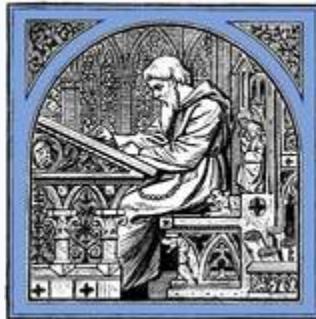


Essais de psychologie sportive avec une introduction de Roger Dépagniat

Pierre de Coubertin, introduction de Roger Dépagniat



Payot & Cie, Lausanne, 1913

Exporté de Wikisource le 29 avril 2024

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

L'équitation et la vie

La chaise longue de l'athlète

Le retour à la vie grecque

Automatisme, obéissance et initiative répétée

Les sanatoriums pour bien-portants

L'éperon

La nouvelle pierre philosophale et le néo-empirisme

La psychologie du costume sportif

L'homme et l'animal

La philosophie de la culture physique

Savoir dételer

Sportsmen malgré eux

Le rythme et la vitesse

Les trois âges

La limite du record

Le sport et la morale

Méfiance et confiance

La Face

Le sport peut-il enrayer la névrose universelle ?

Réflexions dans un gymnase

La rapière

La Haute-école

La crise évitable

La bicyclette et l'hésitation

Les étapes de la compréhension

Fauchez donc vos prés

Où en est l'aviron ?

Les bienfaits et les méfaits de l'automobilisme

Les sports et la colonisation

Remèdes sportifs pour les neurasthéniques

L'escrime est-elle énervante ou pacifiante ?

Le sport et la guerre

INTRODUCTION

À l'occasion du Congrès que le Comité International Olympique organise à l'Université de Lausanne en mai 1913, et dans lequel la « psychologie sportive » va en quelque sorte recevoir le baptême, il nous a paru intéressant de grouper et de présenter au public la plupart des articles parus dans la *Revue Olympique* depuis quelques années.

Ces articles, publiés sans signature, étaient de Pierre de Coubertin. On s'en doutait dans les milieux sportifs où ils étaient lus et discutés avec le plus vif intérêt. *L'Opinion*, qui en commenta favorablement plus d'un, le proclamait dernièrement en saluant « cette orientation nouvelle de la vie française vers l'effort soutenu par le sang-froid et le rythme ». Et ayant rendu hommage au rénovateur des Olympiades, elle le félicitait en outre d'avoir instauré « une science vraiment neuve et vraiment française : la psychophysiologie sportive ». Les Anglais, nos initiateurs, n'ont guère songé à étudier « le mécanisme intérieur et jusqu'ici obscur qui peut relier le sport à la pédagogie. Ils n'ont vu dans le sport que le bénéfique brutal, le plaisir physique et la

santé : sans vouloir y mettre de la logique, de la sensibilité, de la morale ».

Lorsque M. de Coubertin publia ces articles dans la *Revue Olympique*, il ne songeait nullement à les réunir plus tard en volume, comme il en fut sollicité fortement à maintes reprises. L'auteur estimait qu'il ne pouvait les livrer tels quels au public et qu'une refonte totale en était nécessaire. Mais c'eût été leur faire perdre ainsi toute leur verve et toute leur saveur. Le Congrès de Lausanne fit enfin tomber ses dernières hésitations et c'est avec une extrême joie que nous faisons paraître aujourd'hui le premier livre de psychologie sportive.

Nous ne ferons pas l'injure au public de lui présenter l'auteur. Personne à l'heure actuelle n'ignore M. de Coubertin, qui fut le pionnier de la Renaissance sportive en France et de l'internationalisme sportif dans le monde.

Cette campagne qu'il entama il y a vingt-cinq années environ, il l'a racontée magistralement dans son livre : *Une campagne de vingt et un ans (1887-1908)*.

Chacun sait aussi avec quelle prodigieuse ténacité il triompha des obstacles qui paraissaient s'opposer à tout jamais à la réalisation des Jeux Olympiques modernes. Cette rénovation est le plus beau fleuron de l'œuvre complexe de M. de Coubertin.

Historien né et critique admirable, il combattit toujours le bon combat, soit par le livre, soit par le journal, et c'est à un tel homme, dont la modestie et le savoir n'ont d'égales que

la générosité et le désintéressement, que, convaincu d'être aujourd'hui l'interprète des sportsmen de toutes les nations, nous adressons hommage et reconnaissance.



Le monopole que posséda l'Angleterre pendant un temps assez long a désormais pris fin. Il ne datait pourtant que de quelque quatre-vingts ans. Les journaux britanniques qui paraissaient vers 1830 étaient peu favorables au mouvement qui se dessinait alors dans leur pays. On y retrouve toute la prud'hommerie et tous les sarcasmes par lesquels les nôtres accueillirent les débuts de la renaissance physique en France. Mais la victoire retardée par l'apathie des uns, la mauvaise volonté des autres, n'en a été que plus brillante, plus décisive.

L'Amérique, cette terre aux races multiples, la vieille Europe elle-même, furent parcourues et secouées par cette sève ardente, et le temps n'est pas éloigné où les contrées de l'Afrique et de l'Asie seront elles aussi entraînées dans le tourbillon sportif.

Le sport ne serait-il pas le vrai remède à la guerre ?

En attendant, nous pouvons dire hardiment que le sport est entré dans nos mœurs et chaque jour nous enregistrons les manifestations croissantes de sa puissance.

Bref, nous sommes en présence « d'un phénomène nettement international qui ne paraît être ni le propre d'une seule race, ni le résultat d'une hérédité quelconque ». Il est certain qu'en déterminer les caractères psychologiques est

une étude des plus intéressantes et des plus profitables, d'autant que dans l'antiquité ce même phénomène se manifesta déjà dans les grands centres de Grèce et de l'Empire romain.

M. de Coubertin, en un article qui parut en 1900 dans la *Revue des Deux-Mondes*, posait nettement le problème de la psychologie du sport. Nous vous demanderons la permission d'analyser cet article qui nous paraît capital et d'en citer de larges extraits.

« Quels sont ceux qui aiment le sport et pourquoi l'aiment-ils ? L'instinct sportif n'est pas un instinct qui sommeille en chacun de nous et qui s'éveille et se développe selon le hasard des circonstances. Il est fort inégalement et capricieusement distribué parmi la jeunesse. On ne doit pas le considérer comme une prolongation de ce besoin de remuer, de cette tendance à se dépenser qui sont innés chez l'enfant. Il apparaît au plus tôt pendant l'adolescence, parfois seulement aux approches de la virilité. Il n'est ni une preuve de santé, ni la manifestation d'un surcroît de force constitutionnelle. J'ai observé en maintes circonstances de jeunes enfants qu'on avait systématiquement habitués à la pratique des différents sports — ou bien des adolescents sur lesquels avaient agi soit l'exemple de camarades influents, soit le désir de briller dans des concours et d'y récolter des applaudissements, ou bien encore des jeunes gens vigoureux, agiles, bien découplés, ayant paru goûter l'entraînement forcé du régiment.

« Ni les uns, ni les autres n'avaient acquis de la sorte l'instinct sportif qui leur manquait ; l'habitude, sur ce point, ne leur avait pas tenu lieu de seconde nature, et, dès qu'avait cessé l'action toute extérieure et artificielle — persuasion ou contrainte — à laquelle ils obéissaient, ils avaient délaissé des exercices qui, sans leur déplaire, ne répondaient cependant en eux à aucun besoin, à aucune impulsion irrésistibles. Or, ce besoin, cette impulsion, se font jour fréquemment chez des individus placés dans des conditions absolument inverses, c'est-à-dire n'ayant eu, ni par éducation, ni par camaraderie, de contact avec le sport, et doués d'ailleurs de moyens physiques très imparfaits. »

Puis l'auteur observe que la plupart des sportifs sont des gens occupés, c'est-à-dire des employés, des hommes qui ont une carrière, une profession, et même qui exercent un métier manuel, et ces derniers ne sont pas les moins ardents. C'est ainsi qu'en Angleterre, un grand nombre d'ouvriers consacrent au sport leurs heures de liberté, et pourtant ils n'y sont point poussés par leur genre de vie, qui n'est ni sédentaire, ni exempte de fatigue. Aux États-Unis, on peut faire la même constatation et l'Europe continentale confirme également l'expérience anglo-saxonne.

« Ne serait-on pas en droit de conclure que le sport est une des formes de l'*activité*, qualité qui ne dépend ni de l'intelligence, ni même de la santé, et qui est loin d'être universellement répandue, mais à laquelle la civilisation moderne sert d'aiguillon en lui procurant des occasions multiples de s'utiliser ? »

M. de Coubertin ramène psychologiquement les sports à deux groupes principaux. Les uns sont des sports d'*équilibre* et les autres des sports de *combat* : le mot équilibre étant pris dans le sens d'entente, d'harmonie. L'aviron, le patinage, l'équitation, la bicyclette, le tennis, la gymnastique aérienne, sont des sports d'équilibre ; l'escrime, la boxe, la lutte, la natation, l'alpinisme, la course à pied, le football, sont des sports de combat. Une brève analyse légitime cette classification, qui peut paraître inattendue.

Jusqu'à présent, les effets physiologiques des sports ont été étudiés avec grand soin, mais le côté psychologique a été rarement envisagé. Il faut se rappeler aussi que la physiologie et la psychologie ont des frontières communes imparfaitement délimitées.

« Je crois qu'en général, ajoute-t-il, le sport donne à ses adeptes, toutes choses égales d'ailleurs, quelque clarté de plus dans le jugement, quelque ténacité de plus dans l'action. Mais parvient-il à fortifier vraiment le caractère et à développer ce qu'on pourrait appeler la musculature morale de l'homme ? Voilà, en définitive, la question fondamentale, celle d'où dépend la place à laquelle le sport aura droit dans l'éducation. »

Des exercices qui côtoient le danger sans cesse, tels que l'équitation et la natation, d'autres qui le suggèrent, comme l'escrime, paraissent faits pour agir sur le moral avec une intensité plus grande que ceux auxquels on peut se livrer sans le moindre risque et sans même éprouver la notion

d'un risque possible. Il est vrai qu'ils impliquent un courage et un sang-froid *circonstanciels*. Mais nous en avons de nombreux exemples dans les métiers manuels. Le couvreur sur son toit déploie un sang-froid extraordinaire, le fort de la halle beaucoup de courage ; pourtant cela ne veut pas dire que ces qualités continueront leurs manifestations lorsque le couvreur sera descendu, ou que le coltineur aura déposé son fardeau.

« Nous acquérons avec une facilité relative les qualités qui nous sont nécessaires pour accomplir un acte donné. L'obligation ou la fantaisie les font naître et l'habitude les fixe en nous, mais elles y demeurent en quelque sorte localisées ou plutôt spécialisées. Elles se manifestent dans des circonstances données, pour un but donné, toujours les mêmes. Le difficile est de les étendre à toutes les circonstances, à tous les buts. »

C'est alors que nous devons substituer la volonté à l'habitude. « La volonté ! voilà ce qui féconde le sport et le transforme en un merveilleux instrument de « virilisation ». Dans bien des métiers, la limite de l'effort utile est atteinte assez rapidement et il est inutile de tenter davantage. Un ouvrier intelligent cherche d'abord à fournir le plus de besogne possible, dans le moins de temps avec le moins de fatigue possible. Le sportif, lui, est étranger à toute préoccupation utilitaire. La tâche qu'il accomplit, il se l'est lui-même assigné, et comme il n'est pas obligé de reproduire le même effort le lendemain pour gagner sa vie, il n'a pas besoin de se ménager. Il peut aussi cultiver

l'effort pour l'effort, chercher les obstacles, en dresser lui-même sur sa route, viser toujours un degré au-dessus de celui qu'il a atteint. C'est ce qu'exprime si bien la devise choisie par le Père Didon pour ses élèves d'Arcueil, groupés en association athlétique : « Voici, leur a-t-il dit le jour de leur première réunion, voici votre mot d'ordre : *citius, altius, fortius* ! Plus vite, plus haut, plus fort ! »

Nous sortons ainsi presque du sport pour atteindre les hauteurs de la philosophie. Mais dans les gymnases antiques, celle-ci ne voisinait-elle pas avec celui-là ? Et le célèbre athlète Milon de Crotonne n'était-il pas un des disciples les plus assidus de Pythagore ?

Le sport a un ennemi redoutable, c'est l'argent. Par lui périt l'athlétisme si complet et si harmonieux des Grecs. « Sa beauté morale sombra avec l'esprit de lucre, et le monde d'à présent est trop l'esclave de la richesse pour que pareil destin ne soit pas à craindre pour les sports renaissants. Mais s'ils surmontent ce péril, on s'apercevra, je crois, qu'ils ont peu changé ; les formes sont en partie nouvelles, l'esprit est demeuré le même. L'instinct sportif est toujours inégalement distribué. Ne l'a pas qui veut. Et parmi ceux qui l'ont, tous ne vont pas jusqu'au bout de ce qu'il peut donner. Tous n'y cherchent pas la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. Ceux-là pourtant me semblent plus nombreux qu'on ne le croirait d'abord. De sorte qu'on en peut tirer cette conclusion qu'aujourd'hui comme jadis, la tendance du sport est vers *l'excès*. Voilà son caractère psychologique

par excellence. Il veut plus de vitesse, plus de hauteur, plus de force... toujours plus. C'est son inconvénient, soit, au point de vue de l'équilibre humain. Mais c'est aussi sa noblesse et même sa poésie. »

M. de Coubertin a acquis en psychologie sportive une expérience unique ; ce n'est pas d'hier, en effet, qu'il s'occupe par lui-même de cette question si intéressante et si pleine de profit pour l'avenir. Permettez-moi encore, car tout dans son œuvre serait à retenir et à commenter, de vous citer un bref extrait du chapitre qu'il a consacré à la peur, dans son livre *La Gymnastique utilitaire*, précieux chef-d'œuvre d'initiation et de vulgarisation et dont on ne saurait trop recommander la lecture et surtout l'application :

« À toutes les formes de la peur, il est un remède unique : la confiance. L'envers de la peur, c'est le courage ; mais c'est la confiance qui en est l'antidote et cela revient à dire qu'on arrivera rarement à en triompher par le seul effort de la volonté. La volonté réussira parfois à engendrer le courage qui se traduit en actes, elle ne saurait créer la confiance qui est un état d'âme. La confiance, d'ailleurs, ne jaillit point comme peut le faire le courage. Elle s'acquiert par gradation, par accumulation ; elle s'effarouche si on la brusque. »

Nous ne pouvons pousser plus avant cette brève analyse de l'œuvre de Pierre de Coubertin. Vous allez lire le livre d'un écrivain de race doublé d'un remarquable psychologue ; commenter serait déflorer, et nous ne voulons point gêner le plaisir du lecteur.

Toutes les études qui suivent rentrent bien dans le cadre du Congrès de Lausanne, où pour la première fois sont appelées à la discussion publique les questions concernant la psychophysiologie. Nous croyons utile de terminer en reproduisant le texte du programme du Congrès ; il résume en quelque sorte et condense de façon heureuse le sujet tout entier.

Ce programme, le voici dans son éloquente concision :

Origines de l'activité sportive

Aptitudes naturelles de l'individu ; aptitudes générales (souplesse, adresse, force, endurance) ; aptitudes spéciales (facilité innée à une forme déterminée d'exercice). — Rôle et influence de l'*atavisme* sportif ; observations et conclusions à en tirer. — Les aptitudes naturelles suffisent-elles à inciter l'individu ou bien faut-il encore l'*instinct sportif* ? Nature et action de cet instinct. Peut-il être provoqué ou suppléé par l'esprit d'*imitation* et par l'intervention de la *volonté* ?

Continuité et Modalités

La continuité qui seule fait le véritable sportsman n'est assurée que lorsque le *besoin* est créé. Le besoin sportif ne peut-il pas se créer physiquement par l'habitude découlant soit de l'*automatisme* musculaire, soit de la *soif d'air* engendrée par l'exercice intense et aussi moralement par l'*ambition*, soit que cette ambition provienne du désir vulgaire des applaudissements, soit qu'elle vise un objet

plus noble tel que la recherche de la beauté, de la santé ou de la puissance ?

Particularités physiologiques et psychologiques de chaque catégorie ou espèce d'exercices : qualités *intellectuelles* et *morales* développées ou utilisables par chaque sport. — Différentes conditions de la pratique des sports ; *solitude* et *camaraderie* ; *indépendance* et *coopération* ; *initiative* et *discipline* : formation et développement d'une équipe.

Résultats

Du caractère rigoureusement exact des résultats sportifs. — L'*entraînement* ; règles fondamentales ; différences avec l'accoutumance. — De l'excès d'entraînement ; la *fatigue*. — L'entraînement normal peut être purement physique et n'aboutir qu'à la *résistance*, mais il peut aussi contribuer au *progrès moral* par le développement du vouloir, du courage et de la *confiance en soi* et sans doute aussi au progrès intellectuel par la production de *calme* et d'*ordre mental*. Dans quelles conditions ce progrès est-il et n'est-il pas réalisable ? Les *records* ; état d'esprit du recordman.

Enfin l'activité sportive ne contient-elle pas le germe d'une *philosophie* pratique de la vie ?

ROGER DÉPAGNIAT.

Paris, mars 1913.

L'équitation et la vie

Août 1906.

Considérez le sport hippique et voyez comme il donne bien l'image de la vie. Aucun autre ne l'égale en cela. L'âme — esprit et caractère — est un cavalier qui chevauche le corps, animal plus fort que lui et à la merci duquel il se trouverait s'il ne le maniait avec un art suffisant pour diriger et dompter cette force. Il faut que le cavalier prenne du plaisir à sa besogne, qu'il soit confiant, persévérant et souple, bien en équilibre et résolu à ne pas se laisser désarçonner ou du moins à se relever aussitôt pour sauter de nouveau en selle. Il faut encore qu'il ait la main légère et qu'il ne procède jamais par à coups, qu'il gradue habilement les obstacles et veille avec intelligence et zèle sur la santé de sa monture ; qu'à l'occasion il sache la flatter, lui rendre la main ou la tenir habilement en haleine ; qu'enfin, lorsqu'un effort exceptionnel s'impose, il n'hésite pas à se servir de la cravache et de l'éperon. Quel beau manuel de morale écrirait un écuyer consommé s'il remplaçait seulement, dans la série de ses préceptes, les termes de cheval et de cavalier par ceux de corps et d'âme. Et ne voyons-nous pas tous les jours les accidents que causent, aussi bien sur les pistes immatérielles de la vie qu'à travers les champs et les halliers véritables, la poltronnerie des uns et la brutalité des autres ? Combien ont

été emballés et jetés bas ou sont restés démontés pour n'avoir pas su doser à propos leurs exigences de cavaliers, pour avoir laissé leur bête s'émanciper ou pour n'avoir pas su la ménager à temps... Il se trouvera peut-être une fois un professeur de philosophie amateur d'équitation qui voudra traiter ce beau sujet en manière de discours de distribution de prix. Qu'on nous excuse de lui en avoir signalé ici l'intérêt.

La chaise longue de l'athlète

Octobre 1906.

La chaise longue de l'athlète ! Est-ce un paradoxe ou bien une gageure ? Ni l'un ni l'autre. Il s'agit d'un objet réel en usage sur l'autre rive de l'Océan, mais dont, même en ce paradis de l'athlétisme qu'est l'Amérique du Nord, il n'est pas fait un emploi aussi copieux et aussi judicieux que cela pourrait être. Dans les clubs transatlantiques consacrés à l'entraînement et à l'entretien musculaires, les salles de repos s'agrémentent volontiers de chaises longues en rotin tressé, étroites, dûment recourbées de façon à prendre la forme du corps nu et le dossier s'abaissant pour permettre l'allongement complet de l'homme qui s'y étend. Le meuble ainsi construit vous a un certain aspect viril qui n'est pas déplaisant et le rend inapte à résider dans un boudoir de belle petite ; car il y a chaise longue et chaise longue et celle-ci, on le voit tout de suite, incite bien au *far niente*, mais à un *far niente* sain et honnête. Reste à prouver qu'il est en même temps utile.

La chaise longue de paille a cet avantage qu'elle procure à celui qui s'y place le *repos total et immédiat*. Ni dans un fauteuil, si confortable et profond soit-il, ni même sur un lit, l'effet n'est aussi prompt et aussi complet. Nous n'avons pas à en exposer la raison scientifique, mais simplement à rappeler une constatation que chacun peut faire à son gré.

Le fauteuil délasse directement le milieu du corps, les reins et, indirectement, les épaules et les jambes : il n'y suspend pas la vie musculaire. Si vous êtes doué de quelque faculté d'analyse, vous sentirez nettement, en faisant l'expérience sur vous-même, cette différence, laquelle n'a du reste rien de surprenant, puisque les appuis fournis par le fauteuil ne sont absolus, perpendiculaires que pour une portion du corps et qu'ils sont pour les autres portions relatifs, obliques. Quant au lit, destiné à une station prolongée, il n'épouse pas du premier coup les formes du corps. Les membres ont à s'y installer, à s'y organiser ; l'abandon est progressif et conduit au sommeil. Reste, il est vrai, le plancher, et cela vaut mieux que rien ; mais, plan et dur, il n'établit avec le corps qu'une série de points de contact et très vite un travail s'opère là où le contact fait défaut qui compromet le repos général. Pour tous ces motifs, par sa forme et son élasticité moyenne, la chaise longue recourbée en rotin permet à l'homme de se procurer un maximum de détente en un minimum de temps.

À quoi bon cette détente ? Voilà la question qui ne nous paraît pas avoir été étudiée de nos jours comme il convenait. Il est certain que les Anciens, qui ne possédaient pas la chaise longue, meuble idéal, s'efforçaient d'y suppléer en quelque manière. Le « repos », qui est si complètement banni de nos préoccupations athlétiques actuelles, avait sa place marquée dans la série de leurs exercices. En dehors de la salle ou du terrain que nous utilisons pour les nôtres, nous ne connaissons que le

vestiaire trop souvent étroit et mal aéré ; l'adjonction d'un appareil de douches constitue le raffinement suprême au delà duquel toute amélioration ne représenterait à nos yeux qu'un luxe superflu et fâcheux. Si d'aventure un de nos clubs aménageait sur son terrain une galerie ouverte du genre de celles qui existent dans les sanatoriums alpestres, on le prendrait pour un hôpital de poitrinaires ; ce serait pourtant l'équivalent modernisé des portiques où s'étendaient au soleil, l'entraînement terminé, de jeunes hellènes qui n'étaient certes ni tuberculeux ni efféminés. Ceux-là avaient compris — ou plutôt les empiriques admirables qui les dirigeaient avaient compris pour eux — combien la valeur de l'exercice s'augmente par la façon dont il est pris. L'hydrothérapie, qu'il nous a fallu redécouvrir si laborieusement, n'avait pas de secrets pour eux, et de même ils jugeaient indispensable que l'effort énergique des muscles fût suivi d'un délassement complet et absolu.

Nous autres nous appelons délassement la lecture du journal, la conversation avec des camarades, l'absorption d'un *brandy and soda* ou le « grillage » d'une cigarette. Sont-ce là des délassements ? Au point de vue cérébral peut-être ; non au point de vue général. Il ne faut pas seulement l'immobilité, il faut le silence des muscles. Et d'autant mieux que de nos jours cet organisme, qui vient d'être mis par la pratique d'un exercice un peu rude ou un peu prolongé à une épreuve salutaire, va reprendre tout de suite contact avec une civilisation trépidante bien différente

de celle que retrouvaient les Grecs au sortir de leurs gymnases.

Le caractère intensif de cette civilisation exige davantage. Il exige que nous dédoublions le repos. Peut-être du reste l'hygiène antique le faisait-elle déjà. Nous n'en savons rien. L'utilité d'une telle prescription en tous les cas ne s'imposait pas alors comme elle s'impose aujourd'hui. Voici un homme très occupé (il est à remarquer que les plus véritablement sportifs d'à présent sont en général des travailleurs et des agissants) ; cet homme, échappé au poids de son labour ou au courant de ses affaires, se précipite vers la salle d'armes ou le gymnase. En un clin d'œil il s'est déshabillé et a revêtu sa tenue d'exercice, et le voici les haltères ou l'épée en mains. Eh bien, il conviendrait que ce citoyen pressé eût le courage, la force d'âme de passer d'abord dix minutes étendu, le corps nu ou couvert d'un peignoir léger, sur la chaise longue décrite ci-dessus et que de nouveau, après sa douche, avant de sortir, il s'imposât ce stage si précieux. Quoi, dira-t-on, deux fois dix minutes, vingt minutes de perdues ! Eh ! mon Dieu, oui, vingt minutes, — non pas perdues, mais soustraites à la pièce en faveur de l'entr'acte, d'un entr'acte tout à fait essentiel à la mise en valeur de la pièce. Et puis ces vingt minutes, êtes-vous bien sûr qu'il n'y ait pas moyen de les caser sans rogner sur la part directe du travail musculaire ? Voyons ce qui se passe à la salle d'armes. Rapidement en tenue, vous voilà sur la planche, avide de mouvement ; vous fournissez une ou deux reprises pendant lesquelles vous dépensez le

meilleur de votre force et vous le dépensez nerveusement, avec prodigalité. Suit une pause souvent exagérée avant que ne recommence la série des assauts promis aux camarades ; il arrive que ces assauts se nuisent l'un à l'autre, que le plus utile se trouve parfois écourté en faveur du suivant et que, somme toute, la dose totale désirable soit dépassée sans profit technique et au détriment de l'organisme. Essayez maintenant du repos préalable ; vous tomberez en garde infiniment mieux équilibré, plus résistant, plus calme, plus lucide. De sorte que les vingt minutes finiront par se retrouver amplement par la qualité sinon par la quantité du travail effectué.

Ceci ne s'applique pas seulement à l'escrime, mais à tous les exercices pris autrement que le matin, au saut du lit ; mais, pour diverses raisons et notamment pour celle-ci que des efforts trop vigoureux et trop durables ne doivent pas être exécutés après un jeûne de douze heures, il n'est guère recommandable de se livrer au lever à plus de quinze ou vingt minutes de gymnastique de chambre. Donc, coureurs à pied, gymnastes, boxeurs, rameurs, nageurs, cavaliers, lutteurs, cyclistes, trouveront dans le préambule que nous leur suggérons l'occasion d'un double perfectionnement technique et organique ; ils se rendront à la fois plus solides et plus habiles.

Seulement, ce préambule, on ne saurait trop y insister, doit être consciencieux, et c'est là ce qu'il risque de n'être point si le vouloir ne s'en mêle. Le public européen s'est beaucoup diverti l'autre année à la nouvelle donnée par un

journal transatlantique que des cours de sommeil avaient été institués en Amérique. Dépouillée du bluff dont s'entourent en général les innovations yankees, l'idée n'était pas si absurde. On n'enseigne point à dormir bien évidemment, mais on peut enseigner à faciliter le sommeil par une combinaison d'attitudes physiologiques et de dispositions psychologiques, combinaison dans l'établissement de laquelle la volonté a une grande part. L'homme apprendra à dépouiller ses soucis avec ses vêtements d'autant plus facilement qu'il se trouvera dans un cadre inhabituel, au seuil d'une occupation différente. Il quitte l'agitation de la rue ou celle de l'usine, la préoccupation de ses affaires ou de ses fonctions pour l'activité si dissemblable du geste sportif ; entre deux, un arrêt, la traversée d'un vestibule, sont nécessaires. Entre une fatigue et une autre, quelques instants de calme complet feront merveille. Essayez. Quand vous aurez goûté une fois le bien-être rénovateur de ce calme intermédiaire, quand vous aurez constaté la force et la souplesse qu'ils vous procurent, la chaise longue deviendra pour vous l'accessoire indispensable d'une séance de sport.

Le retour à la vie grecque

Février 1907.

Du tréfonds de notre civilisation trépidante et compliquée, monte par instants comme la protestation d'un instinct comprimé. Ses manifestations d'abord isolées et sans suite vont de jour en jour se multipliant. On veut y voir le besoin d'un « retour à la vie primitive, à la nature ». La formule est d'un usage courant. Nous croyons qu'on l'emploie à tort. Ce « retour à la vie primitive » consiste en général à dormir les fenêtres plus ou moins ouvertes, à substituer les légumes ou les pâtes à la viande comme base d'alimentation, à faire un usage plus fréquent et plus complet de l'hydrothérapie, enfin à exécuter chaque matin quelques mouvements gymnastiques. Les plus entreprenants vont jusqu'à la « cure du soleil », laquelle consiste à s'exposer sans vêtements aux rayons de l'astre. Il n'y a en tout cela rien qui rappelle la vie primitive. Les primitifs, s'ils avaient possédé des fenêtres, se fussent gardés de les ouvrir. Ils ignoraient l'agrément d'une julienne ou d'un macaroni Lucullus, et leur eussent immanquablement préféré une bosse de bison. L'hydrothérapie et la gymnastique étaient bien le cadet de leurs soucis et leur ingéniosité s'employait à confectionner des abris ou des tissus propres à les préserver des ardeurs solaires. Le culte de la nature nous enjoindrait d'aller

dormir dans les bois et d'y vivre du produit de notre chasse ou de notre cueillette. Encore conviendrait-il de nous séparer au préalable de nos pensées, de tout le lourd bagage intellectuel que nous traînons après nous ; et le moyen d'opérer cette séparation n'apparaît pas clairement. La vérité est qu'il y a impossibilité absolue pour les hommes du XX^e siècle de retourner, même partiellement, à la vie primitive en admettant qu'ils en éprouvent réellement le désir. Il est non moins vrai que ces hommes se rebellent contre leur existence présente en ce qu'elle a de proprement anti-humain. Cela étant, on est fondé à prévoir qu'ils retourneront fatalement — ou tout au moins chercheront à retourner — vers la conception grecque, de toutes la plus humaine.

Quelle était au juste cette conception ? Il nous semble qu'elle reposait sur de quadruples assises qu'on pourrait ainsi définir : le calme, la philosophie, la santé, la beauté. On entend bien que nous parlons ici de la vie individuelle, la seule dont, en définitive, chaque homme demeure quelque peu le maître. La vie sociale dépend de conditions d'ensemble qui sont elles-mêmes des résultantes et contre lesquelles il serait oiseux de se soulever. Aussi bien ne le tente-t-on point. Certains déplorent l'organisation actuelle de la société. Ils n'ont pas pour cela la prétention d'y apporter de sérieuses modifications, sentant qu'une telle besogne passerait leurs moyens. Au contraire, en dedans de leur propre hégémonie, tous se préoccupent plus ou moins d'opérer les changements répondant aux besoins nouveaux

qu'ils ressentent. C'est donc au seul point de vue de l'individu que nous nous plaçons ici.

Des quatre bases de la vie individuelle des Grecs, la première est probablement l'une des plus essentielles et en même temps des plus complexes à réaliser. Le calme, ce n'est point l'immobilité ni même le repos. L'homme peut demeurer calme au milieu des occupations les plus agissantes comme en face du péril le plus imminent. À quelques-uns, il est donné d'atteindre cet idéal sans effort et sans labeur par la seule perfection de son équilibre. Ils sont l'extrême minorité. Pour les autres, il faut s'y élever par une pratique voulue. Le calme interne n'est pas le seul qui importe. L'homme jouit aussi du calme extérieur, du calme des choses qui l'environnent, du calme qu'il sait installer à son foyer ; l'un influe d'ailleurs sur l'autre. La première condition pour pratiquer cette utile vertu, c'est de la comprendre et de l'aimer. Le XIX^e siècle en avait totalement obscurci la notion. Le monde a connu des périodes pendant lesquelles régna le culte du calme et d'autres qui n'en firent aucun cas. Il est certain que l'empire romain et l'empire byzantin ne le comprirent guère, alors que l'Angleterre moderne lui a rendu quelque hommage. Le tumulte du forum impérial et le silence du dimanche britannique se placent d'eux-mêmes aux antipodes.

Les Grecs, qui aspiraient au calme et s'y entraînaient avec persévérance en dépit de leur vivacité naturelle, y ajoutaient aussitôt l'aspiration philosophique. La philosophie dont il s'agit ici n'est point la recherche

spéculative de la Vérité ou la construction d'un système général de causalités ; c'est cette vertu pratique d'une acquisition difficile mais d'une utilisation quotidienne à laquelle les peuples heureux doivent assurément une grande part de leur bonheur. S'il était permis de la décomposer, de donner de ce remède bienfaisant la recette pharmaceutique, nous dirions qu'il y entre trois sixièmes de résignation, deux sixièmes d'espérance et un sixième de bonne humeur.

Trop de résignation et nous obtenons la philosophie arabe, inactive et molle ; point de bonne humeur, et c'est la philosophie anglaise, sombre et anti-altruiste. Tout espérance, et c'est l'absence de philosophie qui caractérise le peuple français, toujours trop prompt aux illusions et trop sensible aux déceptions. Les Grecs s'efforçaient de réaliser la juste mesure en cela comme en tout le reste. Ils sentaient fort bien que cette mesure correspond au maximum des forces préservées, que la philosophie en un mot doit être pour l'homme une cuirasse assez forte pour le mettre à l'abri, pas assez lourde pour l'entraver. Ils ne tombaient point dans cette erreur de croire que la philosophie ne convient qu'aux cas exceptionnels, aux situations tragiques, aux conflits profonds ; au contraire, ils la jugeaient apte à servir d'auxiliaire dans les minuties déprimantes aussi bien que dans les grandes épreuves de la vie. Les plus sages n'avaient garde de perdre la moindre occasion de s'y exercer.

La santé était aux yeux de tous un bien essentiel. Ils le sentaient mieux que nous, d'abord parce qu'on le leur

répétait davantage ; ensuite pour cette raison que leur civilisation rendait à la fois l'état de santé plus parfait et l'état de maladie plus pénible que ce n'est le cas chez les générations présentes. Notre existence est à tel point contraire à l'hygiène que nous ne parvenons presque jamais à jouir de nous-mêmes aussi complètement que le pouvaient les Grecs ; et d'autre part leurs ressources en vue de l'atténuation de la souffrance et du bien-être relatif des mal portants demeuraient extrêmement limitées. Enfin, ils considéraient le mal physique comme une déchéance et c'est là un point de vue que le christianisme d'abord, l'humanitarisme ensuite, nous ont voilé peu à peu. Un retour offensif de cette notion se dessine actuellement, mais elle a beaucoup de peine à se faire admettre, tant elle est contraire aux sentiments qui dominèrent depuis des siècles dans l'âme occidentale et aux enseignements qui l'ont façonnée. Les Grecs cherchaient la santé dans un dosage avantageux de l'exercice et du repos — et ainsi que nous l'expliquions dernièrement, si nous avons ressaisi le mécanisme de l'exercice, il n'en est pas de même de celui du repos dont nous ne savons guère faire un usage intelligent. Par la disposition même du vêtement grec et par la promptitude à se dévêtir, cette question ne se posait pour ainsi dire pas ; quant à celle de l'alimentation, ses aspects évidemment demeuraient rudimentaires et peu variés. Restait l'hydrothérapie dont le principe était proclamé et reconnu, dont les applications toutefois étaient certainement moins fréquentes et moins parfaites que nous ne nous plaisons à le croire.

En tous les cas, rien ne nous manquerait de ce dont les Grecs se servaient pour s'entretenir la santé — rien que cette foi intense, ce désir absolu qui les animaient. Quand nous aurons à notre tour découvert à nouveau que la santé étant le bien suprême, l'effort vers elle est de tous le plus nécessaire, les moyens ne nous feront pas défaut pour y accommoder notre vie et y subordonner nos autres soucis.

Le rôle de la beauté dans la vie grecque a été fort exagéré. Pour un peu, on voudrait nous persuader que le dernier des Athéniens possédait une sorte de sens Ruskinien, c'est-à-dire d'habileté spontanée à draper une étoffe ou à disposer un objet avec élégance. Ce n'est guère croyable. À travers l'honnête effort de Ruskin se révèle quelque chose d'apprêté, d'artificiel, qui ne répond en rien à ce que nous savons de la Grèce antique. Mais il est certain pourtant que le sens de la beauté en général y était beaucoup plus développé qu'il ne l'est nulle part de nos jours. Un accord plus ou moins parfait mais indiscutable existait entre le paysage et l'architecture, entre l'architecture et l'homme. Là était le véritable secret de la beauté grecque ; aujourd'hui l'incohérence la plus parfaite règne entre ces trois éléments ; l'artiste ne conçoit presque jamais son œuvre en raison du site au centre duquel elle doit se trouver placée et quant à l'individu qui fréquente l'édifice une fois élevé, l'idée ne lui viendrait même pas que ses mouvements puissent s'harmoniser avec les lignes dans lesquelles elles s'encadrent. Les Grecs savaient assurément monter un perron ; nous ne le savons plus. Ils

n'avaient pas en pénétrant dans l'Acropole la même démarche qu'en traversant une place publique ; leur attitude au stade n'était point la même que dans leur demeure. De cette coordination des silhouettes prépondérantes — celle de l'être, celle du monument et celle du paysage — naissait une impression de beauté qui agissait doucement et puissamment, *suaviter et fortiter*, sur la foule, même la moins raffinée. Cette beauté, nous ne la connaissons plus et pourtant nous commençons à en éprouver le regret. Quand, par hasard, quelque ensemble vraiment *eurythmique* se dresse devant nous, un frisson de joie nous secoue. Il y a là l'embryon d'une renaissance, le point de départ d'un mouvement qui ira s'accroissant rapidement.

Ainsi achèvera de se dessiner le « retour à la vie grecque ». Au lieu de quelques excentricités dites naturalistes et qui difficilement s'imposeraient à l'ensemble, un courant général se formera poussant à la recherche du calme, à la pratique de la philosophie, à l'effort passionné vers la santé, à la jouissance du beau. Notons-le, il n'y a rien là qui soit le moins du monde en contradiction avec le règne des principes démocratiques. Bien au contraire, ces bases de la vie antique s'accommoderont à merveille d'une certaine simplicité et d'un égalitarisme relatif. Mais lorsque sur de telles bases la civilisation moderne aura retrouvé son équilibre, combien apparaîtront laids, désolés et absurdes les siècles antérieurs. Nos fils admireront non pas que nous ayons vécu sous un tel régime, mais que nous en ayons longtemps témoigné

notre satisfaction ; ils s'extasieront devant l'agitation malsaine, le dérèglement mental, le mépris du bon fonctionnement animal et l'incompréhension de l'harmonie qui si longtemps auront dominé une humanité se vantant d'être éclairée et se comparant orgueilleusement à ses devancières.

Automatisme, obéissance

et initiative répétée

Mars 1907.

Ce n'est pas un jeu inutile que de s'occuper à classer les sports. S'il n'a pas de raison d'être directe, il aide du moins à analyser les aspects de l'activité sportive, lesquels sont multiples. La physiologie, la psychologie, la technique ont leur mot à dire et leur point de vue à présenter ; ce dont, au reste, on ne s'est jusqu'ici préoccupé qu'en passant, superficiellement et sans en tirer les enseignements qui en découlent. Physiologiquement, les profanes opposeraient volontiers les exercices de force aux exercices d'adresse. Cette distinction repose sur des apparences plutôt que sur des réalités. Il existe bien peu d'exercices où l'adresse ne se combine avec la force. Très souvent, des deux qualités, celle qui est le moins visible domine et, d'une façon générale, l'adresse consiste surtout à bien répartir la force. La classification psychologique en sports d'équilibre et sports de combat est plus exacte et plus intéressante, encore que peut-être elle n'englobe pas la totalité des cas. Parmi les classifications techniques, une des moins justifiées est celle

adoptée par l'Académie des sports de Paris. Diviser les exercices en athlétiques, mécaniques, hippiques et cynégétiques, c'est leur attribuer des caractéristiques de valeur inégale et d'application discutable. Si l'on prend le mot athlétique dans le sens anglais, il ne doit se rapporter qu'à une spécialité très restreinte ; si on le prend dans le sens antique, il indique une qualité susceptible de se superposer à toutes sortes de sports. Quoi de plus athlétique qu'une partie de polo ? Quant aux sports mécaniques, ils comprennent évidemment ceux dans lesquels l'homme se sert d'une véritable machine, mais, logiquement, on doit y faire entrer aussi ceux dans lesquels il s'aide d'un engin, patin, raquette ou épée.

À proprement parler, du reste, tous les exercices musculaires ne sont-ils pas mécaniques ? Ils se pratiquent tous au moyen d'une machine qui est à coup sûr l'une des plus intéressantes et des plus complexes, la machine humaine. Dans cet ordre d'idées, en prenant pour critérium la nature déterminante du mouvement initial, il semble que l'on puisse distinguer trois modalités que nous proposons d'appeler : l'*automatisme*, l'*obéissance* et l'*initiative répétée*. L'*automatisme*, c'est le mouvement se reproduisant en quelque sorte de lui-même avec un minimum d'initiative individuelle. L'*obéissance*, c'est le mouvement commandé et exécuté en conformité de l'ordre reçu. L'*initiative répétée* enfin, c'est le jugement et la volonté intervenant à tous moments sans qu'il soit possible de se passer d'eux. Quelques applications feront mieux comprendre ce que

nous voulons dire. Le lecteur n'aura pas de peine à dégager dans l'aviron, dans la natation, dans le cyclisme, dans la course à pied, dans l'équitation, dans un grand nombre de mouvements gymnastiques à mains libres, les caractères d'un automatisme essentiel ; essentiel à tel point qu'il n'y a pas de bons rameurs ni de bons cavaliers si cet automatisme ne s'établit pas : au novice on enseigne qu'il doit viser le rythme, la régularité ; il y atteint par l'automatisme qui peu à peu se crée en lui. Prenons, par contre, l'escrime, le football, le lawn-tennis ; là le régime de l'initiative répétée prédomine exclusivement. Une escrime automatique serait la pire des écoles. Et parce que le foot-baller reçoit quelquefois des ordres péremptaires et qu'on lui demande de véritables actes d'abnégation, lesquels, d'ailleurs, rehaussent singulièrement son rôle, il ne s'ensuit pas que le régime de l'obéissance remplace pour lui, même temporairement, celui de l'initiative répétée. Il s'agit, en effet, d'instructions imprévues et variées qui tombent sur lui à l'improviste et qu'il ne suffit pas que son entendement enregistre, mais que son jugement doit encore interpréter avant que sa volonté n'en assure l'exécution. À la différence de la course à pied, le saut est un exercice d'initiative répétée. Le coureur de haies qui saute dix haies également espacées et de construction identique a besoin de rythme, mais l'automatisme ne suffirait pas à lui faire franchir cette série d'obstacles. Si mathématique qu'il parvienne à rendre la position respective de ses membres par rapport à l'obstacle, elle varie pourtant à chaque fois de façon peut-être imperceptible à l'œil, mais réelle pourtant et

suffisante pour exiger un acte d'initiative nouveau devant chacune des haies. À plus forte raison cela est-il exact quand la nature et la disposition des obstacles à franchir d'affilée se trouvent différer.

L'initiative répétée est encore le cas pour plus d'un exercice de la gymnastique dite acrobatique, le trapèze par exemple ou même la barre fixe et les barres parallèles, qui sont en apparence des engins parfaitement stables, mais ne le sont qu'en apparence, car ils fléchissent sous le poids de l'homme et, si le poids est identique ou peu s'en faut d'une fois à l'autre (il le demeure en tous cas au cours d'une même séance), la force de l'élan, force extrêmement variable, en modifie les effets. Les capitales européennes ont applaudi cette année le fameux *dare devil*, le plongeur à bicyclette. Chacun se rappelle son exploit, comment à trente-cinq mètres de hauteur, dévalant sur sa bicyclette un plan fortement incliné, il se trouvait soudain lancé dans le vide et, se dégageant alors de sa machine, venait plonger dans un étroit bassin qui suffisait à amortir sa chute. On a interviewé cet acrobate de haut vol (c'est le cas de lui appliquer une telle épithète), et le récit de ses sensations a été des plus curieux. Il a expliqué comment chaque soir il éprouvait le point tragique où devait s'accomplir sa séparation d'avec la machine. Ainsi, dans cet exploit d'apparence si automatique, c'est le régime de l'initiative qui dominait pourtant.

À la différence de l'escrime, la boxe, qui est évidemment dans son essence un exercice d'initiative répétée, comporte

une certaine dose d'automatisme, surtout la boxe anglaise. La retraite de corps, d'un usage presque constant, établit une sorte de va-et-vient automatique que l'initiative, sans doute, ne cesse point de contrôler et doit pouvoir surprendre à tout moment de l'assaut, qui n'en est pas moins réel. Bien plus forte est la dose d'automatisme contenue dans le tir de chasse. Les bons tireurs expriment la chose en disant qu'ils « jettent leur coup de fusil ». Et c'est bien cela. L'instinct mécanique va plus vite que l'instinct réfléchi. La réflexion du *dare devil*, pour quasi instantanée qu'elle fût, existait. Le tireur de chasse ne réfléchit pas ; c'est ce qu'un champion disait naguère : « Si je m'observe, je manque mon coup. » Le coup de feu est comme la continuation, la résultante du geste automatique exécuté pour lever l'arme et épauler.

Nous avons dit que la course à pied et à bicyclette, l'aviron... étaient des exercices où l'automatisme dominait. Mais que surgisse un entraîneur devant le coureur et l'obéissance apparaît, transformant l'exercice au point de vue de la nature initiale du mouvement. De même que si, dans l'embarcation, un barreur ou un chef de nage règlent l'allure du rameur, celui-ci se sent devenir un instrument ; ses muscles répondent aux injonctions d'un autre. L'initiative s'extériorise ; celle à laquelle il obéit n'est plus en lui-même, mais hors de lui. De même encore si, les mains libres ou tenant des haltères ou une barre à sphères, vous avez en face de vous un homme qui vous commande les mouvements à exécuter, vous passez sous le régime de l'obéissance musculaire. Un peu de cette obéissance se fait

sentir dans certaines phases de la leçon de boxe, mais elle ne saurait exister en équitation, par exemple, ni en escrime ; la complexité des mouvements accrus ici par ceux de l'animal, là par le maniement de l'engin, exige que, même pour exécuter le geste ordinaire, un acte évident d'initiative intervienne.

Tout cela peut être vrai, direz-vous, mais quel intérêt cela a-t-il pratiquement, sinon scientifiquement ? L'intérêt le voici. Le souci du perfectionnement musculaire appliqué et même celui de l'hygiène générale gagnent à ce que soient déterminés les effets précis de ces divers modes de mouvements sur l'organisme. S'ils ne sont pas identiques au départ, ne le deviennent-ils pas rapidement ? Nous ne le croyons pas. Il paraît probable que leur origine différente continue à les diversifier. En ce cas, leur alternance, intelligemment et opportunément réglée, constituerait une source de progrès et de repos. Du reste, en musique, les choses se passent ainsi.

Nous trouvons dans l'apprentissage de tout instrument le jeu commandé par le maître qui représente le régime de l'obéissance, l'étude du mécanisme qui représente l'automatisme et le déchiffrage, qui représente l'initiative répétée. Impossible de se passer d'une de ces trois modalités ; il faut les pratiquer toutes trois. Bien plus, on se repose, on se délasse de l'une par l'autre. C'est là une vérité bien connue des musiciens. Alors, qu'y a-t-il d'extraordinaire à ce que l'application en soit faite à la vie sportive ? Les sportsmen qui en font l'expérience sentent

bien, du reste, combien un régime les repose d'un autre, combien un exercice de gymnastique automatique ou d'obéissance les prépare à une phase énergique d'initiative répétée. Mais tout le monde gagnerait à ce que de tels effets fussent éclaircis et contrôlés de façon que la pratique s'en répandît utilement dans tous les groupes sportifs.

Les sanatoriums

pour bien-portants

Avril 1907.

Qu'est-ce qu'un bien-portant peut venir chercher dans un sanatorium ? Au premier abord, l'accouplement de ces deux mots a quelque chose de légèrement ahurissant. À la réflexion, on reconnaîtra pourtant qu'il serait difficile de trouver une formule mieux appropriée à l'objet dont il s'agit. Nous voulons parler d'un sanatorium, en effet, c'est-à-dire d'un établissement ayant en vue la conservation ou la consolidation de la santé ; et nous concevons le régime de cet établissement de telle façon que seuls des bien-portants puissent le fréquenter efficacement. Mais pourquoi le fréquenteraient-ils ? Pour deux motifs ; afin d'y trouver quand besoin s'en fait sentir le délassement le plus propre à les maintenir dans la bonne voie physique — et aussi afin d'y augmenter à l'occasion leur « coefficient de capacité ».

Les occupations de la plupart des hommes d'aujourd'hui sont abondantes ; elles présentent de plus ce double caractère d'exiger la sédentarité et d'utiliser principalement la force nerveuse. Seuls certains métiers manuels demeurés sains et s'exerçant en plein air ont bénéficié d'une réduction

de la tâche quotidienne en durée et en intensité d'effort ; mais ils sont très rares. Beaucoup d'autres métiers dits manuels ont évolué, par contre, grâce aux progrès scientifiques et aux perfectionnements de la machinerie, dans la direction des métiers cérébraux ; ils s'en rapprochent sensiblement désormais par leurs procédés et les résultats qui en découlent au point de vue de l'organisme humain. Parmi ces derniers enfin (je veux dire parmi les métiers cérébraux), il en est qui font vivre le travailleur dans une atmosphère de surchauffe incessante et le placent en quelque sorte sous une pression mentale assez exagérée pour devenir dangereuse. Il s'ensuit que la majorité des hommes commencent à éprouver et éprouvent chaque jour davantage le besoin de certains temps d'arrêt ou de repos coupant opportunément la longue période de leur pleine activité. L'état désirable auquel doivent aspirer ces hommes, tant au point de vue de leur bien-être personnel qu'au point de vue de leur productivité plus ou moins grande, est l'équilibre. En regard de la dépense considérable de force nerveuse et mentale qu'exige d'eux la civilisation moderne, il leur faut un approvisionnement équivalent de force musculaire ; l'homme équilibré est, de nos jours, celui auquel la fortune réserve ses faveurs. Il y a donc tout avantage à profiter des périodes de repos dont nous venons d'indiquer la nécessité pour s'approvisionner de force musculaire. Et on le peut d'autant mieux que — en ce qui concerne les bien-portants, et par là nous n'entendons pas ceux, assez rares, qui sont exempts de toutes espèces de misères physiques, mais simplement ceux,

très nombreux, dont les organes apparaissent de façon générale normaux et en bon état — la fatigue musculaire est à la fois un incitant et un repos. Cela est presque toujours vrai pour les jeunes hommes et la plupart du temps pour les hommes faits, très avant dans l'âge mûr.

Pour qu'il en soit ainsi toutefois, il est essentiel que les deux fatigues ne se produisent pas simultanément, et c'est là une occurrence fréquente. Le métier cérébral ne s'interrompt pas complètement par la cessation du geste qu'il provoque. L'imagination le prolonge ; il n'est pas aussi facile de donner congé au cerveau qu'aux bras. D'ailleurs les occupations connexes subsistent le plus souvent. Que si, dans ces conditions, l'on se borne à introduire dans sa vie une série d'efforts physiques, on a chance d'aboutir au surmenage ; en tous les cas, on n'aboutit pas au repos fortifiant. Les Américains, ces grands empiriques, savent cela d'instinct depuis longtemps. Et quand le financier de Wall Street, un des plus trépidants au sein d'une société trépidante, a décidé que l'heure avait sonné pour lui d'un répit obligatoire, il s'en va dans les Adirondacks camper avec des amis, chasser, pêcher, ramer sans nul souci possible de ce qui se passe au delà de l'horizon soudainement sauvage et primitif dans lequel il s'est enfermé. Les Adirondacks constituent pour lui et pour ses compatriotes un vaste « Sanatorium pour bien-portants ». Vaste et provisoire, car cette région, comme tout le reste du Nouveau monde, connaîtra l'ère de l'exploitation et de la culture, verra se multiplier les défrichements, les

enclos, les routes et s'élever les habitations. C'est là précisément où nous en sommes, nous autres Européens. Il faut bien de la bonne volonté pour trouver chez nous le district solitaire où établir un camp à l'américaine avec à portée du gibier de terre et d'eau, une rivière ou un lac, et des prairies pour les longues chevauchées. De là le recours à un établissement mettant à la portée de l'Européen, au lieu des sports naturels qui lui sont rarement permis et ne peuvent en tous cas s'offrir à lui réunis, l'ensemble des sports artificiels : escrime, gymnastique, cyclisme — ou des sports artificialisés, comme l'équitation sur piste ou la natation en piscine.

L'heure a sonné où un tel établissement peut être utile à tous. Dans certains pays, en effet — par exemple dans une grande partie de l'Europe continentale — on se serait trouvé jusqu'ici hors d'état d'en profiter, parce que l'éducation sportive avait été trop longtemps négligée. Pour qu'un homme soit à même de faire ses « vingt-huit jours », comme on dit en France, ou de suivre son « cours de répétition », comme on dit en Suisse, il faut qu'il ait accompli au préalable la période réglementaire de service comme recrue et qu'il ait ainsi appris les éléments du métier militaire. De même, les « vingt-huit » ou les « treize jours » sportifs dont il est ici question supposent une initiation antérieure qui n'a pas besoin d'avoir été très complète, mais qui doit avoir existé en quelque manière. Or, le nombre augmente — partout et rapidement — de ceux qui reçoivent cette initiation.

Ceci dit, comment se représenter l'organisation du sanatorium pour bien-portants ? En voici les éléments désirables. Le sanatorium comprendra : un grand gymnase et des salles d'escrime et de boxe très aérées et possédant en annexe un préau couvert, des douches, un ou deux salons, une salle à manger, enfin vingt à trente chambres simples et confortables avec literie métal et crin, rideaux lavables et tapis volants, le tout autant que possible éclairé à l'électricité et chauffé à l'eau chaude. Comme nourriture : trois repas par jour avec des menus copieux à tendances végétariennes, sans exagération toutefois ; du vin de table pour ceux qui le désirent, mais aucun spiritueux. Comme genre de vie, l'extinction des feux à 9 heures $\frac{1}{2}$ du soir, mais par ailleurs aucune obligation. Le régime normal a été indiqué dans la *Gymnastique utilitaire*^[1] et précisé en ces termes : « Lever à sept heures, coucher à neuf — trois heures de travail musculaire le matin et autant dans l'après-midi, — une heure et demie de sieste entre deux et le reste en flânerie. » C'est là bien entendu, sinon un minimum, du moins une moyenne inférieure susceptible d'être augmentée utilement. Il n'y a pas lieu de prévoir de surveillance médicale : le « directeur des exercices physiques », dont le type s'importera du Nouveau monde, où il est très répandu, suffira à remplir la double besogne de conseiller technique et hygiénique. C'est à chacun, s'il le juge nécessaire, de se faire examiner au préalable par son médecin habituel.

Deux points sont essentiels. D'abord la proscription du concours sous quelque forme que ce soit. Évidemment on

ne saurait empêcher les hôtes du sanatorium de se mesurer entre eux s'ils le veulent absolument, mais c'est le devoir du directeur des exercices physiques de chercher à les en détourner et de ne s'y prêter en aucune manière. L'émulation ne doit naître ici que de la consultation des records et notamment de ces records moyens qui indiquent « les résultats auxquels peut viser selon son âge, les conditions de son organisme et la fréquence de ses exercices, un homme de force moyenne ». Celui qui fait un séjour au sanatorium n'a pas besoin d'être incité à l'effort musculaire, puisqu'il est venu tout exprès pour cela ; mais il a besoin que cet effort soit également réparti sur toute la période de son séjour ; il a besoin surtout que nulle excitation nerveuse ne soit admise à agir sur lui en vue de rendre l'effort momentanément excessif. Ceci est de toute nécessité ; donc, pas de concours.

Le second point, qui est connexe au premier et en découle, a trait à « l'organisation du repos ». La théorie du rôle remarquable que joue le repos physique absolu quand il double l'exercice violent a été exposée ici. L'article était intitulé : « La chaise longue de l'athlète. » On l'a beaucoup cité et commenté. Eh bien ! le sanatorium devra en être rempli de ces chaises longues et aussi de divans du genre américain, simples planches de bois sur lesquelles on pose un matelas mince et mobile en crin ou en varech serré. Dans l'intervalle des exercices, on doit s'y étendre sans chercher un sommeil superflu, mais pour tâcher d'y réaliser l'immobilité complète des membres et de la pensée.

L'occasion sera bonne, évidemment, pour se livrer à quelques essais « naturistes » ; et, en général, en faire l'essai c'est s'y fixer. Le bain d'eau ne suffit pas à l'être humain ; il lui faut encore le bain d'air ; il a été longtemps frustré de tous les deux ; il l'est encore du second. La peau a besoin de s'exercer à nu, et le temps viendra sans doute où la pratique quotidienne de mouvements gymnastiques exécutés sans vêtements, à l'air libre ou au moins fenêtres ouvertes, deviendra la règle générale. La chose n'est pas toujours facile à organiser chez soi, surtout dans les villes et, en plus des obstacles matériels, il y a l'inertie anti-novatrice à vaincre. Le sanatorium, à cet égard, facilite toutes choses et il est certain que plus l'on y pourra faire d'exercices à nu, plus la santé y gagnera et plus sera facile le perfectionnement technique. Quant au « bain de soleil », à condition de ne pas le prolonger inconsidérément et d'avoir la tête couverte, il ne saurait y avoir d'inconvénients à y recourir si le climat ou la saison le permettent.

Nous avons mentionné tout à l'heure la possibilité pour le client du sanatorium d'augmenter son « coefficient de capacité ». Que si, en effet, il est assez énergique pour « forcer un peu la note » au bout de quelques jours et, prenant tout à fait au sérieux son travail pour demander à ses muscles des efforts de plus en plus considérables, il est assuré d'obtenir certaines modifications corporelles de haute importance — et notamment un accroissement thoracique. C'est dans le manuel de la *Gymnastique utilitaire* déjà cité qu'a été étudiée pour la première fois

cette possibilité d'une « plus-value » physique, désignée sous le nom d'augmentation du coefficient de capacité. « De telles modifications, y est-il dit, sont réalisables non seulement bien au delà de l'adolescence, mais en plein âge mûr ; de fait, elles sont réalisables tant que le système artériel n'a pas perdu sa souplesse et son élasticité. Leur valeur est double. On peut comparer l'effet produit à l'emménagement dans une demeure plus vaste, dans une demeure où l'on se sentira par conséquent plus à l'aise que dans celle d'où l'on sort et où l'on jouira d'un plus grand confort. Un second résultat plus précieux encore sera la constitution de « réserves » propres à accroître la résistance éventuelle à la maladie. La maladie met en quelque sorte le siège devant l'organisme ; la principale difficulté que rencontre le médecin n'est-elle pas de faire passer des vivres à l'assiégé ? Rien ne vaut les réserves fraîches que chacun aura sagement ajoutées au cours de sa vie virile aux approvisionnements dont la nature et l'éducation l'avaient muni. » C'est pourquoi, conclut l'auteur, il serait infiniment désirable que l'homme s'efforce « à deux ou trois reprises différentes, entre vingt-cinq et quarante-cinq ans, d'augmenter de la sorte son coefficient de capacité. »

Une dernière question pour terminer ce bref exposé. Comment arrivera-t-on à établir des sanatoriums pour bien-portants ? Il s'agit d'une clientèle qui n'existe guère et qu'il faut créer. Toute clientèle à créer entraîne des aléas, et d'autre part pour édifier, équiper et mettre en train un pareil établissement, des capitaux assez considérables sont

nécessaires. La réponse à cette objection est très simple. En admettant que personne ne veuille risquer l'entreprise, rien n'empêche un hôtel déjà existant de s'« annexer » un sanatorium pour bien-portants. Quelque chose d'analogue s'est produit en Suisse et en Allemagne, où maints hôtels de montagne qui n'avaient qu'une saison d'été se sont équipés en vue des amateurs de ski, de toboggan et de patinage et ont réalisé de la sorte d'importants bénéfices. De même bien des hôtels pourraient trouver leur avantage à organiser la cure de sports en attendant que des établissements spéciaux se créent pour l'assurer.

1. ↑ Alcan, éditeur, Paris.

L'éperon

Mai 1908.

On nous rappelait l'autre jour le mot pittoresque d'un vieux seigneur armant un jeune chevalier selon les rites solennels du moyen âge et lui recommandant d'être charitable envers les pauvres, d'honorer ses pairs et surtout de « bien éperonner son cheval ». Cette dernière parole mérite que nous nous y arrêtions un instant. Il semble, en effet, qu'un tel vœu n'ait rien de très flatteur. Autant vaudrait souhaiter au nouveau promu d'avoir une rosse entre les jambes, une rosse ayant perpétuellement besoin de l'éperon. Ne serait-il pas plus logique de lui souhaiter une monture qui n'ait jamais besoin d'être éperonnée ?... Très vrai, à moins toutefois qu'en parlant ainsi, le vieux seigneur n'ait songé au cavalier et non au cheval.

Les éperons furent autrefois considérés comme un signe d'honneur par excellence. Sans doute, c'est par l'épée qu'on devenait chevalier, mais le promu eût-il éprouvé la ferme notion de l'être devenu s'il ne s'était senti des éperons aux pieds ? De même, lorsque le chevalier félon était dégradé, que faisait-on ? On ne lui enlevait pas ses éperons, on les lui coupait au ras du talon. Bien symbolique, cette opération-là. L'engin demeurait à sa place, mais il était rendu impuissant ; on le faisait eunuque, passez-nous l'expression. Tout cela prouve que beaucoup d'honneur

s'attachait à l'éperon. Eh bien ! cela n'aurait certainement pas été le cas si l'éperon n'avait été considéré que comme un instrument de coercition destiné à faire obéir un animal paresseux ou rétif. Nos pères y voyaient autre chose, à savoir un brevet de courage et de hardiesse décerné au cavalier.

Prenez un novice au manège, faites-lui monter une bête un tant soit peu vive, mettez-lui de bons éperons aux pieds et ordonnez-lui de piquer résolument son cheval. La façon dont il s'y prendra la première fois n'importe guère ; mais ne négligez pas de l'observer la seconde. Son geste alors sera décisif. Ou bien il se servira de l'éperon avec une audace joyeuse ; ou bien il s'en servira avec hésitation et timidité ; ou bien il fera semblant de s'en servir.

Dans ces deux derniers cas, il y aura pour tout instructeur matière à un petit sermon. Vous expliquerez à votre élève qu'il n'est pas *moralement* au niveau désirable. Vous lui ferez comprendre gentiment avec des mots atténués, de façon à ne pas le blesser, qu'il manque de courage. La « peur de l'éperon » est plus commune qu'on ne pense ; elle se retrouve chez d'assez bons cavaliers et chez des hommes qui ne manquent pas d'énergie habituellement. C'est une peur plus nerveuse que mécanique à l'origine, mais qui finit par devenir mécanique en se répétant.

Il semble donc qu'on puisse, au début de l'apprentissage équestre (au début seulement ou bien de temps à autre au cours de l'apprentissage, mais jamais de façon fréquente), instituer ce qu'on pourrait appeler une « leçon d'éperon » et

qui serait en réalité une leçon de courage. Rien n'y saurait équivaloir aussi bien. Parfois, on lance un garçon sur un véritable obstacle avec un cheval dressé en lui disant de sauter de son mieux, persuadé qu'on lui donne en même temps par là de la technique et de la hardiesse. Mais cela, ce n'est qu'une leçon de témérité et elle n'est pas raisonnable de la part de l'instructeur. Par ailleurs, le « sauteur », comme on l'appelle, n'enseigne guère que l'assiette. L'éperon est provocateur. En l'utilisant, le cavalier provoque sa monture ; il lui fait part directement de sa volonté de l'asservir et d'agir en maître vis-à-vis d'elle. Il l'incite — homéopathiquement — à la révolte et à la résistance. Excellente école pour lui-même. Sans compter qu'il y a beaucoup d'imprévu dans le résultat, les chevaux subissant de façon très diverse le petit affront qui leur est fait. Cela ne diminue pas, au contraire, la valeur du geste.

Nous découvrons donc infiniment de choses dans ce bout de métal fixé au talon ; la parole du vieux seigneur en devient plus compréhensible et plus intéressante. Au moyen âge, on ne faisait pas de « psychologie sportive », mais on en savait très long sur l'art de viriliser les corps et les âmes. Plus d'une recette de ce temps serait bonne à rebronzer la nôtre. C'est pourquoi nous nous sommes permis de présenter aux lecteurs ces quelques réflexions sur la valeur morale et pédagogique de l'éperon.

La nouvelle pierre philosophale

et le néo-empirisme

Juin 1908.

C'est la « culture physique rationnelle » dont nous voulons parler. Voilà la nouvelle pierre philosophale. On la recherche avec ardeur dans un sentiment de curiosité scientifique très compréhensible et aussi avec la généreuse arrière-pensée d'en faire profiter le bien public. Ce n'est point d'aujourd'hui que date la préoccupation de la trouver. Les traditionalistes suédois et, en général, les fanatiques apôtres de la méthode suédoise considèrent volontiers le problème comme quasi solutionné par le seul fait des principes posés naguère par Ling. Dans les gymnases américains, d'autre part, on se flatte, à l'aide d'une anthropométrie poussée à ses dernières limites et d'une foule d'appareils localisateurs très ingénieux, de posséder des formules décisives permettant « d'édifier l'homme normal » (*building up the normal man*). En France, nous voyons que des éclectiques, rassemblant la quintessence des écoles étrangères, s'efforcent d'en composer une recette impeccable.

Ces multiples travaux ne sont point vains ; loin de là. Ils n'ont pas seulement leur mérite, ils ont leur utilité certaine quoique indirecte. Mais peuvent-ils aboutir au but visé ? Nous n'hésitons pas, pour notre part, à répondre : non. La pierre philosophale n'existe pas. Il n'existe pas de culture physique rationnelle. Bien entendu, ce terme de rationnel ne doit pas être pris au pied de la lettre ; n'y voyez pas l'équivalent de raisonnable. Une formule de culture physique raisonnable, il y en a certes, et non pas une, mais plusieurs, mais beaucoup. Quand on emploie le mot : rationnel, accolé aux mots : culture physique, on veut dire quelque chose d'unique, de typique, d'essentiel, de fondamental. On prétend isoler en quelque sorte d'immuables principes aussi indiscutables que des vérités mathématiques et susceptibles de servir de base à tout essai de développement corporel individuel.

Or, pour que ces principes fussent applicables, il faudrait ou qu'il s'agît d'une action locale sur le sujet, ou bien que tous les sujets fussent semblables entre eux. Expliquons-nous. L'appendicite se produit chez des individus très différents comme âge, comme tempérament, comme force de résistance ; les façons de la traiter pourtant se réduisent à un petit nombre de modalités. Le médecin qui soigne le malade ou le chirurgien qui l'opère ont sans doute à tenir compte de bien des détails accessoires le concernant. Pourtant on conçoit qu'en pareil cas, des règles puissent être posées desquelles on n'ait pas à s'écarter. C'est que la cause et le remède sont localisés au premier chef. D'autre

part, supposez un groupement de jeunes gens issus d'une même race, appartenant à la même région, à la même classe sociale et se trouvant dans les mêmes conditions d'existence. Il est évident qu'il devient très aisé de légiférer de façon générale pour ceux-là. C'est une seconde forme de localisation. Mais la culture physique, telle qu'on la comprend de nos jours, ne veut pas se restreindre. Elle a des ambitions démesurées. Ses grands prêtres ne peuvent se résoudre à n'envisager que des catégories ; ils aspirent à placer l'humanité toute entière sous l'autorité de leurs décrets uniques. Et leur point de départ est faux, car, avant tout, ils envisagent — consciemment ou inconsciemment — l'homme comme un pur animal.

L'homme — au point de vue qui nous occupe (celui de la culture physique, ne parlons pas des autres) diffère de l'animal en deux faits essentiels. Premièrement, la possibilité non seulement de vivre, mais de travailler utilement et de fournir une carrière féconde malgré les imperfections ou la faiblesse organiques. Deuxièmement, l'introduction d'un élément psychologique d'une variété presque sans limites. Psychologiquement, c'est à peine s'il y a deux êtres humains non pas semblables, mais seulement comparables, et les progrès rapides de la psychothérapie ont ceci d'excellent qu'ils placent du moins en lumière cette vérité méconnue et vont obliger de plus en plus à en tenir compte une science qui, naïvement et béatement, ne vivait guère jusqu'ici que de données physiologiques.

Le fait que l'être humain, même maladif, peut vivre une vie utile, rend indispensable l'établissement en éducation physique de plateformes sises à des niveaux différents. Il y a des robustes, il y a des moyens, il y a des faibles, il y a des endommagés, il y a surtout des *inégaux*. Comment ne pas comprendre l'inanité d'appliquer un système unique à des catégories si différentes ? Et comment surtout ne pas apercevoir l'ironie de ce terme : rationnel, appliqué à une population chez laquelle l'irrationnel est la loi générale et obligatoire ? Vous aurez beau décréter que tous les hommes ont la même taille ; avez-vous la prétention d'arriver jamais à ce que ce décret reçoive même un commencement d'exécution ? Non, sans doute. Alors ne serait-il pas puéril de faire faire chez le tailleur un modèle unique de vêtement ?... Non seulement les vêtements tout faits se répartissent en multiples catégories, mais encore, avant de les livrer à qui les achète, n'est-on pas obligé de reculer ou d'avancer un bouton, de dégager une entournure, de relever une épaule ?... À cela s'ajoute, comme nous venons de le rappeler, l'élément psychologique. Le rôle de la psychologie dans l'exercice physique est intense et il est encore presque inaperçu. Il semble jusqu'ici se réduire à la peur ; et encore, très imparfaitement, on se borne à distinguer le *brave* et le *poltron* : c'est bien vite dit et témoigne de classifications enfantines. Il y a toute une échelle de « peurs » avec des caractéristiques et des origines différentes. Qui donc semble s'en douter parmi ceux qui péroreront doctement sur l'éducation du corps ? Mais la peur n'est nullement la seule ou même la plus importante des

manifestations psychologiques en cette matière. Le rôle de l'imagination y apparaît colossal, et aussi celui de la mémoire sans parler de l'hérédité. Voilà un territoire inexploré encore. Et c'est avant même d'en avoir reconnu les entours ou relevé les aspects généraux qu'on prétend légiférer sur les mesures à prendre pour le bien exploiter.

Cette méconnaissance d'un vaste sujet et cette ignorance voulue des limites dans lesquelles il s'enferme ont donné naissance à des habitudes empiriques très singulières, car ceux qui y ont recours se targuent précisément d'avoir abattu l'empirisme et de l'avoir remplacé par des procédés de science pure. Il y a quelques années, en France, un groupe de médecins se firent fort de prouver à l'opinion que les « sports » avaient une influence déplorable sur la jeunesse et provoquaient pendant la croissance toutes sortes de désordres. Il y avait alors quelques milliers d'adolescents déjà groupés en associations scolaires pour la pratique des dits sports. Il eût été logique de les inspecter, d'examiner chacun d'eux et de déduire de cet examen des conclusions générales prudentes et bien assises. Nul n'y songea et, dans un congrès scientifique, on vit les détracteurs du sport apporter un certain nombre de « cas » venus par hasard, sans doute, à leur connaissance et sur lesquels ils discoururent abondamment comme si, toutes choses étant égales d'ailleurs entre un adolescent et un autre, il était parfaitement légitime de conclure de l'un à l'autre et de faire de l'accident la règle. Dans ses violentes attaques contre le *foot-ball* et dans ses acerbes polémiques, le

fameux journal anglais *The Lancet* ne procédait pas autrement. C'étaient toujours le passé sous silence préalable de toute statistique générale et la conclusion finale basée sur une certitude fondée sur une série de cas isolés, déracinés, dirions-nous, s'il était permis d'employer une pareille expression.

La vérité est que dans l'état actuel des connaissances, il est absolument puéril de vouloir légiférer sur la question. Nous sommes bien loin du jour, s'il doit luire jamais, où il sera permis de fixer les grandes lignes d'un système rationnel unique de culture physique. Il faut au préalable mettre au jour une quantité de choses que nous ignorons. Il faut, notamment, établir la corrélation entre la psychologie et le mouvement physique. Il faut recueillir des observations nombreuses, faites cette fois en tenant compte des ensembles et du nombre. Jusqu'à ce que tout cela soit en train, le mieux est de composer des méthodes appropriées à chaque groupe d'individus selon leurs circonstances de vie, leurs origines, leurs tempéraments et de remettre sagement aux calendes grecques la recherche de la nouvelle pierre philosophale.

La psychologie

du costume sportif

Février 1909.

Un homme se bat-il mieux en uniforme qu'en civil ?... Entendons-nous. Dans l'ardeur du combat, ou s'il se bat pour un motif personnel ou sous l'empire d'un sentiment particulièrement violent, le vêtement qui le couvre peut ne plus agir sur lui. Mais, dans les circonstances ordinaires, il est hors de doute que l'uniforme incite à la vaillance et — hors du combat — inspire et facilite les attitudes viriles et les allures martiales. Pourquoi voulez-vous qu'il en soit autrement de l'uniforme sportif ? Qui oserait dire que lorsque nous avons changé notre veston ou notre jaquette pour une tenue d'escrime, notre mentalité demeure exactement la même qu'auparavant et qu'il ne s'opère pas en nous une sorte de « redressement » interne dont tout notre être subit le contre-coup ? L'effet est imperceptible, soit — mais non pas insignifiant ; et, d'ailleurs, imperceptible est bien vite dit. Il est probable qu'une analyse un peu minutieuse et consciencieuse la rendrait parfaitement perceptible.

Et qu'on ne vienne pas dire que ce sont là des préciosités décadentes, du latinisme — pire que cela : du byzantinisme. Les Anglais apparaissent fort sensibles à cette influence du costume sportif. En plus d'un roman, l'aveu en est fait et la chose n'est nullement présentée sous un angle exceptionnel ou extraordinaire. Les auteurs semblent la trouver toute simple et, sans doute, les lecteurs font de même. Le jeune Anglais est heureux dans sa tenue de rameur ou de joueur de cricket, non pas seulement parce qu'elle est agréable à porter, mais parce qu'elle lui donne un avant-goût du plaisir musculaire qui l'attend. La notion de cet avant-goût est indispensable évidemment pour que le phénomène dont nous parlons reste sain. Le vêtement de sport — sans le sport — ne pourrait charmer que des déliquescents, des chercheurs de sensations à vide. Un homme qui n'aimerait à porter une culotte, des bottes et des éperons que pour se regarder dans la glace, serait un malade, et voilà tout. Ce costume ne doit agir sur lui que parce qu'il évoque le cheval et l'enivrement du galop prochain. C'est pour la même raison que la vue d'un étalage de vêtements sportifs provoque dans l'organisme un léger « remue-ménage » que n'engendrera point un étalage de vêtements quelconques, si élégants et désirables soient-ils. Là encore, il n'y a rien que de normal, et les auteurs anglais ont souvent indiqué que leurs compatriotes subissaient cet attrait sans témoigner qu'eux-mêmes y trouvassent rien à redire.

La question importante est de savoir si cet « émoi sportif » (peut-être l'expression n'est-elle pas très exacte,

mais nous n'en trouvons pas de meilleure) est utilisable techniquement.

Pour cela, il faut qu'il constitue une préparation directe à ce qui va suivre, qu'il mette l'homme dans un état d'ensemble favorable aux mouvements auxquels celui-ci va se livrer et à l'effort qu'il va donner. L'émoi préalable peut être plus ou moins intense, mais, si faible soit-il, on peut lui distinguer deux caractères. Ou bien il est joyeux et confiant, ou bien il est inquiet et craintif. La confiance et l'appréhension, tels sont ses deux pôles obligatoires : il s'orientera forcément vers l'un ou vers l'autre. Si minime que nous admettions l'effet produit, il suffit à engendrer ici de l'aide et là de l'entrave. Il est des amateurs de sport qui sont peu maîtres de leurs nerfs et auxquels on devrait attribuer le qualificatif de neurasthéniques, si ce terme n'avait été dévié de son sens propre, en sorte qu'on ne peut plus en faire usage que pour désigner de véritables névrosés. Chez ceux-là, l'idée de la promenade à cheval ou en bateau évoque infailliblement la notion du cheval emballé ou du bateau qui chavire. Et cela ne les arrête pas ; ils se forcent. Leur désir est plus puissant que leur inquiétude. Ils n'en éprouvent pas moins un sentiment de malaise, une légère angoisse. Cette angoisse, ils ne la ressentiraient pas s'ils n'avaient pas eu « le temps d'y penser ». Supposez-les pris de court et passant instantanément du repos total au geste sportif, leur joie sera sans mélange. Mais tel n'est pas le cas habituel. Or, en général, on s'habille pour se livrer à un exercice violent ;

ainsi, le contact des vêtements appropriés donne à l'émoi que nous venons d'analyser tout le loisir de s'exprimer.

Sur le sportsman exempt — par nature ou par accoutumance — de toute appréhension, le contact du vêtement de sport agira tout autrement. Il n'éveillera qu'une idée de plaisir, d'ivresse, de désir bientôt satisfait. Nul doute qu'un tel état d'esprit ne soit de nature à faciliter l'exercice, en « assouplissant » l'organisme. À une condition toutefois, c'est que cette joie confiante demeure calme et ne provoque pas l'explosion d'une fougue intérieure. Il y a des tempéraments ainsi faits que — dans la pleine jeunesse surtout — la passion y détermine de petites révolutions générales. Ces révolutions, dans le cas qui nous occupe, risquent d'engendrer un trop-plein de force en même temps que de diminuer l'adresse ; les deux phénomènes sont d'ailleurs connexes ; qui se montre trop fort pour ce qu'il a à faire, n'est pas, d'ordinaire, adroit.

Voilà, nous semble-t-il, ce qu'on peut dire du vêtement sportif au point de vue de sa psychologie. Il est susceptible de créer une sorte de « préface » au sport lui-même et, dans les conditions que nous venons de fixer, cette préface est utile, car elle met l'homme en bonnes dispositions par rapport à l'activité musculaire qu'il va déployer. Celui-ci peut-il à son tour utiliser cette action par le renfort de sa propre pensée, de son imagination et de sa volonté — autrement dit : penser avec intensité, avec vouloir à un mouvement et s'en imaginer l'exécution le facilitent-ils ?... C'est là une question qui sort du cadre de cette brève étude.

Nous n'avons cherché qu'à rappeler ici l'évolution du costume sportif, les limites dans lesquelles la mode peut influencer sur lui, son caractère très particulier^[1] et, enfin, l'effet qu'il produit sur celui qui le porte.

1. ↑ La première partie de cette étude, parue dans la *Revue Olympique*, n'est pas reproduite ici. Elle nous a semblé sortir du cadre de ce volume. (R. D.)
-

L'homme et l'animal

Avril 1909.

On annonçait récemment la publication d'un ouvrage d'éducation physique qui porte un titre très alléchant et d'une agréable saveur : *L'art de créer le pur-sang humain*. Quel joli art ce serait, en effet, et que cela chatouille doucement notre amour-propre, cette perspective de devenir des pur-sang avec toute la puissance et toute la beauté que comporte une pareille dénomination. Presque en même temps, prenant occasion d'une campagne en faveur d'une alimentation plus rationnelle entamée par le professeur Landouzy, le savant doyen de la Faculté de médecine de Paris, quelques chroniqueurs, amis des extrêmes, se sont indignés que, dans les armées modernes, « la ration du cuirassier ou du dragon ne fût pas plus forte que celle du hussard ou du fantassin ». Jamais ils n'avaient songé à cette inégalité nécessaire. Mais le professeur Landouzy a fait état du nombre de calories dépensées par chaque profession, et tout aussitôt la chose s'est imposée à leur esprit. D'ailleurs, en ce qui concerne la cavalerie, l'intendance militaire n'admet-elle pas déjà dans beaucoup de pays « que la ration destinée aux forts chevaux de troupe doit être plus élevée que celle destinée aux chevaux plus petits et moins vigoureux ? » Et de conclure du cheval à l'homme comme si rien vraiment ne les différençait.

Cette sorte de raisonnement s'explique jusqu'à un certain point, mais d'une façon qui n'est pas très flatteuse pour l'entendement de nos contemporains. L'opinion publique s'était habituée pendant plusieurs siècles à ne plus guère apercevoir le côté animal de notre nature ; il fallut le lui rappeler. Spencer — n'était-ce pas lui ? — insista sur l'importance qu'il y avait pour une nation à être « composée de bons animaux ». Le mot fit fortune. Les mots sont parfois comme des sortes d'aéroplanes qui s'emballeraient dans l'espace, emportant leurs conducteurs au-delà des distances raisonnables. On fila sur la piste de Spencer et, très vite, on dépassa, sans même s'en apercevoir, la borne par delà de laquelle la parole qu'il avait dite, de géniale devenait absurde. Après avoir dans l'homme négligé l'animal humain, on en est arrivé à ne plus tenir compte de ce fait prépondérant que dans l'animal humain... il y a un homme.

Regardons autour de nous. La plupart des systèmes sont imprégnés de cette inconsciente confusion. On fait bien une part à ce qu'on appelle les qualités morales ; ce sont l'énergie, l'endurance, le courage, la persévérance. Mais ces qualités sont jusqu'à un certain point animales quand elles s'appliquent au physique, et, en éducation physique, c'est au physique qu'on les applique. Il est entendu que l'exercice les développe. Cela est vrai des chevaux. Rappelez-vous cette jolie expression dont se sert le cavalier arabe pour vanter la vaillance de sa monture : « Il peut tout, dit-il ; il peut la mort. » En effet, le cheval en arrive à

« pouvoir la mort ». Il peut aussi le jeu ; le poney de polo le prouve surabondamment. Il a donc aussi, à l'occasion, l'intelligence de l'exercice physique.

Tout cela ne fait pas que l'animal possède ce « système nerveux pensant », par où nous perdons de vue que l'homme se distingue : pesant et magnifique privilège dont nous serions insensés de faire abstraction puisqu'il est toujours là, dominant les moindres manifestations de la vie humaine. C'est par lui que se produit cette différenciation colossale dont sort l'*individu*. L'individu existe à peine chez l'animal ; cette individualité se résume en certaines particularités, en certains caprices, en certaines habitudes embryonnaires et secondaires. Il n'y a rien là qui puisse entraver sérieusement le fonctionnement d'un régime commun, l'application de règles uniformes. Ce qui convient à l'unité convient à l'espèce. Comment en serait-il de même pour l'homme dont tant de siècles de réflexion et de sensibilité mentale ont contribué à préparer l'individualité qui achèvera de se fixer par l'action des circonstances et l'influence des éducateurs ?

Vous nous direz que la société ne pouvant légiférer en vue de chacun est bien obligée de légiférer sinon pour l'ensemble, du moins pour les groupes, et qu'ainsi — en éducation physique, puisque tel est l'angle sous lequel nous envisageons ici la question — les systèmes généraux s'imposent. D'accord, mais ces systèmes généraux ne doivent pas alors franchir les frontières du détail, et c'est là ce qu'ils tendent à faire sans même posséder le laisser

passer que seule la psychologie a le droit de leur délivrer, et privés duquel ils risquent parfois de faire plus de mal que de bien. Il est évident qu'à enseigner aux enfants à bien respirer et à leur faire exécuter des mouvements élémentaires sur l'opportunité desquels tout le monde est d'accord, on ne court aucun risque. Mais voilà du simple dégrossissement. Et quel système d'éducation physique actuellement a la sagesse de s'en contenter et de limiter si modestement son programme ? Ils veulent tous produire le « pur-sang » ; la formule que nous citons tout à l'heure n'est pas seulement pittoresque ; elle résume, elle incarne les ambitions de chaque école. Partout on s'attelle à la formation du pur-sang humain qui cependant — daignez y songer un moment — serait un monstre s'il pouvait exister.

Mais, nous dira-t-on encore, vous êtes à votre tour bien audacieux. Et qu'avez-vous donc à proposer de meilleur ? Dans ce corps de pur-sang, l'esprit de l'homme dont nous n'avons pas à nous occuper, pourra se mouvoir à l'aise. Et si l'on doit au contraire tenir compte de l'individualité psychologique de chacun, faudra-t-il donc un médecin par individu ?... À Dieu ne plaise que nous préconisions pareille solution ! La médecine par là rétrograderait promptement vers les enfantillages de la barbarie et l'humanité avec elle. Mais, d'autre part, nous n'admettons pas qu'on puisse former le corps de l'homme à part et l'offrir en mariage à l'esprit : mauvais ménage pour lequel il n'existe pas de divorce et qui risque d'engendrer les pires désordres. L'esprit et le corps doivent s'être connus de tout

temps et avoir été élevés ensemble. C'est pourquoi nous en arrivons à cette solution qu'il ne peut point y avoir d'éducation physique complète sans le secours de la psychologie et que, notamment, il existe une *philosophie de la culture corporelle* dont il est indispensable que soient imbus l'élève et le maître.

Ce qu'est à notre sens cette philosophie, de quels éléments il faut la composer, sur quelles bases il convient de l'asseoir, nous nous permettrons de l'exposer dans un prochain article, n'ayant voulu que rappeler d'abord ici cette vérité primordiale et essentielle : à savoir que le corps de l'homme n'est pas un simple corps d'animal.

La philosophie

de la culture physique

Mai 1909.

Nous avons promis l'autre mois — un peu imprudemment — d'exposer les principes sur lesquels pourrait être basée ce que nous avons appelé : la philosophie de la culture physique. La promesse était imprudente en ce que c'est là un si vaste et si important sujet, qu'on a honte vraiment de l'aborder ainsi en passant et dans le cadre léger d'un article de journal. Mais, d'autre part, notre critique des différents systèmes auxquels nous reprochons précisément leur ignorance et leur dédain de la psychologie, perdrait toute valeur si elle n'était pas suivie d'indications positives à cet égard. Il y a longtemps qu'on l'a dit : « La critique est aisée et l'art est difficile. » Nul n'a le droit de démolir qui ne silhouette pas en même temps la reconstruction nécessaire.

CONNAIS-TOI

Ce précepte de la sagesse antique constitue en quelque sorte l'alpha et l'oméga de la culture physique ; il en

résume les besoins et les tendances. Le principal artisan du perfectionnement corporel de l'homme, c'est l'homme lui-même. Et pour qu'il travaille efficacement à son propre perfectionnement, il faut avant tout qu'il se connaisse. Il va de soi que nous ne parlons pas de la première période d'éducation enfantine. Encore que le maître puisse utilement faire intervenir ici quelques données psychologiques autant que physiologiques, fruit de son expérience et de ses observations, l'enfant ne saurait guère être pour lui qu'un collaborateur inconscient. Mais très vite la conscience s'éveillera en lui. En tous cas avec l'adolescence, le « connais-toi » prend toute sa valeur d'axiome fondamental.

AMBITIONS, FORCES ET TARES

Fixer les ambitions de l'individu, dresser l'inventaire de ses forces et de ses tares de façon à utiliser la totalité des unes et à neutraliser, dans la mesure du possible, l'effet des autres, telle est la besogne à accomplir ; c'est là le programme général de la culture physique. Des ambitions ? rien à faire sans cela. Elles n'ont pas besoin de viser au plus haut. Tout le monde n'est pas destiné aux honneurs du championnat, et il n'est point désirable que tout le monde y aspire. Mais prétendre à la moyenne, c'est encore être ambitieux, et nous ne craignons pas d'affirmer que sans cette ambition-là, il n'y a rien à faire en culture physique, même avec les conseils et sous la direction du maître le

mieux qualifié et le plus convaincu. L'ambition dont il s'agit peut prendre sa source dans un instinct ou dans un fait extérieur ; elle sera aussi bien le résultat de l'atavisme, du goût personnel, d'une disposition particulière que d'un calcul intéressé ou d'une jalousie salubre. Son origine est ici question secondaire ; l'important c'est qu'elle existe et qu'elle se traduise par des actes. Il y a des désirs imprécis, des intentions vagues qui demeurent éternellement sur l'horizon sans jamais se muer en une réalité quelconque. Nous ne parlons que des désirs et des intentions susceptibles de produire des effets certains, ayant assez de vigueur pour aboutir au geste nécessaire.

Les ambitions fixées, reste à savoir comment on pourra le mieux les satisfaire. La loi du « moindre effort » intervient ici comme ailleurs. Les forces dont profite la culture corporelle se répartissent en trois catégories : forces physiques d'abord, cela va de soi ; ce sont les principales, les essentielles — forces morales ensuite — forces sociales enfin. À peine est-il besoin de rappeler que le muscle n'est pas le seul facteur à considérer en matière de forces physiques. Il y a encore à considérer en dehors du système musculaire, les systèmes nerveux, respiratoire, digestif, etc.

C'est ce qu'a fort bien exprimé le docteur Ph. Tissié en disant que le dynamisme du muscle, secondé par son élasticité, sa tonicité et sa contractibilité provenait à la fois « du système nerveux par l'influx neurique, de la respiration par l'oxygénation du sang, de la circulation par l'apport du plasma sanguin, de la digestion par l'apport des

matériaux nutritifs ou combustifs azotés et hydrocarbonés, du système articulaire et osseux, enfin par les points d'appui des leviers aux articulations et par la rigidité osseuse des bras de leviers eux-mêmes » : autant d'aspects différents bien que connexes de la question. Mais nous n'y insisterons pas ici. Ce point de vue commence à être accepté assez généralement et ce n'est pas le côté physiologique qu'il y a tendance à négliger en matière de culture corporelle, c'est bien plutôt le côté psychologique.

Les forces morales et intellectuelles qui concourent à l'amélioration du corps humain sont multiples. La réflexion et l'observation y jouent un rôle presque aussi précieux que la volonté, l'audace et la persévérance. Sans doute, la volonté avec ses deux suivantes, l'audace et la persévérance, constitue une trinité dont rien n'égale le pouvoir de perfectionnement. Mais combien aussi l'on progresse en observant sur soi-même et sur autrui les effets de l'exercice physique et en sachant y réfléchir avec suite et méthode. Or, cette application des facultés intellectuelles à la culture corporelle ne résulte pas d'un rapport inné. Il faut apprendre à la réaliser et s'y exercer.

Il y a encore des forces sociales dont l'utilité est indiscutable, et ce sont la comparaison, la lutte, l'esprit de rapprochement, la solidarité, l'esprit de corps. De toutes les camaraderies auxquelles l'homme est enclin, aucune n'agit plus fortement et plus efficacement peut-être sur lui que la camaraderie sportive : une légère menace de danger ou au moins de risque, l'intervention fréquente de l'entr'aide, la

gaîté physique et l'influence d'une besogne virile et saine, tout concourt à rendre la sociabilité de l'exercice physique agréable et agissante.

L'habitude de la comparaison qui provoque l'admiration et parfois une petite pointe avantageuse d'envie, ainsi que nous l'indiquons tout à l'heure, en résulte naturellement ; l'effort en vue de la lutte et de la victoire en est une autre conséquence ; enfin, le groupement se forme, engendrant à son tour la solidarité et l'esprit de corps.

Voilà pour les forces. Les tares, elles aussi, sont d'un ordre triple. Il en est de physiques, de morales, de sociales. La faiblesse de tel organe, une paresse musculaire générale, de l'excitabilité nerveuse... voilà des tares physiques, héréditaires ou acquises. De l'hésitation, de la crainte dans les mouvements, toutes les formes de défaillance... ce sont tares morales. Enfin, il faut ranger parmi les tares sociales : la timidité paralysante provoquée par la présence d'autrui, la susceptibilité ombrageuse et cet ensemble de défauts qui composent ce qu'on nomme, par exemple, un joueur de mauvais caractère. Il est bien évident que la nature psychologique de chacun, déterminée d'après de pareilles données, variera grandement d'un individu à l'autre. Mais ces données,

QUEL USAGE EN FAIRE ?

Eh bien ! il faudrait que, relevées et contrôlées avec soin, soit par l'intéressé presque seul s'il s'agit d'un adulte instruit et délié, soit sous la direction du professeur si l'intéressé seul n'en est point capable, — il faudrait donc que, relevées et contrôlées avec soin, ces données vinsent se grouper sur une sorte de fiche comme on commence à en rédiger, mais uniquement sous le rapport physiologique, dans un certain nombre d'établissements d'éducation physique. Et la fiche ainsi rédigée deviendrait la « loi et les prophètes » de l'élève et du maître. Concevez-vous alors qu'on ait pu orienter exactement de la même manière le perfectionnement corporel d'un bilieux et d'un lymphatique, d'un déterminé et d'un hésitant, d'un audacieux et d'un timide, d'un bluffeur et d'un réservé ?... Cela vous paraîtra insensé, ce passage forcé sous la même toise de tant d'êtres dissemblables ou contradictoires, passage que nous tenons actuellement, sous l'influence d'une longue routine, pour la chose la plus normale du monde.

Voilà, en quelques mots, ce que nous entendions par la philosophie de la culture physique. Plutôt que d'en dire plus long sur ce sujet, nous attendrons les objections et les critiques, prêts à y répondre ; et cette discussion, mieux que des développements prématurés, aidera à faire la lumière complète.

Savoir dételer

Juillet 1909.

L'art de dételer — ou la science, si vous préférez, nous n'en disputerons pas — semble disparaître de nos habitudes à l'heure même où nous en aurions le plus grand besoin. Nos pères savaient admirablement « dételer ». Oh ! certes, la civilisation d'alors leur facilitait beaucoup la chose. Ils possédaient de bonnes chambres spacieuses et silencieuses où on pouvait ouvrir une armoire sans être obligé, pour faire de la place, de fermer préalablement la porte ou la fenêtre, et où l'on pouvait tousser, se moucher et même éternuer sans risquer d'éveiller toute sa famille. Aucun appel de téléphone ne provoquait dans l'organisme des sursauts incessants. Les courriers étaient longs à venir, les carrosses roulaient posément, les gazettes, peu nombreuses et peu pressées, enveloppaient la chronique du jour d'expressions atténuantes ; il y avait dans les rouages sociaux de l'huile de bonne qualité. Le contraste avec la vie présente est absolu. Maintenant, tout trépide, tout se heurte, tout menace de casser. Mais quoi ! il faut bien vivre avec son temps, faute de pouvoir se réfugier dans le passé ou dans l'avenir, et ce temps d'ailleurs rachète par une foule d'avantages fort appréciables de très réels inconvénients. Pour s'en accommoder tout à fait, que nous manque-t-il ?... Devinez. Eh bien ! il nous manque de savoir dételer.

À la différence de l'animal, l'homme qui « dételle » subit une double opération : corporelle et mentale. Voilà, certes, qui complique la chose et la rend moins aisée. À vrai dire, nous ne savons pas très exactement ce qui se passe dans le cerveau du cheval rentrant chez lui. Ce cerveau demeure-t-il agité et jusqu'à quel point ? En tous cas, ce ne sont que des impressions extérieures dont il pourrait se trouver affecté comme par prolongement ; ces impressions ayant cessé, l'agitation ne peut guère se prolonger beaucoup. Il est à croire qu'elle tombe tout de suite dans le calme de l'écurie. Une chose est presque certaine, c'est que l'immobilité physique suffit pour l'animal à produire l'immobilité mentale, en admettant que celle-ci n'existe pas *a priori*. Il en va tout autrement de l'homme chez qui, bien au contraire, l'immobilité physique arrive parfois à provoquer ou à accroître l'agitation mentale. Ce phénomène, il est vrai, n'est pas tout à fait dans l'ordre. Régulièrement, le repos total des membres devrait s'étendre au cerveau. Mais on conçoit parfaitement que l'excès de civilisation, en détruisant en partie l'équilibre, ait faussé les rapports. Cet équilibre, il faut donc le rétablir artificiellement — et voilà pourquoi nous prétendons qu'il ne suffit pas de *vouloir*, mais qu'il faut encore *savoir* dételer.

Dans ce savoir, bien entendu, le vouloir tient son rang. Il y faut un acte de volonté très déterminé et, comme on l'a dit souvent, la volonté s'exerce plus difficilement et de façon plus méritoire dans le détail de la vie quotidienne que dans les grandes circonstances. Mais le choix du moment

propice, l'appréciation de la durée du repos introduisent d'autres éléments essentiels. Il y a des heures où la détente désirable ne *peut* pas s'opérer ; en vain la poursuivrait-on ; cette poursuite inefficace risquerait de n'engendrer que de l'énervement. Ce n'est pas toujours la fatigue qui constitue l'indice, c'est une sorte d'instinct incitant à profiter de l'occasion et des circonstances favorables. Enfin, la durée du « dételage » doit toujours être brève sous peine de glisser dans la paresse ou — si l'on nous permet ce néologisme — dans la colimaçonnerie.

Quels sont les « aides » ? L'optimisme est une aide morale de premier ordre. L'allongement, le silence, le plein air sont les principales des aides physiques. L'optimisme n'est pas le défaut de notre époque. Raison de plus pour s'y entraîner. Les Américains se contentent l'histoire d'une sorte de Job transatlantique, auquel ses maux successifs n'arrachaient jamais que cette parole : *Well, it might be worse* : Après tout, cela pourrait être pire. En arrivant en Enfer (on se demande, par exemple, ce qui avait bien pu y conduire ce philosophe), il regarda autour de lui et répéta son éternel : *Well, it might be worse*. Sans en pousser aussi loin l'abus, avouons que la formule a du bon et serait d'un emploi fécond en bien des cas.

Il est surprenant combien la position horizontale favorise la détente générale et, s'il y a addition de silence et de plein air, on est presque sûr d'atteindre rapidement un résultat appréciable. Alors l'habitude s'en mêle et l'habitude est l'aide par excellence. C'est grâce à elle que certains êtres

parviennent à se créer un véritable nirvana ; ce nirvana est fait de la répétition persévérante de minuscules détails qui tendent à établir un état psycho-physiologique donné et toujours le même.

La distraction est une aide parfaite, étymologiquement parlant (dis-trahere), mais imparfaite pratiquement, du moins si elle comporte une activité quelconque. Remplacer, en effet, un mouvement par un autre, qu'il s'agisse d'un mouvement musculaire ou d'un mouvement mental et quel qu'en soit le degré de modération, ce n'est pas vraiment « dételer ». La distraction qui consiste seulement à changer de lieu et de milieu pour favoriser le dételage constitue au contraire une aide très efficace. Le cadre dans lequel on vient de fournir un effort semble s'être imprégné en quelque sorte de cet effort même et il n'est pas aisé de s'en détacher, d'en isoler sa pensée et ses nerfs. L'ouvrier éprouve clairement ce phénomène quand il va au cabaret. Jamais, sur son chantier ou dans son atelier, il ne réussirait à se reposer aussi bien pendant ses interruptions de travail. Le cabaret n'est, en somme, qu'un dételage incomplet et dévié ; mais, envisagé sous cet angle, il faut avouer qu'il répond, sans toutefois le satisfaire, à un besoin essentiel. L'ouvrier de la pensée se trouve en face d'un besoin analogue, avec cette différence que son dételage est beaucoup plus délicat à exécuter et a chance d'agir moins rapidement. La réfection des forces musculaires et morales s'accomplit vite ; on se sent merveilleusement dispos et courageux après un dételage complet bien compris et opéré

à point. L'agitation cérébrale, elle, comporte toujours une certaine « houle » vis-à-vis de laquelle les aides que nous venons de signaler se comportent comme un brise-lames, mais qui ne se calme que lentement. C'est pourquoi nous avons naguère recommandé à l'homme affairé, passant d'une forte activité cérébrale à la pratique d'un sport quelconque, de s'imposer entre deux le tampon d'un bref dételage, d'un repos absolu dans l'immobilité et le silence sur un divan ou une chaise longue.

En tous les cas, que chacun y apporte son ingéniosité personnelle et s'applique à saisir les occasions et à utiliser les circonstances favorables, une chose demeure, c'est qu'il nous faut, à nous autres hommes du XX^{me} siècle, pratiquer régulièrement le dételage au cours de nos journées trop pleines, faute de quoi nous compromettrons cet autre dételage plus long, qui s'appelle le sommeil et qui est, en quelque façon, le régulateur de notre santé.

Sportsmen malgré eux

Août 1909.

Une lettre fort ancienne passait l'autre jour sous nos yeux. Elle était datée de février 1513. Un jeune homme y rendait compte, à l'un de ses amis, de la fin d'un trajet commencé ensemble : « Le jour même où je t'ai quitté, je suis parvenu à Venise. Courageusement, diras-tu ? Non. Incommodément. La route était tout ce qu'il y a de plus boueux ; j'avais le cheval que tu sais et une selle qui m'a tout meurtri. Dans le milieu de l'après-midi, j'ai pris le bateau pour Mergara. Le trajet à rames n'est pas long. Je n'en ai pas moins enduré le froid, surtout aux pieds. » En lisant ces lignes si vivantes, bien que vieilles de tout près de quatre siècles, notre pensée s'en allait vers ces innombrables chevauchées d'autrefois, auxquelles participèrent, à coup sûr, beaucoup d'humains qui auraient préféré le mouvement de la voiture ou du chemin de fer à celui de l'animal qui les portait. C'étaient des sportsmen malgré eux. Quel plaisir y trouvaient-ils ? Quel profit en tiraient-ils ? La question est intéressante, car elle revient à ceci : un sport pratiqué par nécessité et de façon usuelle cesse-t-il par là-même d'être un sport ? Problème de psychologie sportive qui vaudrait d'être étudié. Pour le résoudre, notre époque n'est point sans fournir des éléments d'enquête. L'archéologue qui doit s'imposer de longues

courses à cheval, l'ouvrier que la bicyclette conduit à son travail et en ramène sont dans le cas du voyageur dont nous exhurons ci-dessus les doléances. On pourrait les interroger.

Nous croyons qu'on arriverait vite à la conviction que c'est affaire de tempérament et que, jadis comme aujourd'hui, il y eut parmi les « sportsmen malgré eux » des joyeux et des inconfortables, des hommes dont le mouvement musculaire accentuait la vitalité et auxquels l'effort sportif était agréable, et d'autres qui le subissaient presque toujours à contrecœur et plus ou moins douloureusement. Il resterait à déterminer — c'est là l'intérêt de la question — quel profit physiologique de tels individus tiraient d'exercices pratiqués dans ces conditions. Une remarque en passant : il y eut un temps, très bref du reste, où le type du « sportsman malgré lui » disparut, ou peu s'en faut, à tout le moins d'une partie de l'Europe. Après l'épopée napoléonienne, quand les chemins de fer s'éparpillèrent sur le Vieux-Monde et que le rentier satisfait se carra dans son fauteuil, de nombreuses vies humaines purent s'écouler sans amener le moindre contact de l'homme avec une épée, un fusil, une selle ou un aviron. Il était réservé aux démocraties cosmopolites qui s'épanouirent dans le troisième tiers du XIX^{me} siècle et que servit une industrie scientifique merveilleuse de faire renaître çà et là l'obligation du sport, en sorte que, l'utilitarisme aidant, tous bientôt seront sportsmen, mais les uns avec conviction et les autres « malgré eux ».



Le rythme et la vitesse

Septembre 1909.

Ce ne serait pas tout à fait exact de dire que le rythme et la vitesse constituent les deux pôles de la satisfaction sportive. Il y aurait là une exagération manifeste. Mais pourtant l'idée d'opposition que ferait naître cette comparaison géographique ne serait pas inexacte car une opposition certaine existe entre l'un et l'autre. L'on pourrait approcher de l'exacte vérité en disant que le rythme ne peut pas exister *sans* la vitesse modérée, ni *avec* la vitesse excessive. C'est là un fait assez intéressant par ce temps de presse où les sportsmen tendent à s'emballer ou à emballer leurs montures pour y trouver la source de satisfactions nouvelles qui ne sont, à tout bien peser, que de la griserie et oblitérent en eux la plus forte et la plus saine des joies sportives, à savoir la sensation du rythme. Le rythme, ce n'est pas le « balancement » que produit, par exemple, dans le patinage ou l'aviron, le pendule corporel. Le rythme, c'est l'harmonie engendrée par l'exercice entre le corps et l'engin inerte ou mobile qui lui est adjoint. Le cavalier, le nageur, l'escrimeur, le boxeur éprouvent le rythme et peuvent réaliser une perfection rythmique tout aussi bien que le patineur et le rameur. Quant à la course, c'est comme la danse un rythme incarné, le rythme par excellence pourrait-on dire.

Eh bien ! prenons le coureur et regardons-le courir. Le voici à allures très lentes, puis à allures rapides, puis à allures excessives. La vérité de ce que nous venons de dire se révèle dans les mouvements à chacune des foulées ; les mouvements sont lourds dans le premier cas, désordonnés dans le troisième ; ils ne sont complètement harmonieux que dans le second. Comparez le galop de chasse au galop de course, examinez le cycliste, le patineur, le nageur à la fin d'un concours de vitesse ; vous ferez sur eux des observations analogues. Or, ce que le regard révèle ainsi au simple spectateur, l'acteur le ressent avec une force singulière. Il connaît la beauté et l'agrément du rythme ; il les a connus dès qu'il a atteint la dose d'adresse et d'entraînement suffisante à les lui faire goûter en lui procurant l'aise nécessaire. Il sait d'autre part et par expérience que la vitesse excessive embrouille et détruit le rythme. D'où vient qu'il y renonce si volontiers ? Et, bien entendu, nous ne prenons pas à partie celui qui est engagé dans une compétition véritable, car celui-là doit, avant tout, se proposer d'être le premier et, course ou assaut, c'est par la vitesse (ou bien alors par l'endurance) que s'obtiendra la victoire. Mais nous parlons du sportsman de tous les jours que tourmente visiblement le démon de la vitesse et qui délaisse pour cela les charmes du rythme. Le cas le plus commun et le plus intelligible est celui du chauffeur. Vous nous direz que l'automobile n'est pas tout à fait un sport et qu'ainsi il n'y faut pas chercher de rythme. Mais si. La conduite d'une auto comporte aussi du rythme et, quand vous arrivez à un tournant imprévu avec votre voiture bien

en mains, remarquez que si la vitesse est trop faible ou trop forte vous n'éprouvez pas la même chose que si vous avez une certaine vitesse moyenne, une vitesse de « bon aloi » si l'on peut ainsi dire.

Mais quoi ! la vitesse excessive est passionnante évidemment ; elle est grisante, c'est le terme juste. La jouissance qu'elle procure est beaucoup moins saine, beaucoup moins raffinée et moins parfaite que l'autre ; et de plus, elle est très monotone. C'est par cette monotonie et cette rudesse même qu'elle s'impose peut-être. Elle est éducative en un certain sens, car elle produit de l'insouciance et de la vigueur. Elle est toutefois moins sportive en ce qu'elle barre la route aux perfectionnements esthétiques. C'est le mépris du rythme en somme qui a engendré indirectement « l'arrachage » en aviron et le « ferraillement » en escrime. Pour se bien assimiler le rythme, il faut, comme l'a dit un maître, savoir « prendre des temps ». Mais la génération actuelle a une forte tendance, quand on l'y invite, à répondre par ces mots expressifs et décidés : zut ! je suis trop pressée !

Les trois âges

Novembre 1909.

Le sphinx d'Égypte distinguait trois âges dans la vie de l'homme : celui où l'animal humain marche à quatre pattes, celui où il marche à deux jambes, celui où il marche à trois jambes — soit deux jambes et un bâton. C'était ingénieux et exact. D'autre part, en matière d'archéologie, on distingue également trois âges ; la pierre, le fer, le bronze servent à cataloguer rétrospectivement nos lointains ancêtres d'une façon qui est vraie évidemment, mais à condition de ne point trop préciser la durée de chaque période. Eh bien ! il semble qu'en matière de sport, il existe aussi trois âges que nous dénommerions ainsi que suit. Le premier, c'est l'âge de la vogue, le second celui du plaisir, le troisième celui du besoin. La vogue, avouons-le, est en tous lieux le commencement de la sagesse sportive. Il y a dans la vogue cet instinct d'imitation qui se retrouve chez tous les animaux supérieurs et qui, doublé de l'instinct de nouveauté, a assuré plus d'un progrès. À cela s'ajoute, bien qu'à une dose moindre, ce petit snobisme qui est de tous les temps et incite l'homme à se mettre en avant, à se montrer prompt à la pratique de tout ce qui attire sur lui l'attention de ses semblables. Ces divers éléments constituent une force redoutable qui est la mode, la vogue. Les exercices physiques y ont eu recours. Ils ne se fussent pas implantés

autrement dans le monde moderne. La vogue s'est colorée de patriotisme comme en Prusse, de souci de l'hygiène comme en Scandinavie, de pédagogisme moral comme en Angleterre et en France ; elle n'en a pas moins existé et n'en a pas moins donné l'impulsion initiale nécessaire pour étendre le mouvement de l'élite qui l'avait conçu à la foule sans laquelle la réforme ne pouvait aboutir définitivement.

Mais, par son essence même, la vogue est de courte durée ; son principe de destruction opère en elle dès le premier moment. Elle s'use et ne se renouvelle pas. Que laissera-t-elle derrière elle ? Toute la question est là. Le plus souvent, elle ne laissera rien qu'un peu de fumée promptement dissipée. En matière de sport, le problème est celui-ci : le besoin n'a pas le temps de naître avant que la vogue disparaisse ; heureusement il y a chance qu'une étape intermédiaire se rencontre qui sera celle du plaisir. Le plaisir sportif mène au besoin ; il est l'écran derrière lequel celui-ci se prépare. Mais là encore il faut une certaine durée. La joie musculaire que le sport enseigne au corps deviendra peu à peu une habitude à condition d'avoir été goûtée assez longtemps de suite et de façon assez régulière. À l'heure actuelle, la vogue exerce encore son action en faveur des exercices physiques dans plus d'un pays ; d'autre part, nombreux sont en tous pays les individus qu'a conquis le plaisir sportif et, ici et là, il y en a pour qui le sport est devenu un véritable besoin. Toutefois il n'est guère qu'en Angleterre où l'on rencontre une collectivité dont on puisse dire qu'elle est dominée à un degré quelconque par le

besoin sportif. Une très grande quantité (sinon la majorité) des Anglais adultes et bien portants éprouvent l'absolue nécessité de l'exercice physique intense. Où qu'ils aillent, ils trouvent le moyen de s'y livrer parce que leur santé, leur bien-être corporel et même le jeu de leurs facultés mentales l'exigent. Ce troisième âge est, des trois, le seul qui puisse durer par lui-même ; les deux premiers peuvent s'effacer sans laisser beaucoup de traces ; il en va autrement du troisième. La race qui est parvenue à éprouver le besoin sportif peut l'oublier un temps sous l'action des circonstances : elle le retrouvera au prochain tournant de siècle.

La limite du record

Novembre 1909.

Et les records montaient toujours !... Celui qui écrirait l'histoire sportive du XIX^e siècle pourrait employer en toute justice cette formule ascensionnelle à laquelle il n'apparaît pas jusqu'ici que le XX^e siècle, en ses débuts, ait apporté la plus légère modification. Oui, les records montent toujours ; et pourtant, il est évident qu'ils ont une limite certaine et quasi-infranchissable. Cette limite quelle est-elle donc ? Bien des gens répondront, croyant dire une vérité de la Palice, que c'est celle « des forces humaines ». L'expression est courante. La « limite des forces humaines », cela se dit à tout propos, qu'il s'agisse des forces morales ou des forces matérielles. Dès qu'on veut préciser, on en éprouve pourtant la difficulté et une autre expression « c'est au-dessus des forces humaines » d'un emploi également fréquent en français et dans beaucoup d'autres langues pour apprécier quelque chose qui a pourtant été réalisé — indique bien l'incertitude de cette frontière qu'aucune borne tangible ne vient délimiter.

Quand il s'agit des records, il y a lieu de distinguer avant tout leur nature et leur provenance. La source de leur progression peut être triple. Cette progression peut provenir en effet soit d'une adaptation à des appareils ou à des

mouvements nouveaux, soit d'un perfectionnement général de la race, soit d'une spécialisation de l'individu. Prenons quelques exemples. Voici l'aéroplane, c'est un appareil nouveau ; au début, ceux qui le montaient s'exerçaient à le manier, mais ils n'en possédaient pas le maniement ; à mesure que l'expérience leur vient, quoi d'étonnant que leurs performances deviennent de jour en jour plus brillantes, que les records de durée ou de hauteur établis par eux allongent des chiffres de plus en plus impressionnants ? Ce n'est encore rien. Le mouvement continuera ; il ne fait que commencer. Prenez maintenant la boxe anglaise. Là, point d'appareil nouveau ; c'est un sport ancien, mais la méthode dite américaine en a profondément modifié les mouvements. Il faut que les muscles du boxeur, que tout son corps s'adaptent à ces mouvements ; à mesure que l'adaptation se fait, le progrès se réalise. En rowing, l'emploi du banc à coulisse — en natation, l'usage d'une brasse plus scientifique et perfectionnée ont introduit des éléments similaires de progrès. Ce progrès-là s'explique sans peine.

Que si nous cherchons un exemple de perfectionnement général de la race, la Scandinavie, avec l'entraînement systématique qu'elle s'est donnée par sa gymnastique éducative, se présente aussitôt à l'esprit. Voilà un pays où la moyenne des records s'est naturellement élevée dans une proportion considérable par le fait que chaque individu a été amélioré directement au moyen des mesures appliquées à l'ensemble. Notons en passant qu'en dehors de l'exercice

physique, il existe des moyens qu'on pourrait appeler « négatifs » d'améliorer une race, et que ce ne sont pas les moins efficaces. Ainsi la suppression de l'alcoolisme, la diffusion de pratiques efficaces en ce qui concerne le sommeil et l'aération nocturne, contribuent nécessairement, quoique de façon indirecte, à faciliter l'établissement de records plus élevés.

Mais il est clair que la cause la plus fréquente en même temps que la plus énergique est la spécialisation. L'homme qui se spécialise acquiert par là comme une structure nouvelle qui fait de lui, en une certaine manière, un animal différent de ses congénères. Les exemples de spécialisation sportive que nous avons constamment sous les yeux touchent au prodige. Le sport acrobatique du cirque semble parfois supprimer la pesanteur. On médite volontiers de la spécialisation ; on l'accuse de mille méfaits. Sans doute il y a du vrai dans les reproches dont elle est l'objet. Mais ici nous n'avons pas à apprécier sa valeur. Il s'agit de savoir quelle est la limite du record. Eh bien ! en constatant que d'une part on peut beaucoup pour l'amélioration générale des races, que d'autre part le travail intensif spécialisé amène des résultats vraiment merveilleux, on doit conclure que si quelques records approchent très probablement de leurs maximums, il en est un très grand nombre pour lesquels la période de progression est loin d'être close.

Seulement un élément d'ordre différent est à considérer ; ce qui assure surtout la progression des records c'est la popularité dont ils sont les pourvoyeurs. Que l'attention

publique se détourne, que l'intérêt faiblisse et l'on verra infailliblement les tentatives d'établissement de records se faire plus rares et moins vigoureuses. Or, nous venons de traverser une époque où l'attention publique s'est trouvée vivement sollicitée, aussi bien par des inventions ingénieuses qui ont transformé le matériel sportif que par des exploits sensationnels qui ont mis les sportsmen tout à fait en vedette. Il y aura une accalmie fatale, et une sorte de lassitude s'en suivra chez le spectateur, dont la répercussion se fera sentir à son tour chez l'acteur.

On peut se demander si l'avenir n'est pas aux records collectifs et moyens. La moyenne des résultats obtenus par un homme dans plusieurs sortes d'épreuves, voilà un record moyen. Le nombre des élèves d'une école qui peuvent nager cent mètres en un temps donné, voilà un record collectif. Les partisans de l'éducation physique rationnelle sont naturellement en faveur de ce genre de record à l'exclusion du record proprement dit ; ils se feraient toutefois illusion en pensant que le second aura jamais complètement raison du premier. Le vrai sportsman aimera toujours à tenter de battre lui-même ou son voisin en dépassant le résultat précédemment obtenu. Et il est bon qu'il en soit ainsi.

Le sport et la morale

Février 1910.

Sur ce sujet qui prête aux nobles développements, les faiseurs de discours ont abondamment exercé leurs talents en des circonstances appropriées, telles que : distributions de récompenses, congrès, etc. Les données, toutefois, en demeurent imprécises. Aussi faut-il savoir beaucoup de gré à un officier de la marine française, le lieutenant de vaisseau Hébert, qui, écrivant une intéressante brochure sur l'éducation virile et les « devoirs physiques », a donné de ces devoirs une définition très nette.

Ils se résument, selon lui, en deux règles fondamentales : *employer tous les moyens propres à développer les qualités physiques — conserver ces qualités en s'abstenant de tout ce qui pourrait les dégrader*. Jamais, assurément, on n'avait jeté un pont plus direct d'une rive à l'autre, de celle du sport à celle de la morale. S'abstenir de « tout ce qui peut dégrader les qualités physiques », c'est s'abstenir de tout excès de quelque nature qu'il soit ; et voilà — en apparence du moins, car nous verrons plus loin quelles restrictions ce texte comporte — une loi de morale pure.

Une telle loi ne fut jamais appliquée. Il serait vain de se reporter à la civilisation hellénique pour en retrouver les traces. Le niveau grec à cet égard n'était pas élevé : un

remarquable sentiment des équilibres sociaux tenait souvent lieu de règles morales. C'est par là, du reste, que la civilisation présente gagnerait à se retourner vers les formules de l'antique hellénisme. Elle y puiserait le principe de l'élasticité désirable, mais non point celui d'une morale supérieure. La culture sportive en Grèce ne fut d'ailleurs jamais aussi répandue que nous l'avons cru ; nombre d'auteurs, à regarder de près, nous apportent la notion de l'hostilité persistante d'une bonne partie de l'opinion à l'endroit des exercices physiques. Ceux qui s'y adonnaient, d'autre part, ne passaient nullement pour des modèles de vertu et de continence. De nos jours, dans le plus sportif des pays, l'Angleterre, il serait peut-être excessif de prétendre que les sportsmen soient plus vertueux, au sens exact du mot, que les autres citoyens. Si donc les premiers des « devoirs physiques » ci-dessus énoncés ont été parfois mis en pratique par les hommes, ceux-ci ne sont pas allés, en général, jusqu'à se soumettre aux contraintes qu'exigent les seconds. On a bien, çà et là, « employé tous les moyens propres à développer les qualités physiques » ; mais on ne s'est pas, pour conserver ces qualités, « abstenu de tout ce qui pourrait les dégrader ». La morale n'a reçu des exercices physiques qu'un renfort occasionnel et involontaire. Il est évident que les exercices physiques, en apaisant les sens, en occupant l'imagination et les loisirs de la jeunesse, ont servi utilement la cause de la vertu. Mais, en dehors de quelque brève période d'entraînement ou bien des obligations dictées par l'intérêt professionnel, on n'a point encore vu des hommes

s'abstenir volontairement, par simple culte de leur perfection corporelle, de tout acte susceptible d'atteindre et de diminuer cette perfection.

De ce que ce spectacle ne nous a pas été donné, il ne faut pas conclure qu'il ne puisse l'être. Seulement, est-il désirable qu'il le soit ? Voilà une question préalable à résoudre.

Toute contrainte suppose un levier. Ici quel serait le levier ? Il peut y en avoir plusieurs : l'utilitarisme, par exemple, l'altruisme ou bien encore l'égotisme. On imagine qu'un homme « emploie tous les moyens propres à développer ses qualités physiques » par le sentiment des avantages qui peuvent en résulter pour lui et de la supériorité que de tels avantages lui assureront sur ses semblables ; c'est là un point de vue légitime et efficace. On imagine encore qu'il se propose un pareil but par un désir très noble de se rendre utile et de servir ainsi les intérêts de la collectivité. Mais, dans les deux cas, l'homme, pour conserver les qualités acquises, ne s'abstiendrait pas nécessairement de tout excès. L'arriviste comme le dévoué commettront des excès, car ils se dépenseront en efforts : excès cérébraux, voire même excès de solidarisme et de zèle fraternel. Celui-là seul n'en commettrait point chez qui le culte du moi serait assez fort pour dominer au besoin tout mouvement passionné, pour réprimer tout élan imprudent. Mais un être pareil, ne deviendrait-il pas un monstre ? Ce serait, transporté dans le domaine de la culture physique, le surhomme de Nietzsche. Adorant son propre corps devenu

son idole, on le verrait subordonner peu à peu toutes choses au souci d'en construire et d'en préserver la perfection. On frémit en songeant aux réserves de férocité raffinée et, partant, de barbarie éventuelle que recèlerait la nature humaine ainsi influencée. Car il suffirait d'un petit nombre d'exemplaires d'un pareil type surgissant de la foule pour agir fortement autour d'eux et poser une empreinte redoutable sur la société de leur temps. Comme nous le disions tout à l'heure, ce type n'a rien d'irréalisable. S'il n'a pas existé de façon absolue jusqu'ici, on lui distingue pourtant, dans le passé, des précurseurs évidents, et certaines des circonstances présentes sont favorables à son éclosion définitive. La science, par ses progrès, donne en effet à l'homme d'aujourd'hui une connaissance approfondie de son corps et met à sa disposition des procédés de culture physique aussi variés que séduisants. D'autre part, l'incertitude et l'effacement relatif des idées religieuses laissent la place libre à des cultes nouveaux ou renouvelés. Le plus naturel à l'homme quand il se détourne de Dieu, n'est-il pas le culte de soi-même ?

Les croyants en la « bonne nature », disciples de Jean-Jacques Rousseau, n'ont point de ces craintes. Ils confondent la culture physique et la culture morale et se bercent de cette illusion que, si la seconde n'engendre pas la première, la première implique la seconde. L'homme éduqué physiquement leur apparaît comme infailliblement acquis à la vertu, en sorte que le culte de son corps est, pour

lui, dénué de tout péril, puisque ce culte trouve en lui-même son propre correctif.

Tout cela repose sur une confusion entre le caractère et la vertu. Les qualités du caractère ne relèvent pas de la morale ; elles ne sont pas du domaine de la conscience. Ces qualités, ce sont : le courage, l'énergie, la volonté, la persévérance, l'endurance. De grands criminels et même de franches canailles les ont possédées. Elles seront aussi bien employées à faire le mal qu'à faire le bien. Voilà pourquoi la doctrine de la moralisation *directe* par le développement physique est fautive et inquiétante. Elle est issue de cette croyance à l'homme « normal », dont nous avons déjà signalé et combattu les dangers. L'homme est un composé dont les éléments réagissent les uns sur les autres, mais ne peuvent être substitués les uns aux autres ; le perfectionnement musculaire n'assure à lui seul ni le perfectionnement cérébral ni le perfectionnement moral.

Voilà pourquoi la formule des devoirs physiques que nous commentons en ce moment, est incomplète et doit être modifiée. « Employer tous les moyens propres à développer nos qualités physiques *pour les faire servir au bien collectif* — conserver ces qualités en nous abstenant de tout ce qui pourrait les dégrader *inutilement* », voilà la bonne formule. Ces simples mots ajoutés au texte primitif remettent chaque chose à sa place et enchaînent en son berceau le fâcheux « surhomme » qui menaçait de naître. Le principe altruiste ainsi proclamé peut paraître platonique ; il l'est jusqu'à un certain point. Il n'en a pas moins une grande importance. Si

l'opinion s'accoutume à considérer ce correctif comme faisant partie de la loi individuelle de culture physique, sa réprobation tendra à se manifester contre celui qui transgresserait trop ouvertement la dite loi en repoussant tout altruisme pour ne songer qu'à sa propre élévation. Quant au mot « inutilement », il souligne bien la dépendance où le muscle doit toujours demeurer par rapport à la pensée et au sentiment, par rapport également à l'utilité sociale.

En résumé, le sport n'est qu'un adjuvant indirect de la morale. Pour qu'il devienne son adjuvant direct, il faut qu'on lui assigne un but réfléchi de solidarité qui l'élève au-dessus de lui-même. C'est là une condition *sine qua non* de collaboration entre le sport et la morale.

Un dernier mot : on remarquera que nous avons, au cours de cette étude, employé presque indistinctement les termes *sport* et *culture physique*. C'est qu'à notre avis il n'existe entre l'un et l'autre que des différences théoriques. En théorie, la culture physique se distingue du sport ; dans la pratique, il n'y aura jamais de culture physique volontaire (de culture *intensive*, bien entendu, la seule dont il soit ici question et qui réponde à la pensée de M. Hébert) sans l'intervention de l'élément sportif.

Méfiance et confiance

Avril 1910.

La « recette sportive » de chaque forme d'exercice comporte un dosage de méfiance et de confiance, mais ce dosage n'est pas identique. Il est certains exercices pour lesquels la confiance doit dominer ; pour d'autres, c'est la méfiance. Afin de rendre plus compréhensible et de mieux préciser ce que nous voulons dire, il convient d'insister sur ce que confiance ne doit pas être pris ici comme équivalent de courage ou d'énergie, ni méfiance pour synonyme de peur. Il y a des gens très courageux qui sont de leur nature excessivement méfiants et l'on voit des confiants qui, à l'heure voulue, manquent d'endurance et de vouloir. Être méfiant, au point de vue où nous nous plaçons, c'est *être sur ses gardes*, de même qu'être confiant, c'est se laisser aller à une certaine *insouciance*, à un peu de ce que l'argot français désigne sous la très pittoresque expression de « j'm'en fichisme ». Notons que méfiance et confiance ainsi entendues ne composent pas seulement une recette sportive, mais une recette vitale. De nos jours surtout, il est presque impossible de mener une existence active, féconde et normale si l'on n'est pas à la fois averti et distrait. Précisément parce que la vie actuelle est fort obsédante et énervante, quelques grammes d'insouciance y sont indispensables en même temps que les secousses, les

embûches, les imprévus de toutes sortes nécessitent que l'on se tienne toujours sur le qui-vive.

Pour en revenir au sujet plus spécial qui nous occupe, il est donc certains sports où la dose désirable de confiance est exceptionnellement forte et domine de beaucoup la quantité de méfiance qui doit y figurer. Au premier rang de ces sports-là sont l'équitation et la natation. Il est à peu près impossible d'être bon cavalier si la confiance ne domine pas à un degré considérable. C'est un phénomène bien connu que le cheval est à cet égard impressionné de façon directe et constante par l'homme qui le monte et que sa maniabilité et même l'utilisation de certaines de ses capacités sont en raison directe de la confiance que lui inspire le cavalier ; et cette confiance est en rapports également directs avec celle que le cavalier possède en lui-même. La confiance dont nous parlons là se renforce sans doute par l'expérience : les talents équestres qu'on se connaît en constituent la base rationnelle. Toutefois, c'est plutôt un état d'âme spontané qu'un résultat acquis. Il arrivera qu'entre deux garçons qu'on met à cheval, l'un se trouvera tout de suite en confiance tandis que l'autre n'y sera pas. Et par la suite, la science acquise par le second ne contrebalancera point complètement l'absence de la qualité essentielle possédée par le premier. Quiconque a franchi le moindre obstacle sait parfaitement ce que vaut, pour y réussir, de l'aborder en confiance et, s'il est déraisonnable de s'y jeter tête baissée sans avoir pris les précautions indiquées, il l'est peut-être plus encore de s'y présenter avec la notion exacte de toutes

les chances d'accident et de toutes les probabilités d'échec qui peuvent surgir.

Le nageur a besoin lui aussi d'insouciance pour se lancer avec sécurité à travers la vague. Comme le cavalier, il n'est pas le plus fort. Il s'attaque à beaucoup plus puissant que lui ; c'est la supériorité de l'intelligence qui leur permet à tous deux de rester les maîtres. Ils doivent être prudents, mais un optimisme conscient constitue pour eux la force par excellence, celle que rien ne remplace si elle fait défaut. Il semble que le gymnaste aérien et le boxeur puissent être rangés aux côtés du cavalier et du nageur parmi ceux que favorise l'excès de la confiance sur la méfiance. Après avoir mis de leur côté par des soins appropriés ce qui est utilement calculable, leur élan doit s'opérer avec toute la liberté et l'aisance possibles. D'un mot on caractériserait pour tous ces sports l'inutilité de la méfiance ; quand le cavalier, le nageur, le boxeur, le gymnaste sont aux prises avec le fossé ou le flot, leur adversaire ou leur trapèze, *il est trop tard* pour se méfier. C'est *avant* qu'ils devaient être sur leurs gardes. Désormais, être confiant, voilà le secret du succès.

Tout le monde apercevra qu'il est d'autres sports où l'inverse est vrai. Sans doute il ne faut jamais que la méfiance y tourne à l'inquiétude, mère de l'énervement, mais elle doit prédominer nettement. De ce nombre sont l'automobile et la bicyclette et aussi la course à pied. Ces trois sports ont un caractère commun qui explique le danger de l'excès de confiance ; l'effort s'y superpose indéfiniment

en quantités infinitésimales. Chaque foulée de galop du cavalier, chaque brasse du nageur, chaque fente ou chaque parade de l'escrimeur est, si l'on peut ainsi dire, un « geste complet » qui commence et qui finit, un geste qu'on peut considérer isolément. Le chauffeur, le cycliste, le coureur n'accomplissent rien de pareil. Leur geste, à eux, ne peut s'isoler que théoriquement. En réalité, les mouvements qu'ils exécutent et qu'a déterminés un élan initial se commandent complètement les uns les autres. Pour régler utilement l'allure et la dépense des forces, il faut donc qu'ils soient sur leurs gardes d'une façon constante et qu'une sage méfiance d'eux-mêmes et de la route les maintienne perpétuellement en haleine. Plus de confiance que de méfiance risque de les handicaper de façon très défavorable. Le chasseur et l'alpiniste nous paraissent se classer d'office auprès du coureur et du cycliste ; la confiance les entraînerait dangereusement ; ils ont grand besoin de réfléchir, d'observer, de raisonner ; ces opérations-là s'accommodent mieux de méfiance que de confiance. Par contre le patineur — frère du gymnaste aérien d'ailleurs — prend place dans la catégorie des confiants, car, chez lui aussi, tout excédent de la méfiance sur la confiance engendrerait de la maladresse et de l'insuccès.

Il est enfin des sports où les deux qualités se balancent indifféremment, l'escrime par exemple, l'aviron... Le tempérament de chacun ici n'a plus le même besoin d'être corrigé, rectifié. L'escrimeur se fait son jeu en conformité

avec ses qualités et ses défauts propres. La défensive de l'un le rendra particulièrement redoutable alors que l'autre trouvera avantage à se laisser entraîner à l'offensive dont l'attrait le sollicite. Il faudra au premier plus de méfiance, au second plus de confiance. Pour le rameur d'équipe, la méfiance se mue en simple attention, la confiance en bonne humeur ; ce sont des formes un peu modifiées ; attention et bonne humeur sont également nécessaires.

Il ne faudrait pas attribuer à cet essai de classification plus de valeur et d'importance qu'il n'en a. Ce n'est là qu'un côté — et nous dirons même un côté très partiel et secondaire — de la psychologie des sports. Néanmoins, il nous a semblé que le sujet était digne d'attirer et de retenir un moment les lecteurs de ces Essais où les aspects psychologiques de la question sportive sont constamment rappelés et où l'étude de ces aspects est présentée comme pouvant fournir aux sportsmen des moyens nouveaux et excellents de perfectionnement.

La Face

Mai 1910.

Volontiers, les Européens se moquent des Chinois parce que ceux-ci sont préoccupés de « sauver la Face ». Cette expression si pittoresque de leur vocabulaire peint assez bien ce dont il s'agit. Sauver la Face, c'est mettre les apparences à l'abri et assurer par là le triomphe fictif de certains principes, de certaines vertus même si la réalité doit, à cet égard, différer du tout au tout de la théorie. Sauver la Face, c'est donner l'impression de ce qu'on voudrait être ou de ce que l'on voudrait qui fût — la donner aux autres et, jusqu'à un certain point, se la donner à soi-même. C'est donc mentir, puisque cela revient à altérer sciemment la vérité. Pourtant on peut se demander si ce mensonge-là n'est pas parfois salutaire et s'il n'est pas, en tous cas, préférable à l'aveu de faiblesse, d'impuissance ou d'échec que la morale pure souhaiterait de lui substituer.

Tous les jours d'abord, il nous arrive, dans le détail des rapports sociaux, de chercher à sauver la Face, et nous le faisons sans aucun scrupule. Nous fermons notre logis aux importuns en leur envoyant dire que nous sommes sortis ; et si un visiteur s'introduit contre notre gré, nous nous empressons, faisant contre fortune bon cœur, de proclamer le plaisir qu'il nous cause par sa venue. En vain de zélés puritains ont-ils tenté de réagir contre ces habitudes ; elles

sont sans doute aussi vieilles que la civilisation et forment une des bases indéniables de la vie collective. Le mieux est de n'y point ajouter d'importance. Ce sont des formules admises dont l'emploi n'entache pas le caractère et n'entame pas la droiture de ceux qui y ont recours.

Mais il est d'autres manières plus nobles de sauver la Face ; et celles-là, au lieu de les simplement tolérer, on les admire, on les loue, on s'efforce de les imiter. Ce sont celles qu'inspirent le patriotisme et aussi le sentiment exalté de la dignité humaine. Il y a dans cet ordre d'idées des degrés différents. Tous les grands peuples ont eu plus ou moins le culte de la Face inspiré par l'intérêt national. L'histoire le montre surabondamment. Les Chinois sous ce rapport se rencontrent avec les Romains et les Anglais. Ce qu'on a bien souvent critiqué chez ces derniers sous le nom de *cant* britannique n'est pas autre chose qu'une façon de sauver la Face. La « respectability », cet ensemble de qualités si aisé à sentir et si difficile à définir, représente une des assises certaines du britannisme ; et le *cant* est l'art d'en simuler au besoin les aspects. Les Chinois, eux, s'efforcent de ne pas laisser surprendre leur pensée ; il est d'usage parmi eux que la personnalité, loin de se manifester au dehors, cherche à se dissimuler comme en une tour de porcelaine. Quant aux anciens Romains, l'affectation d'impassibilité était pour eux de règle et toute la cité s'efforçait à imiter l'attitude fameuse des sénateurs assis, immobiles, dans leurs chaises curules en face des barbares envahisseurs. Un historien a pu très justement écrire que la première moitié du XVII^e siècle

en France se distingua par « la formation de l'unité morale, le culte de la volonté, la religion du devoir, *l'affectation de l'héroïsme dans la conduite et du purisme dans le langage* ». Cela est exact, et combien cette attitude de la France, alors modèle des nations occidentales, influa sur l'Europe !... Ainsi, on pourrait suivre, à travers les âges, l'application constante d'un procédé que les habitants du Céleste-Empire ont pu peut-être ridiculiser quelquefois en l'appliquant à des enfantillages, mais qui, d'une façon générale, est foncièrement humain et porte même l'empreinte évidente de la civilisation.

Que si nous passons maintenant aux faits individuels inspirés par le sentiment de la force virile, une série ininterrompue de figures et d'anecdotes se présente montrant l'homme vraiment digne de ce nom, constamment en lutte avec la peur et avec la souffrance et préoccupé dans cette lutte de sauver la Face devant ses semblables. Ce ne sont pas seulement les types prodigieux de l'histoire ou de la légende qui surgissent : tels Antar subissant à cheval et la lance à la main les tortures du poison, ou Regulus passant la mer pour retourner librement à d'abominables supplices ; ce sont encore les multitudes anonymes, les disciples successifs du stoïcisme éternel, honneur de l'humanité : le Romain silencieux ou souriant devant la mort, les Bayards oubliés de tous les temps, et ces hommes jaunes qui mettaient hier encore leur faux point d'honneur à s'ouvrir eux-mêmes le ventre d'un geste rapide et sûr ; en sorte qu'il est tout à fait injuste, en fin de compte, de reprocher aux

Chinois leur zèle à sauver la Face dans les petites choses quand ils s'y montrent si énergiques dans la plus grande qui soit, la perte de la vie.

Il est vrai qu'une doctrine commode intervient, celle de l'insensibilité factice permettant aux fakirs, par exemple, de se mutiler le plus douloureusement sans que leur corps semble percevoir la souffrance. On pourrait discuter très longuement sur cette question de l'insensibilité, mais tout le monde est d'accord pour admettre que non seulement elle résulte d'une exaltation formidable opérant sur tout l'organisme, mais encore que cette exaltation ne peut agir du premier coup, qu'il faut un entraînement. Les fakirs sont des habitués, presque des intoxiqués. Rien de pareil n'intervient dans les cas que nous venons de rappeler. Il s'agit d'hommes normaux employant leur vouloir à dissimuler soit la peur soit la souffrance qu'ils éprouvent, derrière une façade d'imperturbabilité. Voilà bien l'art de « sauver la Face » sous son aspect le plus beau et le plus noble.

Quelle est en ceci la part du physique ?... Cette part est énorme. C'est la volonté qui donne l'ordre de ne pas céder, mais ce sont les muscles qui dissimulent aux regards d'autrui la bataille et, tant que la bataille peut se voir, la « Face » n'est point « sauvée ». Le heurt, la cohue, le désordre même se continueront peut-être derrière cette ligne de défense, mais au dehors rien ne transparaîtra. Que les nerfs se démènent et se révoltent s'ils veulent ; ce sont les muscles qui sauvent la Face.

C'est certainement ainsi que l'entendait le grand Turenne lorsqu'il s'adressait à lui-même sa sublime apostrophe : « Tu trembles, carcasse ! Tu tremblerais bien davantage encore si tu savais où je te conduirai demain. » Il sentait la bataille intérieure, mais ses muscles faisant bonne garde empêchaient quiconque d'y assister. On conçoit dès lors que le sport apparaisse comme une excellente préparation à des luttes de ce genre. Le sport, en effet, est un grand disciplinier de muscles et par là le meilleur maître de dissimulation physique. Non seulement le sportsman doit se défendre contre la peur et la souffrance, mais il doit paraître solide, gai, satisfait à travers les déboires et dans la défaite aussi bien que dans la réussite. Il ne le doit pas seulement pour les autres, mais aussi pour lui-même. En s'abandonnant aux effets du dépit ou de la mauvaise humeur, il affaiblit son propre organisme et se place dans des conditions défectueuses. Ainsi nous nous apercevons que « sauver la Face » est une besogne d'un ordre éminemment sportif.

Ne nous moquons plus des Chinois et tâchons au contraire de faire une application judicieuse de leur doctrine.

Le sport peut-il enrayer

la névrose universelle ?

Les termes « névrose universelle » ne sont pas scientifiques. On ne peut même pas prétendre qu'ils soient strictement exacts. Tout le monde comprendra pourtant dans quel sens nous les employons ici et reconnaîtra qu'ils qualifient clairement l'état de choses actuel. La vie moderne n'est plus ni locale, ni spéciale ; tout y influe sur tous. D'une part, la rapidité et la multiplicité des transports ont fait de l'homme un être essentiellement mobile pour lequel les distances sont de plus en plus insignifiantes à franchir et que sollicitent, par conséquent, de fréquents changements de lieu ; d'autre part, l'égalisation des points de départ et la possibilité d'élévations rapides vers le pouvoir ou la fortune, ont excité les appétits et les ambitions des masses à un point inconnu jusqu'ici, provoquant des changements de conditions non moins fréquents. Ce double élément a transformé de façon fondamentale l'effort humain. L'effort d'autrefois était régulier et constant ; une certaine sécurité, résultant de la stabilité sociale, le protégeait. Surtout, il n'était pas cérébral à un degré excessif. Celui d'aujourd'hui est tout autre. L'inquiétude et l'espérance l'environnent

avec une intensité particulière. C'est que l'échec et la réussite ont de nos jours des conséquences énormes. L'homme peut à la fois tout craindre et tout espérer. De cet état de choses est née une agitation que les transformations de la vie extérieure encouragent et accroissent. Au dedans et au dehors, le cerveau est entretenu dans une sorte d'ébullition incessante. Les points de vue, les aspects des choses, les combinaisons, les possibilités, tant pour les individus que pour les collectivités, se succèdent si rapidement qu'il faut, pour en tenir compte et les utiliser au besoin, se tenir toujours en éveil et comme en une mobilisation permanente.

Qui réglera, préparera, exécutera dans de telles conditions ? Qui gouvernera, en un mot, et sera responsable ? C'est naturellement le système nerveux. On a été longtemps à ne pas reconnaître son importance capitale dans l'économie humaine. Cuvier pourtant avait dit de lui : « Le système nerveux est, au fond, tout l'animal ; les autres systèmes ne sont là que pour le servir. » Par la suite, on a admis cette vérité et on en a tiré les conclusions normales. Dernièrement, le professeur Grasset, analysant le rôle du système nerveux dans la maladie, écrivait ceci : « Dans cette bataille contre l'étranger (le mal, le microbe), le système nerveux est véritablement le directeur de la résistance et l'organisateur de la victoire ;... il fait l'unité de la défense, il harmonise et unifie tous les efforts vers le but. Averti de l'arrivée de l'étranger sur un point, il prévient les autres parties de l'organisme, dirige et accumule les

renforts sur les points attaqués et faibles. » Et généralisant, M. Grasset développait la pensée de Cuvier en ces termes : « Le système nerveux joue un rôle immense pour toutes les fonctions de l'individu vivant ; c'est lui qui fait l'unité des vies locales et qui les systématise et les coordonne pour la vie générale. »

S'il en est ainsi, il n'est pas surprenant que le dit système nerveux apparaisse comme la clef de voûte de l'activité moderne avec ses imprévus, ses audaces, ses sursauts. Que son soutien vienne à manquer, et tout l'édifice est à bas. C'est bien ainsi que se passent les choses. Assurément, les névroses variées ne datent point de notre temps. Les médecins sont unanimes à en démêler le diagnostic certain en bien des maladies, qui passèrent jadis pour mystérieuses et s'expliquent à merveille sitôt qu'on en aborde par ce côté l'examen rétrospectif. Mais les maladies nerveuses d'autrefois, à quelques rares exceptions près, tombaient sur des *faibles* ; elles abattaient peu à peu, lentement. Le propre de celles d'aujourd'hui — leur nouveauté, si l'on veut, — c'est qu'elles terrassent aussi des forts sur qui elles agissent brusquement, avec une brutalité tout à fait inattendue. Ceux-là ne sont point des malades imaginaires ; ni l'imagination, ni la volonté chez eux ne sont atteintes ; ils ne se croient pas malades et ils ne veulent pas l'être. Ils sont terrassés tout de même. Les choses se passent pour eux comme si l'huile de pétrole qui alimente la lampe venait à manquer tout à coup. Il semble que l'influx nerveux fasse défaut de même. Sans doute, bien des petits symptômes,

s'ils s'étaient écoutés, les eussent avertis de la catastrophe prochaine, mais, quoi ! ils se sentaient robustes et avaient confiance en leur santé. Ainsi avons-nous vu ces derniers temps tomber sur la route (et quelques-uns par une neurasthénie allant jusqu'au suicide) des hommes de races et de professions fort différentes : un officier supérieur, un acteur célèbre, un professeur de renom, un maître d'armes sont parmi les cas des plus récents. Tous avaient leurs fortunes faites et guère de soucis. Ils s'étaient trop dépensés, voilà tout. La vie moderne — cette ébullition — les avait dévorés. Dans ces conditions, on a le droit de parler de « névrose universelle », indiquant par là que l'activité présente pèse d'aplomb sur le système nerveux et, par conséquent, le menace et l'atteint de façon directe et redoutable.

Les résultats seraient bien plus graves qu'ils ne le sont, si l'humanité n'était, en somme, assez fortement organisée déjà pour la défense. Et elle le sera de plus en plus, grâce à une accoutumance qui commence à se manifester. L'homme normal, habitué à dormir dans le silence et l'obscurité nocturne, arrive fréquemment à s'habituer au bruit de la rue ou à la lumière du jour, si les exigences du domicile ou du métier imposent de telles conditions à son sommeil. L'argot parisien a un mot amusant pour désigner ce qui n'est en réalité que de la solidité nerveuse, c'est : « ne pas s'épater ». Ne pas s'épater de ce qui vous arrive, des mésaventures, des ennuis, des échecs, cela consiste à les accueillir non point du tout avec résignation, pas même

avec indifférence, mais avec un certain fatalisme dosé de résolution et d'espérance. Le fatalisme musulman est passif ; celui-ci est actif. Or, dans le monde entier, la pratique du « ne pas s'épater » se répand très rapidement. Il en résultera peut-être, probablement même, une diminution d'idéal, quelque étroitesse et quelque sécheresse. Mais, d'autre part, il faut bien avouer que cette diffusion est, pour notre civilisation présente, une condition absolue d'existence. Ce n'est point l'idéal le plus élevé qui suffirait, malheureusement, à préserver nos nerfs. Il y faut une philosophie pratique conforme aux besoins du jour.

Il y a aussi à considérer que les tracas et les soucis quand, par leur répétition et leur intensité, ils ne dépassent pas une limite exceptionnelle, constituent un frein salutaire dans un temps où la loi morale est faible, les facilités de jouissance énormes et les instincts passionnels avivés par la trépidation. De sorte que les causes même de fatigue qui apparaissent si abondantes à notre époque, correspondent à des sources de forces nouvelles. Et, enfin, pour achever la description de la cuirasse sous laquelle nous pouvons nous abriter, il faut mentionner l'hygiène, d'autant plus efficace qu'elle est d'application plus récente et que l'observation de ses lois, par ceux qui jusqu'ici les ignoraient, est apte à produire des effets plus complets. Une nutrition régulière et raisonnable, des habitudes de propreté quotidiennes, des fenêtres largement ouvertes, ce sont là des progrès manifestes et dont on ne saurait exagérer la portée. Remarquons, toutefois, que la question des denrées

falsifiées, d'une part, de l'autre, celle de l'air rendu de plus en plus impur par les agglomérations et les usines, handicapent ces mêmes progrès.

Le grand élément de lutte, le véritable protecteur pour les générations d'aujourd'hui, c'est le sport. Lui seul peut à la fois créer des forces et apporter du calme en grande proportion au sein d'une société trépidante, et par là il apparaît comme le plus puissant « arc-boutant » à l'aide duquel l'homme consolidera son système nerveux dangereusement ébranlé. À quelles conditions ce résultat sera-t-il atteint ? Voilà ce qu'il nous reste à examiner.

Il n'y a pas encore bien longtemps, les médecins, faute d'avoir réfléchi sur ce point et surtout par manque d'observations directes, opposaient couramment l'exercice musculaire à l'exercice cérébral. La distinction était parfaitement juste ; seulement elle laissait de côté un des facteurs les plus importants, à savoir le système nerveux. On ne se demandait pas s'il intervient ou non dans l'exercice musculaire et, en tous cas, on tenait pour acquis que cette intervention est négligeable en dehors de dépenses de forces tout à fait exceptionnelles. C'était l'époque où si un jeune garçon se trouvait surmené par la préparation de quelque examen, on lui indiquait naïvement l'escrime comme contrepoids salutaire à sa fatigue. Or, nul n'ignore aujourd'hui qu'en pareil cas l'escrime compte parmi les exercices les moins recommandables. Cette doctrine de l'alternance des fatigues a été reconnue fautive, ou du moins n'en doit-il être tenu compte que dans des limites précises

et non sans de grandes précautions. Bien des circonstances se présentent où, mal conseillé et mal pratiqué, l'exercice musculaire provoque une dépense d'influx nerveux très considérable et aboutit, par conséquent, à l'affaiblissement du système nerveux. Ce n'est pas le sport ainsi utilisé qui pourra « enrayer la névrose universelle », cela va sans le dire.

En général, cette coopération exagérée du système nerveux au mouvement sportif découle-t-elle de la nature du sport auquel le sujet se livre ou bien, quel que soit le sport pratiqué, de la façon fâcheuse au point de vue hygiénique dont le sujet s'y prend ?... Cela dépend. Mettons d'abord à part une série de sports mécaniques qui, outre leur complication, la dose d'attention perpétuelle qu'ils requièrent (auto, aviation) et le fait qu'ils entraînent l'homme inconsciemment et comme malgré lui au-delà de ses forces (bicyclette), ont encore ce très sérieux inconvénient auquel on ne songe guère, d'être d'invention récente et par conséquent de ne bénéficier d'aucune préparation ancestrale. Car il est très probable que les exercices tels que la natation, l'équitation, le tir... pratiqués par les générations précédentes, s'impriment en quelque sorte sur la race, de sorte que la génération actuelle bénéficie à les pratiquer à son tour sinon d'un surcroît d'habileté, du moins d'une diminution de fatigue.

Les exercices dont nous venons de parler mis à part, il reste tous ceux sur lesquels influera l'observation de certaines conditions bonnes ou mauvaises dans la façon de

s'y livrer. Et ces conditions correspondront à une collaboration plus ou moins normale du système nerveux, à un appel plus ou moins raisonnable aux forces nerveuses. Cherchons quelles sont les dites conditions. Les premières qui viennent à l'esprit sont le dosage et la régularité. Il semble bien qu'elles s'imposent. Le bon sens les appuie. C'est devenu une sorte de lieu commun de faire leur éloge. Il n'est guère de congrès scientifique traitant la question des exercices physiques d'où ne sorte la double recommandation de les maintenir dans les limites du dosage et de la régularité. Remarquons pourtant que ces qualités-là sont un peu négatives, un peu vieillottes. Leur domination enlèvera à la pratique des sports beaucoup de l'énergie, de la spontanéité, de l'élasticité qui doivent s'y manifester. Le vrai « débrouillard » prend l'occasion comme elle s'offre, l'effort comme il se présente ; il ne les mesure pas, ne les soupèse pas avant de se décider à l'action. Et voilà une des parts les plus précieuses du patrimoine moral des sports qui serait endommagée si on allait se mettre à traiter l'effort comme une médecine, avec un compte-gouttes. Le dosage et la régularité, cela peut encore se préconiser au point de vue physiologique pur ; mais le point de vue psychique a une importance énorme en cette affaire. Le sport, en effet, est un agent psychique incomparable et, soit dit en passant, c'est là une dynamique à laquelle on pourrait avantageusement faire appel dans le traitement de bien des psycho-névroses. Car, très souvent, les psycho-névroses se distinguent par une sorte de disparition du sentiment viril et il n'est rien comme le sport pour le faire renaître et

l'entretenir. En l'espèce, pour que le sport puisse combattre efficacement ce que nous avons appelé la « névrose universelle », il convient de lui laisser tous ses moyens et ses moyens psychiques en particulier. Voilà pourquoi le souci du dosage et de la régularité ne nous paraît pas devoir dominer nos préoccupations.

Une autre condition s'impose et suffit, une condition qui résume toutes les autres : le calme. *Pour que le sport puisse enrayer la névrose universelle, il faut qu'il se pratique dans le calme* : calme physique, calme mental, calme technique. Malheureusement, c'est là un aspect de la question qui demeure fort étranger à la plupart des sportsmen. En dehors des Anglais à qui leur tempérament, les traditions fortement enracinées de la *respectability* et la puissance de leurs organisations sportives rendent aisée l'observation de cette loi tacitement admise par eux, les autres peuples ne paraissent point disposés à en tenir compte. Les Latins surtout s'en éloignent au lieu de s'en rapprocher. Le dilemme est pourtant formel : ou le sport se pratiquera dans le calme, ou bien, loin de pouvoir aider à guérir la névrose, il l'aggravera, car le système nerveux non seulement n'y trouvera pas le repos, mais une excitation nouvelle.

Le calme sportif rencontre en face de lui deux adversaires terribles dont la défaite seule peut lui permettre d'établir son règne. Ces deux adversaires sont la *hâte* et la *foule*. De nos jours chacun se hâte, qu'il y ait lieu ou non. L'habitude d'être souvent pressés fait que nous le sommes toujours et que nous ne savons plus distinguer entre ce qui est urgent et

ce qui ne l'est point. La précipitation que les contemporains apportent aux affaires, lesquelles veulent, en effet, être traitées pour réussir de façon expéditive, ils l'étendent à leurs plaisirs et par là s'appliquent à les gâter ; ils s'imaginent en jouir et, en réalité, ont perdu le secret de cette jouissance. La hâte a tout naturellement envahi les cercles sportifs et elle contribue à neutraliser de façon terrible les bienfaits du sport. À la fatigue salutaire des muscles, elle ajoute la mauvaise fatigue des nerfs excédés. Peu de sports échappent à ce mal : un pourtant, l'aviron. Le rameur doit gagner la rivière ordinairement lointaine ; le temps de mettre son bateau à l'eau, de l'armer, de s'éloigner de la berge, cela suffit à un sculler — à plus forte raison à un équipier pour qui le retard de ses camarades s'ajoute au sien — pour se procurer le repos inconscient qui mettra entre lui et ses occupations habituelles l'espèce de « matelas d'immobilité » indispensable à son bien-être. Et le retour s'accomplit dans les mêmes conditions. Pour les autres sports, des facilités analogues n'existent pas. Dans un des Essais précédents consacré à vanter « la chaise-longue de l'athlète », nous avons recommandé à la volonté du sportsman de s'affirmer dans ce sens ; mais ce ne sont pas des paroles qui même approuvées et commentées pourront prétendre à changer les mœurs. Or les mœurs, à cet égard, vont en empirant. Et pourtant il *faut* chasser la hâte du domaine sportif. C'est là notre *Delenda Carthago*.

Et puis la foule. Celle-là fait peut-être encore plus de mal. Elle est partout sous des formes variées. Ce ne sont pas

seulement les spectateurs qui, par leur nombre, leurs enthousiasmes ou leurs dédains, leurs applaudissements ou leurs critiques influent déplorablement sur l'atmosphère sportive ; c'est encore et surtout la presse avec sa publicité outrancière, ses dépêches, ses chroniques, son verbiage, ses ridicules exaltations, ses formules ampoulées et ses clichés vulgaires. Nous souhaiterions de voir se créer un centre sportif où il ne serait pas permis d'entrer sans se livrer à quelque exercice, où chaque séance d'exercice devrait être précédée et suivie d'un repos complet de quinze minutes au moins et où aucun journal de sport ne serait admis. Ce serait là le temple de la régénération. Il servirait d'exemple ; peu à peu on en copierait les règlements et on en vanterait le bienfaisant draconianisme. Peu à peu les sportsmen se déshabitueraient et se dégoûteraient de cette foule qui les tient en esclavage et leur fait payer, par la perte de la liberté et des meilleures jouissances, les fleurs que parfois elle consent à jeter sur leur passage.

Ainsi voilà notre réponse à la question très actuelle qui fait le sujet de cette étude. Ses nationaux appelaient la vieille Corée d'un nom poétique et doux : l'empire du Matin Calme. Les circonstances ont changé là-bas et le nom n'est plus très approprié sans doute. Ramassons-le et appliquons-le aux territoires sportifs. Oui, il faut que le sport devienne l'empire du Matin Calme et, pour y établir ce calme indispensable, il faut en chasser la hâte et la foule, ces deux vampires de la civilisation présente. La tâche est assurément difficile, mais il serait inutile de chercher à

l'éluder. Vous désirez que le sport enraye la névrose universelle. Eh bien ! c'est le seul moyen.

Réflexions dans un gymnase

Janvier 1911.

On ne cause plus dans les gymnases. C'est un tort. L'habitude était excellente. Elle s'est perdue. Il faudra la reprendre. Les Anciens l'avaient établie et ainsi le gymnase se présentait comme un véritable foyer de culture humaine. À vrai dire on y parlait souvent de choses oiseuses et sans doute les potins y tenaient quelque place. L'inconvénient n'a plus la même portée et les sujets peuvent être aujourd'hui plus nombreux et plus variés. Et puis il y a l'art, les chants. Il est certain qu'en premier lieu on devrait réformer l'architecture du lieu. Nous avons fait du gymnase, qui fut naguère un si bel édifice, quelque chose de généralement hideux, sorte de hangar à bon marché, resserré et déformé. Comment oser prendre la parole ou entonner un chant dans un tel cadre ? Ne verrons-nous pas dans cette génération renaître le véritable gymnase, vaste, lumineux, à la fois grandiose et joyeux ainsi qu'il convient à un temple de la jeunesse ?

I

En attendant, je suis rentré dans mon vieux gymnase témoin de mes débuts d'enfant. Positivement c'est un des

moins laids de la ville ; ses proportions sont heureuses. Mais surtout c'est un des plus confortables et ce confort est dû pour une bonne part à la couche de sciure de bois et de liège qui recouvre le sol. Des hygiénistes (que Dieu les confonde !) ont découvert un beau jour que cette sciure de bois était malsaine ; elle recueillait et entretenait les microbes, elle dégageait des poussières néfastes aux bronches, etc., etc... Ils ont exigé son remplacement par un parquet de salle de danse avec des petits matelas caillouteux. Le parquet est plus propre... en théorie. Dans la pratique, c'est lui qui en entretient, des microbes et en fait de la poussière ! ! Mais qu'importe ! La Science est satisfaite ! Quant aux petits matelas, non seulement ils vous reçoivent durement aux fins de culbutes, mais ils paralysent parfois vos élans par la frousse instinctive que vous éprouvez de leurs vilains contacts. Enlevez votre parquet, cher maître, et allez quérir de la bonne sciure, de quoi adoucir la chute de mes os...

II

...après le rétablissement. Encore une victime de la mode et du soi-disant progrès. On a proscrit le plus indispensable de tous les exercices, le rétablissement. Mais voyons donc ! un homme qui ne peut pas se rétablir n'est pas un homme, car il ignore l'A B C du sauvetage. Le rétablissement, c'est le passeport de la virilité. Jadis on se moquait de qui ne sait « lire ni nager ». Il faudrait étendre le sarcasme à qui ne sait

« lire, nager ni se rétablir ». Et l'on y viendra. Seulement là, il faudra abandonner les demoiselles. Le rétablissement n'est pas de leur domaine. C'est justement ce qui l'a fait proscrire. Nos pontifes orthodoxes obéissent à une formule réellement prodigieuse. L'homme et la femme devant être égaux et la femme ne pouvant faire autant que l'homme... eh bien ! l'homme ne fera pas plus que la femme. On dirait que la gymnastique moderne est basée tout entière sur ce précepte. Allons, Messieurs, rétablissez-vous... Les médecins grimaceront, mais les dames applaudiront.

III

J'ai dit à l'aimable professeur : je viens ici pour me reposer, pour reposer mon cerveau, s'entend. Aussi ne mettrai-je à votre disposition que juste la dose d'intelligence nécessaire à saisir et à exécuter les ordres que vous me donnerez. Je suis un soldat ; je n'ouvrirai pas la bouche. Commandez. J'obéirai. Et une heure durant, j'ai passé sans arrêt du trapèze volant aux barres parallèles, du cheval à la barre fixe, des poids au saut, de la corde lisse à l'espalier. Miracle ! Je n'étais jamais parvenu en aucun sport à isoler si complètement le cérébral du musculaire. Cette fois la pierre philosophale était trouvée. Mes idées dormaient ; mes membres seuls remuaient comme automatiquement actionnés par la volonté d'un autre. Cette leçon et les suivantes m'ayant fait l'effet de l'hydrothérapie

la plus douce et la plus calmante, je me mis à réfléchir sur un pareil phénomène.

IV

La cause de ce repos, c'était la discipline. La discipline est elle reposante *en soi* ? Non. Elle ne l'est que sous quatre conditions : il la faut volontaire, totale, inhabituelle et brève. Ces caractères s'enchaînent ; le second, par exemple, dépend des trois autres. Le *Perinde ac cadaver* ne délasse qu'à condition de ne point tourner en servitude et il n'y a de harnais aisé au porter que le harnais qu'on se passe à soi-même. Encore faut-il ne pas vivre dedans et pouvoir le déposer fréquemment. À la longue il meurtrit les épaules et les flancs. On l'aime rapide et passager. Enfin la discipline doit être totale : cela signifie que l'abdication de l'individu ne peut pas être consentie à moitié. Dès qu'il en est ainsi, une collaboration s'établit entre sa propre volonté et celle de qui lui commande. Un élément de fatigue s'introduit immédiatement dans ce duo et l'effet cherché ne peut plus s'obtenir. Les essais de discipline gymnastique que je raconte participaient bien du quadruple conditionnel énoncé ; ils étaient absolument volontaires, très nouveaux pour moi ; ils ne duraient pas plus d'une heure et, pendant cette heure, l'abdication était complète en moi. Alors j'ai tenté ce qu'on appelle en mathématique la preuve par l'inverse. À la séance suivante, j'ai renvoyé le professeur ; je suis demeuré seul dans le gymnase avec un papier sur

lequel il avait écrit les exercices à exécuter dans l'ordre voulu ; je me suis mis à la besogne. Au bout d'une heure j'étais fourbu.

Pourquoi ?... en récapitulant mes prouesses, j'ai constaté que je les avais toutes disséquées et discutées en mon for intérieur. Mon regard appréciait, comparait, supputait l'effort à faire, les distances ou les hauteurs à franchir ; d'où hésitation et résolution. Les autres fois, quelle différence ! La voix du professeur disait : « C'est mal fait pour telle ou telle raison ; recommencez. » Il n'y avait ni à hésiter ni à se résoudre, mais seulement à obéir en rectifiant légèrement. Je savais qu'avec lui je ne risquais point de me casser en exécutant un ordre imprudent ; cette confiance était un matelas suffisant.

V

Et maintenant, à cheval sur les barres — ce qui est une position tout aussi commode pour penser que d'avoir les pieds sur la cheminée, à l'américaine — j'analyse l'ensemble de mon expérience. Il m'apparaît tout à coup que j'ai oublié un élément : l'âge. En esprit je mets mon fils à ma place et je m'aperçois que les choses se seraient passées tout autrement. Ce qui m'a apporté un délassement lui aurait procuré un surcroît de fatigue. Il serait sorti du gymnase beaucoup plus reposé y ayant agi à sa guise qu'y ayant obéi aux ordres stricts du professeur. Sans doute il y a la question d'habitude. La discipline, il en a soupé, ce

garçon ! Il la rencontre partout et cette brave dame ne peut exercer sur lui la moindre séduction... Oui, mais il y a encore autre chose. Même fût-il à l'abri de son fréquent contact, il ne *saurait* pas s'y soumettre volontairement comme je l'ai pu, moi. Alors ?... Le mot me revient à la mémoire, de ce général qui disait : « Avec des soldats de trente ans, que ne ferait-on pas ! ». À trente ans et au-delà, la vigueur est plus durable, plus générale et plus obéissante, parce qu'elle est mieux contrôlée.

N'embrouillons-nous pas les périodes en matière d'exercices physiques ? Nous commençons par la discipline et ensuite nous ne connaissons plus que la liberté. Évidemment, pour les tout-petits, la discipline, genre Kindergarten, rend d'excellents services ; elle les façonne, les pétrit, leur donne de bonnes habitudes d'animaux domestiques. Mais ensuite la santé réclame son dû et satisfaction ne peut lui être donnée que par les jeux libres. Les jeux libres, ce n'est pas seulement le tennis et autres « esbats », ce sont encore la natation, la bicyclette, les sports de combat. Interviennent alors deux sports disciplinés : l'aviron et le football, puis, sur le tard, la discipline totale du gymnase a son été de la Saint-Martin ; voilà ce que j'ignorais jusqu'ici et ce que, j'en jurerais, ceux qui me lisent ignorent tout aussi bien.

VI

Suum cuique. En cette circonstance, j'ai appliqué les préceptes contenus dans un article de la *Revue Olympique* intitulé : Savoir dételer. Eh oui, parbleu ! La raison du caractère reposant de la leçon de gymnastique qu'à quarante ans j'ai été chercher dans le vieux gymnase de mon enfance, c'est le dételage qui s'y est opéré. Des deux chevaux, le cérébral et le musculaire, qui traînent ma personnalité à travers la vie, j'ai dit au premier : « Va-t-en, Coco. Rentre à l'écurie. C'est ton camarade dont j'ai besoin. Tu peux somnoler en paix. »

Et Coco a somnolé.

La rapière

Février 1911.

Le sport national des étudiants allemands passe de mode, dit-on. On le délaisse dans les universités et sa disparition ne serait plus qu'une affaire de temps. S'il s'agit des duels étranges dont la coutume quelque peu barbare s'était perpétuée jusqu'à nos jours, il n'y a pas lieu de les regretter. Les balafres au visage, qui en étaient la conséquence, pouvaient passer pour des certificats de courage physique, mais il y a beaucoup d'autres manières d'affirmer son courage dans la vie que de se défigurer par principes et règlements. Pour notre part, nous pensons qu'une médaille de sauvetage au revers d'un habit vaut mieux comme indication virile qu'une couture à la joue, et que l'étudiant décoré pour avoir arrêté un cheval emporté, ou s'être jeté au travers d'une onde impétueuse, a marqué plus sûrement sa valeur que le duelliste le plus intrépide. Mais il serait certainement dommage que le sport préparatoire à ces combats s'effaçât avec eux. Il mérite de vivre non pas pour sa perfection technique, pas davantage pour son esthétisme, mais parce qu'il constitue pour les Allemands une tradition dont le caractère symbolique est intéressant et respectable.

L'histoire de la rapière en effet s'inscrit dans ses gestes. Deux chevaliers bardés de fer sont face à face. Pour se mieux braver ils ont enlevé leurs casques ; ils sont nu-tête ;

l'armure leur couvre tout le corps ; ils tiennent en mains leurs lourdes épées. Que vont-ils faire ?... Ils vont faire exactement la même chose que les étudiants allemands d'aujourd'hui, c'est-à-dire s'attaquer à la tête, et cette escrime d'apparence déraisonnable est celle qui s'imposerait en pareil cas. Seulement, au lieu de porter une armure, les jeunes gens sont rembourrés de crin au bras et au cou, et des règles conventionnelles leur enseignent de ne viser que la tête alors qu'elle est emprisonnée — nous parlons escrime et pas duel — dans un masque formidable. Mais faites abstraction du costume moderne ; rétablissez par la pensée l'antique armure, et une passe de rapière ne vous semblera plus du tout excentrique. Vous en goûterez la saveur historique.

Placés face à face, les combattants, talons joints, mesurent leur distance. C'est une simple longueur d'épée. La poignée est appuyée sur le ventre ; la pointe touche le ventre de l'adversaire. Un commandement ; ils écartent les jambes de façon à prendre un solide appui sur le sol. Le bras libre se replie derrière le dos. Le bras armé se dresse au-dessus de la tête le plus haut possible, le poignet plié de façon que l'arme inclinée protège la tête et menace en même temps l'adversaire. C'est une position éreintante. Essayez de la maintenir quelque temps. Vous verrez que nulle garde ne peut se comparer à celle-là au point de vue de l'endurance qu'elle exige. Tout le corps est rigide, les membres tendus, le ventre effacé... une rigidité de fer qui est bien celle du chevalier enfermé dans son armure. Il n'y a

de souplesse que dans le poignet qui meut une épée très lourde et doit le faire avec une rapidité et une amplitude extrêmes ; pratiquement on voit de jeunes Allemands si bien entraînés à ce jeu qu'ils arrivent, surtout s'ils sont de taille un peu plus élevée que leur adversaire, à l'atteindre dans la nuque ; c'est le comble de l'art... et de la difficulté.

Les coups ne sont pas variés, mais ils sont rudes : on les donne au commandement. Peu de feintes ; en général, les épées se heurtent furieusement ; à qui par conséquent fera plier l'effort de l'autre par son propre effort plus puissant. C'est bien l'escrime d'autrefois, l'escrime des tournois, directe et toute en force. L'attitude est une attitude de bravade chevaleresque. Rien qui rappelle « l'effacement » des escrimes savantes. L'homme planté de face, ses deux pieds sur la même ligne horizontale, s'offre en quelque sorte tout entier. La préoccupation de tous ses membres est unique : résister ; ne pas céder, ne pas fléchir d'un pouce, ne pas plier d'une ligne ; idéal d'endurance passive qui, certes, n'est pas sans beauté. La force active, ainsi que nous l'avons dit, se tient là-haut, tout là-haut dans le poignet qui pivote comme un rouage d'acier infatigable... La souffrance devient assez vive ; c'est plus et autre chose que de la fatigue : c'est vraiment de la souffrance. Il n'en transparaît rien dans le raidissement général que la volonté inflige au corps. Eh bien ! vous direz tout ce que vous voudrez, mais ce sport-là « a son chic ». Ce serait grand dommage qu'il se retirât dans un musée parmi les exercices défunts. Il ne faut pas en abuser, ne fût-ce que pour cette

raison que les muscles s'y gâtent au point de vue de l'escrime véritable. Nous ne conseillerons même pas à d'autres qu'à des Allemands de l'apprendre. Mais eux ne devraient pas le délaissier définitivement parce que rien ne symbolise mieux le vieux teutonisme guerrier dont ils descendent et dont ils sont légitimement fiers.

La Haute-école

Mars 1911.

Le terme de « Haute-école » est généralement employé pour désigner des exercices équestres d'un genre raffiné, dans lesquels le cheval, une fois dressé, a presque autant de part que le cavalier. Il ne semble pas qu'on ait jamais appliqué ce terme à d'autres sports. Or, si l'on veut bien y regarder de près, on constatera que ce qui caractérise la « Haute-école » n'est nullement le monopole de l'équitation, mais se retrouve dans beaucoup d'exercices, dans tous pourrait-on dire. C'est plutôt un « état d'esprit », selon la formule d'aujourd'hui, qu'un fait précis. Faire de la « Haute-école » c'est donc aborder un sport selon un certain ordre de préoccupations qui demeurent étrangères à votre camarade lequel n'en fait pas. Expliquons-nous. Un patineur de figures fait de la « Haute-école » par rapport à un patineur de vitesse ou à un joueur de hockey. Un skieur qui s'exerce à des sauts vertigineux ou à des « slaloms » compliqués fait de la « Haute-école » par rapport à celui qui exécute de longues courses d'endurance. À la salle d'armes, vous connaissez fort bien le tireur de « Haute-école » préoccupé de la perfection de son geste, de sa tenue, de sa forme. Vous le retrouvez même à la chasse et au yachting, le partisan de la « Haute-école ». Il n'y a guère qu'au football qu'on l'ignore ; et encore !...

On peut surtout le définir par opposition. En le présentant comme un quintessencié, on risquerait d'être injuste à son égard quoique, bien souvent, il recherche la quintessence. Mais il y a quelque chose qui sûrement ne l'actionne pas, qui constitue le contraire de sa caractéristique ; il ne se passionne pas pour « aller de l'avant ». La préoccupation d'« aller de l'avant » est complexe ; elle est très sportive, très ancestrale, car ce fut celle de tous les grands aventuriers d'antan, très moderne aussi car elle est à la base du sport à la Roosevelt. C'est ce dernier qui l'a plus ou moins introduite, en somme, dans le domaine de l'équitation où, avant les cowboys et leur utilisation à la guerre, le *rough rider* était à peine considéré comme un cavalier digne de ce nom. La démocratisation et la cosmopolitisation des sports (qu'on excuse ce langage peu harmonieux) ont beaucoup aidé aussi à la diffusion de la doctrine de l'« aller de l'avant ». La jeunesse actuelle a certainement des propensions à s'entraîner de cette façon. La « Haute-école » lui déplaît, moins en ce qu'elle exige beaucoup de temps que parce qu'elle suppose toujours un certain « sur place » qui n'est pas conforme aux besoins et aux goûts de l'époque. Ce « sur place » se traduit assez généralement en répétitions multiples d'un même mouvement ou parfois d'un même fragment de mouvement. À cette condition seulement la perfection peut en être recherchée et atteinte. Ainsi, comme nous le disions tout à l'heure, on arrive à définir la « Haute-école » par ses contraires. Nous apercevons maintenant de quoi elle se compose et de quoi elle ne se compose pas.

Est-elle nécessaire au progrès du sport ? Sans contredit, il serait très dommage qu'on ne trouvât plus personne pour s'adonner à elle et la cultiver. Le perfectionnement qu'elle réalise est en général plus désintéressé, plus profond. Mais il est aussi moins puissant. L'instinct d'« aller de l'avant » est le plus efficace des deux pour le progrès sportif. Le « Haute-école » dépense plus de nerfs, se lasse plus vite ; il distribue médiocrement ses forces et ne sait pas les faire durer aussi longtemps que le « va de l'avant » ; celui-ci dépense plus de muscles : son effort est ordinairement calme, réfléchi, prolongé.

En somme les deux se complètent. Le mieux pour une nation est d'avoir un grand nombre de « va de l'avant » et un petit nombre de « Haute-école ». Certains records de difficulté et d'élégance sont établis par les seconds ; les premiers établissent les grands records d'endurance et d'audace et les maintiennent. Nous avons dit que généralement les seconds étaient plus désintéressés que les premiers. Il est vrai ; mais, d'autre part, leur attachement au sport semble avoir de bien moins fortes racines. Il est très rare que le « va de l'avant » délaisse complètement ses exercices favoris. S'il y est obligé par sa santé ou par les circonstances, il continue de leur marquer en quelque manière son attachement. On voit au contraire avec surprise des sportsmen de « Haute-école » abandonner de la façon la plus totale leurs sports au point de paraître même oublier le plaisir qu'ils y ont goûté. Le cas est très fréquent. Entre beaucoup d'exemples de cette opposition, je pourrais citer

les noms amis de M. Féry d'Esclands, le célèbre escrimeur français, et de sir Charles Dilke, l'illustre homme d'État anglais, disparus tous deux assez récemment. Il y a près de vingt ans que M. Féry d'Esclands avait abandonné la pratique des armes où il avait excellé par une finesse et une perfection de doigté rares. Resté très vert et très actif, ce n'étaient point les forces physiques qui lui manquaient, mais le goût s'en était allé. Demeuré presque malgré lui président d'honneur de diverses sociétés, consulté obstinément dans les affaires d'honneur à cause de sa compétence et du respect qu'inspirait son caractère, il ne lui en coûtait nullement de ne plus manier l'épée. Il l'avait tenue en sportsman de « Haute-école » et s'en était lassé. Sir Charles Dilke, cavalier audacieux, escrimeur endiablé, rameur infatigable, apporta à la culture de ces exercices un esprit diamétralement opposé. Ni l'âge, ni les soucis, ni les chagrins ne purent l'en détourner. Jusqu'au bout, il leur resta fidèle et le besoin d'« aller de l'avant » travailla ses muscles.

L'évocation de ces silhouettes est le meilleur commentaire des remarques qui précèdent concernant les mérites respectifs et l'utilité de ces deux types que nous avons appelés le « Haute-école » et le « va de l'avant ».

La crise évitable

Mars 1911.

C'est un plaisir inattendu pour les lettrés que la publication d'un manuscrit inédit signé du grand écrivain que fut Gustave Flaubert. Celui qui vient d'être livré au public n'a point, évidemment, la perfection d'un chapitre de Salammbô. On y sent l'incohérence du premier jet : la ciselure finale a fait défaut. Mais il s'y trouve de très curieux passages, dans lesquels Flaubert, racontant son enfance, analyse avec une force et une profondeur singulières la crise qui a fait de lui un homme : cette crise qui est celle de presque tous les jeunes Latins. « Dès le collège, écrit Flaubert, j'étais triste ; je m'y ennuyais, je m'y cuisais de désirs, j'avais d'ardentes aspirations vers une existence insensée et agitée ; je rêvais les passions ; j'aurais voulu toutes les avoir. Derrière la vingtième année, il y avait pour moi tout un monde de lumières et de parfums..., vaguement je convoitais quelque chose de splendide que je n'aurais su formuler par aucun mot, ni préciser dans ma pensée sous aucune forme, mais dont j'avais néanmoins le désir positif, incessant. » Et plus loin : « La femme était pour moi un mystère attrayant qui troublait ma pauvre tête d'enfant ; à ce que j'éprouvais lorsqu'une de celles-ci venait à fixer ses yeux sur moi, je sentais déjà qu'il y avait quelque chose de fatal dans ce regard émouvant qui fait fondre les

volontés humaines, et j'en étais à la fois charmé et épouvanté... je me dépêchais bien vite de faire mes devoirs pour pouvoir me livrer à l'aise à ces pensées chéries. Je commençais par me forcer à y songer comme un poète qui veut créer et provoquer l'inspiration... Le jour enfin que je devinai tout, cela m'étourdit d'abord avec délices comme une harmonie suprême, mais bientôt je devins calme et vécus dès lors avec plus de joie ; je sentis un mouvement d'orgueil à me dire que j'étais un homme, un être organisé pour avoir un jour une femme à moi ; le mot de la vie m'était connu ; c'était presque y entrer et déjà en goûter quelque chose... Quant à une maîtresse, c'était pour moi un être satanique dont la magie du nom seul me jetait en de longues extases ; c'était pour leurs maîtresses que les rois ruinaient et gagnaient des provinces ; pour elles on tissait des tapis de l'Inde, on tournait l'or, on ciselait le marbre, on remuait le monde... à tout cela je songeais le soir quand le vent sifflait dans les corridors ou dans les récréations pendant qu'on jouait aux barres ou à la balle... la vie humaine roulait ainsi pour moi sur deux ou trois idées, sur deux ou trois mots autour desquels tout le reste tournait comme des satellites autour de leur astre. »

Tous les adolescents, certes, n'ont pas cette puissance d'imagination ; tous ne seront pas des Flaubert. Mais il en est peu parmi les Latins, les Grecs, les Slaves... qui ne traversent une semblable crise. Nous devons le reconnaître, cette crise est normale. Il est normal que le jeune garçon se hâte vers la virilité et cherche à se donner à lui-même le

témoignage d'en avoir atteint le seuil. Or, comment y parviendra-t-il ? Il n'y a que trois manières : par la guerre, l'amour et le sport. La guerre, c'est la manière d'autrefois, la plus noble pour l'individu, sinon la plus utile pour la collectivité. L'amour, c'est la manière des peuples que nous venons de citer, peuples chez lesquels la littérature, le théâtre et l'atavisme bien plus que les conditions climatiques hâtent artificiellement l'aspiration au contact de la femme ; elle est désastreuse pour l'individu aussi bien que pour la collectivité. Les Anglo-Saxons en ont introduit une troisième qui répond à la fois aux intérêts des citoyens et à ceux de la cité. Ce n'est pas, en fait, le simple sport qui la constitue, mais bien la hiérarchie sportive établie de façon si caractéristique en Angleterre d'où elle s'est répandue dans tout l'univers britannique. Si le sport n'était pas pratiqué par les adultes, il en serait tout autrement. Mais qui est-ce que le petit Anglais imite en se livrant au sport ?... Son aîné déjà homme et que passionnent l'aviron, le football, le cricket. Quels sont les records qu'il a devant les yeux ? Des records d'homme, les plus élevés par conséquent auxquels il puisse lui-même aspirer. Quelles sont alors ses ambitions ? D'entrer dans une de ces fortes équipes qui défendent l'honneur universitaire ou l'honneur national sur les champs de jeu. Ainsi le sport apparaît comme le symbole même de la virilité. Franchir certaines enceintes sportives, c'est montrer aux autres et se prouver à soi-même qu'on est vraiment un homme. Tout ici repose donc sur le fait que les plaisirs sportifs sont des plaisirs d'adultes, des plaisirs d'hommes. L'état d'esprit créé par ce

fait rappelle celui qui, jadis, poussait à un enrôlement prématuré le jeune gentilhomme avide de se signaler par des prouesses. En l'absence d'un tel état d'esprit, il est presque infaillible que la préoccupation sexuelle apparaisse avec les aspects morbides qu'elle revêt fatalement à un âge où, comme Flaubert le reconnaît lui-même, il s'agit d'un travail artificiel de l'imagination bien plus que d'un appel naturel des sens. Nous savons ce qui provoque ou accentue ce travail ; c'est la pornographie étalée sur les murs, répandue dans la presse, délayée dans le roman, colportée dans les conversations. Mais nous savons aussi ce qui le retarde et même le supprime ; c'est l'activité musculaire dirigée et dominée par l'émulation sportive. C'est pourquoi il n'est que juste de dire qu'à défaut de la guerre, le sport permet d'éviter la crise redoutable à laquelle est vouée toute jeunesse non sportive. La monstrueuse campagne qui se poursuit en faveur de l'« éducation sexuelle » n'apportera qu'un renfort à la pornographie. Seul, le sport donnera aux jeunes Latins — comme il l'a donné aux jeunes Anglo-Saxons — la recette pour devenir homme sainement.

La bicyclette et l'hésitation

L'hésitation joue, dans presque tous les sports, un rôle néfaste. Elle peut provoquer des accidents ; elle entretient en tous cas la maladresse et diminue sensiblement le plaisir goûté. Pourtant ce rôle est d'une inégale importance dans un sport ou dans un autre. Un footballeur ou un tenniseur hésitant restera un médiocre joueur et ne fera pas de progrès ; voilà tout. Le patineur qui hésite finit toujours par tourner à droite ou à gauche et par dessiner, presque malgré lui, quelque figure rudimentaire : il ne tombe pas pour cela. Le cavalier, en pareil cas, a la ressource de s'en remettre à sa monture et le nombre est, en réalité, bien plus grand qu'il ne paraît, des hommes qui laissent à leur cheval le soin de se décider pour eux. Entre le cheval et l'homme s'établit une sorte de « symphonie » tacite ; on dirait qu'ils se comprennent ; les apparences sont sauvées ; le passant croit que l'homme a choisi, tandis que c'est le cheval. Si l'escrimeur est par trop voué à l'hésitation, il est naturellement amené à demeurer sur la défensive et à faire un jeu de parades avec ce qu'il pourra de ripostes. Chez le rameur, l'énergie, la persévérance sont fortement mises à contribution, mais, n'ayant guère de décisions à prendre, il n'est point exposé à de longues tergiversations. Cela est un peu vrai aussi du nageur. Que le tireur hésite, il manquera son gibier, mais son hésitation se manifeste de manière

uniforme : il s'agit de lâcher le coup, rien autre ; c'est un geste unique. Au contraire, le cycliste est, de tous les sportsmen, celui qui a le plus de décisions de toutes espèces à prendre et pour qui le fait de ne les avoir point prises à temps entraîne le plus d'inconvénients, de soucis, voire même de périls. Pour tourner — à moins que ce ne soit sur une vraie esplanade, — pour passer entre des voitures ou entre des arbres, pour se glisser le long d'un mur ou d'un trottoir, pour éviter les rails ou les ornières profondes, pour circuler au milieu d'une foule, etc., etc., décidez-vous promptement, Monsieur le cycliste, ou bien vous ramasserez une pelle qui sera souvent douloureuse et toujours ridicule.

La conclusion de cette constatation est que, pour faire du cyclisme, il faut être d'un caractère très décidé. Voici où la chose devient amusante, car ce n'est pas vrai du tout. Nous connaissons tous de bons cyclistes qui ne se recommandent par aucun exploit rare, mais qui se servent avec une parfaite assurance de leur machine dans les circonstances que nous venons d'énumérer ; et nous savons par ailleurs que ce sont des gens sans caractère, très moutonniers, indécis devant les carrefours de la vie, inaptes à prendre des décisions et plus encore à s'y tenir. Le prochain congrès de Lausanne tiendra sans doute à honneur d'étudier cette grave question de la transposition au domaine du caractère des qualités fortes acquises musculairement, et cette question fera couler beaucoup d'encre. Le cas de la bicyclette donnerait à penser que ladite question doit être résolue négativement. Mais là

encore il ne faut pas se presser de généraliser. Bien des exemples sont susceptibles d'appuyer la thèse inverse et, à y regarder de près, on s'aperçoit que la décision nécessaire au cycliste est d'une espèce tout à fait particulière. C'est, pour ainsi dire, une décision instinctive. Réfléchie et voulue, elle ne remplirait pas son office ou le remplirait mal. Elle doit être spontanée et s'ignorer elle-même.

Cela n'est pas si étonnant. Dans tous les autres exercices où l'homme a la direction à donner à un engin ou à un animal auxquels il s'est simplement juxtaposé, il n'a pas en même temps un équilibre totalement instable à préserver. Les patins comme les skis tiennent à l'homme, prolongent son corps, en font partie ; de plus, alignés, ils le soutiennent. La bicyclette ne peut, elle, se tenir dans aucune position et ses facultés roulantes la rendent « dirigeable » à l'excès. Or, il faut que celui qui la monte, lui ayant donné une impulsion et une direction, s'y conforme lui-même tout entier comme s'il ne faisait qu'un avec sa machine. On conçoit très bien dès lors qu'il lui devienne nécessaire d'avoir une *mentalité de machine*. La collaboration du cerveau et de la volonté aux décisions à prendre sera néfaste à l'ensemble. Elle établira aussitôt un examen, une discussion préalables, sources de fatigue, mais surtout causes d'hésitation probables. Le caractère incessant, soudain et immédiat des décisions à prendre par le cycliste l'oblige à les prendre sans réfléchir, mécaniquement ; et moins il sera réfléchi et plus il sera mécanique, meilleur cycliste il sera. Observez ces jeunes gens qui pédalent dans les rues encombrées, et

vous serez convaincu de la valeur d'une pareille loi. Mais peut-on, dès lors, s'étonner que le moral ne bénéficie pas de qualités physiques si pleinement inconscientes ni que ces qualités demeurent *spéciales* à la pratique de la bicyclette ? Et encore est-il certain que ce spécialisme soit absolu ? Des expériences bien intéressantes pourraient être tentées à cet égard. Ce qui reste clair et indiscutable, c'est que l'hésitation est plus néfaste au cycliste qu'à aucun autre et que, pour le servir utilement, sa décision ne doit s'exercer que d'une façon instinctive et spontanée.

Les étapes de la compréhension

Mai 1911.

Tous ceux qui ont observé avec quelque attention philosophique les phénomènes de la vie collective autour d'eux, ne sont pas sans avoir remarqué la lenteur avec laquelle, pendant une longue période préliminaire, certaines idées pénètrent l'opinion — puis, très souvent, l'étonnante rapidité de leur diffusion soudaine pendant une seconde période succédant à l'improviste à la première. Nous parlons ici d'idées et non point de modes. Sur ce dernier chapitre, il n'y a rien d'intéressant à dire. Les questions de modes — qu'il s'agisse d'ailleurs de vêtements, de gestes ou d'usages — ne relèvent que du « panurgisme », c'est-à-dire de l'esprit d'imitation dans ce qu'il a de plus médiocre. Les circonstances plus ou moins favorables, la qualité des lanceurs, un hasard... suffisent parfois à décider du succès. Quand il s'agit d'idées et plus particulièrement d'idées novatrices ou réformatrices, le phénomène vaut d'être scruté et sa marche peut être l'objet de curieuses constatations.

En général on ne « lance » pas de telles idées, ou bien alors elles tomberont d'elles-mêmes après un certain temps. On les « expose » avec plus ou moins d'éclat, et il appert qu'elles sont accueillies de façon plus ou moins sympathique, mais toujours distante. Leurs partisans ne

recueillent que des échos ou des promesses platoniques ; le public prête une attention réfléchie, mais qui ne parvient pas à se muer en action. On dirait qu'une impossibilité physique sépare l'acceptation de la réalisation. Bien des gens sont séduits et *voudraient* agir, mais ils ne *peuvent* pas, et si d'aventure leur action s'organise, elle s'affaisse bientôt sur elle-même comme épuisée. On croit à l'échec ; le silence se fait. Mais il n'en est rien et, au bout d'un certain temps, l'idée réapparaît ayant en elle, semble-t-il, cette puissance qui lui manquait jusqu'alors ; elle est devenue, selon l'expression chère au philosophe français Fouillée, une « idée-force ».

À y regarder de près, le plus souvent l'idée n'a subi aucun changement, acquis aucun poids en surplus, reçu même des événements ou des hommes aucun épaulement nouveau. Mais elle rencontre devant elle une mentalité transformée. On l'accueille de façon différente. C'est donc que, tout d'abord, on ne l'avait pas comprise ?... Si, pourtant. Mais alors ?... Eh bien ! on l'avait comprise en théorie, on l'avait comprise *comme une surface plane*, et maintenant on la comprend *comme un prisme*. Or toute idée est prismatique. D'où vient ce changement ? Est-ce du temps seulement ou bien d'un travail mental inaperçu ? Ce ne peut être du temps seul, le bon sens le dit. Il faut donc admettre le travail mental. Mais ce travail veut le temps et bien souvent il s'opère en dehors de toute manifestation, de tout effort nouveau de la part des promoteurs de l'idée.

Bien souvent aussi il s'opère inconsciemment, sans que l'idée ait été réapprofondie, réenvisagée de façon suivie. C'est donc un travail, pour ainsi dire, de réflexion mécanique. Il s'agit d'un germe déposé en terrain favorable et qui a fructifié avec la souveraine lenteur que suppose cette mystérieuse opération : le cerveau, sans s'en rendre compte, a nourri l'idée.

Le langage populaire se sert pour désigner ce phénomène d'un terme très expressif : l'idée a *pris corps*. C'est bien cela. Mais en réalité ce n'est pas l'idée qui a changé, c'est celui qui l'adopte. Il aperçoit désormais son corps, son relief : il n'en voyait jusqu'alors que l'image plate. Et tant que de l'idée on n'aperçoit que l'image et non le corps, elle ne peut devenir une « idée-force ».

Des exemples nombreux peuvent être pris en éducation physique. La culture musculaire en Allemagne avec Jahn et ses disciples, en Angleterre avec Arnold, en Suède, aux États-Unis, a passé exactement par les phases que nous venons de décrire, et le rétablissement des Jeux Olympiques a été pendant des années applaudi et même servi par des gens qui approuvaient d'instinct, qui approuvaient sans comprendre. Le « prisme » ne leur était pas encore visible. Plus récemment, la façon dont la doctrine utilitaire, exposée en trois circonstances solennelles à Paris au printemps de 1901 et dans l'hiver de 1902, a somnolé pour prendre tout à coup un essor quasi universel, est un exemple frappant de la vérité de ce que nous avançons tout à l'heure.

Quelle conclusion pratique en doit-on tirer ? Car dans un recueil comme celui-ci plutôt consacré à louer l'action, des spéculations du genre de celle-ci ne sont autorisées que si une morale utilisable par les lecteurs vient à s'en dégager. La morale, cette fois, est claire et nette. C'est qu'en aucun cas, lorsqu'il s'agit d'innover ou de réformer, on ne doit faire abstraction du temps. Sans lui, rien de durable ne peut être fondé ou restauré. Une pareille thèse est faite pour plaire à Paul Bourget.

Mais elle est mille fois plus exacte intellectuellement que sociologiquement. L'illustre romancier n'a pas prouvé — contre l'histoire du reste — qu'il fût impossible de « brûler les étapes » sociales, tandis que l'expérience établit chaque jour qu'il ne saurait être question de « brûler les étapes » de la compréhension, et surtout de la compréhension collective nécessaire à l'essor d'une réforme ou d'une création.

Fauchez donc vos prés

Juillet 1911.

Faites les foins, Messieurs, faites les foins. Vous y prendrez un plaisir extrême et vous en tirerez — si vous n’êtes ni bancal ni souffreteux — un profit certain. Ce n’est pas un simple exercice que nous vous recommandons-là, mais bien un sport véritable, le seul ou à peu près — le premier en tous cas — du domaine agricole. Labourer, herser, semer, constituent des formes de travail manuel. Il n’en va pas de même du maniement de la faux, lequel participe des charmes de l’aviron et de l’escrime.

L’homme qui tient la faux, en effet, manie une arme redoutable, biaisée et lourde, mais bien en mains. Il a conscience d’être devenu un homme armé. Il sait que des batailles se sont livrées avec cette arme-là et qu’elles ont été sanglantes et définitives. Ce n’est point une copie inoffensive qu’il tient, mais bien l’arme même toute prête à l’action meurtrière, et il a dû apprendre à en maintenir le tranchant très effilé en la repassant de ses mains fréquemment. L’escrime à laquelle il se livre, il est vrai, ne dresse point en face de lui un adversaire de chair et d’os mais, par contre, elle exige un rythme gymnastique comme celui qu’impose au rameur la manœuvre de son aviron. Ce rythme est indispensable. N’est point bon faucheur, ni

même faucheur du tout, celui qui ne l'« attrape » pas et ne s'en rend pas maître.

La position est fatigante, d'accord. Mais quoi ! tous les bons sports supposent la fatigue. Elle en est un élément essentiel. La position de l'escrimeur et celle du rameur sont-elles exemptes de toute contrainte ? Ces contraintes sont une des joies physiques du sportsman. Le faucheur, du reste, quand il est bien équilibré, bien planté sur ses jambes, et fait exactement le geste nécessaire et suffisant — sans plus — ne se fatigue pas si vite. Ce sont d'ordinaire la gaucherie de l'attitude, la maladresse de ses mouvements, et surtout la raideur de ses reins qui le privent d'une partie de ses moyens. Pas de meilleur entraînement pour les reins d'un homme déjà souple que cette « élasticité centrale » indispensable pour bien donner le coup au ras du sol avec une jolie allonge en forme de croissant. C'est un spectacle artistique, qu'un parfait coup de faux ! Mais si les reins ne sont point du tout assouplis et si le corps pivote tout d'une pièce, l'aisance disparaît ; il n'y a plus de beauté ; il n'y a plus d'agrément non plus. La courbature est prompte et le spectateur s'en aperçoit... l'acteur aussi.

Toutes sortes de variantes interviennent. On peut faucher sur une pente en se plaçant face à la pente. Si l'homme regarde la montée, il fauche alors tout à fait au-dessus de lui ; il doit se redresser et ses bras travaillent très dur pour maintenir la faux parallèle au sol qui monte. S'il fauche au-dessous de lui en regardant la descente, il se penche beaucoup, au contraire, pour obtenir le même parallélisme

par rapport à un sol qui descend. La difficulté et la contrainte sont alors très fortes. Lorsque le faucheur se place dans le sens de la pente, il dépense moins de force, mais plus d'adresse pour bien frôler le terrain, soit tourné à droite, de bas en haut, soit tourné à gauche, de haut en bas. Sur les pentes raides, l'équilibre n'est pas commode à garder.

Est-il nécessaire d'insister sur le cachet poétique d'un tel sport, au plein air, avec les arômes que dégage l'herbe haute semée de fleurettes multicolores ? C'est dans la montagne qu'il faut aller faire les foins pour jouir pleinement de ce sport exquis. Vous prenez bien, citadins emmurés, un vol de quatre jours pour aller, l'hiver, courir en skis sur la neige, et vous en rapportez une provision de force et de joie physique. Rien ne vous empêche, en été, de faire de même. Montez, muni d'un léger bagage alpestre, vers quelque coin perdu choisi au hasard, où vous trouverez une bonne faux bien tranchante et des prairies drues, prêtes pour la moisson parfumée. Ce sera aussi bon pour votre santé qu'une visite aux plages à la mode... et tellement meilleur pour votre porte-monnaie !

Où en est l'aviron ?

Septembre 1911.

Il ne progresse pas, voilà ce qu'à une question ainsi posée répondront la plupart des adeptes des autres sports, tout heureux et fiers des progrès accomplis par leurs exercices favoris. Et ils développeront leur pensée : voyez l'escrime. Elle n'a cessé de se perfectionner, de devenir de plus en plus scientifique, ouvrant aux ambitions de ceux qui s'y adonnent un champ presque illimité. Le jeu d'épée, aujourd'hui, approche de la perfection ; il a pris au fleuret le secret de sa rapidité et y ajoute la saveur du véritable combat ; le sabre, de son côté, s'est assagi et est devenu une arme de précision et de finesse. Voyez la boxe ; le coup a acquis une force merveilleuse ; tous les muscles nécessaires contribuent à assurer son efficacité ; pas une seconde n'est perdue en parades inutiles ou en esquives exagérées. Voyez l'équitation ; on dit qu'elle a perdu certaines élégances, certaines grâces un peu conventionnelles, mais en échange quelle vigueur et quelle habileté à mener jusqu'au bout d'étonnantes épreuves d'endurance et d'audace ! Voyez les sports athlétiques ; les records vont toujours en haussant, et les prouesses du coureur, du sauteur, du lanceur de poids semblent n'avoir point de limites.

Ainsi pourrait-on composer une sorte de *Te Deum* sportif dont chaque strophe serait chantée à tour de rôle par les

représentants d'un sport et consacrée à en célébrer les croissants triomphes. Seuls les rameurs, semble-t-il, n'auraient pas grand'chose à dire en ce concert de congratulations. Ils pourraient tout au plus constater que le rowing se maintient, mais n'auraient à louer ni une amélioration technique, ni un « art nouveau », ni une vogue grandissante. Cela est exact aussi bien de l'Angleterre et des États-Unis que de la France, de la Belgique, de la Suisse ou de l'Italie. Partout les mêmes régates continuent de réunir à peu près le même nombre d'engagements ; les clubs anciens subsistent sans que beaucoup de clubs nouveaux apparaissent ; les effectifs demeurent à peu près identiques et aussi les performances. L'Allemagne avait paru un moment devoir apporter à l'aviron un très puissant renfort. Certes, les clubs allemands sont nombreux, riches et actifs, mais il ne paraît pas qu'en ce pays plus qu'ailleurs on puisse s'attendre désormais à un *boom* quelconque.

Or, nous nous permettons de soutenir le paradoxe que c'est là précisément pour le rowing un signe de force et un élément de supériorité. Le rowing est ancien. Comme sport pratiqué de façon ininterrompue, on peut dire qu'il est le plus ancien des sports actuels, mettant à part le cavalier, le chasseur et le pêcheur chez qui le geste professionnel n'a pas toujours été facile à distinguer du geste purement sportif. Il y a très longtemps que la perfection technique des engins nécessaires au rameur a été atteinte. Sans doute on a pu gagner quelques kilos sur le poids d'un outrigger ou accroître légèrement la mobilité du banc à coulisses, mais

en somme l'instrument dont se sert la génération actuelle est le même que celui dont se servait la génération précédente. D'autre part, on n'a pas trouvé, en rowing comme en boxe, le principe d'une mécanique musculaire préférable. La position de l'homme avant l'attaque, l'attaque, le dégagement et le retour en avant ne réussissent pleinement qu'en appliquant les mêmes principes dont les meilleurs rameurs ont tiré le secret de leurs victoires depuis plus de quarante ans. Si vous partez le dos vouté, les épaules en avant, les bras contractés, les mains trop basses, que vous vous renversiez trop en arrière sur la fin du coup, en écartant les coudes du corps, que vous reveniez en avant d'une façon brusque avec une saccade des reins, vous étiez hier, vous êtes aujourd'hui et vous serez demain un mauvais rameur. Les bases du bon rendement n'ont pas changé. On nous les a léguées. Nous n'avons qu'à les appliquer sans chercher mieux.

Ces circonstances qui différencient l'aviron des autres sports expliquent que la mode ne lui soit point venue en aide comme à eux. Et d'abord la réclame a manqué. Une très large part de la réclame, la plus large même, provient des fabricants d'engins sportifs servis par l'ingéniosité des inventeurs. Ici point d'inventions, point d'engins nouveaux à présenter. Aussi les constructeurs de bateaux ont-ils à peine figuré dans les expositions. Qu'y auraient-ils gagné ? Restent les régates. Mais tandis qu'un meeting de sports athlétiques, un tournoi de tennis, une réunion d'escrime, un rallye, un match de football sont relativement faciles à

organiser, rien de plus laborieux et de plus aléatoire que des régates. Question de courant, d'époque par conséquent et de hauteur des eaux, question de navigation à interrompre, bateaux de course d'un transport et d'un garage délicats, départs difficiles à donner, toutes sortes de frais accessoires et souvent imprévus, les spectateurs enfin qui se plaignent de ne voir que l'arrivée s'ils sont dans une tribune et de ne rien voir du tout s'ils suivent en vapeur, sans compter que la rivière m'est pas souvent d'un accès aisé et que les berges se prêtent rarement à la coûteuse édification des tribunes désirables. Il n'y a guère dans le monde qu'une « rivière à régates », la Tamise... et encore !

Il en résulte que l'effort très grand et très méritoire des organisateurs de régates ne saurait être couronné que d'un succès relatif. Le grand public ne vient pas et si, en une circonstance exceptionnelle, il se laisse attirer, il a chance de se retirer un peu déçu, n'ayant pu saisir en ces courtes visions, séparées par de longs et fastidieux entr'actes, l'admirable beauté d'un spectacle que seuls les initiés peuvent pleinement apprécier. Voilà certes bien des conditions mauvaises pour le progrès du rowing. Et c'est précisément ce qui prouve combien ce sport est puissant et supérieur. Comment, handicapé de la sorte, n'a-t-il pas rapidement décliné, surtout en un temps où la loi du moindre effort, la passion de la publicité et la haine de la discipline dominant si ouvertement ? Ce culte sévère, dur, sans fausse satisfaction, tout en abnégation et en obéissance, n'a été déserté par aucun de ses fidèles. Cela donne une haute idée

de sa valeur et de sa force de résistance. Et ceux qui aiment et pratiquent l'aviron seront tentés de se féliciter en fin de compte d'un état de choses qui a beaucoup contribué à le garder de la corruption, de la triple corruption qui pèse sur les sports, celle de l'argent, celle du spectacle et celle des parasites. Dans les sociétés d'aviron, il y a peu de parasites. On ne les fréquente pas quand on n'est pas soi-même rameur ou ancien rameur. Les applaudissements ne sont jamais nombreux. Une ovation bien gagnée les jours de courses salue les vainqueurs, mais le travail d'entraînement s'accomplit devant des berges désertes, sans personne pour admirer l'athlète. Enfin, il est plus que tous les autres à l'abri du professionnalisme. Même là où règnent encore des prix en espèces, la rareté des courses et les sommes minimales offertes en prix enlèvent à l'accusation de professionnalisme sa portée réelle. Beaucoup de rameurs sont professionnels selon la lettre, qui sont en fait de vrais amateurs selon l'esprit. Or, dans bien des sports, la situation est exactement inverse.

Le rowing nous paraît donc être dans une situation non pas brillante, mais solide, ce qui vaut mieux. Ses sociétés toujours un peu isolées, un peu insularisées avec leur entraînement rude, leur camaraderie forcée, leur égalité et leur discipline obligatoires, représentent en quelque sorte les couvents du sport. Or, un couvent qui veut garder sa situation doit soigner son recrutement ; il ne vise pas tant la quantité que la qualité. Il se cherche des « moines de choix », intelligents, instruits, de caractère ferme et de

vouloir énergique. Les sociétés d'aviron doivent faire de même, ne pas travailler à grossir leurs effectifs indûment, mais s'efforcer d'attirer l'élite de ceux qui ont l'esprit sportif et la « vocation » du travail musculaire intense et sain, gagner à elle des jeunes gens robustes, francs, ni hâbleurs ni envieux, et capables de faire de beaux enlevages, non seulement sur l'eau mais aussi dans la vie.

Les bienfaits et les méfaits

de l'automobilisme

Novembre 1911.

L'automobilisme a exercé sur la présente génération la plus capitale influence et dans un très grand nombre de domaines. Voilà qui est indéniable. Après cela, libre à vous de lui dénier la qualité de sport. On se dispute sur ce point, et bien inutilement. Certains assurent qu'après avoir été un sport, il a cessé de l'être ; d'autres insistent qu'il ne l'a jamais été ; d'autres encore proclament qu'il le demeurera toujours. La belle affaire ! sport, institution, machine ou chose, ce n'est pas là l'important. L'important est que l'automobilisme a transformé les mentalités d'un nombre inouï d'individus. Cette transformation s'est-elle accomplie en bien ou en mal ? Il est intéressant d'examiner la question sous cet angle, et c'est ce que nous allons faire si vous voulez bien.

Deux catégories de personnes subissent l'influence de l'automobile : ceux qui montent dedans et ceux qui le regardent passer. Nous commencerons par les premiers. L'effet physique est très variable, selon que la voiture est ouverte ou fermée, selon que l'on conduit soi-même ou que

l'on se laisse conduire. Celui qui conduit (nous laissons de côté le type de voiture fermée, rare et défectueuse, où l'on conduit de l'intérieur) respire de meilleur air, mais son système nerveux est mis à contribution de façon toujours plus ou moins intense. La question de la trépidation et de son influence sur l'organisme n'est pas à jour. On ne peut en rien dire d'expérimental. Il faudra beaucoup de temps pour qu'on en arrive à des conclusions certaines. Les habitudes de circulation effrénée sont relativement récentes. Il est évident que les chemins de fer tels qu'on les pratiquait jusque vers 1880 n'ont fait aucun mal. Désormais l'organisme pourrait peut-être se plaindre d'en subir les abus ; se plaindra-t-il ? On le saura dans quelques années. De même pour l'auto. Des excès exceptionnels ont causé du mal ; ce n'est pas une raison pour que l'on ait le droit de généraliser. Quant au fait de conduire, il est hors de doute que l'amour et l'accoutumance de la vitesse, l'encombrement des routes, la diversité des obstacles imprévus créent un état de tension nerveuse qui, médiocrement redoutable pour le simple professionnel, risque de devenir tout à fait dangereux pour le travailleur mental ou le fatigué quel qu'il soit. Voilà tout ce qu'il est prudent de conclure sur ce chapitre.

Au chapitre suivant nous inscrirons beaucoup de bonnes qualités au crédit de l'automobilisme. Il comporte un certain mépris du danger, de l'insouciance et surtout de la bonne humeur. Les automobilistes qui grognent, grincent et se fâchent à chaque petite contrariété ou à chaque petit

accroc, deviennent promptement intolérables pour autrui et pour eux-mêmes. Si le caractère ne sait pas s'accommoder aux hasards de la route, le mieux est de renoncer immédiatement à la pratique d'une locomotion qui demande à être doublée de « bon-garçonisme ». C'est encore une chose à laquelle les chemins de fer ne nous habitaient pas. Leur rigidité, la ponctualité du départ des trains sinon de l'arrivée, l'absence de toute aventure pendant le trajet, ont créé peu à peu un état d'esprit difficultueux. À part certain réseau de l'État français qui détient le record du grotesque et a engendré parmi ses voyageurs une sorte de résignation abrutie, on est en général difficile et exigeant à l'égard des chemins de fer. Rien de pareil avec les autos. Force est de se plier à l'imprévu et à toutes les pannes, grandes et petites, que comporte la circulation sur route. On prend le pli de ne plus geindre et aussi de ne « s'épater » de rien. Cela est excellent.

Les rangs se rapprochent aussi. Le grand seigneur (de nom ou de bourse) et son chauffeur apprennent énormément par le contact l'un de l'autre... le premier surtout. Et ce n'est pas un mince avantage pour les relations sociales trop distantes que d'avoir à l'occasion un brin « turbiné » de compagnie.

L'auto sépare-t-il les ménages — ou les rapproche-t-il ? Cette seconde thèse, fortement paradoxale, a été soutenue par un brillant romancier français qui montrait le mari inoccupé, s'ennuyant, prêt à délaissier ses devoirs et peut-être son foyer, et retrouvant soudain par la pratique de

l'automobilisme l'occasion de partager avec sa femme une existence amusante et mouvementée. Le cas a pu se rencontrer ; il est rare en tout état de cause et peu intéressant. On peut y opposer celui de la maison abandonnée à elle-même, des enfants confiés aux soins des domestiques, de l'espèce de « déracinement » produit dans bien des familles par la passion de l'excursion et des courses lointaines. Il y a du pour et du contre comme en maintes choses. On accumulerait facilement des faits de droite et de gauche et en somme l'automobilisme, s'il a légèrement « déraciné » parfois, ne doit pas plus être accusé d'avoir désagrégé la famille que loué d'avoir évité des divorces.

Que si nous en venons maintenant à une autre catégorie de personnes — celles qui voient passer l'auto sans monter dedans et n'en recueillent que le bruit, l'odeur et la poussière, — le bilan sera assez aisé à établir. Il peut naître ainsi de l'ambition ; il naît sûrement de l'envie, et un résultat certain c'est la diffusion et le renforcement des idées socialistes. L'ambition d'« arriver » germera parfois dans des cerveaux juvéniles au passage de l'engin qui symbolise les rêves de mouvement et d'inconnu si chers à la jeunesse. C'est un incitant. Jadis à Versailles plus d'une parmi les petites filles dut, en regardant passer les « carrosses du roi », se sentir prête à mille efforts pour atteindre le privilège envié de monter dans ces fameux carrosses. L'auto d'à présent, c'est un peu le « carrosse du roi » d'autrefois. Mais ces incitants-là n'agissent que sur

des natures déjà préparées, ardentes et inquiètes. La propension à l'envie est plus répandue et plus vulgaire. C'est un sentiment tristement naturel et qui, ici, sert directement la propagande collectiviste. Les autos qui courent de tous côtés à travers les champs et les villes sont exactement, aux yeux des paysans et des ouvriers, comme des pièces de vingt mille francs qui rouleraient et qui rouleraient sans maître, ou du moins sans maître connu ; aux regards populaires c'est tout un. C'est une richesse qui est, à leurs yeux, à la fois excessive et anonyme. Ils savaient avec plus ou moins de précision quels étaient les propriétaires des beaux équipages trottant naguère sous leurs fenêtres, mais l'auto qui dévore les kilomètres circule en général bien loin de l'habitation de son propriétaire. Dans *Germinal*, le célèbre roman d'Émile Zola, on voit un mineur nouveau venu interroger un ancien lorsque, remontés des puits, tous deux contemplant la région avec les champs, les constructions, les maisons ouvrières : « À qui est-ce tout cela ? » demande le premier ; et l'autre de répondre : « On ne sait pas... à des gens. » Rien ne peint mieux cette espèce d'anonymat, grand pourvoyeur de socialisme.

Telles sont, brièvement indiquées, les principales caractéristiques de l'action automobile sur la présente génération. Bienfaits et méfaits mélangés en somme. Une chose est évidente, c'est que rien ne saurait contrarier cette action dans un sens ou dans un autre. Elle est ce qu'elle est et il faut l'accepter telle quelle, en bloc. Mais plus

l'automobilisme évoluera dans un sens utilitaire, plus son caractère bienfaisant tendra à l'emporter sur son caractère malfaisant. Ainsi ce que les hommes ne peuvent faire, les événements s'en chargeront. Et l'équilibre final s'établira sans réaction ni lutte.

Les sports et la colonisation

Janvier 1912.

Le Durbar impérial de Delhi n'a présenté aucun caractère sportif. Processions, revues, proclamations, hommages d'obédience, tout cela dans le cadre à la fois hiératique et rutilant qui caractérisa de tout temps les solennités hindoues, il n'y avait point de place dans un tel programme pour des matches d'athlétisme. N'empêche que le sport se tenait dans la coulisse et qu'on le respirait partout. À peine couronné, d'ailleurs, le nouvel empereur est parti pour la chasse au tigre, et la chronique de nous apprendre avec complaisance que, dans sa première journée, l'auguste chasseur avait abattu trois de ces redoutables fauves. Georges V est sportif, mais Édouard VII, qui ne l'était nullement, ne manquait guère d'occasions de le paraître, tant sa fonction souveraine lui semblait comporter de pareils goûts. Ceci n'est pas moins obligatoire aux Indes qu'en Angleterre. Le sport anglais y a conquis la haute classe indigène et non point par snobisme seulement, mais par sympathie directe. Cette conquête est certaine. Il est vrai que le polo passe pour être d'origine thibétaine, mais il semble bien douteux que, laissés à eux mêmes, les nobles Hindous s'y fussent adonnés avec une telle vigueur et un si bel entrain. Il a fallu pour les y aider le contact des officiers britanniques. Voici très longtemps que ce contact sportif est

établi. La métropole ne l'a pas redouté. En quoi il apparaît qu'elle a agi très sagement. Le sport peut donc jouer un rôle en colonisation, un rôle intelligent et efficace.

Les races que nous avons coutume de regarder comme « coloniales », nous autres Européens, parce qu'en ces derniers siècles nous avons entrepris de les dominer et de les diriger, ne sont pas, pour la plupart, rebelles au sport. Les religions d'immobilité comme le Bouddhisme ou l'Islam ne contrebalancent pas totalement sur ce point la puissance des instincts primitifs, et nous croyons que l'instinct sportif naît de lui-même chez les peuples d'existence primitive, pour peu qu'ils aient un bon équilibre physique et des conditions d'existence normales. Les Asiatiques du sud ont beau avoir un passé complexe et grandiose, leur existence d'aujourd'hui n'en saurait pas moins être qualifiée de primitive par rapport à la nôtre. Encore mieux ce qualificatif s'applique-t-il aux Africains et aux Océaniens qui ne traînent pas derrière eux un pareil passé. En dehors de l'Angleterre pourtant, les envahisseurs représentants de la civilisation occidentale n'ont pas cherché, n'ont pas même admis, semble-t-il, la comparaison de leurs exploits sportifs avec ceux des indigènes.

Une idée fausse les a poussés dans cette voie. Ils se sont dit qu'une victoire — même pour rire, pour jouer — de la race dominée sur la race dominatrice prendrait une portée dangereuse et risquerait d'être exploitée par l'opinion locale comme un encouragement à la rébellion. Qu'un mandarin annamite ou un noble malgache remportent le prix dans un

concours, la puissance de la France à Hué et à Tananarive s'en trouverait-elle donc ébranlée ?

L'Inde a répondu. Tous ceux qui la connaissent savent que de tels incidents, bien loin d'avoir l'effet redouté par des Français ou des Allemands, y légitiment absolument la politique suivie par les Anglais. Une équipe indigène de polo qui gagne un match ne saurait s'imaginer avoir atteint de façon appréciable le prestige et la force impériales, mais le joug qu'elle subit et qui, même accepté loyalement, ne saurait pourtant l'être sans quelque arrière-pensée et quelque froissement, ce joug lui apparaît alors beaucoup plus tolérable et plus léger. L'indigène est fier doublement : de son succès personnel d'abord, de la confiance qu'on lui témoigne ensuite. C'est subtil, direz-vous, et c'est tout de même imprudent. En théorie peut-être, non en pratique, puisque l'exemple britannique est là.

Eh bien ! nous irons plus loin. Nous croyons que les sports, à condition bien entendu de ne pas leur laisser prendre des apparences trop militaires et un moule d'enrégimentement qui pourrait aider à préparer en effet quelque rébellion future, nous croyons que les sports, jusque dans les rangs populaires, doivent être encouragés conjointement chez l'indigène et chez le gouvernant. Les sports sont en somme un instrument vigoureux de disciplinisation. Ils engendrent toutes sortes de bonnes qualités sociales, d'hygiène, de propreté, d'ordre, de *self-control*. Ne vaut-il pas mieux que les indigènes soient en

possession de pareilles qualités et ne seront-ils pas ainsi plus maniables qu'autrement ?

Mais surtout, ils s'amuseront. Ils auront un intérêt dans l'existence, et un intérêt où un peu de patriotisme bien entendu viendra se mêler à beaucoup de souci personnel de culture et de perfectionnement corporels. Tels sont les principes. Voyons maintenant comment ils pourront être appliqués de façon sage et mesurée. Il y aura lieu, croyons-nous, de distinguer entre les catégories suivantes. Premièrement, les *jeux populaires*, jeux natifs et jeux importés par les gouvernants. Les uns et les autres peuvent être encouragés de toutes façons, notamment dans les écoles et par équipes mixtes. Nous ne parlons, bien entendu, que de jeux ayant un caractère nettement sportif. Deuxièmement, les *sports de guerre* ou les exercices comportant une préparation directe à la lutte armée ou non. Ici une certaine circonspection s'impose. Il est évident qu'en Extrême-Orient, par exemple, la propagation du jiu-jitsu n'est pas désirable au point de vue de la domination européenne. Encore moins des sociétés de gymnastique qui feraient du maniement d'armes ou du service en campagne peuvent-elles être vues d'un bon œil par les gouvernants occidentaux. Du reste, nous sortons là du sport proprement dit pour passer sur le domaine de l'entraînement militaire. Troisièmement, enfin, il y a les *sports aristocratiques*, ceux qui, par les engins ou les animaux employés, ne sont accessibles qu'aux plus fortunés : polo, carrousels, fantasias, chasses à cheval ou à éléphant, yachting. Pour ces

sports-là, il peut, en de certaines circonstances spéciales ou locales, y avoir intérêt à les entraver momentanément. Mais, en règle générale, il est bon que les aristocraties gouvernante et indigène les pratiquent de compagnie. Ce qu'on peut dire, c'est qu'il est inutile — ceci est vrai pour les trois catégories du reste — d'abuser de l'organisation des sports en spectacles officiels. Drapeau national, présence des autorités, tribunes, harangues, uniformes... Voilà ce qui donnerait à la victoire indigène une portée dont l'influence pourrait diminuer l'autorité des gouvernants ; ce ne serait pas la victoire en elle-même, mais le clinquant dont on l'aurait entourée, qu'il en faudrait accuser. En somme, le sport ne doit pas être un instrument de gouvernement en matière de colonisation, mais une institution à côté, très propre à rendre d'éminents services.

Pour les colons entre eux, sa valeur est inappréciable. Dans la plupart des climats de colonisation, l'Occidental est guetté par un double péril, alcoolique et charnel. Une forte activité sportive avec réseau de sociétés fédérées et organisation de rencontres fréquentes, est sans contredit le meilleur, on oserait dire le seul des antidotes à y opposer.

Maintenant, tout cela suppose chez celui que nous appelons le gouvernant, la connaissance et l'habitude tout au moins de certains sports, sinon de tous. Or, le jeune homme qui s'en va coloniser pour faire fortune, énergiquement, est d'ordinaire préparé à ce point de vue, mais, dans beaucoup de pays, le fonctionnaire ne l'est pas du tout. Il est singulier que les Occidentaux, quand ils

envoient des fonctionnaires au loin, ne leur demandent même pas de savoir monter à cheval. Dans mon traité de la Gymnastique utilitaire, je me souviens avoir écrit ces lignes : « Parce que le futur bachelier accuse de bonne heure un goût marqué pour la physique et une aversion profonde pour la géographie, ses professeurs songent-ils à le dispenser de l'une au profit de l'autre ? Si un garçon préfère la bicyclette à la boxe, ce n'est pas une raison pour lui permettre de s'adonner exclusivement à la bicyclette et d'ignorer la boxe. » Voilà justement les principes dont on devrait s'inspirer pour la préparation aux fonctions coloniales. L'Angleterre le fait. Là encore elle a raison, et tout pays qui voudra utiliser colonielement l'influence sportive devra faire de même.

Remèdes sportifs

pour les neurasthéniques

Février 1912.

Les neurasthéniques accidentels sont en général des gens dont un réservoir essentiel s'est vidé sans qu'il soit possible de le remplir à nouveau autrement que goutte à goutte. C'est pourquoi leur seul véritable médecin est le Temps avec ses habituelles infirmières : Patience et Résignation. Il y a pourtant des « aides », des « trucs », dirions-nous même, auxquels ceux qui les soignent auront recours utilement, et de ce nombre ne sont pas la plupart des petites pastilles et des petites pilules dont une chimie avisée inonde les dépôts pharmaceutiques. Ces ingrédients ont pour objet de « nourrir les nerfs », ce qui est une prétention sans fondement. Ce n'est pas de cette façon directe que les nerfs se nourrissent ; leur cuisine est faite de la simple régularité d'une alimentation normale et de repos, un repos assez complet et doublé de somnolence, si possible, mais rarement total. Le psychisme, par contre, joue dans l'affaire un rôle dont, sans en exagérer l'importance comme le font certains, il est nécessaire de tenir grand compte. Et c'est ici que le sport devrait intervenir non pas dans tous les cas,

certes, mais dans bien des cas, surtout lorsqu'il s'agit d'un homme fait, organiquement sain.

Un phénomène accompagne fréquemment ce genre de neurasthénie ; nous le désignerons sous la dénomination de « perte ou affaiblissement du sentiment viril ». L'homme actif, bien portant la veille ou se croyant tel et que fauche soudain le mal sournois issu de la trépidation moderne — le mal américain, comme pourrait l'appeler la rancune européenne, — cet homme se sent en peu de temps devenir une sorte de loque humaine impuissante et humiliée. Il n'est plus le maître chez lui ; sa lucidité demeurée complète le fait assister à sa propre déchéance de la façon la plus cruelle et, à moins qu'il ne possède sur son propre cas des lumières provenant de l'expérience ou d'études scientifiques antérieures, on ne parvient pas à lui faire croire qu'en quelques mois, une année au plus, il aura recouvré la plénitude de ses moyens, si d'ailleurs il accepte d'accomplir comme il faut son temps de gêne et de subir — en y aidant lui-même — le régime qui lui est imposé.

Tout ce qui est sportif est plus ou moins productif de ce « sentiment viril », fait d'énergie corporelle et de confiance en soi ; seulement voilà : le sport est fatigant. Pour le neurasthénique il le sera même doublement. À la fatigue musculaire se superposera en effet chez lui une dépense de force nerveuse exagérée. Or, comment dépenser ce que l'on n'a pas, ce qu'on est en train de réamasser, lentement et péniblement ? Ce serait absurde de le tenter. Par là s'explique la répugnance que la plupart des médecins

professent à l'endroit des mouvements sportifs dans le traitement de la neurasthénie. Cette crainte provient, nous nous permettrons de le dire, de leur ignorance en la matière. Non, tous les mouvements sportifs ne correspondent pas à une dépense déraisonnable, et c'est pourquoi il en est qu'on peut vraiment recommander en pareil cas.

Ce ne sont pas les plus anodins, mais ce seront avant tout ceux qui exigent le moins d'*initiative* et comportent le moins d'*imprévu*. Anodins, en effet, ils ne servent pas à grand'chose psychiquement. Tel mouvement de gymnastique suédoise qui est au sport ce qu'une gamme est au piano, n'éveillera que bien imparfaitement chez celui qui l'exécute l'idée de la puissance musculaire. L'imagination doit intervenir bien plus fortement si l'on désire un résultat. C'est pourquoi nous préconiserons avant tout l'équitation. Rien de plus virilissant pour l'homme que le contact du cheval. Tout un atavisme guerrier renforce à cet égard la mentalité du cavalier. Mais l'équitation se présente justement comme un exercice où l'initiative et l'imprévu ont une grande part. Alors ?... Voici l'explication de notre idée.

Premièrement, la station à cheval (pour tout autre que le novice dont une crispation instinctive parcourt les membres) ne comporte aucune fatigue. Il ne manque en vérité au cavalier qu'un dossier pour être assis beaucoup plus confortablement que dans le meilleur fauteuil. Si ses étriers sont bien au point, le poids de son corps se trouve admirablement réparti. Cet équilibre ne sera nullement

troublé par le pas de l'animal ; à peine commencera-t-il à l'être par le trot léger, mais ceci à une condition, c'est que ces allures se prolongent dans une régularité absolue et que la préoccupation de la conduite du cheval soit absente. Ces circonstances ne sont pas difficiles à réaliser. Faites avancer sur une route neuf cavaliers sur trois rangs de trois et numérotez-les pour plus de commodité. Les numéros 4, 6, 7 et 9 seront à peu près exempts de la dite préoccupation et les numéros 5 et 8, complètement encadrés devant et de côté, le seront de façon totale. Les soldats de cavalerie qui font au pas une étape en colonne, ne sont fatigués parfois que par la longueur de l'étape et aussi par le poids qu'ils portent eux-mêmes. Mais, au début, ce leur est un grand repos de se laisser aller, et beaucoup en profitent. Ainsi la promenade à cheval collective, avec des chevaux bien mis et tranquilles et un itinéraire sans surprises ni encombrements, se présente comme un remède très puissant psychologiquement et très doux physiquement. Le travail dans le manège, remarquons-le en passant, n'a pas du tout la même valeur, car il faut la progression en ligne droite pour « endormir » le cavalier ; la progression circulaire n'y parvient pas et tend à l'agacer inconsciemment.

Deux autres sports recommandables, mais applicables seulement à des neurasthéniques vigoureux de constitution et préalablement préparés, bien entendu, sont la boxe et l'aviron. La boxe (anglaise ou française) provoque et satisfait en même temps le sens de l'agression si utile à quiconque se prend à douter de sa propre force et à en

déplorer la disparition. Contrairement à ce que l'on pense généralement, ces exercices peuvent être réglés de façon à ne pas provoquer une grande dépense physique. Nous mettons à part (nous le répétons encore) le cas de l'apprentissage. L'apprentissage d'un sport comporte toujours une assez grande dépense. Si un homme n'a jamais enfourché un cheval, donné un coup de poing ou ramé, les remèdes sportifs ne sont pas utilisables pour lui en cas de crise neurasthénique. Mais le nombre de ces « ignorants », de ces « illettrés musculaires » va heureusement en diminuant.

La boxe, en pareil cas, ne doit jamais tourner à l'assaut ni même au coup de poing libre, dirigé par exemple sur le boxing-bag. Il faut la leçon dans toute sa rigidité, donnée et prise dans le plus complet silence, avec une obéissance passive de la part de l'élève. Mêmes conditions de silence imposé et de commandements enregistrés et exécutés sans réplique pour l'équitation et l'aviron. C'est ainsi seulement que l'effet psychique pourra être obtenu avec la plus faible contribution de force nerveuse, avec la moindre dépense possible par conséquent. Les conditions accessoires seront : le plein air le plus complet (peu de vêtements et très légers), le souci d'éviter la sudation, enfin l'absence de réaction hydrothérapique à l'issue de l'exercice ; au contraire, une immobilité absolue et de quelque durée s'impose.

Cette question du « service commandé », que les pages précédentes ont déjà effleurée, est encore en enfance. Elle a pédagogiquement une valeur extrême ; elle en a aussi

médicalement. Pourquoi les « réservistes » français, les « volontaires » anglais, les Suisses qui sortent de leurs « cours de répétition » éprouvent-ils presque toujours un sentiment de rénovation, de « remise à neuf » qui leur fait considérer ces périodes, pourtant assez dures, comme un excellent fortifiant et comme très salutaires à leur santé ? C'est, dit-on, parce que l'existence qui leur a été imposée était fort hygiénique. Mais ce n'est pas vrai. Tout est relatif. Hygiénique pour les bureaucrates trop sédentaires, peut-être, mais beaucoup menaient chez eux une vie très supérieure à celle-ci au point de vue de l'hygiène. Ce qui les a reposés c'est la détente psychologique produite par l'enrégimentement, l'obéissance et l'insouciance. Il y a eu là une véritable « cure mentale ».

Ce point de vue n'a pas été considéré jusqu'ici. Quand il le sera, on en tirera toutes sortes de conclusions, et peut-être verra-t-on surgir des sanatoriums organisés militairement. Et il n'est pas certain du tout que le régime militaire appliqué à la neurasthénie ne doive par lui être excessivement salutaire. Naturellement, ce sera un régime avec des nuits longues, des siestes copieuses et des repas fréquents et abondants. Mais l'appareil guerrier environnera le tout d'une atmosphère réconfortante et virilisante. Et les sports — ceux que nous venons de dire — y trouveront leur place.

L'escrime est-elle énervante

ou pacifiante ?

Mars 1912.

C'est une question qu'avant les travaux de Fernand Lagrange personne ne se posait, attendu que personne n'avait l'idée d'envisager certains sports comme pouvant apaiser et d'autres comme pouvant surexciter le système nerveux. Et depuis que l'auteur de la *Physiologie des Exercices physiques* a passé par là, on ne se la pose pas davantage, parce qu'on la considère comme résolue dans le sens de l'énervement. Or, Lagrange n'a rien dit de pareil. Mais il est exact qu'il a attiré l'attention sur le rôle que joue le cerveau dans la préparation des feintes, des attaques... et il en a conclu que l'escrime était un sport cérébralement fatigant. Il y aurait peut-être lieu d'en appeler de ce jugement. Nous ne voyons là rien d'autre que de « l'attention en éveil », et combien d'autres sports seraient, sous ce rapport, comparables à l'escrime ! Nous croyons qu'une critique plus juste a été formulée lorsqu'on a fait observer que ce que l'escrime pouvait avoir de défectueux au point de vue de la fatigue qu'elle occasionne (en dehors des conditions peu hygiéniques dans lesquelles on s'obstine

à la pratiquer le plus souvent), c'était la « retenue » qu'elle comporte. L'escrimeur ne se donne jamais tout entier ; il demeure sur un qui-vive perpétuel et non seulement n'a pas besoin de déployer toute sa force, mais même compromettrait en le faisant la réussite des coups qu'il porte. Par là il se différencie du boxeur ou du rameur qui, eux, n'ont point à se retenir et peuvent, comme de bonnes machines, lâcher toute leur force à tout moment. C'est plus de labeur musculaire sans doute, mais c'est bien moins épuisant pour le système nerveux.

Cette remarque ne nous autorise pas pourtant à proclamer que l'escrime soit un exercice énervant. Et de fait, si l'on observe uniquement et attentivement les habitués d'une salle d'armes, on n'aura pas de peine à reconnaître que les uns en emportent une impression de calme et les autres une impression d'excitation, selon leur tempérament... Est-ce bien selon leur tempérament ? Le terme est un peu vague et ne signifie pas grand'chose, d'autant qu'à y regarder de près on s'apercevra que bien souvent des nerveux sont parmi les calmés et des mous parmi les excités.

Il faut chercher ailleurs la raison de l'effet produit. Il dépend uniquement, peut-on dire, de ce que l'homme ressent au contact de l'arme. Ne l'oublions pas, l'escrime, en effet, met aux mains de qui s'y adonne une arme avec, par conséquent, tout ce que ce mot signifie historiquement et ancestralement. Il s'opère ainsi une transformation très curieuse chez l'escrimeur et, de psychologique qu'elle est au début, cette transformation devient aussitôt

physiologique, les deux n'étant pas toujours séparés ni séparables. Le contact de l'arme — fût-ce même de l'arme que le mouchetage a rendue inoffensive — opère sur l'individu de deux façons. Ou bien elle le fait sortir de lui-même, ou bien elle le fait rentrer en lui-même. Ou bien elle l'assagit, ou bien elle l'exalte. Nous nous souvenons d'un incident amusant qui illustre assez bien ce que nous venons de dire. Un escrimeur français fort connu — gros homme solide, bien nourri et bon garçon — rencontrait sur la planche un adversaire plus réputé comme littérateur que comme ferrailleur, et se flattait de n'en faire qu'une bouchée. Ce dernier, plutôt menu, tout en nerfs, exubérant, voire un peu agité, se montra sous les armes d'un calme olympien. Rien ne le troublait. L'autre, passionné, agité, y perdit bientôt ses moyens et, de dépit, ôtant tout à coup son masque, s'écria naïvement : « Je ne peux rien faire. Il est calme comme un bâton ! » Cette petite scène avait des spectateurs. Mais elle se renouvelle souvent sans qu'on y prenne garde, et on y trouve la preuve que le contact de l'arme agit sur l'homme parfois au rebours de ce que semblerait indiquer son tempérament. En tous cas il agit toujours de façon efficace. L'arme ne laisse jamais indifférent l'escrimeur qui la prend ; autrement il ne serait pas escrimeur.

On conçoit assez bien que lorsque ce contact opère ainsi dans le sens calmant, le résultat général de l'exercice soit bien différent de ce qu'il sera dans le cas inverse. Maintenant, est-il possible de déterminer le pourquoi de ces

effets contradictoires ? Ce serait là une étude bien intéressante à poursuivre. Nous n'en prétendons pas posséder les éléments. Quelques réflexions seulement nous seront permises.

Il n'en faut pas chercher l'explication dans l'opposition du jeu défensif au jeu offensif. Bien rarement arrive-t-il qu'un escrimeur n'incline pas d'un côté ou de l'autre : sa tendance à exceller se manifeste ou bien vers l'attaque ou bien vers la parade. Mais ce sont en général ses moyens physiques qui en décident. La longueur et la rapidité de sa fente, le rapport mécanique de ses membres les uns aux autres, l'acuité et la rapidité de sa perception visuelle, tous ces éléments et bien d'autres encore jouent le rôle principal dans la détermination de ce qui sera la caractéristique de son jeu. Il n'y faut pas voir non plus le plus ou moins de combativité du tireur, car l'expérience établit qu'il y a des hommes violemment combattifs qui demeurent sous les armes « calmes comme un bâton », eux aussi. Nous chercherions plutôt un élément de différenciation dans la « qualité de bravoure » de chacun. La bravoure est, croyons-nous, un ingrédient essentiel du bon escrimeur, et c'est là ce qui fait la grande beauté de ce sport. On n'y réussirait guère en dissimulant sous des apparences de courage une vile poltronnerie. La bataille a beau n'y être qu'un simulacre, il ne suffit pas d'y apporter la caricature des vertus qu'elle exige. Or, il y a une bravoure réfléchie et une bravoure pétulante. Ce n'est pas d'hier que les poètes et les rhéteurs les opposent l'une à l'autre, les portant tour à

tour au pinacle. Elles sont belles toutes deux, et dans ce parallèle nous n'avons pas de préférence. Mais, nous bornant à constater que les deux termes existent réellement, c'est là que nous serions enclins à discerner l'origine de cette action énervante ou pacificatrice par laquelle se traduit pour l'escrimeur le plaisir de l'assaut. Le contact de l'arme déclenche en lui le genre de bravoure qui serait la sienne en face du danger. La mobilisation musculaire et nerveuse s'en ressent. Tout l'organisme y participe, et ainsi le résultat final sur l'organisme lui-même s'affirme dans le sens de l'excitation ou dans le sens de la détente.

Le sport et la guerre

Avril 1912.

Les guerres de jadis avaient souvent un caractère un peu sportif. À de certaines époques on vit des levées en masse, comme au temps où Napoléon luttait pour l'accomplissement de ses folles ambitions et où l'Europe défendait contre lui son indépendance et sa liberté menacées. Mais d'autres guerres, comme furent au XIX^{me} siècle la guerre de Crimée ou les campagnes françaises d'Afrique, ne revêtaient pas ce caractère national. Tandis que la plus grande partie de la jeunesse demeurait à ses fonctions pacifiques, il n'y avait à s'enrôler que les plus allants, les épris d'aventures, les sportifs dont en ce temps-là rien ne satisfaisait, en dehors de la guerre, les instincts musculaires.

Puis la civilisation occidentale évolua ; les « nations armées » prirent la place des armées de métier et il se répéta partout que l'ère des conquêtes, des agressions avait pris fin, que désormais les prises d'armes des peuples auraient pour seul objet la défense du sol et des droits essentiels de la patrie. Or, nous avons assisté, dès l'aurore du XX^{me} siècle, à une série de guerres qui présentent toutes ce remarquable caractère qu'aucune n'a été entreprise pour la défense du sol et des droits essentiels des patries, à moins

pourtant que par « droits essentiels » on n'entende l'annexion de la terre du voisin. Il n'y a eu à s'étonner de ces contradictions que les naïfs de l'humanitarisme ou les ignorants de l'histoire ; elles ont réjoui, par contre, la malice des vieux philosophes qui se divertissent à noter les contradictions éternelles entre les actes des hommes et leurs intentions.

Ces guerres récentes n'ont pas été des guerres de volontaires ; en la plupart des pays, sauf l'Angleterre, on n'a pas eu, pour les soutenir, recours à l'enrôlement. Pourtant elles ont déchaîné l'enthousiasme à un degré marqué et la jeunesse y a pris part avec un entrain évident. Il ne peut plus s'agir ici d'instincts sportifs non satisfaits. Les instincts sportifs, actuellement, trouvent abondamment de quoi se satisfaire dans les plaisirs de la vie civile. Mais le fait que le goût et la pratique des sports se sont développés avec tant d'intensité n'a-t-il pas influé sur le « bellicosisme » des jeunes gens, ou bien faut-il chercher la cause de leur ardeur au combat seulement dans la puissance du courant impérialiste, de ce courant dont il semble que tous les peuples du monde subissent l'un après l'autre l'âpre contact ?

Nous laisserons de côté ce dernier point de vue qui n'est pas de notre domaine, et nous nous contenterons d'examiner le premier. Une des causes de l'élan juvénile dont nous venons de rappeler la vigueur, pourrait être dans la préparation indirecte à la guerre que comportent les sports. Il est certain que les muscles ont été entraînés et

certaines habitudes de vie physique contractées de façon à rendre l'homme beaucoup plus apte à affronter les fatigues d'une campagne. On dit parfois : « Nos pères étaient plus robustes ; leurs santés étaient meilleures que les nôtres. » Possible, encore que très discutable. Mais ils ne vivaient pas dans cet état de « demi-entraînement » qui résulte du sport, et si leur résistance, à la longue, s'affirmait supérieure à celle d'aujourd'hui, le contraste brusque entre la vie des camps et l'existence habituelle était pour eux bien plus grand et, partant, le changement plus pénible. Les sports ont fait fleurir toutes les qualités qui servent à la guerre : insouciance, belle humeur, accoutumance à l'imprévu, notion exacte de l'effort à faire sans dépenser des forces inutiles... Le jeune sportsman se sent évidemment mieux préparé à « partir » que ne le furent ses aînés. Et quand on se sent préparé à quelque chose, on le fait plus volontiers.

D'autre part, les sports ont contribué à répandre ce que nous appellerons : le sentiment du jeu. Dans une revue française, il y a quelques semaines, un publiciste bien connu, M. Pierre Mille, analysait en ces termes l'état d'esprit de ses jeunes compatriotes : « Ils considèrent assez fréquemment une guerre possible comme une partie qu'il faut jouer le mieux qu'on peut après s'y être entraîné scientifiquement. On tient le coup, on garde son sang-froid et son haleine jusqu'à la fin. Et si on gagne, on a gagné ; si on perd, on a perdu ; ça n'est pas déshonorant. Le jeu est le jeu, voilà tout. » Cet état d'esprit, croyons-nous, est assez général dans le monde aujourd'hui. S'il ne modifie pas la

guerre en elle-même, il modifie singulièrement ses conséquences. Combien une telle façon d'envisager la bataille facilite les réconciliations ultérieures, les ententes apaisantes, les relations quotidiennes qui se renouent forcément, après un conflit, entre vainqueurs et vaincus ! Ajoutons qu'elle est assez joliment chevaleresque et, par conséquent, loin d'abaisser ceux en qui se manifeste ce sentiment, les ennoblit et les grandit.

Mais est-il juste de dire que cet état d'esprit ne modifie pas la guerre elle-même ? Si ; il la modifie parce qu'il tend à en atténuer la barbarie et les vilains aspects. Une armée de sportsmen sera plus humaine, plus pitoyable dans la lutte, plus calme et plus douce après. Il ne saurait y avoir de doute à cet égard. La guerre hispano-américaine l'a prouvé, et nul ne devrait plus oublier la sublime parole du chef américain calmant ses hommes dont les hourrahs saluaient l'enfoncement dans les flots d'un navire espagnol : « Don't cheer ! they are dying ! » (N'acclamez pas ; ils meurent). Cette parole-là était une parole sportive, s'il en fut, et cette morale-là, qui sera, espérons-le, la morale de l'avenir, se trouvera grandement aidée dans sa diffusion par les sports.

Ce qui semble donc exact en ce qui concerne la question que nous traitons, peut être résumé comme suit. Les sports ne tendent pas à rendre la jeunesse plus *belliqueuse*, mais seulement plus *militaire*, c'est-à-dire qu'ils lui donnent le sentiment de sa force sans l'inciter davantage à en faire emploi. Ils n'ont donc pas accru les chances de guerre, mais ne les ont pas diminuées non plus. Ils tendent à donner à la

guerre une fois déclarée des caractères d'offensive, de décision et de rapidité plus grands que précédemment. Ils tendent, d'autre part, à faire prédominer des coutumes plus douces et plus humaines et, une fois la paix rétablie, à atténuer les rancunes et les haines en résultant. Enfin, ces effets ne sont encore qu'esquissés, la renaissance de l'esprit sportif et sa généralisation étant des phénomènes de date relativement récente et qui n'ont pas eu le temps d'avoir leur plein effet.

À propos de cette édition électronique

Ce livre électronique est issu de la bibliothèque numérique [Wikisource](#)^[1]. Cette bibliothèque numérique multilingue, construite par des bénévoles, a pour but de mettre à la disposition du plus grand nombre tout type de documents publiés (roman, poèmes, revues, lettres, etc.)

Nous le faisons gratuitement, en ne rassemblant que des textes du domaine public ou sous licence libre. En ce qui concerne les livres sous licence libre, vous pouvez les utiliser de manière totalement libre, que ce soit pour une réutilisation non commerciale ou commerciale, en respectant les clauses de la licence [Creative Commons BY-SA 3.0](#)^[2] ou, à votre convenance, celles de la licence [GNU FDL](#)^[3].

Wikisource est constamment à la recherche de nouveaux membres. N'hésitez pas à nous rejoindre. Malgré nos soins, une erreur a pu se glisser lors de la transcription du texte à partir du fac-similé. Vous pouvez nous signaler une erreur à [cette adresse](#)^[4].

Les contributeurs suivants ont permis la réalisation de ce livre :

- Shev123
- Hektor
- Cantons-de-l'Est
- *j*jac
- Thibaut120094
- Ernest-Mtl
- Toto256
- Acélan
- Jahl de Vautban

-
1. [↑](http://fr.wikisource.org) <http://fr.wikisource.org>
 2. [↑](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.fr) <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.fr>
 3. [↑](http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html) <http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html>
 4. [↑](http://fr.wikisource.org/wiki/Aide:Signaler_une_erreur) http://fr.wikisource.org/wiki/Aide:Signaler_une_erreur