



## RÉFLEXIONS N° 6

Panathlon Club de Lausanne - Pierre Scheidegger

### L'artifice !...

Si votre médecin ne peut vous guérir, il est vrai qu'il fera tout pour y parvenir ou du moins... vous soulager. Il ne trichera pas! Il en a fait le serment... Le serment d'Hippocrate.

Bien des sportifs « souffrent », eux, en s'autorisant à... tricher ne serait-ce qu'en regard ou malgré le serment qu'ils acceptent... lors de chaque Jeux Olympiques, soit d'être honnêtes, ne pas tricher !

### Le « médicament » ?

Une lettre publicitaire d'une des plus grandes entreprises pharmaceutiques incitant le sportif de manière ciblée pour, soi-disant, améliorer ses performances physiques et mentales dont une des substances est... la caféine\*, qui se trouvait encore sur la liste « dopage » du CIO. Il n'y a pas si longtemps !

*Etrange... non ?*

### Quid... l'explication\*

*En tous petits caractères dans la lettre! «... la caféine contribue à améliorer la concentration et les performances. La caféine favorise à court terme les performances physiques...*

*Recommandé :*

*Juste avant un entraînement*

*Juste avant une compétition »*

Comment ne pas s'étonner d'un appel au dopage... du moins à ses prémices?

Veut-on vraiment annihiler toutes les beautés de la culture sportive par la tricherie qui, à regret, est en passe de se concrétiser par une acceptation larvée de nos sociétés.

Il est vrai, cependant, que bien des sportifs ne pouvant atteindre les buts qu'ils se sont fixés et se trou-

vant en peine d'agir « naturellement » se retournent vers les pièges de l'artifice tout en connaissant parfaitement les risques qu'ils encourent.



### Le dépassement de soi !

Chacun n'a pas les mêmes règles, les mêmes buts qu'il soit bien portant, ou atteint dans son état physique ou sportif... dans l'idée du dépassement de soi! L'accidenté, qui chaque jour cherchera à retrouver son autonomie, acceptera toutes les règles pour en atteindre son but par l'effort et la volonté ! Il n'utilisera pas d'artifices, tout en sachant qu'il n'est pas certain de retrouver sa totale autonomie. **Il ne trichera pas !**

Il se concentrera exclusivement sur cette volonté de s'en sortir. Il apprendra à se battre et « bloquera » tous sentiments pouvant le distraire de son évolution de guérison. C'est sa façon de se surpasser !

### ... et pour le sportif ?

L'apprentissage du dépassement de soi se gère par l'honnêteté, sans artifice et, surtout avoir le courage de se fixer « son, ses buts » selon ses capacités sans chercher à les outrepasser.

Il aura toujours à son horizon la victoire... par le plaisir. C'est ce plaisir qui lui offrira la récompense d'avoir atteint son objectif : La médaille!

Pour cela, il sera dans l'obligation de quitter ses zones de confort, que l'on accepte par habitude dans nos sociétés. Il découvrira ses limites du dépassement de soi, en apprenant à se connaître, à connaître son corps, aidé il est vrai en harmonie par ses entraîneurs, son entourage.

### Il n'aura pas besoin d'artifices ! Ce sera sa principale victoire !

*Pierre Scheidegger*

*Panathlon-Club de Lausanne*

Avec l'autorisation de publication de LE COURRIER – Lavaux – Oron - Jorat