

La motricité mutilée. Réflexions sur le sport

15 Jan 2018

CARLOS PEREZ



La question est posée aujourd'hui: peut-on réfléchir sur la pertinence du geste technique et physique du sportif? Ce geste nous semble conditionné et corseté dans les limites imposées par le système dominant. Explications.

L'étymologie du sport nous ramène au terme "se desporter" qui à la fin du 12e siècle signifiait badinage, se divertir, s'amuser. Son sens fut transformé par les Anglais au siècle des Lumières. C'est le début du 17e siècle, le boum industriel, la marchandisation à tous niveaux et le capitalisme en plein essor. Le terme "sport" apparaît. Il est lié aux paris dans la boxe ou les courses hippiques. Son objectif devient intimement lié à la compétition, les records et l'obsession du mesurable. Dès cette période, les lois du marché ont été incorporées dans le sport avec l'indépassable triade, pierre angulaire de toute société capitaliste: compétitivité, restructuration et position concurrentielle.

Nous devons donc réfléchir sur le sens de l'éducation physique et du sport en particulier. Nous devons questionner les compétences motrices et techniques de l'humain dans le cadre du capitalisme et sonder les rapports de force qui les déterminent dans le cadre de l'activité sportive.

Les idéologies dominantes sont les idéologies de la classe dominante. Elles sont incorporées dans le geste technique. Comme disait Karl Marx, dans le système capitaliste prévaut la marchandisation à tous les échelons, aucun secteur n'échappe à cette logique. Le sport et son geste technique n'y échappent pas, ils n'évoluent pas en électrons libres en dehors de notre contexte social, politique et économique. La liberté motrice se trouve ainsi emprisonnée dans une logique de rendement, partout la même: compétitivité,

restructuration, position concurrentielle. Ce productivisme a pour horizon indépassable l'excellence. Il entraîne une forme de division sociale du travail qui fragmente le geste technique pour le rendre plus compétitif et qui va bien souvent à l'encontre de la liberté, de l'hygiène, de l'esthétique, de la santé et même des capacités intégrales du mouvement et du corps tout entier.

Il est impératif de redonner du sens à la pratique motrice et d'appréhender le sport dans son contexte global et vivant c'est-à-dire dans le réel en mouvement pour mieux répondre à ces travers et ces carences.

En somme, comprendre son corps c'est l'émanciper des aléas du marché et de la compétition.

Enseignons-nous à des robots?

Avant d'entamer la réflexion sur le geste technique du sportif et du préparateur physique, il convient d'entamer le débat sur le geste technique du préparateur physique et de l'entraîneur dans le sport comme système de valeurs politiques sociales et économiques.

Ce sont exactement les questions que se posent des professionnels du métier de l'éducation physique : « enseignons-nous à des robots ? » Tout en nous reposant après une journée de travail, nous nous interrogeons encore: avons-nous le sentiment de participer à la construction de notre société et de préparer nos élèves à transformer sans cesse notre univers? Ou avons-nous réduit notre rôle professionnel au travail d'un «conservateur» de mouvements qui lubrifient notre motricité?

Une grande confusion s'est développée quant à la définition de la culture physique, l'éducation physique et le sport, ceci depuis 1896, date de l'inauguration des Jeux Olympiques modernes renouvelés par le Baron Pierre de Coubertin en pleine période des Lumières et du développement industriel.

Confusion et incompréhension sur le contenu de ces mots parfois même mis en opposition l'un par rapport à l'autre, laissant apparaître subtilement le rapport de forces incorporé dans ces mots.

Ils provoquent chez le corps enseignant une incompréhension sur l'activité corporelle, toujours pas surmontée aujourd'hui. Plusieurs raisons semblent en être la cause: une incertitude sur le contenu de cette discipline, l'absorption par le sport ou un problème de statut lié à celui du rôle conscient constituent sans doute les principaux fondements de cette inquiétude, de ce trouble.

Preuve en est, les nombreuses tentatives pour définir l'éducation physique ainsi que l'apparition d'une multitude de termes, depuis celui de kinanthropologie jusqu'à celui de psychocinétique.

Irruption massive du sport, les textes le montrent amplement. L'éducation physique est devenue l'éducation sportive et physique. Le nouvel établissement national en France s'intitule "l'institut national du sport et de l'éducation physique". Le terme «éducation physique» tend à être remplacé. Dans les encyclopédies nouvelles, il a disparu.

Problème de tradition, problème de finalités, problème de rapport avec le sport?

A y regarder de plus près, ces trois notions représentent le prolongement de la même réalité sociale, historique et politique définie par l'activité motrice et ses différentes expressions dans le sport, elles-mêmes définies par le rapport de force des idéologies des classes dominantes. La spécialisation et la compétition ayant pris le pouvoir sur les expressions motrices ou l'activité physique et sportive, avec une hyperspécialisation qui entraîne des carences et des déséquilibres. Ces derniers ne sont jamais compensés, notamment chez les adolescents. Dès l'âge de six ans, les enfants sont orientés dans des spécialisations motrices, évoluant dans des clubs sportifs où les objectifs prioritaires sont le calendrier et le palmarès. L'enfant passe après.

Ce qui peut entraîner des dérives aberrantes, comme le relève [cet article du Vif](#): *«Le recrutement de (très !) jeunes prodiges du ballon rond a toujours existé. Seulement, avec les moyens de communication actuels, ceux-ci sont directement hissés au rang de successeurs des Zidane et autres Messi. Avec des "salaires" faramineux vu leur jeune âge... parfois moins de 10 ans. A un âge où sport devrait rimer avec plaisir, les parents se sont déjà vu offrir des enveloppes "bien épaisses" (on parle de 100.000 euros et plus sur le site de BFMTV) afin de s'adjuger les pieds d'or du petit Lucca.»*

La limite d'âge pour signer un contrat professionnel dans un club de football vient encore d'être repoussée, avec un [record battu par Manchester United](#): *"José Antonio Santos avait 12 ans quand il a signé au Real Madrid l'année dernière. Cet été, le club espagnol a recruté un enfant de 7 ans. Record battu, un enfant de 5 ans vient de signer pour la mythique équipe anglaise de Manchester United. Repéré par les recruteurs du club à 3 ans pour ses qualités techniques, le jeune Charlie Jackson vient de rejoindre le groupe d'entraînement des petits Red Devils."*

On le sait, les clubs et les fédérations n'ont malheureusement pas pour mission de s'occuper de la motricité intégrale de l'enfant. Ils le préparent quasi exclusivement à la compétition et au rendement. Cette logique comporte quelques dangers. Dans ce contexte, le geste technique n'a qu'un but précis, celui de l'objectivité quantitative. Son utilité, il la trouve dans des normes mesurées: courir plus vite, sauter plus haut, plus loin...

La santé des enfants en danger

Toutes ces méthodes ne vont pas sans créer des tensions de type fonctionnel qui, si elles ne sont pas prises en charge directement, peuvent occasionner des troubles profonds de type structurel. [Une brochure de l'association canadiennes des entraîneurs cible le problème](#): *"Le livre Little Girls in Pretty Boxes de la chroniqueuse sportive Joan Ryan lève le voile sur les conséquences de l'entraînement des gymnastes d'élite féminines et des patineuses artistiques. Elle décrit l'entraînement qui mène ces jeunes athlètes jusqu'au point de rupture. Son livre est une litanie d'histoires de désordres alimentaires, d'arrêts de croissance, de fractures de stress et d'éclatements de familles. Ryan associe les exigences d'un entraînement très rigoureux à de la violence à l'endroit des enfants. La spécialisation sportive précoce des enfants a des conséquences coûteuses, comme la tendinite de l'épaule, le tennis-elbow, les fractures de stress des coureurs et les problèmes chroniques de sur-utilisation associés à l'entraînement intensif. Les médecins rapportent une hausse marquée de l'incidence de ces maux, même chez les enfants."*

Le [magazine Wixx](#), Bouger et manger, ajoute: *"L'entraînement intensif et rigoureux présente un risque élevé de blessures. Les structures (muscles, os, tendons et ligaments) étant en croissance, un volume d'entraînement trop élevé peut occasionner des blessures de sur-utilisation. Une étude menée auprès de joueurs de basketball âgés de 14 à 18 ans révèle que les basketteurs non blessés ont pratiqué des activités sportives plus diversifiées que les jeunes athlètes ayant subi des blessures au cours du mois précédent"*.

Comme l'explique Hugo Jurgen Weineck dans son Manuel D'entraînement – Physiologie De La Performance Sportive, il est nécessaire pour l'intégrité et l'organisme de l'enfant que toutes les cellules soient sollicitées par un travail qui réponde à leurs missions, faute de quoi elles n'atteignent leur complet développement et dégènèrent. Pour atteindre ce résultat, d'un point de vue musculaire, il faut multiplier les positions initiales et «varier les formes de contraction».

Ce qui n'est malheureusement pas le cas d'une activité sportive qui a sa boussole orientée vers le palmarès, les tournois et la compétition. Elle pratique son activité motrice en circuit fermé orienté vers l'excellence d'un geste technique .

Cette hyperspécialisation précoce abouti généralement à des atrophies et créent des désordres musculaires comparables à des maladies professionnelles. Cette division sociale du travail dès le plus jeune âge – ou spécialisation – fragmente les capacités motrices en les orientant dans une seule direction.

Dans ces conditions, le patrimoine physique complexe de l'homme est limité à sa plus simple expression et est entraîné vers une forme de cul-de-sac musculaire et articulaire limité à un geste technique précis contraire aux possibilités de motricité réelle de l'homme.

Ce professionnalisme poussé à l'extrême fractionne plus qu'il n'additionne, démolit plus qu'il ne construit, appauvrit plus qu'il n'enrichit et surtout peut devenir un frein pour le bien-être et la santé. On ne peut rentabiliser indéfiniment un ou plusieurs paramètres du corps humain sans provoquer des altérations et des déséquilibres sur tous les autres paramètres du corps.

Développer une action globale

Ce principe d'intégralité et d'indivisibilité doit permettre un regard et une analyse des faits et une action plus globale et plus proche de la réalité. En d'autres termes, bien que le foie soit différent du cœur, ils ont ensemble une action commune, celle d'organiser la vie de l'Homme, comme les bras gauche et droit peuvent agir indépendamment mais sont indissociables. Il y a donc une corrélation entre: l'Homme (les hommes et leurs actions) et la nature. C'est le fil conducteur continu qu'il faut appréhender dans sa totalité.

L'Homme développe ses facultés créatrices en prenant la nature et/ou lui-même comme objet sur lequel il peut opérer. C'est ainsi qu'il émerge du monde naturel et qu'il crée sa propre nature, la culture. L'Homme n'est pas une machine en pièces détachées hors contexte. Si notre priorité est l'hygiène et la santé, il faut une expression physique qui travaille l'homme dans sa globalité. «Le sport, c'est comme de la dynamite», estime le Dr Sez nec. «Bien utilisé, c'est un formidable outil. Mal utilisé, il peut être terriblement destructeur».

Il n'y a qu'à regarder la division sociale du travail ou la spécialisation des joueurs dans une équipe de foot à tous les niveaux d'âge pour comprendre la taylorisation et le rationalisme industriel destructeur de l'équilibre psychologique, physiologique et biologique de l'athlète qui se reflète dans les morts subites anormales et impressionnantes des jeunes joueurs de foot.

Ce rationalisme productiviste réduit les capacités musculaires et motrices globales de l'aspirant sportif, voire du sportif de haut niveau, qui doit se résoudre en général à une fin de carrière précoce (30 ans) avec souvent des complications sur le plan de la santé physique et psychologique.

“Le moment le plus critique pour ces athlètes est connu, c’est celui de la retraite. Vers 35 ans, alors que le commun des mortels est en pleine «bourre» pour construire carrière, vie familiale et déployer ses potentiels, eux doivent s’arrêter”, pointe [Le Figaro](#).

Les conséquences de ce processus sur les sportifs sont bien connues des spécialistes de la santé publique : des troubles psychologiques et des pathologies liés à la pratique même. Une forme de maladie professionnelle inhérente à l’activité comme c’est le cas dans l’industrie où les dépressions et les maladies tension musculo squelettique (TMS) sont les maladies les plus répandues (80% de l’ensemble des maladies professionnelles reconnues).

La pathologie micro-traumatique articulaire constitue par sa fréquence et son impact, tant médicalement que socioprofessionnellement, un problème majeur de santé publique. Ainsi, les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont les pathologies professionnelles de loin les plus répandues dans les pays industrialisés. En dehors du travail, le développement du temps libre et l’évolution des modes de vie occidentaux entraînent une recrudescence des pathologies articulaires de surmenage. La population militaire, majoritairement active et sportive, est donc particulièrement exposée à ce type d’affection.

Dans le sport, ces maladies professionnelles se retrouvent peu ou prou dans toutes les disciplines sportives « Les adolescents-hockeyeurs peuvent être affligés de troubles musculo-squelettiques (TMS) résultant d’un excès de tension musculaire lequel peut mener à des déformations ou déséquilibres musculaires ainsi qu’à une attitude posturale inadéquate. Les conséquences de ces changements mènent souvent à une surcharge inutile du système musculo-squelettique (SMS), à la perturbation des mécanismes du contrôle postural et éventuellement à l’apparition de douleurs musculaires et articulaires», relève Francine Pilon [dans sa thèse](#).

Les sportifs réagissent souvent quand il est déjà trop tard, en fin de processus, et vont voir un kiné ou un ostéopathe de plus. Le préparateur physique ou l’entraîneur n’intervient que pour renforcer la productivité et l’excellence du geste technique. Une double erreur qui se paye cash sur la santé de l’athlète. Le préparateur physique et l’entraîneur censés accompagner l’athlète dans tout le processus de développement et d’équilibre de l’athlète, appliquent quasi exclusivement dans leur processus pédagogique et méthodologique les normes imposées par le monde économique et industriel. Compétitivité, position concurrentielle, rationalisation et restructuration : l’homme comme outil commercial, une marchandise, une ressource humaine ou un produit à formater. L’Homme, vu par Descartes comme une machine productive en pièces détachées prend tout son sens dans le système néolibéral et dans l’organisation du sport aujourd’hui.

L’homme sportif, vu comme une machine productive, entraîne chaque année en France l’hospitalisation de 950 000 personnes. Et ceci n’est que le sommet de l’iceberg, la majorité des TMS ne sont pas dépistés, ces micro traumatismes font souffrir mais ne sont pas suffisamment envahissants pour causer une hospitalisation.

«Les dernières décennies ont été marquées par une explosion des troubles musculo-squelettiques (TMS). En 2004, 25 000 cas ont été reconnus en maladie professionnelle, mais ce n’est que la partie visible. Une enquête dans les Pays-de-la-Loire montre que 13% des salariés présentent un TMS des membres

supérieurs, imputable au travail dans 86% des cas (Yves Roquelaure et coll., 2005). Les TMS se comptent donc en centaines de milliers. Ces pathologies touchent les salariés qui exécutent des gestes répétitifs: ouvriers, personnels de service, mais aussi employés administratifs. Leur explosion est la conséquence directe de l'intensification, avec son cortège d'accélération des cadences, de perte d'autonomie et de stress. Elle est un des indicateurs les plus évidents de la dégradation du travail", [souligne le magazine Santé et Travail](#).

Et cette dégradation atteint le monde du sport mais cette fois avec la particularité qu'elle commence déjà à 6 ans dans ce secteur.

Pour conclure, on peut déduire de cette lecture que travailler en permanence dans l'urgence et dans le stress pour atteindre l'excellence n'est pas ce qu'il y a de mieux pour l'organisme (dans le sport, ce processus destructeur démarre très tôt : 6 ans).

Le généticien Albert Jacquard, décédé le 12 septembre 2013 à l'âge de 87 ans, accordait en 2004 au journal « Entreprise » [un entretien](#) au cours duquel il livrait sa vision du développement humain et résume bien l'état d'esprit qui règne aujourd'hui dans tous les secteurs et particulièrement dans le sport.

«On est en train de courir le plus vite possible dans la pire des directions: la direction de la compétition, la direction de la destruction des uns par les autres ... pour devenir moi, j'ai besoin du regard de l'autre, j'ai besoin de tisser des liens avec lui. Dès que je suis en compétition avec lui, je ne tisse plus de liens et par conséquent je suis en train de me suicider [...] toute compétition est un suicide».

C'est une pure folie! L'idée selon laquelle, dans chaque secteur, dans chaque discipline, il faut qu'il y ait un premier, un deuxième et un troisième est une aberration. La compétition, c'est la volonté d'être meilleur qu'autrui, de le dépasser. Quitte à tout faire pour le détruire. Dans le domaine du sport, la compétition engendre le dopage, les pots-de-vin. Elle transforme des êtres humains en une nouvelle espèce, intermédiaire entre les humains et les monstres. Dans le domaine économique, elle génère les escroqueries, les actions malveillantes ou agressives entre sociétés concurrentes... Je suis absolument contre la compétition. En revanche, je suis absolument pour l'émulation."

SOURCE: [Investig'Action](#)

<https://www.investigaction.net/fr/la-motricite-mutilee-reflexions-sur-le-sport/>