

## Repenser la philosophie du sport : liens entre le corps et l'esprit

## Rethinking the philosophy of sport : links between body and mind

Houria Mansouri Maiz\*<sup>1</sup>

• <sup>1</sup> Université Mouloud Mammeri de Tizi ouzou, houria.maiz@ummtto.dz

Date de réception: 01/06/2022  
 publication: 15/11/2022

Date d'acceptation: 09/11/2022

Date de

### Résumé :

Le sport prend soin de notre corps et de notre moral. Il améliore la représentation de soi (corps et esprit) et nous permet de cultiver une image positive, primordiale pour l'estime de soi. Cet écrit met en exergue la dimension contenante de l'Homme avec ses deux composantes et leurs répercussions sur les plans psychologiques et physiques. Puis, il s'agira de traiter certains aspects de ces deux composantes et leurs influences sur la pratique du sport au sens philosophique en analysant la manière dont ils imprègnent fortement son quotidien surtout dans le domaine du sport. Le but de notre travail est de mettre en avant l'Homme, actif, attentif à parachever son image dans un monde globalisé, en mutation rapide, regorgeant d'opportunités et de défis.

**Mot clé :** sport; philosophie; corps; esprit; image du corps

### Abstract:

Sport takes care of our body and morale. It improves self-representation (body and mind) and allows us to cultivate a positive image, essential for self-esteem. This writing highlights the containing dimension of Man with its two components and their repercussions on the psychological and physical levels. Then, it will be a question of treating certain aspects of these two components and their influences on the practice of sport in the philosophical sense by analyzing the way in which they strongly permeate his daily life especially in the field of sport.

**Key words:** sport; philosophy; body; mind; body image

\* *Corresponding author.*

## **1- Introduction**

La présente étude met en exergue la nécessité de réfléchir sur la question du corps dans ses différentes activités et notamment celles concernant la pratique sportive. Au-delà du corporel, de la matière, c'est-à-dire du physique, un intérêt particulier est porté au mental, c'est à dire à l'esprit. N'évoque-t-on pas, depuis l'antiquité, l'idéal d'un esprit sain dans un corps sain ? Dans cette perspective, l'intérêt principal de notre travail réside, dans le fait de rendre compte de la nécessité d'analyser l'union dualiste du corps et de l'esprit. Puis, il s'agira de traiter certains aspects de ces deux composantes et leurs influences sur la pratique du sport au sens philosophique.

1- La notion du corps est le sujet d'une abondante littérature scientifique. Contrairement aux idées reçues, la philosophie a toujours cherché, depuis l'époque romaine et la Grèce antique, à ramener la clarté aux concepts qui sont les plus controversés : ceux du corps et de l'esprit dans toute activité humaine et notamment celle de la pratique du sport. Elle a longtemps reconnu les activités sportives comme étant le chemin pour l'épistémè. Il va sans dire qu'aujourd'hui, plus qu'avant, il est important de s'intéresser au corpus d'ouvrages précis d'érudition, à prétention et à dimension philosophiques dans le domaine du sport et de l'activité physique. Dans le cadre de cette étude, nous faisons référence à certains ouvrages traitant la question du corps et de l'esprit dans la pratique du sport. Nous ne pouvons évidemment pas les citer tous.

## **2- Problématique générale :**

Les limites de l'étude de l'activité sportive prennent, de plus en plus, des proportions inégalées, justifiées par des relations complexes et paradoxales sur la maîtrise des éléments qui constituent l'acte sportif à savoir : le corps et l'esprit dans le but de réaliser des objectifs, souvent contraignants. En effet, la compétition, la passion, le désir de vaincre nécessitent des potentiels fondamentaux pour progresser (corps et esprit) au niveau de performance supérieur.

Ces constats ont motivé notre recherche, malgré une littérature scientifique dense dans le domaine sportif proprement dit, néanmoins sur le plan social et plus précisément philosophique, plusieurs questions restent en suspens. Elles se résument d'une manière non exhaustive, comme suit :

1-En quoi consistent, ou devraient consister, les intérêts des pratiques sportives, de par le monde, capable de créer un profond et authentique renouveau de l'Homme sur le plan corporel et spirituel ?

---

---

2-Devant une multitude de problèmes auxquels sont confrontées les sociétés, n'est-il pas nécessaire de s'intéresser au développement de pratiques sportives fondées sur la tolérance et le vivre ensemble, à l'ère de la mondialisation, une sorte de méditation, de répit, de récréation ou plutôt de «re-création», pour sauver l'Homme (corps et âme) face aux crises et aux fléaux répandus ici et là dans le monde. (Guerre, épidémie, famine, maladies, changements climatiques etc.)

3-Quels sont les intérêts du corps et de l'esprit dans le sport ? Quels enjeux et quels impacts ?

### **3-OBJECTIFS :**

A travers cette étude nous analyserons, selon la conception philosophique, la relation entre le corps et l'esprit c'est-à-dire le physique et le spirituel, le matériel et le moral, le technique et l'éthique. Il ne faut pas perdre de vue, que l'étude de ces deux éléments dans la pratique sportive peut se concevoir à des échelles différentes, selon le type de sport, le type de manifestation etc. Nous essaierons de définir les différentes méthodes adoptées pour promouvoir les pratiques sportives en mettant en évidence : la beauté de l'image du corps et la pureté de l'esprit donc : nous resterons toujours dans la dualité : physique /spirituel (cela implique indéniablement, l'esthétique du geste sportif et l'éthique de la profession, notamment lors des compétitions nationales et internationales où un arsenal d'équipes dans les domaines des:

(médias, sport, économie, sponsoring, politique, investisseurs..) d'une part, la mise en place d'équipes de superviseurs pour veiller à l'application des règles qui régissent ces manifestations d'autre part. De ce fait, la punition de tout acte contraire à l'esprit sportif, aux règlements et à la déontologie doit être stricte. En résumé : (cela sous-entend, la manière de penser l'acte sportif ou la pratique du « sport en conscience » comme exprimé par Pascal Mazé auquel nous nous référons ci-dessous). Il est clair que démontrer la dichotomie corps /esprit dans la complémentarité d'une essence duale d'une part, et l'étude de l'ambivalence que ces deux composantes génèrent d'autre part, demeurent une tâche difficile. Le sujet est complexe et il suscite beaucoup d'interrogations pertinentes tant sur le plan de l'étude du corps que l'esprit. Des voix s'élèvent, contre toute attente, pour dénoncer ce qu'elles appellent « le commerce du corps humain » et/ou la défaillance de la morale sportive. «...Un mouvement critique qui voyait dans le sport moderne, performant et compétitif, une

---

---

aliénation du corps et un « opium du peuple » annihilant toute velléité contestataire. » (A. Saouter, 2010, p.105)

#### **4-Approches et limites méthodologiques :**

##### **-Le sport sujet de la Philosophie**

Au cœur de ces questionnements intrinsèques à une étude de la philosophie du sport, des axiomes d'ordre social se greffent à la problématique de la pratique du sport, selon les deux composantes : le corps e l'esprit, pour expliquer le comment et le pourquoi de la pratique du sport sans toutefois perdre de vue que « le sport est un fait social total. » (M.Mauss, 1950, p.147.)

Juvénal (Decimus Iunius Iuuenalis) (Dictionnaire Encyclopédique, 1979). 1er poète satirique de la fin du premier siècle et du début du deuxième siècle de l'époque romaine, convaincu du bien-fondé et de l'importance de la valeur, qui est devenue universellement connue et partagée, grâce à l'éducation physique et au sport, la vieille maxime qui dit haut et fort : il est essentiel d'entretenir « un esprit sain dans un corps sain » et qui est devenu un vrai message de réconfort intellectuel et physique de l'Homme d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

Certains athlètes s'attèlent à réaliser des documents ou programmes, à travers des écrits décrivant, à la fois, une vie ordinaire, et l'autres aspects d'une vie plus dynamique et plus mouvementée, dans un champ de travail qu'est le sport, tout en se lançant des défis qui sont ceux de la réussite et du leadership. Il en est de même pour ceux qui ont marqué l'histoire du sport par leurs performances, leurs talents et leurs exploits, ils reviennent sur leurs parcours et partagent les tenants et les aboutissants de leurs expériences et plus précisément celles qui concernent le « lien étroit entre le corps et l'âme ». Parmi eux, le champion du monde Français Pascal Mazé, recordman d'apnée, qui tout en s'appuyant sur l'évolution de la pratique sportive qui est d'une grande intensité avec tout que cela engendre comme pressions et risques psychologiques, physiques et sociales, il met en exergue ce lien en l'attachant à ce qui est appelé « le sport en conscience » . Nous reprenons de son livre (sport et conscience) des questionnements (philosophiques par excellence) qui donnent une vision détaillée des différents instruments dans le domaine du sport et de leur élaboration. Parmi ces questionnements, ceux ayant trait à la conscience, au rapport de l'Homme au corps dans la pratique sportive :

« Avons-nous une relation respectueuse et juste avec notre corps ?

---

Le considérons-nous uniquement comme un outil pour la satisfaction de notre personnalité ?

Abordons-nous la pratique sportive en prenant en compte la totalité de qui nous sommes réellement ?

Sommes-nous conscients des potentiels illimités qui sommeillent en chaque humain ?

Avons-nous une vision globale de nous-mêmes et de notre pratique sportive ? Toutes ces questions et bien d'autres, sont légitimes et suscitent des débats approfondies, des enquêtes et des critiques constructives. » (Pascal Mazé, 2019, plat verso)

### **5-Le sport, liens subtils d'une dualité corps et esprit ou corps versus esprit.**

L'étude du corps comme objet de recherche « le corps pensé » existe bel et bien. Il est étudié selon plusieurs paramètres en vue d'utilisations nouvelles ou approfondies. Les domaines de recherche peuvent être : historique, philosophique, anthropologique, médical et autres. La problématique de la dualité : corps vs esprit a été posé chez les grecs, musulmans et penseurs de l'époque moderne et contemporaine. Chez les grecs, le corps « leur est apparu comme la somme d'une longue et difficile lutte entre deux principes : l'un, en rapport avec la rationalité, l'intelligible parce que matériel ; l'autre avec le sensible, parce que rattaché au monde de l'au-delà. Le corps se définit comme une dualité corps/âme.» (Florance Braunstein, Jean François Périn, 1999, p.24.)

Il est clair que plusieurs conceptions doivent être examinées pour permettre l'étude perspicace du lien entre le corps et l'esprit. Toutefois, nous ne pouvons, compte tenu des limites assorties à cet article, les citer tous ou les discuter en détail. La problématique du corps ou des corps est controversée compte tenu de sa complexité et de sa difficulté. Dans le corps, on voit se dessiner des corps qui sont aussi acteurs face à des « normes enfouies, intériorisées, privatisées. » (Alain.Corbin et al, 2005, V1, p.11)

Le corps demeure, néanmoins, d'une profonde étrangeté à des degrés différentiels et d'une multitude de touches d'excentricité et par voie de conséquence « le point d'ancrage auquel on se rapporte pour s'appréhender comme soi, se gérer, se manipuler, se transformer, se dépasser comme personne ou individu parmi les autres » (Alain.Corbin et al, 2006,V.3, p.435) L'étude du corps témoigne de l'intérêt sans cesse renouvelé pour ce que nous pouvons considérer comme étant l'un des éléments fondamentaux à l'existence c'est-à-

---

dire à la vie. Pour l'homme en général, le corps est la représentation de son être. Son impact sur son comportement a été prouvé depuis plusieurs années et dans presque tous les pays et toutes les cultures. Cet écrit met le projecteur sur la dimension contenante du corps de l'homme et ses répercussions sur les plans psychologiques et physiques qui imprègnent fortement son quotidien surtout dans le domaine des activités sportives. Qui dit sport, dit : compétition suivie de la forme, la protection contre certaines maladies comme les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'obésité et plus spécialement chez les jeunes, etc. Il va sans dire que l'écriture sur le sport doit être étroitement liée aux problématiques et questionnements philosophiques, physiques, psychologiques, éducatives, médicales et autres. La pratique du sport, en Grèce antique est l'une des spécificités de la civilisation grecque. (Voir Platon dans son ouvrage : La république). Platon dans «Phédon » a mis l'accent sur la place du sport dans l'éducation et il a toujours présenté le sport comme un élément fondamental de la dynamique social au sein de la république. Après l'art c'est à dire la musique et la poésie, c'est avec la gymnastique et le soin du corps qu'il faut former les jeunes. C'est grâce aux efforts physiques qu'ils arrivent à se propulser vers la vertu et de grandir en son sein tout en réalisant une harmonie et un degré de complémentarité entre le corps et l'âme. C'est pour cela, que ce soit pour Platon, Aristote et autres, à travers les âges, le sport et le soin continu du corps dans sa dynamique physique sont les moyens irréversibles d'améliorer la condition morale couronnée par la purification de l'âme. Donc l'intérêt porté au sport ne date pas d'hier. Ne dit-on pas que la Grèce est la contrée à laquelle on doit les jeux olympiques ?

Il est clair aussi, compte tenu de ce qui a été dit jusqu'à présent, et au vu des expériences vécues par les uns et les autres, il est important de mettre en exergue les contextes axés sur l'importance du sport sur le plan physique et moral dans les sociétés actuelles. C'est pour cela que notre travail vise à démontrer les possibilités et les capacités d'exploitation des différentes méthodes, lesquelles sont accompagnées, soutenues et enrichies par les organismes concernés que ce soient : la famille, l'école, les collectivités locales, les différentes infrastructures publiques et les organismes et les innovations qui dépendent du sport en général et qui contribuent, d'une manière synergique et collégiale, au développement et à l'épanouissement de la population toute entière et notamment la moins favorisée. Ce travail de longue haleine nécessite des efforts et du

---

---

temps. Il s'acquiert en poursuivant concrètement les objectifs tracés et en mettant en évidence l'apport des efforts consentis par les individus et les groupes d'individus pour contribuer d'une manière perspicace à l'élaboration des modalités humaines, physiques et /ou techniques et financières pour la promotion du sport et plus spécialement le sport chez les jeunes.

### **6-L'intérêt du corps et de l'esprit dans le sport**

Il va sans dire que l'homme a porté un intérêt significatif au « corps » depuis l'antiquité. Les penseurs les plus éminents, tous siècles et toutes spécialités confondus, ont placé le corps au cœur de leurs préoccupations. Le corps depuis Platon est conçu comme un voile empêchant l'âme de s'unir aux différentes idées. Le moyen âge poursuit cette approche autour du religieux ; L'emprise de la religion sur les représentations du corporel et les analyses comparatives entre le corps et l'âme étaient quasi permanentes dans la philosophie chrétienne et la philosophie musulmane du moyen âge. Pour des analyses approfondies sur le corps, je renvoie à un livre encyclopédique (Alain.Corbin, et al, (sous dir), cité plus haut.

La philosophie du XVII<sup>e</sup> siècle, dans le contexte général de la révolution scientifique et de la naissance de la physique moderne, propose une conceptualisation nouvelle de l'âme, ou de *l'esprit*.

Du point de vue de « la philosophie contemporaine du XVII<sup>e</sup> siècle, dans le contexte général de la révolution scientifique et de la physique moderne, propose une conceptualisation nouvelle de l'âme ou de l'esprit. » (Pascale.Gillot, 2007, p.7.), Une autre façon d'analyser d'une façon rationnelle, René Descartes a posé la question de l'union du corps et de l'esprit en termes modernes, il a réduit le corps à un « automate animé d'un esprit supérieur ». Donc, il a toujours été question de l'existence de l'âme et du corps , et au sein de ce corps existe deux corps: le « corps matériel », c'est-à-dire : biologique, sensible, sous réserve de la mesure et de l'observation, qui est celui qu'on soigne avec des antibiotiques ; et le « corps spirituel » proche de la notion de l'âme, au travers duquel nous éprouvons la vie, construisons le plaisir, évitons les passions tristes et faisons la part des choses tant sur le plan existentiel que sur le plan épistémologique. Le premier corps «relève de l'inné, à partir de lui se construit progressivement le second qui relève de l'acquis » (Christophe Dejours, Le corps, d'abord, Payot, 2001, p10). Le corps humain est bien la matière première à partir de laquelle se constitue et se construit toute existence aussi bien que toute société .Ceci dit, il est

---

---

question d'éviter un piège qui tient à une vision essentiellement déterminante des relations entre les individus ou les sociétés et leurs bases biologiques. Cela signifierait tout simplement ségrégation, sexisme et autres...et si nous partons de ce point de vue, aucune solution n'est envisageable. Il est donc plus que nécessaire de cerner la problématique sur un plan qui dépasse, à tout point de vue, l'acharnement pour telle ou telle doctrine qu'elle soit idéologique, politique, économique ou autres.

Il est important de souligner que le traitement de ce genre de sujet, sous des angles multidimensionnels dans nos sociétés modernes « dites de consommation » et plus précisément, à l'ère de la mondialisation, du développement des technologies de communication et de l'information, du marketing et des réseaux sociaux, contribue sans aucun doute à l'amélioration de la situation sociale et à rechercher un avenir meilleur d'intégrité, de droiture, de justice et de développement durable. Ces idées, et bien d'autres justifient le traitement du sujet du corps dans le sport du point de vue philosophique. Il est important aussi de faire une distinction entre sport et éducation physique et sportive d'une part, et entre sport de haut niveau et le sport de masse d'autre part. La philosophe Isabel Queval déclare, lors d'un entretien publié dans: «...les sports eux-mêmes ont des finalités qui peuvent varier à l'intérieur d'une même discipline... Enfin le sport de haut niveau s'est constitué à partir des années 1960-1970 une sphère propre, avec ses codes, son économie, ses modalités de reconnaissance et ses fameuses « dérives » – argent, dopage –, souvent vilipendées. » Isabel.Queval (lavedesidees.fr le 23 juin 2010)

Ces points de vue diversifiés permettent de développer des idées et d'enrichir des savoirs situés dans des contextes multidisciplinaires. En effet, développer l'idée de sport peut se faire sur le plan triptyque mais d'une manière non exhaustive :

- 1- Technique, par les professionnels du domaine des sports (toutes disciplines et catégories confondues).
- 2- physique et financier, par les différents organismes publics, il va sans dire que le sport nécessite des actions décisives et agencées des pouvoirs publics : politiques, économiques et financières. Une occasion d'investissement et de profits conséquents.
- 3- Social, par tous les acteurs concernés, du monde du sport, du politique, des professionnels de la santé, des médias, de l'enseignement et de la recherche, à celui des détenteurs des pouvoirs :

---

organisationnels et décisionnels, en passant par la société civile toute entière.

\*Il faut souligner que les problématiques soulevées dans tous ces paramètres sont inhérentes aux études sociales sur l'activité humaine en général et l'activité sportive en particulier.

### **7-Les avantages des approches matérielles et spirituelles pour « l'Homme sportif »**

L'intérêt porté à l'activité de l'Homme dans différents domaines est un axe de recherche pluridisciplinaire. En effet, l'économie, la sociologie, la psychologie, la philosophie, l'éthique, les différentes technologies et autres... ont leur mot à dire quant aux études faites de la part des uns et des autres et par la même occasion avoir un droit de regard sur les résultats des recherches et les différentes recommandations susceptibles d'avoir des impacts positifs sur la vie de l'homme dans ses différentes activités, entre autres, l'activité sportive.

C'est la philosophie du sport par excellence, au-delà du fait qu'elle s'intéresse principalement aux activités physiques, elle est aussi et surtout un véritable cheval de bataille des différents piliers et paliers de l'existence humaine sous ses deux composantes dualistes et ambivalentes : Le corps et l'esprit. L'être humain ne demande qu'un seul et unique désir qui est celui d'illustrer une vie, il ne réclame qu'une envie qui est celle de se débarrasser des tensions accumulées au quotidien. La pratique du Yoga ou tout autre sport ne vise-t-elle pas la méditation et la relaxation ? N'affecte-t-elle pas à la fois le corps et l'esprit ? Cette pratique, de par son effet bienfaisant, contribue à purifier l'âme et le corps, d'où la nécessité de l'enseigner aux jeunes et aux moins jeunes, surtout dans le monde stressant dans lequel nous vivons.

Si la philosophie tient pour principes premiers, entres autres, (l'analyse, l'observation, la synthèse et surtout la critique...), et tient à amener à la clarté des conceptions ambivalentes et obscures. Ceci dit, la complexité de l'expérience humaine (au sens évoqué par le philosophe français Edgar Morin) est, par excellence, particulièrement difficile à décortiquer car les rapports entre les différents facteurs relèvent de causes physiques associées aux facteurs psychosociologiques qui s'entrelacent et s'entremêlent mutuellement. En effet, le domaine du bien-être physique et du bien-être moral sont chez l'homme, à des degrés plus ou moins élevés, suffisamment complexes, il n'en demeure pas moins que beaucoup d'obstacles

---

peuvent intervenir dans l'analyse de ce type de sujets car ayant trait directement à l'Homme, et ce dernier est foncièrement complexe tant sur le plan physiologique, psychologique, biologique et moral. En croisant ces domaines, nous nous confrontons à une approche interdisciplinaire de l'étude de l'homme dans toutes ses activités qu'elles soient physiques ou intellectuelles, elles se manifestent et s'articulent autour de plusieurs volets primordiaux, nous en citons deux :

1- Paramètre de connaissance c'est-à-dire l'étude de l'ensemble des données et de dimensions épistémologiques concernant le corps et l'esprit.

2- Paramètre de méthodologie c'est-à-dire l'étude de l'ensemble des mécanismes et outils de collecte de données et d'informations concernant l'analyse de ces deux conceptions (corps et esprit) selon des acceptions bien définies, celles relatives au domaine du sport. Il est important de préciser que toute pensée dualiste est dans la plupart des cas une pensée de rapports et de relations (rapports de l'esprit au corps et vice versa) Il est intéressant de relancer et de raviver le débat sur le corps et l'esprit car en matière de philosophie et de santé physique, ils sont indissociables dans la quête de l'harmonie et de l'équilibre de l'homme avec lui-même et avec ce qui l'entoure.

Autrement dit, ces deux paramètres avec leurs contenus gnoséologiques et méthodologiques contribuent à mettre en marche les différents objectifs, qui doivent être, en dernière instance et en dernière analyse, parfaitement adaptés aux attentes des concernés (lors des compétitions par exemple, plusieurs secteurs sont mis en éveil : les collectivités locales, la sécurité, le corps médical, le secteur économique, les médias etc.). Toutefois, il ne faut pas perdre de vue le poids de certains lobbies puissants qui font pression en ralentissant le processus de travail visant à réaliser ces objectifs et poursuivent leurs influences pour faire obstacle à la mise en place des différents programmes d'activités et des projets dédiés à la population toute entière sans discrimination et stéréotypes. Les efforts et l'engagement de tous les représentants sont de rigueur.

La philosophie du sport est à la fois un sujet culturel, didactique, pédagogique et de santé publique. Elle apporte à la fois un aperçu sur les éléments de questionnement, de réponse et de compréhension des activités interdépendantes relevant à la fois du sport comme étant une activité physique et de la philosophie comme étant une activité de l'esprit. Ce point de vue s'inscrit dans le sens des différentes actions et initiatives réfléchies et réalisées concrètement sur le terrain par des

---

---

organismes de l'état ou régionaux, des associations sportives et culturelles et autres... Elles se manifestent, directement ou indirectement, dans des processus organisationnels et/ou décisionnels selon leurs possibilités et leurs capacités à réaliser des infrastructures sportives, à mettre en marche des stratégies et bien d'autres objectifs. Cela représente des enjeux qui sont de taille car perçus comme délicats chez les enfants, les femmes et plus encore, chez les vulnérables et les personnes handicapés, en particulier. La concrétisation de ces projets est un véritable legs pour la population toute entière. Faut-il que ces projets soient réalisés dans les valeurs fondamentales inhérentes au sport, telles que le fair-play, la tolérance, l'intégrité, l'honnêteté, l'impartialité, le respect d'autrui, la solidarité et le partage, correspondent à des qualités vitales pour l'épanouissement de la jeunesse. » (Kidane, F. 2015, <http://doi.org/10.3917/rdm.046.0279>).

Tout le monde se félicite de l'intérêt porté aux questions de sport par l'UNESCO en 1978 et plus particulièrement de s'atteler à faire bénéficier les jeunes de meilleures conditions pour la pratique du sport pour tous. L'acceptation du sport en tant que droit est clairement signifié dans la charte de l'UNESCO qui stipule dans son premier article que « La pratique de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport est un droit fondamental pour tous » Dans le dixième article, il est signifié que « La sauvegarde et la promotion de l'intégrité et des valeurs éthiques de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport doivent être pour tous une préoccupation permanente. » et dans l'article suivant, l'accent est mis sur le fait que : « l'éducation physique, l'activité physique et le sport peuvent jouer un rôle spécifique dans la réalisation des objectifs en matière de développement, de paix et de relèvement après un conflit ou une catastrophe. »

([https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_fre](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_fre))

Donc, le sport est reconnu comme un droit fondamental. Encore faut-il que les instances concernées puissent faire valoir les droits et devoirs de tout un chacun et y assujettir toutes les compétences concernées et toutes les conditions nécessaires indispensables à l'épanouissement global de l'être humain de l'enfance à la vieillesse. Plusieurs autres articles reconnaissent la nécessité d'éliminer et de combattre toutes formes de discrimination et d'incitation à la violence et à la haine surtout à l'égard des enfants. Dans le domaine du sport, il est intéressant de trouver une proportionnalité entre les capacités du corps dans l'exercice physique (il s'agit de se surpasser et d'aller au-

---

---

dela de ses limites) d'une part, et d'autre part la puissance intellectuelle dans l'exercice spirituel. En somme, penser le sport comme une pratique rationnelle et performante. Une pratique sportive exercée et réfléchie, car il va sans dire ; qu'il est important, d'une part, de donner, à tout un chacun la possibilité et la chance de pratiquer le sport, et d'autre part, d'assumer les responsabilités et les droits vertueux qui leur incombent de protéger équitablement tous les acteurs dans le domaine du sport et à tous les niveaux d'une part, et de défendre les intérêts de tous en luttant contre toutes les formes de ségrégation, en dénonçant ce qui est appelé « l'aliénation sportive » d'autre part. Mais faut-il qu'il y ait des bases morales et éthiques du sport, de même que la dignité humaine et la sécurité des sportifs. Il faut rappeler que l'histoire du sport est vaste, car écrit par plusieurs spécialistes, qu'ils soient du domaine du sport ou des sciences sociales, de l'anthropologie, de l'histoire, de la médecine et autres. Toutes ces sciences s'accordent à dire que le sport est un domaine dynamique, et en même temps, il est porteur d'un projet de société et/ou de (contre-société). « Le sport dessine en quelque sorte l'existence d'une "contre société" censée offrir un modèle de morale et d'équité, un espace sanctuarisé cimenté par des valeurs partagées telles que la solidarité, le fair-play, l'engagement gratuit, la loyauté, l'éducation, l'intégration. » ( Dorville.C, 2002, P.26.)

### **8-Le sport et l'image du corps : un dilemme chez les jeunes en surpoids**

Nous ne pouvons pas parler du corps sans parler de son image, cette dernière peut avoir des répercussions négatives majeurs sur la personne qu'elle soit adulte ou mineure et cela rentre dans ce qu'appellent les chercheurs en sciences humaines et sociales : l'estime de soi et l'auto évaluation associés au domaine de la santé, de l'activité physique et autres.

L'écriture sur le corps et l'image du corps n'a pas été une tâche facile à travers les âges. Des approches sur le corps dans les domaines de la peinture, de la littérature, du chant, de la sculpture et du sport...) étaient et restent un défi car des contraintes culturelles, religieuses, idéologiques et autres en font un barrage sur notre rapport au corps d'un point de vue philosophique aussi bien qu'historique. À certains égards, certains chercheurs, sous l'effet de certaines théories philosophiques, pour ne citer que deux seulement : la déconstruction au sens Derridien et de la psychanalyse au sens Freudien, mettent l'accent sur les approches nouvelles des études de l'image du corps

---

---

comme un moyen de libération des stéréotypes, dans le choix des mots, dans la présentation physique et psychologique, dans la présentation langagière. Il est clair que la personne en surpoids qui pratique une activité sportive, (surtout quand il s'agit de l'adolescent), a du mal, dans certains cas, à parler de ses problèmes ou à cacher ses roudeurs, elle a plutôt tendance à fuir le regard des autres, ce qui a pour corollaire le retrait de la pratique du sport et aggrave, par voie de conséquence son état de santé.

Il va sans dire, que parmi les causes nombreuses et variées du surpoids chez l'enfant, véritable problème de santé publique. « L'obésité est synonyme de surcharge graisseuse c'est-à-dire de prolifération excessive de la masse grasse qui constitue l'essentiel du tissu adipeux...facteur de préjudice presque exclusivement esthétique » (Gilbert-Dreyfus, 1977, p21.)

Parmi les différents problèmes qu'elle peut engendrer, c'est justement la sédentarité c'est-à-dire le manque de pratiques sportives et les mauvaises habitudes alimentaires.

Il est évident, qu'il est important d'assurer pour l'enfant, l'adolescent ou d'une manière générale, le citoyen, un mode de vie équilibré où sont respectés les rythmes et les cadences de développement personnels ainsi que les besoins directs et/ou indirects de toutes ces catégories et d'assurer par la même occasion leur bien-être et un niveau de vie décent et digne. Cela inscrit le sujet dans une dimension sociale, psychologique, philosophique et sanitaire. Un double ancrage est mis en évidence, celui du corporel d'une part, et celui du spirituel d'autre part. C'est-à-dire celui qui est de l'ordre de la puissance spirituelle et des valeurs intellectuelles et celui de l'ordre du corporel et du matériel. Le premier vise l'activité et la perspicacité mentale et le second l'efficacité physique qui permet de « faire réellement de l'or. » (A. Artaud, Théâtre et son double, 1938, p.58). Ceci nous permettra de comprendre davantage les repères importants du monde de l'Homme et le monde du sport.

Le premier texte de synthèse des investigations préliminaires effectuées au sein d'une unité de dépistage et de suivi (U.D.S), sise dans l'enceinte d'un établissement de l'enseignement moyen dans la localité de Bordj ménaïel de la wilaya de Boumerdes, nous remercions au passage la responsable de l'unité et l'ensemble du personnel médical et paramédical pour leur précieuse collaboration, ils mettent tous l'accent sur l'importance et les conséquences de la perception de l'image du corps chez l'adolescent obèse (collégiens âgés entre 11 et 15ans), car l'image de son corps est celle de sa propre personne. Le

---

---

psychiatre et psychanalyste autrichien Paul Schilder, un des premiers chercheurs de la psychologie du moi, met l'accent, dans ses études, sur l'image du corps. Il en donne cette définition : « L'image du corps humain, c'est l'image de notre propre corps que nous formons dans notre esprit, autrement dit la façon dont notre corps nous apparaît à nous-mêmes » (P.Schilder, 1968, p. 35).

Les différentes personnes qu'on a pu rencontrer (médecins, psychologue, enseignants, adjoints de l'éducation, etc.) s'accordent à dire que la représentation que l'adolescent se fait de son corps, consciemment ou inconsciemment, est en étroite liaison avec l'idée de l'importance de l'estime de soi. Les médecins de l'U.D.S nous confirment par ailleurs que la préoccupation corporelle fait partie du processus de l'adolescence et l'arrivée à l'âge de la puberté rendrait les jeunes adolescents très préoccupés et soucieux de leur image corporelle (taille, poids, morpho-silhouette, posture, etc.) de leur attirance physique et de leur niveau de maturation pubertaire. L'attirance physique suscite des critères purement anatomiques qui sont considérés, en dernière instance, comme étant des clichés stéréotypes : une poitrine opulente, une taille fine et des hanches dessinées etc. pour les filles. Une taille athlétique, des épaules larges, un ventre plat etc, pour les garçons. L'idée de valeur et de mesure sont sous-jacente à l'idée du « beau » valeur et mesure qui résulteraient de la comparaison de ces différents aspects avec ceux des autres jeunes du même âge c'est à dire la perception de leur corps et de ceux des autres : entre minces et obèses et ce, plus chez les filles que chez les garçons. Samira (élève en septième année) nous parle avec amertume de l'insatisfaction de l'image de son corps, de la tristesse qui la suit partout. Ce phénomène est en lien direct avec les images véhiculées par les médias (la publicité, les feuillets arabes ou occidentaux montrant la silhouette parfaite de la femme. Ces stéréotypes génèrent un intérêt particulier à l'apparence physique qui, dans la plupart des cas, est rattachée à l'appartenance sociale et cela se justifie par le choix, par exemple, de la tenue vestimentaire qui cacherait éventuellement les rondeurs (découpe, couleur...) et pour, justement, camoufler la gêne du surpoids, l'obèse a tendance à se forger une carapace, en mettant en valeur les cheveux, les traits du visage, la façon de s'exprimer, de se comporter etc...pour atteindre un objectif qui est celui de plaire et créer une sorte de résilience et de résistance au « choc » extérieur.

Les élèves qu'on a pu rencontrer nous semblent plus émotionnels, leur fragilité est telle qu'ils deviennent moins enthousiastes et demeurent

---

---

constamment sur le qui-vive pour faire face à la moquerie, l'outrage, l'offense... Ils considèrent que tous les projecteurs sont braqués sur eux. Certains nous parlent de leur surpoids avec humour et d'autres avec rancœur et derrière les mots qu'ils utilisent se cachent beaucoup d'amertume, une frustration et une accumulation de rancœur. D'après la psychologue du centre, la peur s'installe constamment en eux. Certains enseignants et plus spécialement un enseignant d'éducation physique et sportive nous parlent de mal-être qui envahit certains élèves en surpoids, surtout pendant les épreuves et cela se manifeste par les pleurs et le sentiment d'être mal qui se traduit par la sueur, l'anxiété, la sensation de fatigue, l'essoufflement, etc. Il s'amplifie par l'isolement et le refus d'obtempérer. Ce mal les ronge et les empêche de vivre pleinement. Mais cela a également un impact considérable sur leur relation avec les autres. Les médecins et la psychologue nous confirment, par ailleurs, que comprendre le jeune en surpoids est important, le suivi pour réagir et trouver des fils conducteurs vers des solutions adaptées en leur apprenant à s'accepter, puis leur apprendre à vivre avec les autres : tout un cheminement, tout un suivi, mais qui donne de bons résultats. Le risque est réel à une époque où le paraître, l'image de soi sont très importants. Une couverture sanitaire, et un système de pratique sportive sont plus qu'importants pour permettre aux élèves, ces hommes et femmes de demain, d'acquérir le savoir tout en gardant une bonne santé et les aider à se préparer à l'âge adulte en leur apprenant à acquérir le niveau de confiance en soi dans un corps sain car c'est le baromètre de leur santé. Beaucoup de preuves attestent et soutiennent qu'il est difficile de dissocier l'activité physique de la santé.

La recherche dans le domaine de l'étude du corps, de par son énoncé, se veut au carrefour et à la croisée des sciences médicales (médecine, épidémiologie, psychanalyse, médecine préventive, médecine sportive ...) et des Sciences de l'Homme en général, y compris la Philosophie qui représente un champ d'étude auquel ce genre de problématique semble rattachée et plus spécialement celui de la définition, de la compréhension et de l'interprétation de la notion du **corps** et de l'acceptation ou du rejet de ce corps présent dans différents paradigmes. Ce type d'étude est destiné à cadrer un sujet complexe et très vaste lié aux problèmes des troubles des conduites alimentaires (TCA). Les constats sur la gravité de ces troubles sont de plus en plus d'actualité. « De par leurs enjeux importants à cet âge ..., ils méritent une détection précoce et un suivi patient » (Patrick Alvin, 2007, plat verso).

---

---

Ces investigations ne prétendent pas répondre de façon définitive à la problématique posée, mais cherchent à donner des éléments de cadrage et tâter le terrain en s'intéressant aux dynamiques globales de ce « fléau » dans notre région. Ce dernier représente l'impact de crises sanitaires modernes, facteurs de changements sociaux (dans la famille, à l'école, au travail...)

Le corps « difforme », « malade » cristallisant autour de lui, non seulement de nouveaux comportements et de nouvelles représentations, mais aussi et surtout de nouveaux rapports de force et de pouvoir. L'intérêt et la pertinence d'un tel questionnement de ce trouble, vu la complexité de cette « pathologie » ne vaudront que par des échanges de résultats, de recherches complémentaires puisés aux sources de toutes ces sciences connexes qui s'astreignent à penser l'**Homme** dans sa société et son environnement d'une part, et dans son développement staturo-pondéral d'autre part. En effet, ce fléau touche toutes les catégories sociales, plus particulièrement les femmes et les enfants. L'Algérie est confrontée à un sérieux problème d'obésité ; « Avec ses six millions d'obèses, l'Algérie est devenue le pays à la fois qui compte le plus de personnes affectées par cette «maladie chronique» au niveau du Maghreb et qui occupe la troisième place à l'échelle nord-africaine. En juin dernier, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a révélé que sur les 6 millions d'obèses algériens, 17,5% sont des adultes et 15,9% des enfants. » Hafida Ameyar (Journal Liberté du dimanche 26-janvier-2014)

### **9-Le monde du sport et le monde existentiel de l'Homme**

L'être humain existe et interagit au sein de son environnement avec ses sens et tout son corps. Le développement physique et moteur fait référence aux besoins physiologiques (par exemple alimentation, sommeil), physiques (santé et sécurité), sensoriels (vue, toucher, ouïe, etc.) et moteurs (motricité globale et fine) de l'enfant. C'est à travers ce domaine de développement que l'enfant découvre la variété des actions et des possibilités de son corps. Il devient de plus en plus habile à adapter ses actions aux exigences de l'environnement, accroissant par la même occasion son autonomie (par exemple, sa capacité de se déplacer, de manipuler des objets). « D'autres composantes orientent le développement de la motricité fine et globale, dont le schéma corporel, la latéralité, l'organisation spatiale, l'organisation temporelle et le contrôle de l'équilibre<sup>40</sup>. » Le développement moteur du jeune enfant

Il est important de souligner que les problèmes liés au corps et à l'esprit dans le processus des activités sportives sont étudiés par des collaborateurs d'horizons divers, notamment des milieux de la santé, de l'éducation, de la sociologie, de philosophie et autres... Par un travail de synergie, ils sont en mesure de faire preuve d'originalité, de renouveau et de projection vers un avenir meilleur. Grâce à ces experts, beaucoup d'investigations et de questionnements sont, plus que jamais, à l'ordre du jour. Les travaux accomplis des années durant, sur les questions du corps, de dépassement de soi, en mettant en œuvre la performance des composantes matérielles et immatérielles de l'homme à savoir : le corps et l'esprit suscitent beaucoup d'attention et font l'objet de recherches intensives au cours de ces dernières années. Des nombres importants de travaux d'expérimentation et d'investigation ont été accomplis en vue d'élaborer, des règlements et des stratégies pour la réforme des pratiques sportives à tous les niveaux.

Ainsi se dégagent les perspectives suivantes qui visent à :

- revenir sur la question de l'éducation physique qui n'est pas qu'une question de sport, elle est aussi une question de philosophie et d'éthique qui ont trait à l'Humain et ses prérogatives.
  - appuyer les efforts, l'adhésion et l'implication de tout un chacun dans l'élaboration des modalités de collaboration pour la prestation d'un service ou l'exécution d'un programme. C'est un moyen, parmi tant d'autres, qui permet de fixer des objectifs concrets et réalistes.
  - s'intéresser à cette vision du développement de l'Homme en général, réitère les principes sur lesquelles reposent les exigences en matière de santé physique, mental et moteur, affectif, cognitif et autres avec le respect du rythme du développement individuel (adulte ou enfant) ainsi que leurs besoins et leurs champs d'intérêt, pour garantir un bien être maximal pour le présent et le futur et contribuer à leur développement global.
  - repenser les problématiques de : l'image du corps, du dépassement de soi, des situations de crise, d'inconfort et de pénibilité etc. Leur solution par la pratique du sport ne doit pas être considérée comme une fin en soi, mais plutôt comme un moyen de développer des désirs, des comportements, des images, des exploits et d'exprimer du potentiel.
  - Il importe de souligner que les performances se construisent à l'école, dans la famille et dans la société toute entière, au sein d'un cadre nécessitant des solutions à forte valeur ajoutée. Le performant n'est pas celui qui réalise tous les exploits et succès, mais celui qui
-

---

voit leur juste mesure en amont et en aval. Il est bon de souligner que le chemin de ce genre d'étude est tortueux, semé d'embûches, mais combien important et nécessaire.

Les constatations préliminaires des différentes problématiques posées et les demandes exprimées par de nombreuses personnes touchées par ces problèmes, ont motivé nos recherches et orienté les principaux points de vue, néanmoins, cela engendre la nécessité de critiquer, c'est-à-dire procéder à l'« examen d'un principe ou d'un fait, en vue de porter à son sujet un jugement d'appréciation ». (André. Lalande, 1926, Art : critique) La critique en matière de sport fait l'objet de beaucoup de peurs et d'interdits (critique envers les joueurs, les organisateurs, les entraîneurs et ceux, qui de près ou de loin participent à des manifestations sportives nationales ou internationales, les obligeant à rendre des comptes. L'acte de critiquer est, en lui-même, positif car il permet de mener un vaste débat rigoureux à l'issue duquel sont appréciés les processus et les interventions visant à ouvrir et consolider les voies à la bonne gouvernance, mais dans beaucoup de domaines, de s'intéresser de plus près à ces questionnements pour mieux comprendre ce phénomène et trouver des solutions qui répondent aux attentes de tous. L'enjeu est de taille.

Ces principes sont également valorisés dans le cadre de mesures telles que les services de l'hygiène scolaire et à l'intention des familles vivant en contexte de vulnérabilité pour aider à l'éveil de leur enfant, et à plus grande échelle, elle met en valeur les contextes axés sur par exemple : l'exploration et le jeu amorcé par l'enfant, lesquels sont accompagnés, soutenus et enrichis par les parents ou l'adulte en général, plutôt que sur l'instruction directe. Le jeu répond à un besoin impératif des jeunes enfants et constitue un droit selon la convention internationale des droits de l'enfant (CIDE). La présente vision reconnaît aussi l'importance fondamentale de respecter, avant tout, le rythme de développement individuel du jeune enfant ainsi que ses besoins et ses champs d'intérêt, pour assurer son bien-être et nourrir son plaisir d'apprendre. Le jeune enfant évoluant dans un contexte favorable à son développement global construit, tout naturellement, les bases nécessaires à sa réussite éducative. Il possède une curiosité naturelle qu'il est essentiel de préserver et d'alimenter par différentes activités. La vision présentée ici met également en valeur l'importance de la concertation entre les organismes qui contribuent au développement des jeunes enfants. Cette concertation est actuellement une réalité extrêmement porteuse dans nombre de régions et de

---

---

localités de par le monde et est appelée à s'accroître au cours des prochaines années. A cet effet, « plusieurs organisations s'appuient déjà sur une telle vision pour intervenir auprès des jeunes enfants en valorisant, d'une part, leur mode de développement et d'apprentissage naturel, en respectant le rythme de chacun et en leur offrant l'accompagnement nécessaire. Elles participent, d'autre part, à des comités de concertation qui permettent d'élaborer une offre de service cohérente et complémentaire et qui tirent profit de l'expertise de chacun. » (Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. « Que savons-nous? Synthèse des textes d'experts sur la transition scolaire »)

### **-Conclusion**

Au terme de ce travail, nous précisons que cet écrit ne saurait traiter tous les thèmes concernant le sport et ceux ayant trait à l'analyse de l'ambivalence des notions du corps et de l'esprit, nous nous arrêtons au slogan cher au comité international olympique CIO (fondé le 23 juin 1894 en suisse) Un mouvement sportif au sens large qui consiste à adopter, loin des considérations normatives, des mesures sur le plan sportif pour s'atteler à la tâche escomptée et parvenir à réaliser le développement et l'intégrité du sport et des athlètes à tous les niveaux :

-CITIUS : rapide non seulement à la course, mais aussi avec un esprit prompt et vivant,

-ALTIUS : plus haut non seulement vers un but convoité, mais aussi vers une élévation de l'individu,

-FORTIUS : non seulement plus courageux dans les combats sur le terrain de sport, mais aussi dans la vie. » Nous précisons que lors de la réunion du 20 juillet 1921 à Tokyo, la session du comité international a approuvé la décision diffusée à l'échelle planétaire sur toutes les radios et télévisions « un changement apporté à la devise olympique qui reconnaît le pouvoir unificateur du sport, l'importance de la solidarité, la nécessité de pratiquer le sport dès l'école et il est primordial que toute et tous puissions profiter de conditions appropriées à la pratique du sport.» Au-delà de la performance, un intérêt particulier a été mis en valeur par rapport à ce qu'on peut appeler l'esprit de groupe, d'altruisme et de solidarité, car il est clair que « seul nous allons plus vite mais ensemble nous allons plus loin. A partir de là, l'obligation de rajouter la conception «Communter c'est-à-dire ensemble » est plus que nécessaire

---

---

**-Références utilisées dans la recherche:**

- 1- Alain Corbin & al. (2005), *histoire du corps*. V.1. et V.3. Paris : PUF.
  - 2- André Lalande. (2006) *vocabulaire technique et critique de la philosophie*, Paris : PUF « quadrige »
  - 3- D. Servant, Ph. Parquet. (1995) *stress, anxiété et pathologie médicales*, Paris : Masson.
  - 4- *Dictionnaire Encyclopédique*, (1979). Édits Larousse, Paris, Art : Juvenal.
  - 5- Dorvillé.C. (2002), *éthique sportive et éthique journalistique : une mise en question*. *Les cahiers du journalisme*, N°11, 18-33.
  - 6- *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, 2008. [[http : //www. enfant-encyclopedie.com/fr-ca/habiletes-parentales/ que-savons-nous.html](http://www.enfant-encyclopedie.com/fr-ca/habiletes-parentales/que-savons-nous.html).]
  - 7- Florence Braunstein, Jean François Périn. (1999). *La place du corps dans la culture occidentale*. Paris : PUF.
  - 9- Kidane.F. (2015). *L'importance de l'éducation physique et du sport*. *Revue du MAUSS*, 46, 279-282.  
<https://doi.org/10.3917/rdm.046.0279>
  - 11- Nicole Edelman, « Alain CORBIN, Jean-Jacques COURTINE et Georges VIGARELLO [dir.], *Histoire de la virilité. Volume II, Le triomphe de la virilité. Le XIX<sup>e</sup> siècle, dirigé par Alain Corbin* », *Revue d'histoire du XIX<sup>e</sup> siècle* [En ligne], 44 | 2012, mis en ligne le 16 octobre 2012, consulté le 09 juin 2022. URL : <http://journals.openedition.org/rh19/4285> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/rh19.4285>
  - 12- Pascale Gillot. (2007), *l'esprit, figures classiques et contemporaines*, Paris : CNRS éditions. Publié sur OpenEditionBooks en 2016. Sur : [books.openedition.org/editionscnrs/7353](https://books.openedition.org/editionscnrs/7353)
  - 13- Pasca Mazé. (2019), *sport et conscience. Les bienfaits d'une approche globale et spirituelle de l'être humain pour le sportif*. Paris : édts Ametystejatb. <https://actualitte.com/livres/145129/sport-et-conscience-les-bienfaits-d-une-approche-globale-et-spirituelle-de-l-etre-humain-pour-le-sportif>
  - 14- Patrick Alvin. (2007.) *anorexie et boulimies à l'adolescence*. Paris : Doin. Plat Verso
  - 16- Saouter, A. (2010). *Pratiques sportives et représentations du corps : consécration de l'éternel masculin*. *Empa*, 79, 105-110. Consulté le 10 juin 2022 <https://doi.org/10.3917/empa.079.0105>
- \* Houria Mansouri Maiz, (2022), *Repenser la philosophie du sport : liens entre le corps et l'esprit*, *Journal d'excellence en sciences et techniques des activités physiques et sportives*, Volume ..., Numéro ....., Centre universitaire Nour El-Bachir El -Bayadh, Algérie, pages ... \_...