Zeitschrift: Actio humana : l'aventure humaine
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 98 (1989)
Heft: 4

Artikel: Concentration
Autor: Helmle, Christian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-682408

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

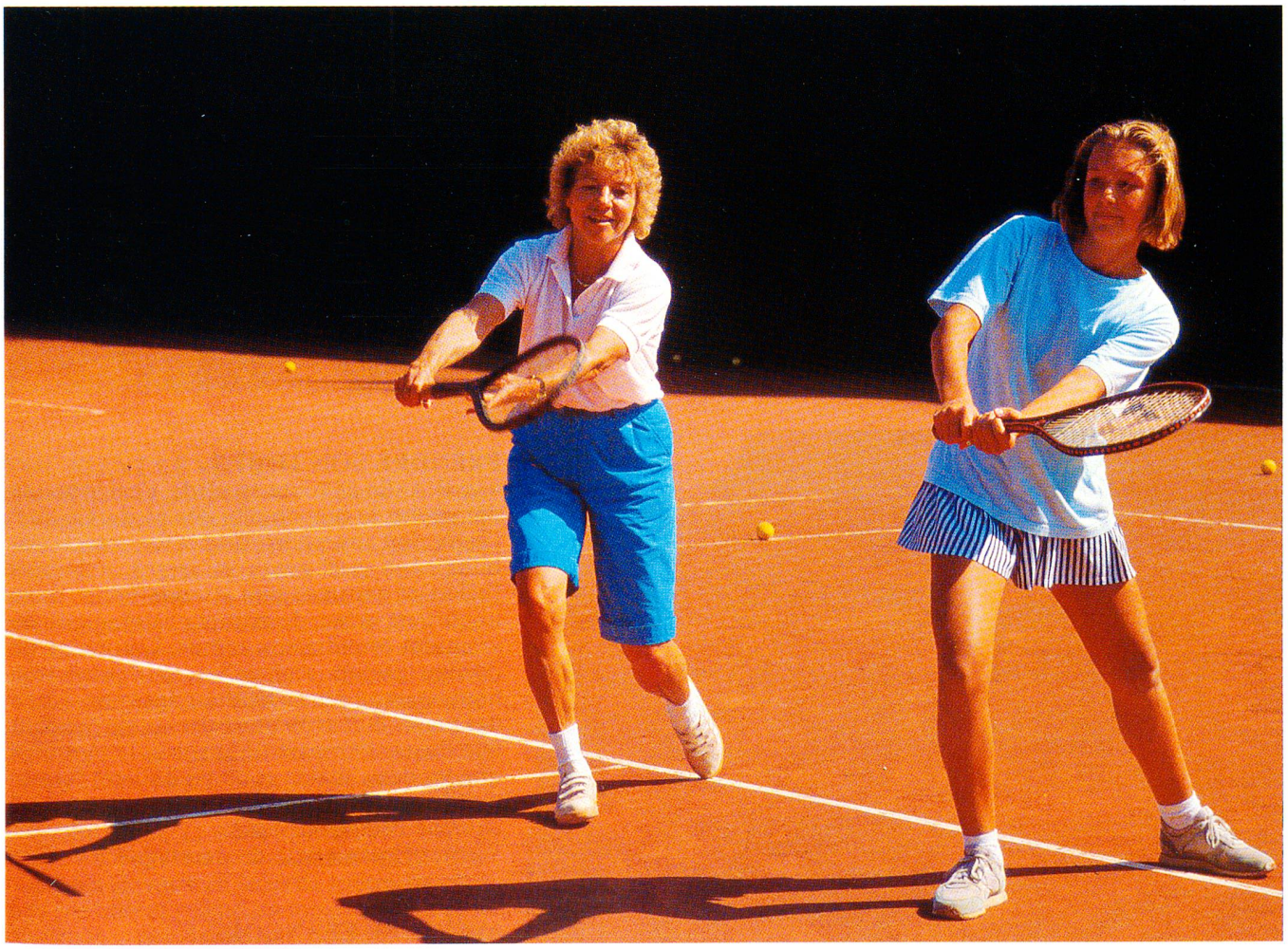
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

CONCENTRATION

Qu'est-ce donc qui incite des centaines de milliers, voire des millions de gens à consentir, durant leurs loisirs, de considérables sacrifices en argent et en sueur de leur front pour apprendre quelque chose qui, de surcroît, leur coûtera encore et le plus souvent de nouveaux efforts? Peut-être cette apparente fébrilité se déployant ainsi, repose-t-elle sur le fond d'un silencieux secret. Peut-être est-ce la nostalgie de cet équilibre perdu, l'aspiration à une authentique concentration dans notre époque des médias dominée par les clips vidéo. Christian Helmle a observé des élèves et des enseignants et eu ainsi plus d'une révélation s'appliquant tout aussi bien à la vie quotidienne.



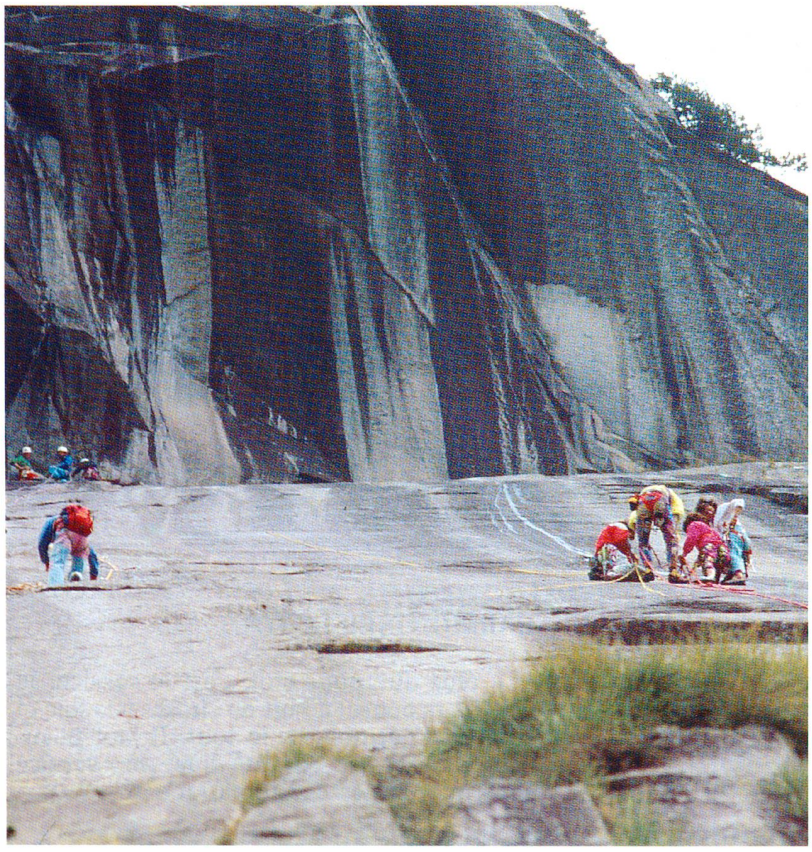
TOUCHER AU CENTRE

«Ce qui importe surtout, c'est de sentir la balle. C'est un sport difficile. Que la balle ne soit pas reprise au centre de la raquette, la voilà qui part n'importe où, incontrôlée. A cela s'ajoutent la mobilité et la rapidité de réaction.»
Ruth Ott, professeur de tennis.

HARMONISER LE TOUT

«Le plus dur, pour moi, c'est le service. Je dois alors penser à tant de choses à la fois et essayer d'harmoniser le tout. Il faut beaucoup d'exercice avant que le service devienne un geste automatique.»

Masa Ghielmetti, élève.



PRENDRE SON TEMPS

«Le B.A.-Ba de toute escalade, c'est la bonne démarche, le bon emploi des pieds. Ce que l'élève doit apprendre, c'est la fermeté, la stabilité. Les pas petits et larges réduisent l'effort et assurent une attaque nette. Il est important, aussi, de grimper calmement, de vraiment prendre son temps. Les mains ne doivent jamais rechercher leur prise trop haut, mais au plus à hauteur des yeux. L'une des mains doit avoir une prise solide pendant que l'autre s'empare de la suivante. A moins que les deux mains et un pied soient fermement ancrés pendant que l'autre pied cherche l'étape suivante.»
Werner Hofer, guide de montagne.

AVENTURE ET ANGOISSE

«En escalade, je suis dehors, en pleine nature et ressens l'attrait de l'aventure. Ce que je veux, c'est faire de belles ascensions sur du bon rocher. J'ai peur, oui, quand du haut d'un mousqueton accroché à un piton, j'imagine que je pourrais dévisser. La corde ne me sert que de sûreté, et non de moyen de progression. Quand je ne connais pas une route, j'ai peur de l'incertitude, des difficultés qui m'attendent.»
Urs Wehrli, ingénieur mécanicien.

D'OU VIENT LE VENT?
«Au début, la plupart des élèves de voile n'ont pas la moindre idée d'où vient le vent. A terre, s'on peut l'observer dans la cime des arbres et aux drapeaux. Sur l'eau, le vent – surtout les rafales – se manifeste visiblement par les vagues, le moutonnement et les nuances de couleurs à la surface de l'onde, ou encore par l'écume. Sur les voiliers, il existe de plus des „espions" éoliens: les cordages ou de petits rubans.
Certains élèves ont aussi des problèmes avec les systèmes de pilotage. Ainsi, un mouvement de la barre vers la gauche dirige l'embarcation dans le sens contraire – soit à droite. La voile est pourtant un sport pour tous. Mes élèves sont issus de toutes les couches sociales et même un fonctionnaire plutôt gauche peut faire un bon navigateur. Après un cours de base de cinq jours, et un stage supplémentaire d'une semaine, les élèves peuvent passer leur examen et obtenir leur brevet. Mais ce n'est que la pratique de la voile qui fait le vrai „yachtman".»
Res Bienz, moniteur de voile.

OUBLIER LE MONDE
«Je participe ici à un cours de skipper. J'ai déjà mon brevet de yachtman, mais j'aimerais en apprendre encore davantage, approfondir encore certaines connaissances. Parmi les nouveautés, il y a les manœuvres de mouillage et la voile au spinnaker. Le „spi" est une grande voile antérieure supplémentaire. Et puis, je voudrais gagner en assurance sur un plan général. La voile implique cette concentration qui me fait oublier le reste du monde. J'observe sans cesse le vent et m'efforce d'orienter mon bateau au mieux de son gré. Ce sport me fait participer à la nature et aux éléments.»
Franziska Lamirand.

DE LENTS PROGRES

«L'apprentissage du golf est une affaire de longue haleine et exige beaucoup de patience. Au début, ça n'est pas très amusant, les progrès ne se faisant sentir que très lentement. Nombreux sont ceux qui croient que le golf est une chose facile. Mais c'est un sport fort complexe parce qu'il exige la convergence d'une foule d'éléments. Ainsi, le choix du bon club est primordial. Un frappé précis et puissant exige une coordination parfaite dans le temps, un rythme correct et un déroulement optimal des mouvements tant des bras que des jambes. Il faut aussi tenir compte de la topographie du terrain. Un „green" comporte des obstacles tels mares, fossés, monticules de sable, hautes herbes, bosquets ou élévations de terrain.
Contrairement au tennis ou au ski, le golf peut s'apprendre même à un âge avancé. Mais certaines personnes âgées ne sont plus disposées à apprendre. Elles ont parcouru leur chemin, atteint leur position et éprouvent quelque difficulté à se laisser dire quoi que ce soit. Pourtant, le plus jeune de mes élèves à sept ans et le plus âgé quatre-vingts. Pour les plus jeunes, c'est souvent la compétition qui prime, alors que pour les plus âgés, le golf est plutôt un jeu, une détente et une promenade. En Suisse, nombreux sont ceux qui aimeraient jouer au golf, mais nous n'avons pas assez de greens. Des délais d'attente d'un à cinq ans entre l'inscription et l'accès sont chose courante.»
Bernard Chenaux, professeur de golf.

ENTRE LA MANIE ET LA PASSION

«De nos jours, les adultes que nous sommes, ne peuvent même plus jouer. Pas de places de jeu, pas de jouets. Pour nous, le golf est donc surtout un jeu.»
«Je ne suis jamais certain de toucher. Mais une fois la balle dans le trou, je ne me sens plus de joie. Si c'est raté, je recommence et m'efforce de frapper mieux.»
«Le golf exige plus d'habileté que de force. Voici quatre ans déjà que nous nous exerçons; mais cela restera sans doute un éternel exercice. Nous venons en Suisse tous les ans pour trois mois que nous passons à jouer au golf et à faire des excursions. Le green se trouve dans un site magnifique. Il y a des mares pleines de grenouilles, des cygnes, des canards et même des biches. Et tout autour, des montagnes enneigées tendues de ciel bleu.»
«Pour nous, ce n'est pas la compétition qui compte, mais le plaisir de „faire avec". Certes, je me fâche quand ça ne marche pas, mais contre moi-même et non parce que l'autre joue mieux.»
«En jouant au golf, nous oublions tout le reste. C'est comme une manie, une passion et nous pourrions y jouer tous les jours, si on pouvait!»
Li et Fred Vogel, retraités.

VOLONTE ET DISCIPLINE

«Pour moi, le karaté est plus qu'un sport. C'est une ligne de vie. Le corps et l'esprit ont besoin d'une formation continue. C'est ainsi que, durant un laps de temps assez long, il faut s'entraîner régulièrement au moins deux fois par semaine. Si la régularité de l'entraînement n'est pas respectée, le karaté ne sert à rien et peut même être nuisible. La répugnance et le déplaisir avant l'entraînement doivent être surmontés à force de volonté et de discipline. Par discipline, je n'entends ni contrainte ni pression, mais le discernement et la compréhension de soi-même. Le karaté est une école du caractère, un reflet de la vie. Ceux qui veulent acquérir la force de lutter pour pouvoir être les plus forts sont ici à la mauvaise adresse et abandonnent, déçus.

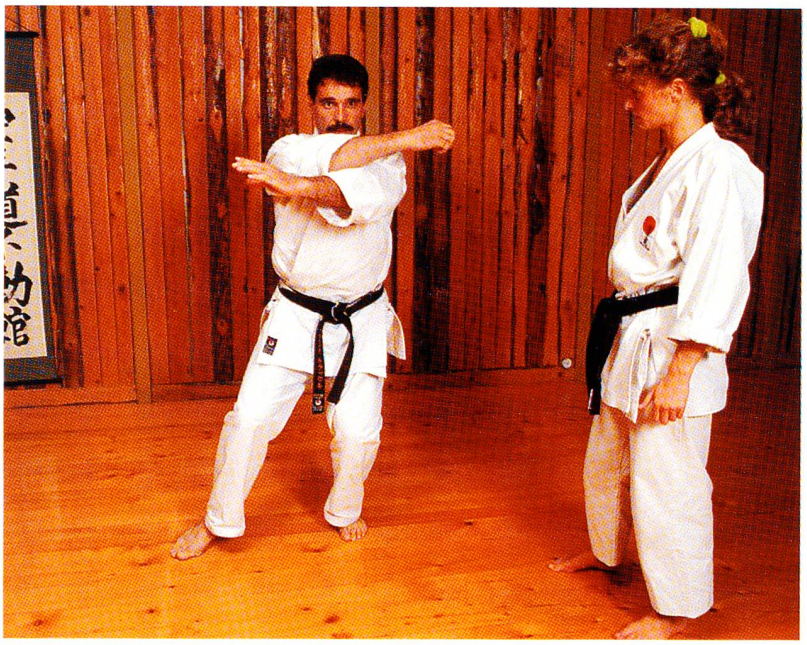
Nous pratiquons un karaté traditionnel, originaire du Japon. La pratique de cette discipline sportive orientale nous permet de mieux comprendre une autre forme de culture vitale. Pour d'aucuns, c'est la compétition qui compte, pour d'autres, c'est l'expression et la découverte de soi-même. L'apprentissage au Dojo – do signifie chemin, jo veut dire endroit – rassemble pas mal de gens. Les différents niveaux d'expérience sont symbolisés par des ceintures de couleur. Que quelqu'un reçoive un avertissement ou une réflexion sur un détail quelconque, cela vaut pour le participant lui-même, mais en même temps pour tous les autres.»

Bruno Trachsel, professeur de karaté.

LE CORPS ET L'ESPRIT

«Je pratique le karaté depuis cinq ans et suis premier „dan", premier échelon de maîtrise. Je porte la ceinture noire. Il me faut beaucoup de discipline quand je suis prise de fatigue ou que j'en ai assez de l'entraînement – ça m'arrive. Ici, les femmes et les hommes s'entraînent ensemble. Le karaté n'a rien d'unilatéral. Le corps tout entier participe, le corps et l'esprit collaborent intimement. Depuis que je fais du karaté, je fais très attention à mon corps et prends mieux conscience de mes états d'âme.»

Astrid Brügger, secrétaire.



TROUVER SON CENTRE DE GRAVITE

«Le genre de danse que j'enseigne a pour but de trouver son propre maintien, son centre de gravité. Les débutants ont une mauvaise perception de leur corps. Une fois qu'ils apprennent à se tenir debout correctement, ils sont pris d'une sensation de crispation parce que cette station corrigée est encore inhabituelle. Il peut arriver aussi que, pendant qu'ils se concentrent sur un point, une autre partie de leur corps se contracte. Il est important que l'élève se sente lui-même, ne copie rien et ne se voie pas du dehors. Mes cours sont fréquentés exclusivement par des femmes, bien que ce mode de mouvements conviendrait parfaitement aux hommes. Je pense que c'est trop fin pour eux, parce qu'ils croient ne pas pouvoir vivre ainsi le „macho" qui est en eux. Les femmes qui viennent désirent modifier la conscience de leur corps et connaître moins de stress.»
Deborah Le Grand, professeur de gymnastique.

L'EXPRESSION AU-DELA DES MOTS

«Personnellement, j'aime le rythme délicat et tempéré de cet enseignement et de la danse. Cela me permet de mieux percevoir mon corps. Je n'aimerais pas faire de la danse jazz – c'est trop bruyant, trop endiablé et trop spectaculaire. L'apparence extérieure, le fait de plaire, le costume, etc. y jouent un rôle trop important. Je suis des cours de danse depuis cinq ans et m'exerce à une meilleure conscience de mon maintien et de mon corps. Ce qui me plaît aussi, c'est cette expression corporelle qui ne saurait se rendre en mots. Pour moi, l'aventure en groupe est tout aussi importante. Dans le cours collectif, je découvre les autres sous un autre jour. Au début, il faut l'incitation du professeur, après quoi on peut partir soi-même en quête de nouvelles formes. Je retrouve sans cesse des modèles identiques, des déroulements de mouvements similaires qu'il est fort difficile de transgresser.»
Brigitte Anliker, jardinière d'enfants.

DANGER: LA SURESTIMATION PERSONNELLE

«Au cours des premières heures d'entraînement, les élèves ont de la peine, au décollage, parce qu'ils fixent sans cesse leurs pieds. Ils ne doivent pas regarder où ils vont et courir, mais observer constamment le parapente pour pouvoir réagir en conséquence. Il s'agit ici de coordonner le regard, l'observation et le travail des bras et des jambes. Le plus difficile, c'est le décollage. On continue de courir, même lorsque la toile porte déjà la moitié du poids du corps. Drôle de sensation que de se sentir devenir de plus en plus léger tout en continuant de „pédaler". Il ne faut pas se laisser porter trop tôt, sans quoi le parapente s'effondre et te laisse tomber. Plus il y a de vent, plus le décollage est aisé. Par vent arrière, par contre, mieux vaut rester sur le plancher des vaches. D'ailleurs le décollage est impossible, ou presque, puisqu'il s'agit d'un vent descendant qui vous plaque au sol. Et une fois qu'on vole, il faut toujours s'orienter à la position du parapente, même si, parfois, l'instinct ou la sensation dicte autre chose. Cela est particulièrement important en cas de danger, obstacles ou lors de renversements de temps. Le plus grand danger de ce sport consiste dans la surestimation de soi-même. Le vol par mauvais temps extrême, par exemple.»

Adrian Müller, moniteur de parapente.

PLEIN DE CHOSES A LA FOIS

«Je participe ici à une leçon d'essai. On verra si je continue le programme. Je n'ai pas encore volé jusqu'à présent. Ça doit être drôlement bien. J'en suis encore à essayer le décollage. Ce qu'il y a de compliqué, c'est toutes ces choses auxquelles il faut penser à la fois. Mais je me vois assez, un jour, escalader une montagne et en redescendre en vol. Non, je n'ai pas peur.»

Susi Huwyler, secrétaire.