

**Zeitschrift:** Le mouvement féministe : organe officiel des publications de l'Alliance nationale des sociétés féminines suisses

**Herausgeber:** Alliance nationale de sociétés féminines suisses

**Band:** 9 (1921)

**Heft:** 131

  

**Artikel:** Carrières féminines : la femme-pasteur : (suite et fin)

**Autor:** Chapuis, Paul

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-256777>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.05.2025

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

Le cœur surtout souffre, et la souffrance lui arrache un cri sincère et beau ; quant vient la Douleur, il lui fait accueil : « Reste », dit-il, « je t'aime ».

Deux ans plus tard, en 1911, paraissent *Les Voix de la Montagne*. Elles aussi se plaisent à parler d'amour. Pourtant, un élément nouveau figure dans le volume dont il est peut-être la meilleure partie : des descriptions de la nature alpestre. M<sup>me</sup> de Bary aime et sait apprécier la montagne ; quand elle la chante, le vers trahit l'émotion véritablement vécue et non pas seulement imaginée ; il y gagne en fermeté ; il devient apte à communiquer à d'autres le frisson dont il a jailli. A côté de ces pièces purement descriptives, M<sup>me</sup> de Bary en a mis d'autres qui révèlent quelque originalité. Puis, elle se penche de nouveau sur son âme — *mon âme a des reflets comme l'eau qui s'éploie* — devant la Douleur, l'âme a abdiqué tout orgueil ; et la Douleur l'a conduite à Dieu ; et l'âme a compris que l'amour du prochain est la clef de l'énigme qu'est la vie.

Plusieurs années de silence, les années de la guerre<sup>1</sup>. Aussi, était-on en droit en 1920, lorsque parut *Le Feu dans l'Atré*, de s'attendre à des accents nouveaux. Tel n'est pas le cas. Si le vent qui chante dans les arbres symbolisait l'amour, le feu qui brûle dans l'âtre le symbolise également. Vent ou feu, les thèmes des chansons sont les mêmes. Ces thèmes, l'auteur les énumère :

Trois choses qu'elle (la Poésie) sait m'enlacent de leurs charmes ;  
Les hauts sommets conquis, les chansons où les larmes  
Épandent leur douceur, et la claire amitié.

Toutefois, si la mélodie n'a guère évolué, l'exécution a gagné en vigueur : le talent a mûri et l'auteur en dispose avec plus d'assurance. Mais lorsque le poète nous dit :

Moi, dans mes vers chantants, j'ai mis toute mon âme,

gardons-nous de le prendre au mot. Non, nous aimons à le croire : la vie est plus profonde, plus complexe et plus riche que « ces chansons où les larmes épandent leur douceur » ; sans aller peut-être aussi loin que le critique du *Mercur de France* qui, parlant du *Feu dans l'Atré*, déclare : « Son feu ne brûle guère », nous sommes obligés pourtant de nous rappeler que la vie n'est pas que passions languides et tristesses assagies.

Preuve en soit, au reste, le dernier ouvrage de M<sup>me</sup> de Bary<sup>2</sup>. L'auteur a abandonné les vers pour la prose. L'âme s'est repliée sur elle-même. S'il faut interpréter le titre de l'ouvrage dans le sens indiqué par deux vers du volume précédent :

Mon âme est une forêt grande  
et ton amour est le soleil,

constatons que l'amour tel que M<sup>me</sup> de Bary l'a chanté jusqu'ici a fait place à une gamme de tons nouvelle. Le poète se sent attiré par l'Idée, et scrute sa pensée intime et ses sentiments. Dans une série de brèves méditations sous forme de lettres à l'ami ou de poèmes en prose, nous sommes admis à pénétrer jusque dans la vie profonde d'un cœur humain. Et comme le soleil est plus discret au fond de la forêt, au fond du cœur l'amour s'est fait amitié amoureuse. C'est aussi que les ans ont passé, apportant avec eux cette expérience que fait mûrir en nous la « vie une et multiple ». Les yeux de l'âme ouverts sur l'avenir voient s'approcher la Mort...

Mieux que dans ses vers, M<sup>me</sup> de Bary sait, par la prose qu'elle manie avec souplesse, nous faire participer à ses émotions personnelles. Il y a dans ce mince volume plusieurs pages chaudes et vivantes où l'on sent vibrer, peiner et chanter une

âme humaine. Il y a peut-être un piège pour M<sup>me</sup> de Bary dans la facilité même avec laquelle elle écrit des vers, dans cette dextérité naturelle à trrouser un rondeau, à balancer une chanson, à aligner des alexandrins. Tourner agréablement des vers, ce n'est pas encore faire œuvre de poète. Le choix du sujet importe aussi essentiellement : toute matière ne se prête pas au travail esthétique. Et ce que nous disons là s'applique également aux mots. Un exemple suffira : l'adjectif épithète. L'emploi de l'épithète est chose infiniment délicate en prose déjà, mais encore bien plus en poésie. L'épithète, en effet, doit introduire dans le vers un élément nouveau, faute de quoi elle devient banale ou superflue ; elle doit être chargée de signification ; il faut non seulement qu'elle nous fasse voir les objets, mais encore qu'elle nous les fasse voir sous un aspect neuf. Alors elle remplit sa mission et occupe dans le vers une place légitime. Mais tout adjectif qui ne joue pas ce rôle utile devrait être impitoyablement retranché. Ici encore, choisir, trier, élaguer, tel est le mot d'ordre que le vrai poète devra sans cesse avoir présent à la mémoire.

Personnellement, nous préférons de beaucoup la prose de M<sup>me</sup> de Bary à ses vers. Et la raison de cette préférence, nous ne saurions mieux l'exprimer qu'en citant les paroles de René Bazin dans un récent article consacré à Louis Hémon ; parlant de « la perfection d'art et de vérité par quoi le cœur d'un homme est tout de suite gagné », Bazin ajoute ces mots : « L'imagination n'émeut pas, elle intéresse ; la complication d'âme intrigue, amuse et tombe dans l'oubli ; la dissertation fatigue ; le procédé littéraire, la pauvre habileté industrielle trompe bien peu de monde ; seule la vérité qui a touché une âme en peut toucher une autre ».

Jacqueline de LA HARPE.

## Carrières féminines

### La femme-pasteur

(Suite et fin <sup>1</sup>)

Zurich est plus en avance que d'autres dans ce domaine. L'Université avait admis la première des femmes aux cours et examens de théologie, mais ces examens n'égalant pas une nomination à une charge, il y a environ cinq ans, deux femmes qui avaient passé leurs examens avec distinction demandèrent la consécration au *Kirchenrath*. Sur les pressantes démarches d'un de ses membres influents, la consécration leur fut donnée le 27 octobre 1918. Dès lors elles prêchèrent en beaucoup d'endroits : M<sup>lle</sup> Gutknecht a parlé dans les cantons d'Argovie, St-Gall, Grisons, Appenzell ; M<sup>lle</sup> Pfister, qu'une foule nombreuse est venue entendre dans la cathédrale de Berne à l'ouverture du 2<sup>me</sup> Congrès suisse des Intérêts féminins, a été suffragante de M. Bolliger pasteur à Neumünster (Zurich). Mais la question n'est pas réglée pour tout cela. Le *Kirchenrath* n'avait pas tout à fait la loi pour lui ; il l'avait un peu interprétée à sa façon. Le Synode intervint, demandant que le *Kirchenrath* fasse une proposition pour savoir si ou à quelles conditions des femmes peuvent être agréées au ministère pastoral. Ce projet, chaudement discuté par le Synode en 1921, fut finalement adopté, mais avec une restriction assez importante : ne seront admises au pastoral que les candidates célibataires, et les femmes mariées devront quitter leur chaire et leur ministère. Cette disposition n'a d'ailleurs pas eu l'occasion d'être

<sup>1</sup> Voir le *Mouvement Féministe* du 25 septembre et du 25 Novembre 1921.

<sup>1</sup> Mentionnons pour mémoire la plaquette *Paix sur la terre*. Genève, Julien, 1917.

<sup>2</sup> *Le Soleil dans la Forêt*, éd. Apes, Lausanne 1921.

appliquée, car le Conseil d'Etat, déclarant inconstitutionnelle la décision du Synode, la cassa. Alors la paroisse de Neumünster, dans laquelle M<sup>lle</sup> Pfister exerce son ministère, et qui avait déjà prouvé son attachement à la suffragante de son pasteur par une pétition au Synode, décida de recourir à l'autorité judiciaire suprême, le Tribunal Fédéral. L'affaire en est là.

Questionnée sur ses expériences dans le ministère, M<sup>lle</sup> Pfister nous a écrit: « Je n'ai pas à juger mon travail, mais ce que je puis vous dire c'est que mon activité pastorale me satisfait pleinement, que jusqu'à maintenant j'ai eu les forces nécessaires pour l'accomplir. Et c'est ma conviction née de l'expérience que le pastorat est un champ d'activité qui doit être ouvert à la femme ». M<sup>lle</sup> Gutknecht, elle aussi, ajoute: La population, soit des villages, soit des villes nous a toujours témoigné son intérêt lorsque nous prêchions; rarement, nous entendimes des objections ».

Nous passons en Suisse romande. Dans le canton de Vaud la question a fait l'objet de quelques entretiens particuliers dans des conférences pastorales ou des réunions de femmes de pasteurs. Nos Synodes ne s'en préoccupent pas, personne n'a encore cherché à frayer une voie dans cette direction nouvelle et pleine de promesses. Neuchâtel est presque aussi en retard dans l'étude du problème. Si M<sup>lle</sup> Schmidt, étudiante de la Faculté de Neuchâtel, a prêché une fois au cours de l'été 1920 à Chézard-St-Martin, ce ne fut qu'à titre occasionnel, car elle ne cherche pas à se vouer au ministère actif. D'autre part M. le prof. Morel nous écrivait: « Les renseignements que j'ai à vous fournir sur l'état de la question dans le canton de Neuchâtel sont semblables aux jours de Jacob qui étaient courts et mauvais ».

A Genève, enfin, nous trouvons mieux, un essai, une tentative naissante, riche en espoir. Le Consistoire de l'Eglise nationale délivre aux jeunes filles qui se sentent appelées à une vocation religieuse, ou simplement qui désirent élargir leur horizon religieux, un certificat d'études bibliques. Il est délivré « aux personnes, dames ou messieurs, qui, pendant 4 semestres, auront suivi au moins 12 h. de cours théologique à l'Université et passé avec succès des examens sur les matières enseignées dans ces cours ». Puis nous avons l'Institut des ministères féminins fondé sur l'initiative de M. le professeur Choisy, qui a pour but « d'encourager et d'orienter l'esprit de service de la jeunesse féminine ».

\* \* \*

Cette vue rapide de l'état de la question, nous amène à une conclusion plutôt décevante: au point de vue du pastorat complet il n'y a que peu ou point de portes ouvertes. On parle sans doute un peu partout des ministères féminins, mais le pastorat est presque partout, sauf dans les pays anglo-saxons, et encore, réservé aux hommes. Les Missions évangéliques, où la femme a un rôle pourtant en vue, n'ont jamais envisagé pour elle la question sous cet angle. Nous sommes placés devant un état de fait, et il faudra sans doute longtemps pour que les autorités compétentes se décident à ouvrir la porte toute grande. Cette constatation, si attristante soit-elle, ne vient pas infirmer tout ce que nous venons d'exposer. Non, le principe demeure intact, et le vent souffle dans un sens nettement favorable; quoique encore bien doucement ici, et là presque insensible, il souffle quand même. Faut-il alors encourager les jeunes filles qui le voudraient à entreprendre, malgré tout, la longue et sérieuse préparation au pastorat? je le pense; et tout d'abord l'étude en elle-même pour celles qui le peuvent est un enrichissement si grand, elle ouvre de tels horizons, introduit dans tant de questions, qu'il en vaut certes la peine. Et puis, surtout, elles

seront la preuve vivantes, ces jeunes filles, que la femme aspire à cette charge excellente, que les principes ne sont pas seuls à exiger la porte ouverte, mais les faits seront là à l'appui du principe, et ils hâteront peut-être sa réalisation complète. C'est pourquoi on les conseillerait, ces études, tout particulièrement à des jeunes filles qui sont des personnalités marquées. Actuellement surtout, la médiocrité ne serait pas admise. Les hommes qui, en grande majorité, sont opposés au pastorat féminin, les Eglises ne pourront s'incliner et ne s'inclineront que devant des talents et des valeurs incontestables.

Je crois donc que la femme doit persévérer dans sa lutte. Qu'elle s'adresse donc comme elle le jugera le plus convenable aux conseils ecclésiastiques, à tous les organes, civils ou religieux, qui ont leur mot à dire dans la question; je crois alors qu'à côté de beaucoup de refus elles trouveront des sympathies anciennes et depuis longtemps acquises, et elles en éveilleront de nouvelles.

Mais il nous reste à soulever une objection bien forte qu'il faut regarder bien en face. Est-ce qu'une femme, même mariée peut continuer à exercer le ministère? Sur ce point, je réponds sans hésitation que cela me paraît absolument impossible. Une femme ayant le souci d'une famille ne peut exercer utilement le pastorat. Il ne faudrait pas avancer ici l'exemple d'institutrices, car la profession d'institutrice a ses heures de travail bien définies, toujours les mêmes, avec un programme précis. Dans le pastorat rien de semblable; du lever au coucher, on n'est jamais maître de son temps, la tâche peut réclamer l'ouvrier à toute heure. Par définition, il doit être serviteur. En outre, il doit avoir une absolue liberté de pensée. La femme pasteur mariée ne pourrait l'avoir: ou elle négligerait son devoir de femme et de mère qui est au reste le premier, ou les exigences de sa tâche en souffriraient. C'est pourquoi j'ai la conviction qu'une femme ne peut exercer pleinement le pastorat qu'en restant célibataire. C'est une bien grosse restriction, mais je ne vois aucun moyen d'y échapper. Car tout en admettant l'égalité juridique, civile, politique, sociale de la femme, en saluant de tout cœur les justes victoires qu'elle remporte, en déplorant les préjugés séculaires à son égard, je n'en crois pas moins qu'il y a obligation à respecter la voie naturelle qui lui est assignée. Tout ce qui pourrait la détourner de façon permanente et presque complète de cette voie doit être écarté. Le mariage est donc, à notre point de vue, inconciliable avec le pastorat féminin.

On pourrait encore se demander si la femme a des chances de gagner sa vie en embrassant cette carrière? Il est facile de répondre. L'ouvrier est digne de son salaire. Elle y vivra, mais n'y fera certes pas de fortune, pas même des économies. Tout ce nous avons dit montre du reste dans quel esprit on entre dans la vocation pour que je n'appuie pas davantage sur ce point.

Je voudrais ajouter enfin que, certainement, la femme apporterait quelque chose de nouveau dans le pastorat. Plus intuitive que l'homme, elle saura agir avec plus de délicatesse, de douceur, de tendresse dans maintes circonstances; nous souscrivons entièrement aux paroles déjà citées: « La femme apportera un trésor insoupçonné de force et de volonté nouvelles ». En outre la collaboration de l'homme et de la femme dans le pastorat aurait un réel avantage en unissant des talents et des aptitudes diverses et en les complétant pour le plus grand bien de l'œuvre à poursuivre.

Nous croyons donc que le pastorat est une carrière capable de satisfaire les jeunes filles désireuses d'être de leur temps, de collaborer à la venue d'une nouvelle réforme; nulle part, comme là elles ne pourront se sacrifier au services d'autrui; la vocation

est digne de tenter et de satisfaire leur générosité. Il leur faut du courage, une grande confiance dans l'avenir, et surtout une foi absolue dans la valeur unique de leur mission. Nous voulons en terminant payer notre tribut de reconnaissance et d'hommage aux précurseurs qui ont frayé la voie: elles ont bravé l'opinion; elles ont eu foi en leur vocation; elles se sont mises à l'œuvre alors qu'il n'y avait à vue humaine aucune perspective d'aboutir; elles n'ont souvent rencontré que l'opposition et la moquerie, elles ont passé par-dessus les obstacles par la force de leur volonté, la vigueur de leur confiance; elles se sont imposées par leur personnalité. Dans ce pastorat féminin qui se prépare nous ne voyons donc pas de téméraire innovation, d'infidélité aux principes chrétiens; nous y voyons plutôt un simple retour à l'Evangile libérateur, libérateur des consciences, des personnalités de l'homme comme de la femme, un retour à la glorieuse liberté des enfants de Dieu. « Si c'est là une révolution, Dieu veuille qu'il n'y en ait jamais de plus dangereuse pour la cause du Christ! ».

Paul CHAPUIS, pasteur.

## En réponse ...

### Nouveaux abonnements

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| M <sup>me</sup> L. (Zurich), 1 abonnement       | Fr. 5.—    |
| M <sup>me</sup> Dr B. (Lucerne), 1 abonnement   | » 5.—      |
| M <sup>me</sup> D. G. (Genève), 1 abonnement    | » 5.—      |
| Par M. T. (Vevey), 2 abonnements                | » 10.—     |
| Par M <sup>me</sup> M. (Lausanne), 1 abonnement | » 5.—      |
| M <sup>lle</sup> P. (Genève), 1 abonnement      | » 5.—      |
|                                                 | Fr. 35.—   |
| Listes précédentes                              | » 645.75   |
|                                                 | Fr. 680.75 |



*Association Nationale Suisse  
pour le Suffrage féminin*

### Communications du Comité Central.

Le C. C. informe les Sections que le 3<sup>me</sup> « Bulletin de presse » (nouvelles féministes et suffragistes en quelques lignes) vient d'être envoyé à la presse suisse par les soins des membres du Comité. Il demande instamment aux Sections de collectionner les journaux où ce bulletin a paru, en tout ou en partie, ceci afin d'orienter au mieux l'envoi du prochain bulletin.

### Nouvelles des Sections.

GENÈVE. — Que diraient nos adversaires d'il y a deux mois, qui affirmaient que « les femmes de Genève » ne voulaient pas du suffrage, s'ils pouvaient compter les bulletins d'adhésion signés qui nous reviennent par paquets? Bien qu'il faille attendre l'établissement complet du fichier de nos membres, tant actifs qu'adhérents, pour articuler un chiffre précis, nous nous rendons compte que notre Association a considérablement augmenté — grâce à la votation populaire, et va sous peu se classer parmi les grandes Sociétés genevoises et les Sections les plus nombreuses de l'A. S. S. F. — Notre premier thé suffragiste de la saison a eu lieu le 5 décembre, et nous y avons entendu une causerie aussi claire que parfaitement documentée de M. Ed. Privat sur la 11<sup>me</sup> Assemblée de la Société des Nations. Le lendemain, c'était le tour de séance de notre « Jeunesse suffragiste » qui inaugurerait ses réunions d'hiver avec une causerie pleine de conviction de M<sup>lle</sup> Hélène Naville sur l'Idée de Justice. D'autres séances sont en préparation, d'autres projets sont à l'étude, et se tromperait bien qui dirait que la votation du 16 octobre a été la mort du suffrage à Genève! E. Gp.

P.-S. — Nous avons dû, cette année, et à notre grand regret,

renoncer à éditer notre fidèle petit calendrier suffragiste. La campagne pour la votation populaire a trop complètement absorbé les forces et le temps de notre Association. Mais nous comptons bien que ce n'est qu'une interruption momentanée dans la série de cette publication.

LAUSANNE. — Nos thés viennent de recommencer. Dans celui de novembre, M<sup>lle</sup> Pittet a passé en revue les progrès enregistrés par notre cause au cours des cinq derniers mois. En décembre, M. Truan, professeur à Vevey, nous présentera un rapport sur le Congrès de Berne. Nous essayerons cet hiver de placer nos thés — sauf exception — à date fixe, soit au premier mercredi de chaque mois. Ceci afin d'éviter les avis de convocation. Prière à nos membres et à nos amis de noter cette date, d'assister nombreux à nos séances et d'y convoquer tous ceux que peuvent intéresser les sujets que nous y traitons. L. D.

NEUCHÂTEL. — L'Union Féministe pour le Suffrage a consacré, le 17 octobre, une séance au Congrès national pour les Intérêts féminins. M<sup>me</sup> Junod, M<sup>lles</sup> Billeter, Waldvogel et Porret ont chacune rendu compte de ce qu'elles avaient entendu à Berne. Le résultat de la votation genevoise, qui venait d'être connu, a été commenté, et une adresse de sympathie a été envoyée aux vaillantes suffragistes de Genève. — Le 4 novembre, M<sup>lle</sup> Gourd est venue nous apporter les détails les plus intéressants sur la campagne suffragiste qu'elle a menée avec tant d'entrain et de courage, secondée qu'elle était par des troupes dignes d'une telle entreprise. — Le 30 novembre, M<sup>me</sup> Leuch a répété, à l'Aula de l'Université, la belle conférence sur l'assurance-maternité qu'elle avait présentée à Schaffhouse, et qui est bien propre à faire comprendre la nécessité des revendications suffragistes. E. F.

BALE. — Les membres de notre Association, qui se sont réunis le 16 novembre, au local de la Frauen-Union, ont été tenus sous le charme d'une causerie captivante, faite par un des membres fondateurs les plus respectés de notre Société, mais qui y prenait pour la première fois la parole: M<sup>lle</sup> Emmy Pauly. Ce maiden speech a été un plein succès, car, grâce à une documentation puisée aux premières sources, M<sup>lle</sup> Pauly a fait passer sous nos yeux, avec vie et entrain, tous les détails de la campagne suffragiste du mois d'octobre à Genève, étant à même de donner des renseignements précis et pittoresques. Les applaudissements ont prouvé à l'aimable conférencière tout le plaisir qu'elle avait procuré à ses auditeurs. — On a entendu encore M<sup>lle</sup> Göttisheim rendre compte de l'Assemblée générale de l'Alliance nationale de Sociétés féminines suisses à Berne; puis M<sup>lle</sup> Gerhard, présidente, a esquissé le programme d'hiver de notre Association, programme très riche à tous égards, puisqu'il comprend des conférences, non seulement sur des questions de politique ou d'économie publique cantonale, mais aussi sur des sujets d'intérêt féminin général (assurance-maternité, Société des Nations, désarmement, problèmes d'éducation, etc.). — Après que la souscription aux Actes du Congrès de Berne ait été encore chaudement recommandée, M<sup>me</sup> Burckhardt s'est faite l'interprète de tous pour remercier M<sup>lle</sup> Gerhard de la façon magistrale dont elle a résumé en une brochure l'activité de notre Association. Charmante soirée, qui, sans durer trop tard, n'a pas cessé de présenter un intérêt soutenu.

(Traduit et abrégé de la National Zeitung.)

E. A.

### A travers les Sociétés féminines

GENÈVE. — Union des Femmes. — Le mois de décembre, si rempli et affairé pour tant de femmes amène forcément un ralentissement d'activité pour notre Société; aussi n'avons-nous organisé aucune séance, à part la causerie faite par M<sup>lle</sup> G. de Vargas au thé de membres du 1<sup>er</sup> décembre sur un bureau de placement pour enfants anormaux. — La traditionnelle soirée d'Escalade est en préparation au moment où nous écrivons ces lignes, et comporte un programme fort attrayant, tant pour la séance de l'après-midi, destinée aux personnes qui ne peuvent sortir le soir, que pour celle de 8 h. 1/2. — Mais si les conférences s'arrêtent, d'autres efforts sont accomplis pour que l'Union devienne toujours davantage un centre d'activité féminine à Genève. C'est ainsi que pour répondre à des demandes fréquemment exprimées, un membre du Comité se trouve maintenant régulièrement au local tous les lundis, de 11 h. à midi; c'est ainsi que le local, chauffé tous les jours, offre la tranquillité accueillante de son salon à toutes celles qui désirent y prendre une tasse de thé, y lire les journaux, y fixer un rendez-vous d'affaire, ou y reprendre haleine entre deux séances ou après des courses dans les