

LE NIVEAU VA BAISSER... ET ALORS ?

Danielle Canceill¹

Une précision s'impose : il me faut commencer par vous dire ce dont je ne parlerai pas ici, à savoir, du niveau des océans. D'ailleurs, ce dernier ne va pas baisser, bien au contraire, il va continuer inexorablement à monter pendant encore des centaines, voire, des milliers d'années, en raison de la très longue persistance des gaz à effet de serre émis dans l'atmosphère, associés à l'inertie de la machine climatique, aux effets de seuil et autres rétroactions positives, qui feront que la dilatation des océans et la fonte des calottes glaciaires vont se poursuivre, même si la température se stabilise²... Ce, en dépit de la crise actuelle du coronavirus, qui risque, hélas, de n'être qu'une parenthèse dans la croissance effrénée des émissions, pollutions et autres consommations excessives.

Ce dont je vais parler ici, c'est du niveau de nos performances sportives et musculaires en général, et de celles qui sont liées à nos activités gymbistiques préférées en particulier. J'en parlerai d'autant plus librement que je ne suis absolument pas spécialiste du sujet : je me limiterai donc à mon expérience personnelle ou à celle de mon entourage et, de toute façon, s'il fallait commencer par être spécialiste d'un sujet avant d'en parler, ça se saurait...

Confinement oblige, depuis le 16 mars 2020, chacun reste chez soi. Inévitablement, nombre d'entre nous se posent la question suivante : « **Et mon entraînement dans tout ça ?** » Ce genre

de question est peut-être moins anxiogène que celles qui sont relatives à l'avenir de l'humanité, en tout cas, elles ont l'avantage d'avoir des réponses plus faciles à trouver et à mettre en œuvre. J'ai tenté d'y réfléchir en déclinant des réponses aux deux sous-questions suivantes :

1. Comment maintenir son entraînement ?
2. Pourquoi maintenir son entraînement ?

Certains m'objecteront qu'il vaudrait mieux répondre à la deuxième question avant de se poser la première : selon la réponse donnée au « pourquoi », la réponse au « comment » pourrait être différente, voire, obsolète... Mais plutôt que d'opter pour la logique, j'ai choisi la facilité : il est bien plus facile de répondre au comment qu'au pourquoi.

COMMENT MAINTENIR SON ENTRAÎNEMENT ?

En ces temps de réclusion à domicile, vous n'aurez pas manqué les multiples vidéos qui circulent ces derniers jours sur le web et les réseaux sociaux, pour, au choix :

- pratiquer le ski depuis le haut de son canapé ;
- effectuer un parcours de VTT sur son balcon ;
- organiser une course d'obstacles dans son appartement ;
- faire une traversée en escalade le long de ses meubles de cuisine ;
- faire du surplace à toute vitesse les pieds dans une flaque d'huile en se tenant au rebord de l'évier.

Les hôpitaux et le système de santé étant, hélas, saturés, toutes ces pratiques sont formellement déconseillées.

Des télétravailleurs adeptes de la petite reine continuent d'utiliser leur mode de déplacement favori en effectuant consciencieusement leurs trajets quotidiens, matin et soir, sur... leur vélo d'appartement — qu'ils auront pris soin d'installer dans le jardin ou devant une fenêtre grande ouverte.

Plus simplement, certains vont marcher ou courir autour de chez eux, marquant parfois d'une petite croix chaque tour du pâté de maisons...



Abriès (Queyras) 1er mars 2020. Besoin de mouvement, de lumière, d'authenticité

¹Les photos sont celles de l'auteur de l'article, sauf celles prises à Antony par Isabelle Canceill et à Épinay-sur-Orge par Monique Richet. Les légendes indiquent le lieu, la date et différents besoins que la situation évoquée par l'image permet de satisfaire, comme expliqué dans la deuxième partie de l'article.

²Lisez ou relisez à ce sujet les quatre articles de Georges Polian « Mais où sont les neiges d'antan », parus dans les *Crampon* n°335 à 338, de février à octobre 2007 : <https://www.gumsparis.asso.fr/index.php/revue-le-crampon>

D'autres sont devenus accros aux modules d'entraînement en tous genres dispensés en vidéos sur le ouèbe par des profs de musculation, yoga, Pilates, renforcement musculaire, sans oublier (« start-up nation » oblige) ceux de « fitness », « stretching », « full body », « cardio training », « cross training avec Swis ball » (sic !) et autres « training indoor »...

Parmi les plus chanceux, qui disposent d'un jardin et d'un portique, voire, d'un arbre, d'une échelle et de bons *crash pad*, certains arrivent à pratiquer en toute sécurité des tractions de façon originale. Les plus prévoyants auront installé chez eux une barre de traction ou, mieux, une poutre munie de prises d'escalade pour pouvoir pratiquer quelle que soit l'heure, ou la météo !

D'autres enfin, disposant d'un jardin, d'un arbre et d'une échelle, n'ont pas pensé à l'utiliser à l'envers comme pan d'escalade et continuent à l'utiliser de façon très traditionnelle pour gravir des sommets improbables...

Vous le voyez, les solutions ne manquent pas, quand la motivation est là ! Mais pourquoi donc est-elle là, précisément ???

POURQUOI MAINTENIR SON ENTRAÎNEMENT ?

Nous connaissons tous les bienfaits de l'activité physique sur la santé du corps et de l'esprit. Adaptée à l'âge et aux capacités physiques de chacun, personne n'ignore, et les gumistes encore moins que d'autres, à quel point elle contribue à voir la vie en rose. Mais au-delà de cet objectif de santé et de bien-être, beaucoup d'entre nous sont obnubilés par leur niveau. Cela tombe sous le sens pour les fanas de la compète, même si personnellement j'ai encore du mal à comprendre ce « toujours plus » (plus haut, plus vite, plus loin, plus fort, plus c...) — au GUMS, peu d'entre nous sont concernés. Et pourtant, la « perte de niveau » obnubile. On a beau savoir qu'elle sera inexorable, indépendamment de toute situation de confinement, on espère toujours la repousser à « plus tard »³...

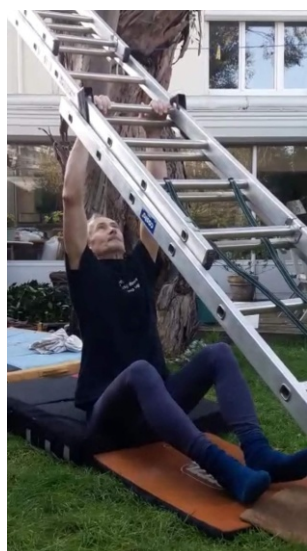
Je conviens que la nuance est souvent étroite entre :

- la compétition avec les autres ;
- la compétition avec soi-même ;
- l'émulation (souvent qualifiée de « saine » émulation).



Abriès (Queyras) 7 mars 2020. Besoin de beauté, de plénitude de sérénité

Nouveaux sites d'entraînement en Île-de-France avec, en pleine action : Ophélie à Buc et Jean-Pierre à Antony. Mars 2020. Besoin d'expression, d'exploration de ses potentiels, d'accomplissement de soi



³Lisez ou relisez à ce sujet « Le vétéran et la montagne » de Monique Hennequin paru dans le *Crampon* n°379 de décembre 2015 : https://www.gumsparis.asso.fr/index.php/article-crampon/379_9:le-veteran-et-la-montagne



Je le dis à nouveau, j'ai beaucoup de mal à comprendre la première. Je conçois la seconde, sans y être encline, comme une façon de se dépasser, de chercher ses limites, d'obtenir sa dose d'adrénaline, mais peut-être aussi tout simplement comme une façon de se prouver qu'on ne vieillit pas encore... En revanche, je reconnais être sensible à la troisième : la « saine » émulation. Pourquoi ? Pas pour faire « mieux que l'autre » mais parce que le succès de l'autre montre la possibilité d'y arriver à son tour. Pour les initiés, je dirais que c'est un peu comme les mots croisés du *Canard enchaîné* : on est piqué au vif lorsqu'un proche trouve la solution de la définition sur laquelle on cale depuis des heures... Et on finit par y arriver !

Finalement, les vraies questions à se poser ne sont-elles pas les suivantes :

- Qu'est-ce qui me fait vraiment plaisir ?
- Une voie en 4 est-elle moins belle qu'une voie en 7 ?
- Un circuit jaune procure-t-il moins de plaisir qu'un circuit noir ?
- Une rando de 2000 mètres de dénivelé est-elle deux fois plus belle qu'une de 1000 mètres ?
- Un livre de 300 pages plus digne d'intérêt qu'un de 150 ?

Autrement dit : quels besoins dois-je satisfaire pour être heureux ?

Il convient à chacun de trouver sa voie, dans tous les sens du terme, et d'arriver pour cela à identifier ses besoins profonds et personnels, par exemple :

- solliciter ses ressources au maximum (besoin de mouvement, de défoulement, d'oxygénation...)
- atteindre une forme de sérénité (besoin de calme, d'harmonie, de ressourcement ...)
- passer du temps avec ses amis (besoin de détente, de contact, de chaleur humaine...)
- pratiquer pour la beauté du geste (besoin de découvrir, de s'exprimer, d'explorer ses potentiels...)
- éviter la prise de risque (besoin de sécurité, de protection, de réconfort...)
- profiter de l'environnement (besoin de beauté, de lumière, d'harmonie...)
- etc. ⁴

Épinay-sur-Orge, 28 mars 2020.
Besoin de libre arbitre, oxygénation, transcendance (se connecter à quelque chose de plus grand)

Gorge aux Châts 19 fév 2019.
Besoin de partage, de chaleur humaine, de coopération

Presles (Vercors). 25 mai 2017.
Besoin de liberté, accomplissement, autonomie

À ce sujet, je recommande vivement de consulter le blog de philosophie pratique, et surtout les bandes dessinées très instructives de la dessinatrice Art-mella, sur le site Conscience Quantique⁵.

Mais revenons à nos moutons. Si, comme moi, 1) au temps d'avant la pandémie, vous étiez accro à la pratique très régulière de l'escalade et/ou des balades à Bleau, et/ou en falaise, et/ou en montagne ; que 2) vous n'appréciez pas les solutions d'entraînement proposées dans le chapitre précédent car elles ne répondent en rien à vos besoins profonds ; que 3) vous considérez que le meilleur entraînement pour l'escalade c'est l'escalade, pour le ski, le ski, pour la rando, la rando, etc. ; et que 4) vous n'avez aucun moyen de les pratiquer en ce moment, alors il est clair que votre niveau va baisser... Et alors ?

⁴Tiens, c'est rigolo, je réalise après avoir écrit ces exemples de besoins, qu'ils correspondent quasiment tous à ce que m'apporte un dimanche à Bleau !!!

⁵Cf : <https://conscience-quantique.com/>. Voir notamment, les BD *Émotions : enquête et mode d'emploi* où l'on trouve la liste des principaux besoins : <https://conscience-quantique.com/extrait-2-emotions-tome-2-a-la-source-des-emotions-les-besoins/> et la carte pour trouver son besoin caché !

Alors, en ce qui me concerne, pendant le confinement, je vais maintenir une hygiène de vie pour limiter au maximum les méfaits de la sédentarité, je vais continuer le yoga, le jardinage, les allers-retours dans l'escalier et les brèves balades dans le quartier, mais il est clair que mon niveau va baisser. Comme il a déjà baissé transitoirement à de multiples reprises au cours de divers événements de « ma vie d'avant » pour cause de maternités, entorses variées et autres interruptions d'activité brèves ou prolongées, et comme il baissera encore à l'avenir inéluctablement en ski, en alpi, en escalade et en rando. Et alors ?



Rocher de Milly,
4 nov 2018. Besoin de calme, de détente, de mouvement

Et alors, c'est la vie ! Et tant que je me ferai plaisir au niveau maximum qui sera le mien à un moment donné, je recommencerai et continuerai à pratiquer l'escalade, le ski, la rando ou les balades adaptées à mes capacités. Il y a bien des blocs, des voies, des sommets que je ne ferai pas, ou plus, mais il y en a tant d'autres que je pourrai faire et qui me procureront autant de joie, car ils répondront à mes besoins profonds du moment. Par ailleurs, j'espère que le niveau des gumistes (au moins de celles et ceux que je côtoie et qui partagent ma vision des choses !) aura également baissé transitoirement pendant ce confinement, pour que nous puissions nous remettre à pratiquer et continuer de pratiquer ensemble nos activités préférées pendant encore de longues années...



Éléphant. 25 mars 2019. Les organisateurs du prochain rallye GUMS ! Besoin de rire, convivialité, amusement

Mare aux molinies (Coquibus),
3 fév 2019 et mare du Coquibus,
1^{er} juin 2019. Besoin de lumière,
d'émerveillement, de communion



Abriès (Queyras) 7 mars 2020. Besoin de ressourcement, de découverte, de communion avec la nature

