



PANATHLON CLUB  
**LAUSANNE**

## RÉFLEXIONS N° 13

Panathlon Club de Lausanne - Pierre Scheidegger

### Haïa-haïa-haïa-haïa-haïa ...

Non ce n'est pas la Paloma

Il y a quelques années un grand champion, mondialement connu, avait avoué... que chaque matin, il lui fallait près de trois quarts d'heure pour se lever, tant son corps le faisait souffrir.

AIE!... le stress...

A ce qu'il paraît ou, il est dit que ce serait la résultante d'une perturbation provoquée par une agression, tout en pensant que ce mot ou pathologie pourrait découler de notre société actuelle. Alors, que vient faire... le stress sur la planète sport? Il est vrai et nous devons l'avouer, que dès la fin du vingtième siècle a vu éclore bien des expressions «nouvelles» en tous domaines.

Le mot «stress» en fait partie.

Est-ce une mode? Une nouvelle forme d'existence en provenance d'une pseudo importance?

C'est une question ou plutôt un sujet à réflexion pour tout sportif, tout en osant avouer... juste qu'il existe.

Le sport ne s'hérite pas...

Le sportif, la sportive doivent apprendre à vivre par et dans leur corps. Cela se conquiert par un bel apprentissage. Apprentissage sportif s'entend. Alors pourquoi implique-t-on ces derniers dans une espèce d'antichambre des pires maux pouvant leur provoquer des troubles... ne pouvant que les desservir?

Cette question, quelle que peu provocatrice, mais pas si éloignée de la réalité tout en restant relative. Combien de sportifs avouent «avoir la boule au ventre» en entrant sur une pelouse, une patinoire, une piste d'athlétisme?

Étonnant. Même s'il paraît que le stress est un phénomène naturel et utile en certaines circonstances, alors qu'il est reconnu que ce dernier est également... une agression de l'organisme par des agents physiques, psychiques voire émotionnels pouvant entraîner certains déséquilibres assez graves sur l'individu.

Ce n'est pas le but recherché par le monde sportif... même au plus haut niveau. Tout sportif, avant une compétition est, et c'est normal, concentré, attentif... presque comme un chat qui guette une souris. De principe, il devrait être calme, situation qui ne peut qu'améliorer ses capacités physiques... à savoir, ses résultats!

Exemple pour tous sports

Essayons de nous figurer un cavalier hyper nerveux, stressé lors d'une finale de Jeux olympiques ou d'un championnat du monde. Jamais il n'atteindra le podium, son cheval ressentira immédiatement son état d'âme.

Alors pourquoi... le stress?

Est-ce la mainmise sur le, la sportive d'une volonté extérieure? D'obligations pécuniaires? De directives n'impliquant «que» le résultat? Des médias ou de l'orgueil du vedettariat?

Troublant!

Oui, c'est assez troublant, il faut le reconnaître, tout en sachant que même avec toutes les facilités que l'on offre aujourd'hui à la jeunesse désirant pratiquer un sport à tout niveau, cette dernière est immanquablement tributaire de la société actuelle dans laquelle elle vit, ne laissant à personne une liberté totale.

Alors, le sport implique-t-il également ce fléau que représente l'angoisse de la non réussite désignée... par stress? Réussite souvent promise de façon artificielle par des apports extérieurs, parfois impossible à réaliser?

Non le sport ne doit en aucun cas être le terreau... du stress.

A méditer!

Pierre Scheidegger

Panathlon-Club de Lausanne

Nous vous invitons à découvrir nos différentes chartes du fair-play sur le lien :  
<https://www.panathlon-lausanne.ch/les-chartes/>



Avec l'autorisation de publication de LE COURRIER – Lavaux – Oron - Jorat