

Courir, une méditation plutôt qu'un parcours santé

Philosophe-coureur, parions qu'il accepte cette présentation, **Guillaume Le Blanc*** vient pour la seconde fois épauler le travail de *Contre Pied*. Il le fait aujourd'hui sur cette question compliquée de la santé et sur celle « chaude », du rapport qu'elle entretient avec notre discipline.

Il est admis par presque tout le monde que courir est affaire de santé. Je cours pour m'entretenir, la chose est entendue. Mais par qui ! Le problème avec la santé est qu'elle ne relève d'aucun savoir. Je ne me sais pas en bonne santé mais je me sens en bonne santé. Canguilhem, ce philosophe-médecin, l'avait remarqué ! il existe un savoir des maladies mais il n'existe aucun savoir de la santé. Et c'est là chose fort heureuse car cette absence de savoir, qui certes inquiète, peut même contribuer à produire la maladie imaginaire à force de se croire malade alors qu'on ne l'est pas, est finalement ce qui me restitue à ma pleine liberté et m'ouvre les portes des pratiques. Imaginons un cours instant que ce savoir de la santé existe. Aussitôt formulé il engendrerait des pratiques à suivre scrupuleusement dont le sport. L'on deviendrait alors mécaniquement sportif car l'addiction au sport serait une condition de la possession de la santé. Il n'y aurait plus alors à désirer le sport car celui-ci serait le fruit d'une sécrétion, l'effet d'un calcul de santé strict. Beaucoup disent courir pour être en bonne santé. Mais que veulent-ils dire par là ! Que courir est l'occasion de sentir son corps, de vivre un rapport à son corps jusque dans l'épreuve de la souffrance. La différence entre la souffrance et la douleur, expliquait l'écrivain japonais Murakami, vient de ce que nous n'avons pas le choix de la douleur alors que la souffrance est une option. Murakami voulait souligner par-là que la souffrance est une expérience de composition de rapport à soi, comme le plaisir et que d'ailleurs l'une n'est pas si éloignée de l'autre que cela. C'est faire entrer le rapport au corps dans une dimension autre que celle du dictat de la santé. La soumission à la norme de la santé nivelle toutes les expériences corporelles et mentales du sport et interdit d'y voir des ressources philosophiques. C'est pourtant bien ce que le sport est dans son ensemble, une ressource philosophique, une matière philosophique. Certes il s'agit là, diront les professionnels de la philosophie, d'une manière de parler trop extérieure à la philosophie. Car la vraie philosophie se trouve dans les textes, dans l'histoire de la philosophie. A quoi nous répliquerons par Pascal que « se moquer de la philosophie c'est vraiment philosopher » et par Canguilhem que la philosophie est une « réflexion pour qui toute matière étrangère est bonne et nous dirions volontiers pour qui toute bonne matière est étrangère ». Ainsi, il faut se hâter de sortir de la philosophie pour philosopher et le sport

offre à cet égard un terrain de jeu incomparable dans la mesure où il est une activité humaine, trop humaine, reliant une norme de la compétition à une relation de l'esprit et du corps.

Sans entrer plus en avant dans cette tension entre compétition et expérience de l'union de l'esprit et du corps, il nous faut tout de suite constater que l'exercice répété de la course à pied, qui est un type de sport particulier qui ne peut être confondu ni avec sa trajectoire seulement compétitrice, ni avec l'esprit des sports collectifs, est un approfondissement constant du rapport à soi beaucoup plus que la simple adhésion à une hypothétique norme de la santé. Si la santé est équilibre, la pratique complète et intense d'un sport est déséquilibre et menace donc cette santé. L'addiction à la course à pied dont témoignent tous les coureurs devrait alors être pensée comme une maladie qui compromet la santé beaucoup plus que comme un exercice de pleine et entière possession de la santé. Par ailleurs, il va de soi que la répétition produit également des pathologies, usure des vertèbres, problèmes de genoux, etc. Il ne faut donc pas se tromper et affirmer que la course à pied est davantage une pratique philosophique qu'une culture de la santé. Ou alors faut-il renouer avec l'idéal grec de la philosophie comme santé de l'âme et le décliner de façon contemporaine en affirmant que cette pratique est une philosophie de la santé de l'âme dans le corps. Car nous testons notre esprit en notre corps ou plus exactement nous testons notre incarnation. Le sport est une épreuve d'incarnation comme la sexualité. Il révèle ce que signifie être à son corps dans un monde. La philosophie de la course à pied n'est donc en aucun cas la philosophie que l'on peut faire, assis à son bureau, lorsque l'on réfléchit au sport en général mais bien une philosophie en situation, pratiquée à même le sport. Le sport est philosophique par lui-même car il pose sous la forme d'une pratique un ensemble

« Le problème avec la santé est qu'elle ne relève d'aucun savoir. »



« C'est faire entrer le rapport au corps dans une dimension autre que celle du dictat de la santé. »

de questions à l'existence concernant le sens de l'effort, de la liberté, de la volonté, la relation à l'espace, au temps vécu, au temps mesuré, aux autres, à l'autre sexe, etc. Par le sport me voilà donc immergé dans une épreuve de philosophie à vif beaucoup plus que dans une épreuve santé.

Parmi ces questions, celle touchant l'invention de soi est fondamentale. Le sport est l'une des manières les plus singulières et les plus précises pour s'inventer. Par invention il s'agit de signaler une manière de donner une forme à soi-même, de faire de sa vie une œuvre plutôt que rien. La course à pied, par rapport aux autres sports, en particulier par rapport aux sports collectifs, intensifie cette question car l'invention de soi se fait solitaire même s'il lui arrive souvent d'être solidaire. Courir, même avec d'autres, c'est toujours faire l'épreuve de la solitude, c'est s'habituer à soi-même. La part prise au sport permet de s'habituer à soi-même. S'habituer à soi-même ne signifie pas accepter de loger dans des limites connues à l'avance mais enquêter sur ces limites, les mettre à l'épreuve ! limites de son corps, ce que peut un corps, mais aussi limites de son esprit, de ce que peut un esprit quand il est confronté à un corps, quand il est incarné.

Mais que signifie ici incarnation ! Sans aucun doute, la leçon de la course à pied est-elle la suivante ! l'incarnation implique une façon d'être ni pleinement au-dedans de soi-même, ni pleinement au-dehors de soi-même. Incarnation signifie que je suis toujours au-dedans de moi-même en même temps que je suis au-dehors de moi-même. Ce qui veut dire que nous sommes à la fois en nous et hors de nous. Ce que nous comprenons fort bien quand nous courons le long d'un fleuve et que nous sommes pénétrés le matin ou le soir par les premiers ou les derniers rayons de soleil mais aussi par la trajectoire d'un navire qui se trouve à quelque encablure de son propre monde. Ce que nous comprenons fort bien quand nous dévalons un petit sentier de terre dans une forêt et qu'il nous apparaît alors, avec une netteté sans équivalent, que nous ne sommes propriétaire ni de cette forêt car nous ne sommes que de passage, ni de nous-même car nous ne sommes que passage. Le monde ne nous appartient pas, pas davantage que nous nous appartenons ! telle est la leçon philosophique de la course à pied. Ce défaut d'appartenance est le signe de notre liberté. N'être le propriétaire ni du monde extérieur que nous traversons ni de soi-même exige que nous fassions usage de ce monde et de nous-mêmes. Et c'est bien d'un double usage dont il est question car c'est dans le même moment où je fais usage du monde que je fais usage de moi-même. Là est la grâce de la course à pied comme épreuve philosophique de l'incarnation. Bien loin de la croyance que l'éducation physique n'est qu'une éducation à la santé. L'éducation physique est une éducation à la philosophie mais la philosophie en retour n'est qu'une éducation à soi-même et aux autres. ♦ [GLB](#)

*Professeur de philosophie, Université Paris-Est Créteil