

# Le sport, entre corps et esprit

## Sport & Philo, d'après *Regards sur le sport*

### PROBLÉMATIQUE GÉNÉRALE

Le sportif, à plus forte raison l'athlète, est celui dont on reconnaît la maîtrise corporelle, et dont on voit qu'il oriente cette maîtrise (de la préparation physique à l'entraînement, de l'échauffement à la compétition) en vue d'un résultat, d'une performance, individuelle ou collective. La maîtrise de soi dont le sportif doit faire preuve se présente d'emblée sous un jour paradoxal, car elle est au service d'un objectif contraignant (le résultat, le « chrono », la « perf »), le corps éprouve à la fois sa puissance et son caractère d'outil.

Quel rôle joue l'esprit dans cet usage du corps ? Si l'Antiquité grecque pensait les interactions entre corps et âme sous un principe d'harmonie, la modernité, qui promeut le sport de compétition, fait de l'esprit le vecteur d'un « corps-maître » (Robert Redeker) soumis au résultat : un « mental d'acier » doit conduire à son but, un corps qui n'a pas droit à la faiblesse. Loin de l'harmonie constitutive de la personne, le corps risque de se trouver aliéné, soumis à des contraintes élevées, stimulé artificiellement, et l'esprit devient lui-même soumis à l'objectif de la performance : combien de sportifs s'interrogent publiquement sur leur défaillance mentale ?

On peut se demander alors s'il faut distinguer un usage harmonieux de l'activité physique, libéré de toute contrainte sociale, de tout encouragement à la performance et un usage spécifique du corps et de l'esprit dans le sport compétitif, voire un usage aliénant et destructeur dans le sport de haut niveau.

### LIEN AVEC LES PROGRAMMES

Mettant en œuvre les interactions entre corps et esprit, le sport peut trouver une place d'exemple privilégié dans le cours de philosophie sur **matière et esprit** (séries générales). Il pourrait aussi être l'occasion d'effectuer, le cas échéant, un travail interdisciplinaire avec la partie du **programme de SVT** consacrée au cerveau (cerveau et motricité, motricité et plasticité cérébrale). La comparaison des fonctions motrices et des fonctions cognitives du cerveau permet de réfléchir sur leurs interactions.

De manière élargie, le sport comme lieu de pensée d'interactions psychosomatiques permet de définir le **sujet** comme tel (séries générales), un sujet non plus défini comme conscience transcendante aux déterminations du corps, mais bien comme conscience incorporée, par exemple dans une perspective phénoménologique qui doit plus à Merleau-Ponty qu'à Sartre.

### UTILISATION DES SÉQUENCES PROPOSÉES

**Le sport participe-t-il d'un développement indépendant et aliénant du corps ? Soumet-il également les esprits ? Ou, au contraire, développe-t-il l'intelligence en libérant le corps ? Robert Redeker vs Boris Cyrulnik.**

#### INTERVIEW DE ROBERT REDEKER

##### Séquence « Esprit contre mental »

Selon le philosophe, le vocabulaire utilisé par les sportifs eux-mêmes indique une sorte de philosophie implicite des rapports entre corps et esprit. Ils parlent de mental, et non d'esprit, encore moins d'âme.

**Exercice 1 :** Faire une recherche lexicale sur les notions « mental », « esprit » et « âme ». Qu'indique la première notion ? Est-elle un concept bien précis ? En quoi la notion de mental est-elle le signe d'un appauvrissement de la conception de l'homme ?

*Exercice 2* : Le mental est pensé comme travaillant à empêcher que « les éléments ou les forces psychiques viennent perturber la tension vers la réussite ou la performance », ce qui veut dire que l'esprit du sportif doit lui-même maîtriser le corps en vue d'un résultat efficace. Que penser de ces rapports de maîtrise ? Le corps peut-il être parfaitement maîtrisé ? L'esprit peut-il être tendu vers ce seul objectif de la performance ?

*Exercice 3* : Le modèle du mental d'acier est-il transposable à d'autres activités humaines ? Le philosophe croit le voir opérer dans le monde de l'entreprise par exemple : sur quels exemples s'appuie-t-il ?

## INTERVIEW DE BORIS CYRULNIK

### Séquence « Gros muscles, petit cerveau »

Le scientifique va à l'encontre d'un préjugé contre les sportifs, en affirmant que le sport encourage le développement cérébral. Il affirme même, par une expression un peu littéraire, qu'« un enfant qui fait du sport sculpte son cerveau ».

*Exercice 1* : D'où vient le préjugé sur la stupidité supposée du sportif ? N'est-elle pas comparable à d'autres slogans moralisateurs du type : « cheveux longs, idées courtes » ? Peut-on vraiment dissocier aptitudes intellectuelles et aptitudes corporelles ?

*Exercice 2* : À partir de quel point de vue Boris Cyrulnik situe-t-il son propos paradoxal (allant contre la doxa, l'opinion commune) ? Notez ses nombreuses compétences : neurologue, psychiatre, psychanalyste, éthologue. En quoi renseignent-elles sur son point de vue ? Que peut-il alors comprendre des rapports entre matière organisée (le corps) et esprit ? En quoi cela l'aide-t-il à comprendre le sport ?

*Exercice 3* : « Un enfant qui fait du sport sculpte son cerveau. » Analysez cette phrase qui exprime le point de vue de Boris Cyrulnik. En quoi est-elle valable davantage pour l'enfant ? Un adulte a-t-il aussi intérêt à continuer à faire du sport, non pas simplement pour son corps mais pour son esprit ?

### Séquence « Quelle morale donner au sport ? »

Boris Cyrulnik pense que le sport peut rendre sociable, aider les individus à développer leur empathie, à s'adapter aux comportements des autres, mais pas à n'importe quelles conditions.

*Exercice 1* : Chercher en quoi l'empathie est pour le neurologue, une dimension aussi bien neurologique que relationnelle. En quoi montre-t-elle l'interaction entre corps et esprit ?

*Exercice 2* : En quoi le sport, même compétitif, peut-il participer à la sociabilité harmonieuse d'un individu, le rendre plus empathique ? L'esprit du collectif (dans une équipe par exemple) peut-il parfois entrer en tension avec l'esprit de compétition (qui pousse à être le meilleur, même dans son équipe) ?

## BIBLIOGRAPHIE

Moreau Denis et Taranto Pascal (dir.), *Activités physiques et exercices spirituels, essais de philosophie du sport*, Paris, Vrin, 2008.

## SITOGRAFIE

Le cycle « Philosophie du sport » proposé par Raphaël Enthoven sur France Culture :

<http://blog.franceculture.fr/raphael-enthoven/category/cycles/le-cycle-philosophie-du-sport/>