Le christianisme repose sur plus de deux mille ans d’histoire. Nous, Chrétiens, nous y sommes personnellement inscrits. Notre temps est celui qui conduit notre existence à son terme. Ce temps « terrestre » rythmé par des cérémonies, celles du baptême, de la communion, de la confirmation, du mariage, ces « instants » qui nous permettent de faire rimer « un jour » avec « toujours ».

L’auteur Odon Vallet, dans son ouvrage « Autres Temps », disait que « la liturgie est à l’année ce que sont les sacrements à une vie, une rencontre du temporel et de l’éternel selon des rythmes et des mesures propres à chaque religion ».

Cette introduction pourrait nous faire croire que nous nous éloignons du sujet qui est celui de la relation du sport avec le temps. Pourtant, les compétitions sportives ne sont-elles pas également des cérémonies ? Ne sont-elles pas érigées en véritables moments sacrés et rythmés par ces rencontres régulières inscrites dans ces logiques temporelles ?

Pour illustrer ce propos, nous pouvons citer les Jeux Olympiques, qui, tous les quatre ans, donnent rendez-vous aux meilleurs athlètes de la planète afin de partager parfois certains moments d’éternité comme des records qui peuvent sembler d’inspiration divine.

En effet, comment rester insensible aux images d’une finale olympique lors de laquelle vous assistez par exemple au record du monde du 100 mètres ? Voir de ses propres yeux, le sprinter Usain Bolt courir à près de 38 Km/h et pulvériser le mur du « cent »!

Dans les propos qui vont suivre, nous n’allons volontairement pas aborder le versant historique de l’activité sportive qui a pris naissance dans l’antiquité, ni celui du caractère religieux des premières olympiades célébrées en l’honneur des dieux Grecs, mais plutôt celui, plus contemporain, du sport dans sa forme actuelle que nous associerons, comme évoqué dans l’introduction, à sa dimension temporelle.

Dans de nombreux sports, le temps est une donnée réglementaire et parfois une unité de mesure de la performance.

En athlétisme, par exemple, si la plupart des compétitions est structurée autour de la réalité de confrontation, le temps est aussi l’unité qui permet d’une part, d’identifier un record, qu’il soit national, continental ou mondial et d’autre part, de positionner les athlètes selon leur niveau de performances, ce qui autorise des comparaisons entre plusieurs générations. Dans ce contexte, la distance reste invariable et le temps, l’unité de mesure de la performance. A l’inverse, pour certaines disciplines comme l’épreuve de « l’heure » en cyclisme, c’est la distance qui est l’unité de performance.

Dans ces deux exemples, nous pouvons observer que le temps fait partie intégrante des règles de pratique comme l’est également le temps de jeu dans certains sports collectifs, soixante minutes pour le handball, quatre-vingt minutes pour le rugby ou quatre-vingt-dix minutes pour le football.

Nous constatons donc que le temps de pratique est très différent d’une discipline à l’autre. La durée d’un essai en saut en hauteur n’excède pas trois secondes alors que l’épreuve du marathon se déroule sur un espace d’un peu plus de deux heures.

La durée des épreuves impose donc des méthodes très différentes de préparation parce qu’elles sollicitent des aptitudes physiques très diverses.

Le temps est aussi une notion qui structure une année selon un calendrier décliné sous forme de « saison sportive ». Si de toute évidence, certains sports sont clairement « d’hiver » et d’autres « d’été », la notion de saison fait surtout référence à l’espace entre le début et la fin d’un championnat. Ainsi l’année sportive est minutieusement organisée par les médias, les partenaires économiques et le mouvement sportif, selon un savant enchaînement qui permet aux différents championnats et autres évènements de ne pas « s’entrechoquer ». Cela permet de tenir en haleine le grand public sur des périodes de plus en plus longues, ce qui « réjouis » autant les sponsors que les médias. Pour mémoire, il est intéressant de rappeler que le journal « l’Equipe », créé en 1946 a notamment été à l’origine de la création de la coupe d’Europe des clubs champions en football et son ancêtre, le journal « L’Auto » avait auparavant crée le célèbre « Tour de France ».

Comme nous venons de l’aborder, le temps est un espace clairement identifié dans le déroulement des compétitions, mais il est également très présent dans la préparation des sportifs à la pratique de leur spécialité et de façon plus générale dans le déroulement d’une carrière.

Un parcours à haut niveau peu s’envisager sur un espace de quatre à six ans. Préalablement, la période d’apprentissage est variable selon les disciplines. Celles dites à « maturité précoce » voient éclore de très jeunes sportifs. La gymnastique fait partie de cette catégorie. Elle s’initie au plus jeune âge et peut voir performer un adolescent sur le plan international. C’est d’ailleurs dans cette discipline que nous avons identifié le plus jeune médaillé Olympique de l’histoire. Le Grec Dimitrios LOUNDRAS n’avait que 10 ans lorsqu’il décrocha une médaille de bronze aux Jeux Olympiques d’Athènes en 1896.

A contrario, dans les disciplines dites à « maturité tardive », même si l’initiation, puis l’entraînement débutent à l’enfance, l’épanouissement sportif se situe à l’âge adulte. Le tennis de table ou l’aviron sont des sports inscrits dans cette spécificité. C’est au tir à l’arc que nous avons identifié l’athlète la plus âgée médaillée au Jeux Olympiques. C’était à Londres en 1908 que l’archée Sybil NEWALL, alors âgée de 53 ans, décrochait l’or pour l’équipe de Grande Bretagne.

Pour compléter ce propos, nous vous proposons d’aborder également la notion de récupération. D’une discipline à l’autre, les délais consacrés à cette phase de régénération sont très variables (tant la récupération inhérente à l’entrainement que celle relative à la compétition).

En effet, si un footballeur peut enchainer plus d’une cinquantaine de match lors d’une saison, un décathlonien ne peut réaliser, quant à lui, que deux ou trois compétitions en une année. Pour ce dernier, les efforts sont tellement intenses que l’organisme impose des temps importants de récupération. Aussi, certaines disciplines nécessitent de grosses périodes de préparation et de rares moments de compétitions.

Pour finir ce chapitre orienté vers le sport de compétition, il serait incomplet de ne pas évoquer la problématique de la blessure. Celle-ci, très présente dans le sport professionnel, induit un espace temporel consacré à la convalescence.

Une étude diligentée par l’Union des Associations Européennes de Football a permis de recenser sur un an, auprès des 29 meilleurs clubs de football du continent, 1 200 blessures. 56% d’entres elles se sont produites lors des compétitions, les autres lors des entrainements. La durée moyenne de la convalescence a été évaluée à 20 jours avec des valeurs variant de 4 à 62 jours.

Si de façon statistique, il est constaté qu’un club enregistre plus de 40 blessures lors d’une saison, certaines biographies de sportifs nous démontrent qu’une part d’entre eux sont plus exposés aux accidents que d’autres. Nous pensons notamment au célèbre footballeur Néerlandais Arjean ROBBEN. Rien que sur la période 2018/2020, ce joueur international a comptabilisé 292 jours de convalescence et a manqué 43 matchs. Lorsque l’on sait qu’au moment de son transfert, le Réal de Madrid a réglé la coquette somme de 36 millions d’euros au club de Chelsea, nous constatons qu’il existe des arrêts de travail qui coûtent plus chers que d’autres …

Enfin, pour conclure nos observations sur cette relation entre le temps et le sport, je vous propose d’aborder l’activité physique sous l’angle « grand public » et notamment sur ce constat très alarmant : en moins de cinquante ans, les capacités physiques des 7-18 ans ont baissé de 25 % ! La sédentarité en est la cause principale. En conséquence, l’augmentation de l’obésité et des cas de diabètes nous conduisent à la diminution de notre espérance de vie. Il nous est donc recommandé de bouger pour rallonger le « temps » et la qualité de vie.

La pratique d’une activité physique régulière, comme la marche, nous procure également une meilleure mémoire et une meilleure capacité de raisonnement. Il semblerait même que cette activité nous donnerait la possibilité de rallonger le temps.

Frédéric Gros, Professeur de philosophie politique à l’Université de Paris XII, affirmait dans son livre intitulé « Marcher, une philosophie » (Carnet Nord 2009) que *« la lenteur de la marche, sa régularité, allonge la journée. En ne faisant que mettre un pied devant l’autre, vous verrez que vous aurez étiré démesurément les heures, de sorte qu’ont vit plus longtemps en marchant, pas au sens où cela rallongerait votre durée de vie, mais au sens où, dans la marche, le temps ralentit, il prend une respiration plus ample ».*

Il nous est d’ailleurs souvent conseillé de bien respirer pour être inspiré. Nul doute que ces propos sur la marche et ses effets sur notre capacité de raisonnement sont également le fruit de nombreux témoignages de pèlerins qui en ont bénéficié.

Ainsi, le sport est indiscutablement rattaché à la notion de temps.

Pour finir, il serait facile de simplement vous recommander de « prendre » un peu de votre temps et de pratiquer une activité physique pour bénéficier de toutes les vertus rattachées au mouvement. Mais ce serait largement incomplet et surtout réducteur. En effet, avant de « prendre », il nous faut reconnaitre que ce temps nous est préalablement « donné ». Alors, dans le plus profond respect de ce don et de cet espace qui nous est mis à disposition, nous vous invitons à vous faire du bien et de faire un beau cadeau à votre corps qui, lui également, vous a été confié !