

# PLAISIR ET SPORT

Gilles Bui-Xuân

Université du Littoral Côte d'Opale

Plaisir d'amour ne dure qu'un instant  
Chagrin d'amour dure toute une vie

- La question peut sembler mineure
- Peu de travaux relatifs à cette question
  - 1925, Jean Prévost, *Plaisir des sports : essais sur le corps humain*
  - Héraclès :
    - Plaisir : 328 réponses
    - Plaisir et Sport : 102 réponses
    - Plaisir et Education Physique : 1 réponse

# Le plaisir : une constante

- une constante du discours sportif :  
évidente permanence du plaisir dans le sport
- tous les champions disent éprouver du plaisir :  
sinon, ils s'arrêteraient !

# Le plaisir : un concept flou

- Le sens commun mêle plaisir, émotions, sentiments, satisfaction, sensations, voire désir ou jouissance...
- Malgré la polysémie du terme et sa multiréférencialité, passer d'une utilisation banale du terme à une compréhension claire et distincte du concept théorique

# Une double problématique

au croisement de :

- la temporalité (passé / présent / futur)
- et du politique (modernité / réaction)

# La question du plaisir dans l'histoire des idées

- le plaisir au centre de la réflexion éthique des grandes écoles antiques :
  - Aristippe après Socrate,
  - puis Platon, Aristote, Epicure,
  - enfin Sénèque et Marc Aurèle
- les valeurs chrétiennes et la *conduite morale de la vie*
- entre le bien (nécessaire à la vie) et le mal (aliénation de sa liberté).

# Entre acteur et spectateur

- Les sensations : le sportif a ses sens en activité
- Les sensations procurent des émotions : le plaisir en est une
- Le sportif donne à percevoir par extériorisation à un spectateur (la perception a besoin d'un médiateur d'émotion)
- senti de l'acteur / ressenti du spectateur
- Le sentiment n'advient qu'avec la conscience de l'émotion (sensation ou perception, senti ou ressenti)

# Le plaisir et les sciences

- La psychologie et la psychanalyse : Freud  
*Au-delà du principe de plaisir*
- Freud et le *principe de constance*  
(*homéostasie*)
- tout ce qui, au-delà de la conscience, contribuerait au maintien des équilibres internes serait plaisir.

**TECHNIQUE**

**Différentes  
composantes**

**FONCTIONS**

**STRUCTURE**

# modélisation

CONFORMITE  
**SAVOIR-FAIRE**  
APPRENTISSAGE  
BEAU  
**PASSE**

SCORE  
**FONCTIONNALITE**  
EDUCATION  
VRAI  
**FUTUR**

MESURE  
**STRUCTURE**  
DEVELOPPEMENT  
FORT  
**PRESENT**

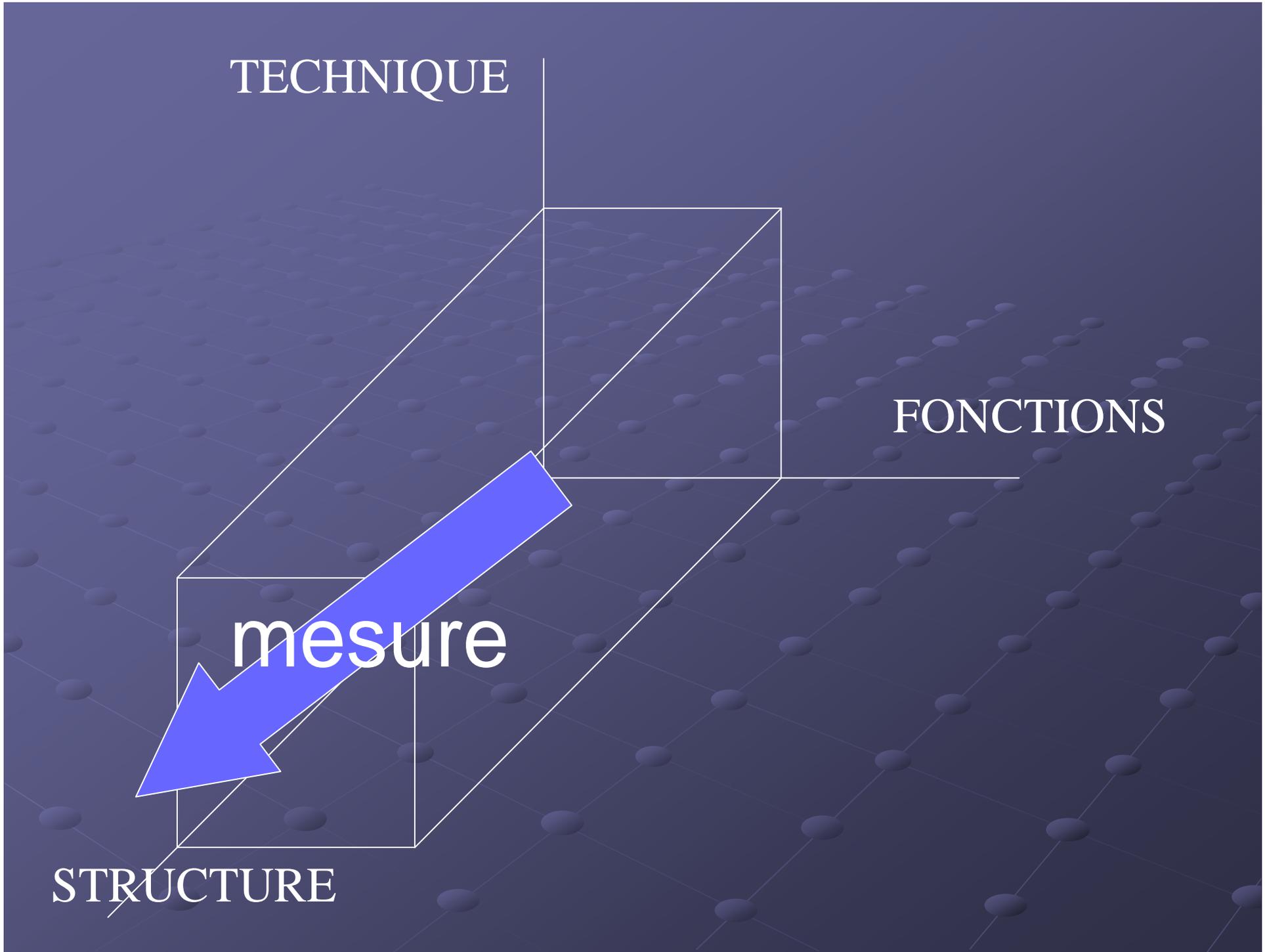
VICTOIRE  
COMPOSANTES  
AMELIORATION  
VALEURS  
TEMPORALITE

TECHNIQUE

FONCTIONS

mesure

STRUCTURE



# Maintenir les équilibres internes

- Maintenir la structure : dépenser et emmagasiner
  - Le plaisir de la dépense naturelle contribue en même temps au développement de la structure.
  - En revanche, le développement artificiel de la structure serait déplaisir

TECHNIQUE

conformité

FONCTIONS

STRUCTURE



# Maintenir les équilibres internes

- Maintenir la technique : son expression aisée est plaisir esthétique
  - Le plaisir de l'expression contribue également à l'affinement technique
  - En revanche, l'enregistrer en apprenant, en travaillant, en souffrant est déplaisir

TECHNIQUE

score

FONCTIONS

STRUCTURE



# Maintenir les équilibres internes

- Maintenir la fonctionnalité : jouir d'une mobilisation parfaitement adaptée
  - Le plaisir de la juste mobilisation contribue aussi à l'éducation des fonctions mobilisées.
  - En revanche, l'éducation artificielle est déplaisir

# Les sciences cognitives

- Elles interpellent les motifs plutôt que les mobiles
- Elles évoquent les raisons du sujet pensant
- Elles se détournent de la dépense, de l'expression et de la mobilisation
- Elles détournent le plaisir

si le plaisir n'est plus saisissable  
dans l'immédiateté...

● Il n'est qu'évocation : satisfaction

- Le passé, les paradis perdus, signent un conservatisme réactionnaire

● Ou il est différé : sublimation

- Le futur, les paradis promis, signent un intégrisme tout aussi réactionnaire

# Les sciences conatives

- interpellent les mobiles de l'action,
- valident les bonnes (ou les mauvaises) raisons du sujet agissant, *hic et nunc*, qui dépense, exprime et mobilise,
- et prend plaisir dans l'action
- le plaisir, émotion au présent, est le véritable mobile de l'action,
- il entretient l'action sans devoir la justifier

# La biologie : où se joue le plaisir ?

## ● les « centres de plaisir » :

- dans l'hypothalamus et le tronc cérébral
- l'acétylcholine, des opiacés endogènes, la dopamine : des neurotransmetteurs associés aux sensations de plaisir

## ● plaisir et effort physique :

- au-delà du seuil de sécrétion d'endorphine
- Eros et Thanatos : peut-on trouver son plaisir dans l'excès ?

# Principe de plaisir et principe de l'activité

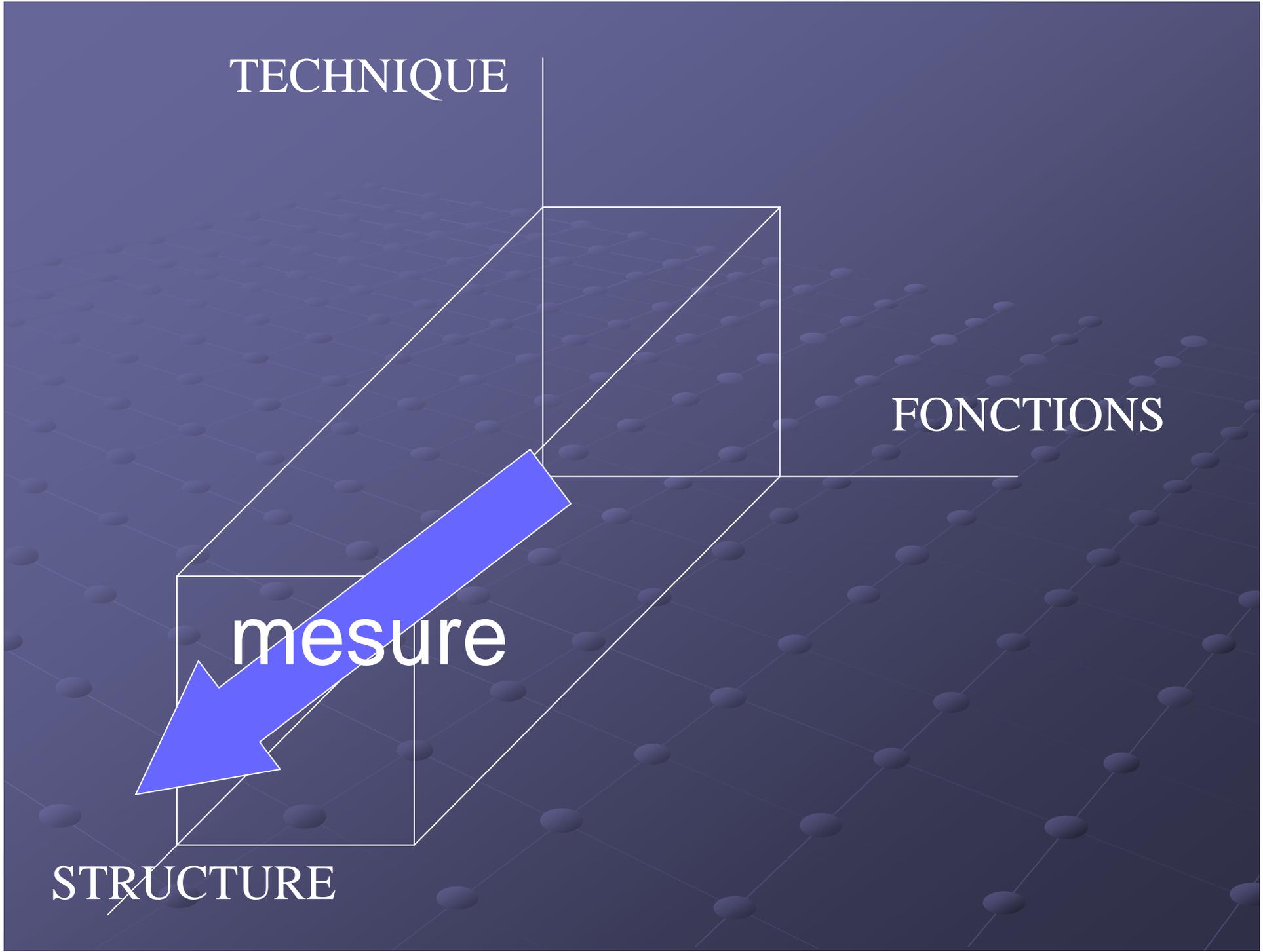
- Volume orienté vers la structure et la dépense énergétique de type aérobie (courses longues)
- Recherche du plaisir dans l'effort ?

TECHNIQUE

FONCTIONS

mesure

STRUCTURE



# Principe de plaisir et principe de l'activité

- les activités à dominante fonctionnelle,
- celles qui impliquent la notion de jeu.
  - le jeu participe à l'éducation
  - il excite l'énergie vitale et par là stimule la mobilisation
  - le plaisir est immédiat, dans l'adaptation fonctionnelle

TECHNIQUE

score

FONCTIONS

STRUCTURE



# Principe de plaisir et principe de l'activité

- principe directeur orienté vers l'expression de la conformité à un modèle
  - le plaisir est dans la reproduction (création)
  - pour atteindre ce plaisir là, il faut beaucoup de peine, d'abnégation et de travail.
  - place aux idéologues de la productivité, de la rentabilité, etc.
  - mesurer la part d'aliénation : le champion doit être incorporé. Le champion subtilise ainsi le plaisir de l'exécution inachevée.

TECHNIQUE

conformité

FONCTIONS

STRUCTURE



# Plaisir et projection dans le champion et son image

- Le pratiquant délègue son propre plaisir
- La place est belle pour le spectacle !!!

# Plaisir et intégration

- Le plaisir : l'instauration d'un langage commun et de représentations communes
- Adhérer à une communauté c'est adhérer à ses plaisirs communs
- Le sport un passeport au plaisir commun
- Le sport : un outil d'intégration sociale

# Curriculum conatif et parcours de plaisir

## Référentiel d'étapes conatives

- Etape 1: émotionnelle
- Etape 2 : fonctionnelle
- Etape 3 : technique
- Etape 4 : contextuelle
- Etape 5 : expertise

## Indicateurs de plaisir

- plaisir du corps et de la dépense
- plaisir de la recherche et de l'adaptation fonctionnelle
- plaisir de l'expression esthétique et technique
- plaisir des justes décisions technico-tactiques
- plaisir créatif

# L'économie

- valeur d'usage du plaisir et valeur d'échange de l'économique
- éthique du sport : ordre de prendre du plaisir dans le sport
- valeurs de rendement, de rationalité et de productivité : accepter la frustration du plaisir au nom du contrôle psycho-affectif
- l'économique engendre la répression de l'économie libidinale.

# Attention en traversant les sports : un plaisir peut en cacher un autre !

## ● Les nouvelles pratiques :

- Une réappropriation du corps, et du plaisir
- Une liberté programmée
- Une autre forme d'aliénation, consumériste

## ● Des formes de pratiques corporelles fondées sur un véritable plaisir souverain

- Une dépense en pure perte
- Le jeu et la fête (mode de la transgression)

# Deux types de sport ?

- un sport formalisé :
  - performance et efficacité
- un sport qui réintroduirait les notions de jeu :
  - de plaisir,
  - de liberté,
  - d'érotisme,
  - d'esthétique,
  - de sociabilité,
  - de consensualité (Anzieu),
  - de convivialité,
  - de fête : un lieu de vie vraie.

# Pour une véritable initiation au plaisir

- Pour que le plaisir puisse se gérer en temps réel
- L'éducateur ou l'entraîneur devraient accorder une attention toute particulière au plaisir.
- Ils devraient disposer d'indicateurs de plaisir
- Ils devraient rechercher une consonance optimale pour une mobilisation optimale
  - afin que l'élève ou le sportif aient bien la sensation d'augmenter leur puissance d'exister

Merci de votre attention