



# Le matérialisme dialectique et le sport

Le sport est une activité humaine en particulier qui est issue d'une contradiction : celle du rapport de l'activité humaine en général avec le mode de production. Il y a ici ce que Karl Marx et Friedrich Engels auraient appelé une négation de la négation.

Le sport est né, en effet, sur la base du temps libre dont disposaient les êtres humains dans le cadre d'un mode de production suffisamment développé pour le permettre. Cette activité qui s'est déroulée à l'extérieur du mode de production, dans la négation de celui-ci et dans l'affirmation du corps, du jeu, en-dehors du travail pour subvenir à ses besoins, s'est cependant replacée dans le mode de production.

Autrement dit, le sport a nié le mode de production, pour être nié par la suite et replacé dans le mode de production, mais de manière plus développée.

C'est cela qui explique la tension historique par la suite entre le sport comme amusement systématisé et codifié, comme jeu impliquant une certaine intensité dans l'activité corporelle, et son insertion professionnalisée, médicalisée, dans les compétitions rémunérées dans le cadre du capitalisme.

Cela produit un romantisme, où le sport du passé, non « moderne », est idéalisé et considéré comme coupé des impuretés de la compétition de haut niveau impliquant des grands moyens matériels, ainsi que la transformation de l'activité sportive professionnalisée en emploi en tant que tel au sein du capitalisme.

Il faut toutefois bien saisir le processus historiquement. Dans les sociétés esclavagistes et même à l'époque de la féodalité, il existe sur le plan corporel un gouffre entre les classes dominantes et les très larges masses. Ces dernières connaissent la malnutrition sur plusieurs générations et une course plus ou moins réussie à la satisfaction des besoins caloriques.

La société spartiate de l'Antiquité grecque, avec une petite couche dominante maintenant sa domination par la force sur la base de l'entraînement militaire, est emblématique d'une telle suprématie physique.

Si le phénomène tend à s'estomper, à s'effacer dans le mouvement des sociétés esclavagistes à la féodalité, la tendance prédominante reste que les possibilités mêmes d'une activité physique comme fin en soi ou avec un objectif sur le long terme sont l'apanage des classes dominantes.

Seules les classes dominantes ou des personnes intégrées dans les institutions à leur service possèdent à la fois le temps et les moyens sur le plan calorique d'exercer une activité corporelle intense visant soit à l'amusement, soit à l'entraînement militaire.

C'est pour cela que, au sens strict, le sport en tant qu'activité corporelle intense comme fin en soi naît historiquement comme idéologie d'accompagnement de la domination patriarcale au début des sociétés esclavagistes. Le premier sport est historiquement la chasse.

Lorsque le patriarcat renverse le matriarcat, lorsque l'élevage et l'agriculture se mettent en place, les hommes auparavant chasseurs prolongent cette démarche, la systématisant dans le cadre de la nouvelle idéologie propre au mode de production esclavagiste se mettant en place aux dépens du communisme primitif où les femmes jouaient le rôle primordial.

La chasse est l'expression même de l'esprit patriarcal de conquête et d'asservissement, tant de la Nature que des êtres humains des tribus, des peuples considérés comme ennemis et réduits en esclavage.

Toutefois, sur le long terme, le sport n'a pas conservé sa base patriarcale, en raison de la contradiction interne lui étant propre. Le sport comme activité corporelle intense, dans le cadre d'une interaction en partie imprévisible avec l'environnement, a modifié sa forme et même sa substance.

Cette contradiction interne du sport patriarcal initial oppose la quantité à la qualité. L'activité sportive, la chasse principalement initialement, implique pour son amélioration pratique une élévation de la performance physique pure, musculaire et cardiaque.

Cela implique une contradiction puisqu'il faut ici pratiquer le sport pour pratiquer le sport de manière meilleure ; c'est la naissance de l'entraînement et partant de là d'un recul avec le caractère immédiat, patriarcal, de l'activité menée.

Cette contradiction a donné naissance aux jeux olympiques de la Grèce antique, avec déjà la question du rapport au peuple.

Les activités sportives étaient dès leur développement systématiquement liées à des moments de rencontres collectives, en particulier les fêtes religieuses ou les foires commerciales, les unes étant longtemps imbriquées dans les autres.

D'ailleurs, les activités physiques n'étaient pas alors séparées d'autres activités d'expression, notamment artistiques, telles les performances théâtrales, poétiques, musicales. Les Jeux Olympiques de la Grèce antique, tout comme les autres fêtes collectives de cette période, étaient ainsi accompagnés de représentations poétiques ou théâtrales.

Cela est observable dans toutes les sociétés engagées dans le mode de production esclavagiste, par exemple dans l'Amérique centrale précolombienne ; dans les régions de ce qui deviendra ensuite le Mexique, on trouve le jeu de balle de l'ulama, dont on dispose de beaucoup de descriptions et qui illustrent toutes sa forte valeur rituelle et religieuse, se déroulant dans une fête marqué par des sacrifices, des chants etc.

En fait, le sport ayant une base patriarcale a connu même à l'époque esclavagiste une opposition

dialectique amenant un phénomène de socialisation de masse.

La société esclavagiste s'appuyait cependant sur un sport substantiellement lié au patriarcat et la dimension populaire se développant historiquement va modifier cela.

Si le développement de l'entraînement a en effet abouti une spécialisation du sport, à travers une diversification des activités menées, c'est l'émergence historique du peuple qui va attribuer au sport une nouvelle substance.

L'affirmation historique du peuple à travers les siècles a amené le développement des jeux impliquant l'ingéniosité et l'esprit de combinaison, dans un cadre social impliquant la collectivité.

Qui dit peuple dit l'existence de jeux et là où l'idéologie patriarcale appuie le principe de la force dans un cadre de concurrence individuelle, les jeux développés par le peuple reposent sur la tactique et la technique dans un cadre collectif.

Ainsi, plus les forces productives se développaient, plus non seulement les masses se développaient physiquement, rattrapant leur retard calorique, mais aussi plus elles développaient une activité ludique en parallèle, avec une base non patriarcale.

C'est ce qui explique pourquoi les classes dominantes ont, le plus longtemps possible, interdit la chasse aux masses, ou bien en intégrant certains éléments des masses davantage développés physiquement telle dans la chasse à courre, qui d'ailleurs se veut une démarche plus tactique et technique, même si en fait ritualisé. Ce processus devait toutefois échouer sur le long terme.

Avec la montée en puissance des masses, le sport de substance patriarcale a cédé la place au sport alliant l'organisme, avec les aspects cardiaque et musculaire, et le jeu, avec les aspects technique et tactique, avec une grande insistance sur la nature collective de l'ensemble.

Le sport sur cette nouvelle base a été permis par l'existence des villes, même petites, rassemblant les masses ; en lieu et place des paysans isolés ne pouvant diffuser une culture, même ludique, les masses urbaines ont assumé certains jeux en particulier.

Le tableau *Les Jeux d'enfants* de Pieter Brueghel dit l'Ancien est emblématique de ce développement systématisé des jeux.

On est là au moment où le capitalisme se développe et où les nations se posent, c'est pourquoi chaque pays dispose de sa tradition ludique en particulier. En France, c'est le jeu de paume qui a prévalu comme phénomène de masse.

C'est précisément le développement du sport sous cette nouvelle forme (bien que le terme « sport » soit postérieur à cette époque) qui explique pourquoi les humanistes européens écrivant des utopies au 16e siècle sont dans le camp des masses, mais prennent pour autant des aristocrates comme modèles, comme Thomas More pour son Utopie ou Rabelais pour Gargantua. Les aristocrates représentent le corps développé, le peuple le jeu ; les humanistes, qui veulent allier le corps et l'esprit, les épanouir, cherchent ici une combinaison.

Durant l'Antiquité, des auteurs avaient anticipé cette question de l'épanouissement du corps et de l'esprit. Mais ce n'est qu'avec l'irruption de la classe ouvrière que le sport devient en tant que tel

une activité avec une base populaire, dépassant une combinaison abstraite du corps et de l'esprit pour chercher l'épanouissement physique.

C'est que les forces productives se sont suffisamment développées pour que de nombreux objets soient désormais employés, rendant les jeux plus complexes, et surtout normalisés. Cela produit et accompagne dialectiquement la découverte du fonctionnement physique du corps, de son fonctionnement pratique.

Le sport emblématique est ici le football en Grande-Bretagne, et le cyclisme en France : celui-ci exige par définition du matériel avec un certain coût, un entretien avec des connaissances techniques, une connaissance minimale de son propre corps, et s'aligne très vite sur une organisation collective (entraînement en groupe, courses d'équipe, ravitaillement et assistance mécanique en course, etc.).

C'est également le début des tentatives de synthèse des expériences sportives, comme le bartitsu britannique cherchant à allier la boxe anglaise, la savate française, le ju-jitsu japonais, la lutte à la culotte suisse, avec à l'arrière-plan toute une culture de l'éducation physique.

C'est ce dernier aspect qui est en fait principal, car le sport porté par les masses vise à se sentir bien dans un corps épanoui, à profiter entièrement de sa réalité naturelle. Le sport dépasse la visée suprématiste de l'époque esclavagiste et son prolongement féodal, touchant la dimension de la santé qui prime désormais.

C'est ce qu'on appelle la culture physique, au sens de l'activité sportive comme entretien du corps, dans sa réalité naturelle.

Cet aspect a été considéré comme fondamental en URSS, puis en Chine populaire notamment durant la Grande Révolution Culturelle Prolétarienne. Voici la définition de la Culture physique (fizicheskaya kultura en russe et abrégé sous le terme de fizkultura) dans la Grande encyclopédie soviétique de 1936 :

« La culture physique est un réseau de méthodes et de moyens appliqués au développement physique, accru pour la santé et l'amélioration de chaque individu, et de l'ensemble du collectif.

Seule la Révolution prolétarienne a permis le développement nécessaire de la Culture physique, dans son acceptation la plus large, dans l'intérêt de la classe ouvrière.

En U.R.S.S., l'organisation des moyens de Culture physique aborde directement les questions de l'éducation communiste et la préparation des masses au travail et à la défense.

Le développement corporel, la culture physique et l'éducation, une meilleure santé et l'amélioration de l'individu, sont toutes résolues par le respect d'un régime strict d'hygiène, par le renforcement de l'organisme par des moyens naturels (soleil, air, eau), et par la pratique d'exercices physiques ; gymnastique, sport, jeux, etc.

L'exercice physique, et le sport en particulier, est l'aspect le plus actif, effectif et intéressant de la Culture physique. »

Le premier article du jeune Mao Zedong (né en 1893), « Étude sur la culture physique », dans la revue *Nouvelle jeunesse* en avril 1917 exprime tout à fait ce souci dialectique et populaire :

« Notre pays est vidé de sa force. L'intérêt public pour les arts martiaux s'amenuise. La santé des citoyens décline de jour en jour. Ce phénomène mérite notre plus grande attention.

Les promoteurs de l'éducation physique n'ont en rien réussi à changer les choses car les racines du problème demeurent. Notre pays s'affaiblira encore si rien n'est fait pour changer les choses.

Il faut noter que les performances athlétiques comme le tir sportif ou le lancer de poids sont des faits externes qui résultent d'un entraînement intensif. La force physique est en revanche une qualité interne qui est nécessaire pour obtenir une bonne performance.

Comment une personne peut-elle tirer sur une cible avec justesse ou lancer un poids avec force si sa condition physique est mauvaise et si elle se dérobe face aux armes ? Une puissante force physique s'obtient par un entraînement consciencieux.

Les éducateurs physiques d'aujourd'hui ont conçu de nombreuses méthodes, mais sans résultat.

C'est parce les forces extérieures ne peuvent attirer l'attention d'un public qui n'est pas conscient de la réelle importance de l'éducation physique.

Quels sont ses effets et comment devrait-on la pratiquer ?

Puisque personne ne se confronte à ces questions, il est naturel qu'aucun résultat n'ait été atteint. Pour une culture physique efficace, il est impératif d'éveiller les esprits et de les sensibiliser au sport. »

La question de la culture physique, en liaison avec la santé générale des masses, a alors permis un développement encore plus complexe du sport, de par l'élargissement du sport à une quantité d'êtres humains bien plus immense.

Il y a eu ainsi le développement de cultures sportives propres à tel ou tel sport, avec malheureusement également une inévitable déviation vers le fétichisme dans le cadre du capitalisme.

En fait, d'un côté les forces productives permettent de par leur développement une plus grande complexité des activités au sein du sport et des sports en eux-mêmes. Autrement dit, le développement physique et intellectuel permet d'élargir la panoplie des possibilités au sein d'un sport, voire les modifie ou en produit de nouveaux.

De l'autre, les forces productives dans le cadre du capitalisme cherchent à récupérer toute avancée pour générer de nouveaux marchés, accentuant la dimension de la performance individuelle.

On peut pourtant dégager une constante historique contradictoire ici. On retrouve en effet de

manière commune dans le sport la nécessité d'une opposition en miroir avec un terrain symétrique, véritable nexus reliant des sports soit individuel, soit au contraire collectif avec autour de dix personnes.

On a là véritablement une expression du jeu comme libre expression des facultés avec une symétrie qui est brisée par le développement inégal d'un des deux côtés, qui obtient alors la victoire, puisque le jeu, même s'il amuse, exige la reconnaissance du caractère inégal de ce qui est fourni.

La victoire dans le jeu correspond au développement inégal inévitable même et justement en raison d'une symétrie « parfaite » qui exprime un développement. **Une bataille sportive avec une victoire exprime culturellement la reconnaissance de la transformation d'un phénomène par un saut qualitatif, de par un développement inégal dans la contradiction de deux pôles, ici deux adversaires, étant en équilibre à l'initial.**

C'est cet aspect inégal qui est justement repris par l'esprit capitaliste de compétition pour présenter des sportifs « hors norme », alors qu'ils sont au contraire justement le produit de leur société, reflétée de manière inégale à travers chaque individu. L'esprit capitaliste de la compétition produit un fétichisme de la différence individuelle triomphante, et ce d'autant plus aisément que le développement inégal existe naturellement à travers tous les aspects du sport.

Car le sport plus développé renforce inévitablement les contradictions et il faut ici souligner la contradiction entre quantité et qualité qui se développe sur le plan corporel.

Le sport exige en effet la dépense optimisée de l'énergie et dans la plupart des sports, il s'agit surtout d'extraire l'énergie du glucose via une réaction métabolique au moyen de l'oxygène. Une respiration efficace, mesurée par la VO<sub>2</sub> max, c'est-à-dire le débit en litres de dioxygène par minute (calculé par rapport au poids de l'individu), permet beaucoup plus de réactions métaboliques avec l'oxygène qu'une respiration avec un faible débit.

Mais ce n'est qu'un aspect secondaire, puisque une personne ayant une grande VO<sub>2</sub> max, mais qui n'est pas entraînée, sera beaucoup moins efficace qu'une personne ayant une VO<sub>2</sub> max moyenne, mais qui est très entraînée. Autrement dit, si l'organisme n'est pas entraîné, il ne saura pas quoi faire de ce grand volume de dioxygène. Au contraire, s'il est très entraîné, donc, le métabolisme sera très efficace dans la synthèse de chaque molécule de dioxygène.

C'est tout l'enjeu de l'entraînement de type fractionné. Il s'agit par ce type d'exercice de faire travailler le métabolisme par la répétition d'exercices courts et intenses ; cette répétition produit un stress physiologique qui entraîne une adaptation physiologique.

Dans l'exercice « 30/30 », sur une série de plusieurs répétitions, par exemple au nombre de six, le sportif va alterner 30 secondes d'effort important (effort intense avec conversation quasi impossible) à 30 secondes à une allure moindre (le cœur bat fort, la conversation est possible mais devient difficile). En général, les séries sont cumulées (trois ou quatre) et séparées par un petit temps de repos, de quelques minutes.

Dialectiquement, ce qui compte n'est pas le cumul des efforts à haute intensité, mais au contraire la qualité du contre-exercice, c'est-à-dire des moments de moindre intensité lors des exercices - ce qui compte, ce ne sont pas les 30 secondes intenses isolément, mais le rapport dialectique entre ces 30

secondes intenses et les 30 secondes moindres.

Pour travailler efficacement ses capacités aérobies (c'est-à-dire d'utilisation de l'oxygène), il faut faire 30 secondes à une allure intense, mais une allure qui serait normalement soutenable quelques minutes, puis les 30 secondes du contre-exercice à une allure qui reste élevée, bien que moindre.

C'est lors de ces 30 secondes du contre-exercice à une allure qui reste élevée, bien que moindre, que le travail est fait, dans le rapport dialectique avec les 30 secondes précédentes ayant été effectuées à une allure intense.

S'il fallait alterner une phase intense avec une phase de repos complet, il n'y aurait pas de contradiction possible, car pas d'identité de ces contraires dans le cadre de l'activité sportive. Si les exercices sont menés de manière trop intense, c'est l'épuisement par accumulation forcée. Ce qui se joue ici, c'est la réussite de la transformation de la quantité en qualité.

Il va de soi justement que ce stress physiologique intense, au début de l'humanité, devait auparavant être évité afin de se préserver, alors qu'aujourd'hui il est utilisé de manière encadrée pour progresser.

On a à l'arrière-plan le rapport dialectique entre entraînement et récupération ; au début de l'humanité, le saut qualitatif d'un entraînement ne pouvait pas être conçu, donc la notion même d'entraînement se réduisait à une notion abstraite d'expérience répétée.

Une humanité plus développée sait également que plus les variantes des efforts se multiplient, plus cette dimension quantitative permet un renforcement qualitatif des capacités cardiaques.

Le sport est ainsi en transformation historique et il fera l'acquisition d'une nouvelle substance une fois le mode de production dépassé, conformément au mouvement dialectique du peuple dans son rapport au corps, au jeu et à la Nature.