

Philo-sport

Peggy Michelet

Christophe Serrière, Contact : cserriere@gmail.com

"Soupeser avec le poids de son corps la force de ces idées"

Philo-sport a pour objet de répondre de façon vivante et concrète aux besoins d'"Être " et de "Bien". De saisir le fait même d'exister comme un miracle et de bonifier le rapport moral au bien.

Origines de Philo-sport

1 - Nos expériences : ma femme, ancienne danseuse professionnelle, actuellement coach de fitness et moi-même, coach de tennis depuis 25 ans.

Nous avons manifesté depuis quelques années un grand intérêt pour la philosophie. Pendant plusieurs années, de manière très intuitive, nous incorporions des réflexions philosophiques dans tous nos cours de fitness et tennis. Cela permettait à nos élèves de se confronter au réel de manière plus élargie.

2 - Un rapport de l'Unesco de 2008 qui affirmait que la philosophie devait descendre de sa "tour d'ivoire", et que c'était un moyen de sauver la démocratie...

3 - Le constat d'une civilisation qui sépare tout et notamment le corps et l'esprit, alors que l'esprit sort par tous les sens pour aller vers les choses et revenir pour composer le corps dans le monde. Un corps pris dans le tissu du monde, un monde incrusté dans sa chair et un monde qui serait fait de l'étoffe même du corps.

4 - Le soutien du philosophe Charles Pépin.

Concept

Le concept Philo-sport est directement relié à celui de l'Unesco quant à l'intérêt et la nécessité d'utiliser la philosophie comme pratique, de "praxis" en grec, transformation de soi-même dans un rapport actif avec le réel, tant sur le plan pédagogique, social, politique ou culturel.

Philo-sport relie le corps et l'esprit à travers des exercices philosophiques et gymniques dans un environnement adapté aux activités sportives, qu'il soit privé, collectif ou spécialisé. C'est ainsi que Philo-sport est un concept de développement d'une meilleure gestion du stress, dans l'objectif d'éviter les blocages d'énergie et le gaspillage des ressources mentales et humaines.

Dans les exercices corporels répétés, l'athlète donne à son corps une force et une forme nouvelles ; de même, par les exercices philosophiques, le philosophe développe sa force d'âme et se transforme lui-même.

Les exercices du corps et de l'âme concourent à façonner l'homme véritable, libre, fort et indépendant.

Objectifs

Philo-sport propose une nouvelle façon de canaliser l'énergie (la direction de l'intention, la raison, les motifs, les buts, la conceptualisation, l'imagination, la perception), d'y chercher le sens du mouvement juste.

Le corps est un phénomène qui transforme en permanence la pensée en matière.

Une pensée joyeuse n'a pas le même effet sur le corps qu'une macération dépressive. Il y a des pensées qui nous donnent des ailes et d'autres qui nous abattent et qui nous laissent sans énergie.

"La compréhension comporte une joie qui retentit dans le corps" (Spinoza)

Distinguer les passions joyeuses et tristes, les effets placebo et nocebo.

Philo-sport propose aussi d'élargir les perceptions philosophiques, les rencontres avec le réel et les épreuves avec le réel.

Il s'agit également de recherche de fluidité, nourriture intérieure, d'efficacité maîtrisée et profonde inhérente aux activités corporelles sportives.

Activités pratiquées

1 - Dans des salles de sports, nous proposons des après-midi où nous alternons et mélangeons de la gymnastique traditionnelle, de la danse, du stretching avec des aphorismes et citations philosophiques suivis d'échanges.

2 - Nous organisons des courses à pied dans des parcs ou jardins, ponctuées de poses philosophiques, poétiques, et d'exercices d'assouplissement ou de culture physique.

3 - Sous forme de séminaire en entreprise et avec le soutien du philosophe Charles Pépin, nous proposons une activité sportive le matin et une conférence philosophique l'après-midi, liée aux exercices physiques du matin.

Exemple de thèmes abordés : la valorisation de ce que nous appelons "l'échec" . Faut-il toujours se dépasser ?

Les bienfaits du concept

Philo-sport permet de prendre conscience de son "corps sujet" et de tenter de répondre à la question : "Que peut mon corps ?".

La découverte d'une proprioceptivité élargie, accompagnée d'une infinité d'actions possibles. Ces pratiques de forces et d'assouplissements augmentés engendrent les vertus et joie ressenties avec les efforts consentis.

"La joie est le passage d'une moindre à une plus grande perfection" (Spinoza)