter celle des rivalités internes aux sportifs d'un même club. Les entraînements deviennent le lieu d'une compétition constante entre des « partenaires » devant « *faire leur place* ». L'entraînement est un temps où l'athlète peut et doit faire ses preuves, montrer qu'il est le meilleur ou le plus en forme. Pour les abonnés du banc de touche, les joueurs de « l'équipe réserve » les entraînements communs sont l'occasion de se frotter et de rivaliser avec les joueurs de « la première », avec les sélectionnés.

L'entraînement devient lui aussi un lieu de dépassement, les athlètes s'exercent en y côtoyant leurs meilleures performances. Ils peuvent même y battre leurs records. Le bruit court qu'actuellement le perchiste Serguei Bubka se contenterait lors des meetings de battre régulièrement son record centimètres par centimètres (pour faire monter les enchères), alors qu'il a déjà plusieurs fois réalisé des performances très nettement supérieures dans le huis clos de sa préparation.

Entraînement et compétition sont indissociables, et ceci même lorsque l'entraînement se fait en dehors de toute finalité compétitive, lorsqu'il n'a pour seul souci que l'amélioration de la condition physique. Il n'en est pas moins partiellement, voire totalement imprégné, modelé, finalisé par le souci du dépassement de soi ou d'autrui. Ce que résume très clairement cette formule publicitaire de la marque Adidas : « *au-delà de toutes ses limites. L'entraînement et la compétition c'est souvent aller au bout de soi-même, à fond* »⁷. Entraînement et compétition, préparation et mise à l'épreuve (de vérité) sont saisis par la même logique, la même ligne directrice et destructrice : se dépasser impérativement et bien souvent coûte que coûte.

2) Toutes disciplines sportives confondues, la tendance est maintenant à l'alourdissement des charges d'entraînement, à l'allongement des durées, à l'augmentation des intensités, des distances et à la diminution des phases de récupération. Cette boulimie traverse l'ensemble de l'édifice sportif. Le « niveau monte » et, en schématisant, l'on s'entraîne au niveau régional, comme l'on s'entraînait, il y a quelques années, au niveau national, en junior comme l'on se préparait en senior, etc. Si, à un haut niveau, les procédures d'entraînement se sont affinées, cherchant à évacuer les exercices et les répétitions inutiles au profit d'une plus grande qualité de préparation, il n'en reste pas moins qu'il est nécessaire de s'entraîner toujours plus longtemps et toujours plus dur. Les écarts entre les compétiteurs devenant infimes,

⁷ – *Sport Universitaire*, n° 40, mars 1987.

infinitésimaux, pour gagner il faut avoir « un plus » sur les autres concurrents, certes un petit plus (un millième de seconde, parfois un ridicule millimètre !) ⁸, mais une petite différence qu'il faut bien acquérir en s'entraînant plus efficacement mais aussi et surtout encore davantage. À parité de suivi technique, c'est celui qui donnera ce petit plus qui obtiendra la victoire. La logique sportive reste viscéralement, structurellement dominée, organisée par l'impératif du « toujours plus ». Or, aujourd'hui, pour aller toujours plus loin, comme l'expliquait le président de la confédération de gymnastique et des sports de la RDA, « *le talent et le don ne suffisent pas. Il faut travailler, travailler encore et encore à l'entraînement* », (*L'Express-Sport*, n° 7). La réussite dépend d'ailleurs de l'aptitude à supporter des entraînements quotidiens voire bi ou tri quotidiens. Et ceci, si possible, dès l'âge le plus tendre ! L'âge du recrutement sportif et de la spécialisation n'a cessé de s'abaisser depuis une vingtaine d'années, certains rêvant même de « *sportifs en couches-culottes* » ⁹. L'Académie Nationale de Médecine et Jacques Personne (professeur d'E.P.S.) ont, depuis une dizaine d'années, le courage de dénoncer les effets dévastateurs de ce qu'il est convenu d'appeler l'ESIP (l'Entraînement Sportif Intensif Précoce). Certains chiffres sont, en ce domaine, très révélateurs de la tendance exponentielle de l'entreprise sportive. Dans certains centres d'entraînement et sections sport-études, des enfants de 8-10 ans s'entraînent de 3 à 6 heures par jour, bien souvent 5 à 6 jours par semaine, que ce soit en gymnastique, en natation ou encore en patinage ! ¹⁰

La seule chose qui freine cette surenchère mortifère sont les effets négatifs, les effets boomerangs, sur le business sportif, notamment les disparitions prématurées d'athlètes promis à « un bel avenir », les abandons des « ex-petits prodiges ». Comme toute entreprise, le holding sportif n'aime pas investir à perte. Il lui faut rentabiliser ses efforts. Et, sauf à disposer d'un vivier inépuisable qui puisse digérer une hécatombe programmée, de plus en plus de garde-fous, de surveillances médicales, de suivis psychologiques sont mis en œuvre pour sauvegarder les jeunes pousses, pour ne pas les écœurer ni les briser avant qu'ils n'aient donné pleine satisfaction.

LE FANTASME D'UN CORPS INÉPUISABLE : « LE PETIT SPORTIF INFATIGABLE »

Les doses d'entraînement sont telles qu'apparaissent aujourd'hui des maladies spécifiques, liées au surpassement : « *Les petites pathologies de fatigue sportive* » (crampes, tendinites récidivantes, bursites, chondropathies du genou,...), les « *pathologies de surconsommation* », les fractures dites de fatigue, les blessures « *d'hyper-utilisation* », « *l'adynamie* », l'épuisement généralisé, « *l'asthénie du sportif* », le « *surentraînement* » !

⁸ – Lors du 88ème Paris-Roubaix, le chronométrage électronique et la photo-finish ont permis de départager Eddy Planckaert (le vainqueur) de Steve Bauer. La « distance » séparant les deux coureurs cyclistes était de moins d'un millimètre, ce qui équivaut, sur l'ensemble de l'épreuve, à une différence de vitesse de course de 15 à 50 millimètres à l'heure ! (*L'Équipe Magazine*, n° 447, du 14 avril 1990)

⁹ – Le docteur Robert-Pierre Jolibois, pédiatre sportif, est ainsi convaincu qu'il faut envisager la pratique d'activités physiques et sportives « *dès le plus jeune âge, dans les crèches afin d'habituer les "tout jeunes" à la routine de l'activité physique et de la performance* » (« Les sportifs en couches-culottes bouleversent la science », interview réalisé par le journal *Libération* du 22-23 juin 1985).

¹⁰ – Cf. Jacques Personne, « Les finalités dans le sport de l'enfant et de l'adolescent. Les risques de l'entraînement sportif intensif précoce (ESIP) », in *Le Sport intensif précoce. Les sections sport-études*, collection Médecine Scolaire et Universitaire, publication de l'Association Française d'Hygiène et de Médecine Scolaire et Universitaire, 1986.

Le surmenage sportif conduit, en effet, à un « *état de fatigue chronique* », « *l'athlète surentraîné subit la dislocation de ses forces. Il tombe malade, se fatigue vite, perd toute volonté... Peu à peu le sport le dégoûte. [...] Il se retrouve dans une situation de faillite physique et morale qui ne lui laisse comme autre échappatoire que le repos... ou la convalescence* »¹¹.

La fatigue est devenue l'ennemi numéro un de l'athlète, contre elle il ne peut pratiquement rien. Il reste accablé, impuissant. « *On peut vaincre la douleur, surmonter les doutes, mais on reste désemparé contre la fatigue* », expliquait ainsi le footballeur allemand Harald Shumacher (*Le Figaro*, 22.11.1983). La fatigue perturbe les programmes d'entraînement, elle limite le travail et devient une maladie qu'il s'agit de prévenir ou de soigner. Il faut chercher à l'éliminer, à la repousser, apprendre à y résister ou à l'oublier. Naît alors aujourd'hui le désir de son dépassement, « *le fantasme d'un corps sans fatigue* ». Comme certains médecins du XIXe siècle, recherchant une production sans limites, s'ingéniaient à fabriquer un vaccin « *préparant le corps à résister aux toxines spécifiques de la fatigue* »¹², le milieu sportif contemporain se met à rêver à la découverte d'un antidote au surentraînement, à « *l'élaboration d'un médicament qui en contrerait les effets* »¹³. Pour des biochimistes, comme le Professeur Jacques Poortmans de l'université libre de Bruxelles, il suffirait de découvrir l'aliment dont le manque expliquerait l'épuisement physique. Si c'est une carence en glutamine (un acide aminé) qui est responsable du surentraînement, comme le pensent certains de ses confrères, il serait alors possible de mettre en place une thérapeutique de compensation et pourquoi pas de proposer « *un médicament à base de glutamine pour sportifs surentraînés* »¹⁴. De leur côté, les Docteurs Gérard Portes et Gérard Nicolet ont mené une étude chez les coureurs du Tour de France 1990 qui a permis de montrer l'intérêt de l'Alcalion 200 (un antiasthénique) pour une récupération plus rapide après des efforts soutenus et le maintien des performances¹⁵. Quant à certains sportifs, à défaut de remède miracles et de la découverte d'un sérum anti-fatigue, ils se dopent. Les engrais musculaires leur permettent notamment de réduire les temps d'entraînement en accélérant la prise de muscle. « *Dans la course à la performance et au record, il est un obstacle auquel chacun se heurte : le temps, écrit très justement Michel Hourcade. Impossible en effet de consacrer plus de quelques cinq ou six heures à l'entraînement journalier : l'organisme humain, son psychisme aussi, ont un seuil de tolérance. Le temps étant compté, l'intensification de l'entraînement peut être recherchée, et obtenue, par le recours aux stéroïdes ou hormones mâles naturelles. En langage économique on parlerait de gain de productivité.* »¹⁶ Les métamphétamines (notamment la Pervitine) permettent, elles, de supprimer ou de masquer temporairement la sensation de fatigue, elles « *défatiguent* »¹⁷. À un degré moindre on trouve les produits de rééquilibrage, les « *corrections diététiques* », les régimes multi-vitaminés, la vitaminothérapie, les stimulants (caféines, Guronzan,...), les « *hypervitalisants* » (comme la cocaïne), les antalgiques, mais aussi tous les procédés de récupération associés à la kinésithérapie. Les sportifs de haut-niveau sont ainsi quotidiennement sous assistance médicale. Ils enchaînent entraînements et séances de massages, infiltrations, chimiothérapies, mésothérapies, électro-stimulations, autant de palliatifs qui cherchent à mettre la douleur entre

¹¹ – Gilles Goetghebuer, « Le surentraînement », *Sport et Vie*, n° 6, p. 52-53.

¹² – Cf. Anson Rabinbach, « L'âge de la fatigue ; énergie et fatigue à la fin du XIXe siècle », Urbi, 1979.

¹³ – Gilles Goetghebuer, *op. cit.*

¹⁴ – « ...Pour un diagnostic valable du surentraînement », Interview de Jacques Poortmans, *Sport et Vie*, n° 6, p. 56-57.

¹⁵ – Cf. Dr Denise Caro, « Asthénie du sportif : favoriser la récupération pour maintenir les performances », *Le Quotidien du Médecin*, n° 4764, 10 juin 1991, p. 19.

¹⁶ – Michel Hourcade, *Le Sport-System*, Editions Syros, Paris, 1986, p. 91.

¹⁷ – Cf. Dr. Jean-Pierre de Mondenard, « Les métamphétamines : une suppression dangereuse de la sensation de fatigue », *Le Quotidien du Médecin*, n° 4821, du 4 octobre 1991, p. 22.

parenthèse, à restaurer au plus vite les forces du corps, à évacuer les toxines, à rafistoler des anatomies défaillantes et à rendre insensible, voire amnésique à l'égard des blessures.

Des blessures qui sont aussi et peut-être avant tout psychologiques. La fatigue du sportif n'est pas que physique, l'effondrement n'est pas que physiologique. À l'asthénie physiologique il faut ajouter l'asthénie psychologique, le ras-le-bol, la démotivation, voire l'écœurement, ce que les Américains redoutent le plus : « *le burn out* » qui conduit à quitter prématurément la scène sportive. La répétition engendre la monotonie. Et pourtant, à l'entraînement, il s'agit de rabâcher inexorablement les mêmes gestes, les mêmes combinaisons tactiques, les mêmes exercices de musculation. Il faut renforcer, automatiser, intégrer. L'entraînement n'est qu'un long radotage, une inexorable litanie : il faut additionner les longueurs, les sprints, les sauts, accumuler les exercices techniques jusqu'à leur robotisation. Il est donc perpétuellement nécessaire de re-motiver les athlètes, de trouver des astuces pour faire ingurgiter les overdoses d'entraînement, leur augmentation et combattre la lassitude et le dégoût. Aussi, pour mieux faire supporter les véritables travaux forcés aquatiques auxquels sont soumises les nageuses, un psychologue russe a appris à des ondines à dormir dans l'eau, en plein effort ! Le commentateur du film *Sport, émotion, pensée*, dans lequel cette expérience est rapportée, explique comment ces jeunes élèves effectuent 60 longueurs de bassin d'un 1 500 mètres nage libre : « *Tous les cinquante mètres, elles somnolent 12 secondes, se réveillant juste avant de toucher le bord* ». Cette technique a pour but de lutter contre « *la sensation de lassitude qui survient [...] quand le cerveau est fatigué par la monotonie des mouvements [...] même s'il reste encore des forces* » !¹⁸

Au cours de l'entraînement, les émotions sont ainsi l'objet d'une attention toute particulière. Les affects, les états d'âme, les peurs doivent être maîtrisés, car ils freinent, parasitent, bloquent l'exploitation maximale des possibilités corporelles. L'athlète doit pouvoir s'exprimer à 100%. La haute compétition nécessite dans l'instant de la course une pavlovisation des affects. L'hypnose, l'autosuggestion, la sophrologie, la relaxation, « *l'inter mental training* », le « *self-talk* » font aujourd'hui partie des techniques de chloroformisation du stress, de l'anxiété (« la trouille » !) et de la douleur. Ces faiblesses psychiques sont pourtant autant de garde-fous, de signaux d'alarmes, d'échappatoires permettant de sauvegarder l'intégrité physique et psychique de l'individu. La domestication de ces indicateurs empêche l'athlète d'apprécier ses limites physiologiques, les risques extrêmes avec lesquels il flirte de plus en plus souvent.

L'ENTRAÎNEMENT COMME UNE DROGUE

En atteignant des doses trop fortes la pratique sportive devient tout aussi indispensable à l'athlète qu'une drogue dure. Les sportifs ne s'entraînent plus du tout par plaisir, mais par obligation, ils sont « *accros* » à leur pratique et ont besoin de leur dose quotidienne « *pour bien se sentir* ». Si cette prise régulière vient à leur manquer, les plus dépendants souffrent d'un véritable syndrome de sevrage (irritabilité, frustration, dépression)¹⁹. Dans une étude sur les endomorphines Christiane Mougin note que l'hypothèse selon laquelle « *l'exercice musculaire répété conduit à un état de dépendance [...] semble approuvée par les auteurs. Il est possible qu'il y ait une désensibilisation des récepteurs aux opiacés chez le sportif ("down regulation") et que pour se sentir en forme, le sujet doive pratiquer un exercice physique de plus en plus fréquent. De nombreux syndromes observés à l'arrêt brutal d'une pratique*

¹⁸ – Cité par Jacques Personne, *Aucune médaille ne vaut la santé d'un enfant*, Paris, Denoël, 1987, p. 127.

¹⁹ – Cf. Jean-Yves Nau, « Pourquoi courent-ils ? », *Le Monde*, 8 août 1984.

sportive régulière (tels irritabilité, tension, dépression) sont à rapprocher d'un syndrome de sevrage et étayent l'hypothèse d'un état de dépendance vis-à-vis de l'exercice. »²⁰ Le Professeur Jean Coudert arrive, lui aussi, à des constatations identiques : « Lorsqu'un sujet qui pratique une activité sportive s'arrête, cela crée un véritable malaise. C'est un phénomène que l'on ne comprend pas bien. Parmi toutes les hypothèses, il y en a une qui fait appel à des sécrétions de substances que l'on appelle bêta-endorphines. Lorsqu'on fait le dosage de ces substances chez des sujets qui s'entraînent, on voit s'élever leur concentration dans le sang. On pense qu'elles sont capables d'agir sur le cerveau pour créer une ambiance euphorique comme si l'on injectait de la morphine. »²¹ Cet opioïde endogène, qui est libéré par l'hypophyse, en réponse au stress induit par l'exercice musculaire, a des vertus analgésiques, il crée ainsi « un état d'indifférence vis-à-vis de la douleur » et peut même donner du plaisir ! Courir, c'est le pied !

Pour définir cet état d'assuétude chez les joggers et autres fanas du bitume, les psychiatres américains parlent d' « *obligatory runners* », littéralement « *coureurs par obligation* ». Des psychiatres de l'Université de l'Arizona qui ont interviewé plus de 60 marathoniens et coureurs sur piste les comparent à leurs patients anorexiques²². Quand le coureur par obligation doit arrêter momentanément son entraînement, il devient anxieux et se met à déprimer. L'exercice passe avant tout autre intérêt dans sa vie, même au risque de compromettre sa santé. Le docteur Kenneth E. Callen de l'université de l'Oregon pense que plus de 25% des coureurs sont ainsi névrotiquement attachés à leur sport²³.

Ce phénomène de dépendance, d'accrochage, se retrouve dans pratiquement toutes les activités sportives. La privation d'entraînement est très mal supportée par des athlètes à qui l'on demande bien souvent, à un haut niveau, « *d'obsessionnaliser* » leur pratique !²⁴ En se rabattant sur elle-même, en se repliant sur un seul flux, la passion sportive devient alors mortifère et suicidaire. Le sportif est prêt à tout pour retrouver les « *plaisirs du sport* ». Jeune perchiste, Thierry Vigneron s'était ainsi immédiatement remis à sauter après avoir été opéré pour un éclatement de la rate, « *alors que la cicatrice n'était pas encore refermée ; chaque fois que je sautais, explique-t-il, elle se rouvrait un peu ; j'étais obligé de cacher mes maillots plein de sang pour que ma mère ne m'empêche pas de sauter et ne me prive pas d'entraînement. J'avais un peu mal mais ce n'était rien - rien par rapport au plaisir qu'apporte le fait de sauter.* »²⁵ Combien de sportifs (athlètes de haut niveau, amateurs du dimanche ou simples vacanciers) passent-ils outre les recommandations médicales, reprenant

²⁰ – Christiane Mougins, « Les endorphines en pratique sportive », *Revue STAPS*, vol. 7, n° 14, décembre 1986, p. 11.

²¹ – Professeur Jean Coudert, « Sport et médecine », interview réalisé par G. Fumat et P. Bidot), *Affiches*, n° 21. Republié dans le *Bulletin de l'Association pour la Promotion et le Développement de l'Institut de Biologie et de Médecine du Sport de la Région Auvergne*, CHRU, Hôpital Sabourin, rue du Dr. Bousquet, BP 125 – Neyrat 63018 Clermont-Ferrand Cédex.

²² – Cf. Alayne Yates, Kevin Leehey, and Catherine M. Shisslack, « Running – an analogue of anorexia ? », *The New England Journal of Medicine*, vol. 308, n° 5 (février 1983), Londres, p. 251-255.

²³ – Kenneth E. Callen, M.D., « Mental and emotional aspects of long-distance running », *Psychosomatics (The Journal of the Academy of Psychosomatic Medicine)*, vol 24, n° 2, février 1983.

²⁴ – « *Un champion doit être un obsédé du sport* », déclarait ainsi l'athlète Sylvie Telliez dans *L'Équipe* du 25 septembre 1978. Une opinion largement partagée par René Chauvin (psychologue à l'Institut National Supérieur d'Éducation Physique,) qui, au risque de choquer, déclarait : « *Pour arriver au plus haut niveau, on ne joue pas. [...] Il faut "obsessionnaliser". C'est tout l'ensemble, toutes les structures qui peuvent provoquer cette obsession. Si les sections sports-études n'atteignent pas les résultats espérés, c'est parce qu'elles ne sont pas organisées sur une structure de caractère obsessionnel* », *L'Équipe*, 9 décembre 1980.

²⁵ – « À la recherche de mes limites », interview de Thierry Vigneron, *L'Âne*, n° 17, juillet-août 1984, p. 49 et 50.

trop tôt ou trop à fond leurs entraînements, continuant leur préparation alors qu'ils savent pertinemment qu'ils achèvent de détruire leurs articulations, leurs tendons, leur colonne vertébrale ?

Cette dépendance viscérale à l'égard d'une pratique physique intensive ne doit pas faire oublier le poids des obligations « professionnelles » d'un champion. Toute coupure dans un programme d'entraînement est lourde de conséquences financières, pour l'athlète lui-même, mais aussi pour tout son entourage : sponsors, entraîneurs, dirigeants et autres proxénètes des stades²⁶. Les athlètes sont aujourd'hui cotés en bourse, achetés et payés à prix d'or, ils sont l'objet de lourds investissements et sont eux aussi les premiers à monnayer leurs savoir-faire physiques. Il leur faut faire une carrière et la gérer. L'impact désastreux de ces obligations sur les athlètes de haut niveau est bien connu du Professeur Jean Coudert : « *Pour ces individus, l'important est de gagner et de maintenir ce classement. Si vous découvrez une anomalie chez l'un d'eux ou que vous vous rendez compte que l'entraînement peut avoir un effet néfaste sur le plan cardiaque, vous risquez de blesser profondément l'athlète. En général, il ne suit pas votre conseil et va voir un autre médecin. Malheureusement, dans ces cas-là, les entraîneurs ne sont pas coopératifs. Il nous est arrivé à l'Institut de conseiller à des athlètes de haut niveau d'arrêter la compétition mais ils ne l'ont pas fait. Le milieu sportif est réellement difficile pour les médecins sportifs.* »²⁷ Ce problème n'est pas uniquement celui du haut niveau. Dans les divisions inférieures, les pressions financières existent aussi et ne font aujourd'hui qu'amplifier. Viennent s'y ajouter les « petits avantages » (emplois, primes de matchs, logements, etc.), les pressions familiales, les influences politiques locales, etc. Ainsi, après une blessure, tout pousse le sportif à reprendre au plus vite le chemin des stades, même s'il n'a pas totalement fini de récupérer.

L'ÉVANESCENCE DU PECTORAL

L'athlète est pris dans l'engrenage entraînement – compétition – entraînement, dans un mécanisme de préparation, de perfectionnement et d'entretien de sa machine musculaire. Il ne connaît pas le repos mais au mieux « *des périodes de récupération* », auxquelles succèdent celles de remise en forme ou de « *rappel* » de l'exercice. « *Dans un programme d'entraînement bien conçu, on ne fuit pas la fatigue. Au contraire, on la recherche et son couplage à une récupération idoine détermine la progression de l'athlète. [...] S'il recommence son exercice avant d'avoir totalement récupéré, il n'arrivera pas à rééditer ses performances. Et s'il attend trop longtemps, les effets bénéfiques de son premier entraînement disparaîtront et il se situera au niveau de forme précédent... Tout le problème consiste donc à trouver le moment propice au "rappel" de l'exercice, ni trop tôt, ni trop tard.* »²⁸ Pas de droit à la paresse prolongée, mais à une récupération contrôlée, minutée, programmée. Les temps de décompression, de décompensation ne valent qu'en regard d'un programme de préparation. L'entraînement ne débouche jamais sur une période de plénitude physique, mais sur l'entraînement suivant, l'athlète ne peut se reposer trop longtemps sur ses lauriers, car sa quête est illimitée. Elle ne prend fin qu'avec sa mise à la retraite, la décision de jouer à un niveau inférieur, ou l'accident fatal.

²⁶ – Cf. Fabrice Auger, « Le football capitaliste : un monde de proxénètes », *Quel Corps ?*, n° 41, *op. cit.*, p. 97-116.

²⁷ – *Op. cit.*

²⁸ – « Le sportif et la fatigue. Attention fragile », *Sport et Vie*, n° 7, juillet-août 1991, p. 36-37.

L'aventure sportive est constamment minée par l'altération du corps. Privées d'exercice, mises au repos, les musculatures s'évanouissent, perdent rapidement leur tonicité, les capacités anatomophysiologiques se dégradent, les biscotos se ramollissent et l'embonpoint menace. Alors, ne subsistent plus que quelques « *beaux restes* » ! Les effets du temps sont ici irréparables, irréversibles, les performances s'évanouissent bien vite, d'où l'impossible équation formulée par J.-J. Bozonet : « *Sans se reposer, on ne peut pas guérir mais si on se repose on n'a plus de chance d'être compétitif* » (*Le Monde*, 2.09.1987).

Dans le milieu sportif domine l'insécurité. Les gloires y sont éphémères. Ce lieu est, par excellence, celui de la disparition, du remplacement et de l'exclusion. Une performance, une victoire ne sont jamais totalement acquises, elles peuvent n'être que le fruit d'un hasard, d'une forme exceptionnelle. Aussi l'entraînement est le lieu où l'athlète cherche à se prouver qu'il sera capable de réitérer ses prouesses. Les répétitions jusqu'à l'épuisement et jusqu'à la douleur lui permettent de se sécuriser, par l'impression d'un travail accompli.

L'usure du corps, son évanescence, la finitude de ce support, apparaissent dans l'univers sportif avec toute leur intensité. La mort ne cesse d'y révéler son travail, rien de moins périssable qu'un exploit, qu'un gain musculaire, qu'un accroissement des capacités physiologiques. La mort devient « *l'adversaire obsessionnel* » (Michel de Certeau) qu'il faut exorciser. Comme l'écrit très clairement Yves Morhain (docteur en psychopathologie clinique), « *être champion, [...] c'est aussi être confronté à la perte, à travers l'alternance des réussites et des échecs. [...] devant l'effacement du coup d'éclat amené à disparaître [...] il se voit obligé d'accepter son inscription dans le temps [...]. Le champion ne peut plus ignorer qu'il est mortel, et doit se débattre dans ce travail psychique impossible.* »²⁹ L'entraînement combat cette dégénérescence, cet étiolement, cet affaiblissement des possibilités du corps, tout en soumettant les charnières du corps à un véritable travail de sappe. Le découpé des musculatures ne doit pas faire oublier tous les grincements, tous les blocages, les fatigues tendineuses et articulaires, ni les risques d'accidents graves, dont les accidents cardiaques ne sont pas les moindres. Le sport de compétition est-il bénéfique pour la santé ? Rien de moins sûr. « *La seule pratique sportive qui paraisse constamment bonne pour la santé, expliquait déjà en 1981 le docteur Bruno Delignières (spécialiste d'endocrinologie), correspond à une activité physique modérée et régulière, en dehors de tout esprit de compétition, et surtout dans des conditions de détente agréable. Cette dernière caractéristique épidémiologique est si importante qu'on peut se demander si ce n'est pas tout simplement l'agrément et tout ce qui l'entoure plutôt que l'activité physique elle-même, qui améliore la santé.* »³⁰

Il est enfin nécessaire de s'interroger sur la signification des accidents sportifs, de la simple foulure à l'abandon soudain ou au décrochage mortel. Face à la surenchère compétitive, à l'insoutenable combat contre le périssable, le corps ne s'échappe-t-il pas de l'emprise sportive en se blessant, voire en disparaissant (en s'éclipsant) pour toujours ?

Frédéric Baillette

* Ce texte a été publié sous le titre « À la vie, à la mort » et sans intertitres, dans la revue *Autrement*, Série « Sciences en société », n° 4 (« Le corps surnaturé. Les sports entre science et conscience »), avril 1992, p. 123-135.

²⁹ – Yves Morhain, « Le difficile parcours du sportif de haut niveau », *Revue de Médecine Psychosomatique*, n° 26, juin 1991, p. 81.

³⁰ – Bruno de Lignières, « Le sport, ses champions, ses hormones », interview réalisé par le journal *Libération*, 14-15 février 1981.

