

# Champs d'action de l'Eutonie

## Témoignage

---

La famille de Gérard GAUTIER habite Serre- Chevalier. Son père était guide et moniteur de ski dans un Centre U.C.P.A. de la vallée de la Guisane. Gérard fut mon élève en Terminale au lycée d'Altitude de Briançon à la fin des années 60. C'était déjà un des meilleurs skieurs de sa génération, ce qu'il confirma par la suite au plus haut niveau (descente). Le temps de la compétition terminé, il a enseigné pendant 5 ans à l'Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme de Chamonix, puis à l'Université de Grenoble où il est toujours en poste.

Il est également président de « *L'association française des entraîneurs de ski alpin.* ».

Après avoir lu « *Enseignants, vous avez un corps .....* », il m'a envoyé les exemplaires 64, 65, 66 de la « *Revue de l'association française des entraîneurs de ski alpin* » couvrant la période Décembre 2007 – Juin 2008. Dans chacun de ces opuscules, il a signé un article étoffé. Thème général : « *Le toucher de neige.* »

Le dernier – n°66 – intitulé : « *Développer la sensibilité du toucher de neige* » nous intéresse directement.

Après avoir énuméré et caractérisé des techniques corporelles susceptibles de contribuer au développement de cette sensibilité, voici ce qu'écrit Gérard GAUTIER :

**« Personnellement, j'ai tendance à m'appuyer plutôt sur l'eutonie.....**

### **EXEMPLE de L'EUTONIE**

**Je suis redevable à René BERTRAND, qui a su me sensibiliser à cette technique dont il fut un des pionniers en France (Bertrand 1967- 68). Non seulement il nous initiait à la technique de Gerda ALEXANDER, mais il l'employait dans les A.P.S. [Activités physiques et sportives]. J'ai encore un souvenir assez vif de son enseignement du lancer de poids ! .....**

Il cite ensuite longuement la contribution de Pierre SALAME (entraîneur national de canoë-kayak) à notre ouvrage collectif « Corps sensible et E.P.S. », qui va dans le même sens.

### Précisions :

La parenthèse (Bertrand 1967- 68) renvoie à la bibliographie où figurent les articles parus dans les numéros 88, 89, 90 de la revue E.P.S. sous le titre général : « *Relaxation, eutonie, éducation physique* ». J'y définissais la place de l'eutonie dans mon enseignement, avec des exemples précis. Avant publication, j'ai soumis ces articles à Gerda ALEXANDER, qui les a trouvés en accord avec ce qu'elle développait. Plus tard, elle m'a demandé à plusieurs reprises d'en faire une présentation pratique.

Il est intéressant de voir comment Gérard GAUTIER et Pierre SALAME ont rencontré l'eutonie et s'en sont inspirés.

Pour Gérard, ce que j'ai rapporté ci- dessus donne une idée de la situation. Il fut mon élève juste après la parution des articles que je viens de citer. A ce moment, je traversais une période plutôt bizarre. Je ne cherchais pas à faire des *expériences*, mais je m'apercevais que la démarche *eutonistique* imprégnait de plus en plus mon enseignement. Je n'avais pas l'intention de construire un système et encore moins de m'y sentir enfermé. C'est sans doute pour cela que les choses se faisaient, advenaient et que mes élèves - au moins certains – y étaient sensibles. La suite a montré que Gérard en faisait partie. Pour ce qui est de sa carrière de skieur, je tiens à préciser que je n'ai participé directement ni à sa construction ni à son déroulement. Il baignait depuis son enfance dans le milieu du ski et ne manquait pas d'entraîneurs compétents...

Ce qui approcherait le plus la spécificité du ski, ce seraient les exercices de contact pieds-sol et d'équilibration que je présentais à mes élèves aux premiers flocons (presque la moitié d'entre eux skiaient).

Or, c'est incontestable, Gérard a su rendre opérationnel, pour la compréhension des conduites et la préparation au ski de très haut niveau ce qu'il avait éprouvé et retenu, autrement dit les voies que nous ouvre l'eutonie pour accueillir et solliciter le sensible. C'est-à-dire l'essentiel.

Laissons Gérard. Passons à Pierre – que Gérard cite.

Pierre avait fait partie de l'équipe de France de canoë (slalom). Quand nous nous sommes rencontrés, il était devenu moniteur national et entraîneur de l'équipe de France de sa spécialité. Il était également responsable du « Pôle » canoë- kayak de Besançon et, à ce titre, préparait une dizaine d'athlètes aux compétitions internationales et mondiales.

Pierre n'avait pas de formation en eutonie, mais un grand sens ... du sensible, ce qui est bien nécessaire pour évoluer entre les portes d'un slalom en prenant pour appui la matière instable des courants et des tourbillons.

Nous avons travaillé ensemble pendant plusieurs années. Pas mal d'heures passées au bord de la rivière pour une observation en commun des athlètes, quelques cours collectifs et beaucoup de « sur- mesure », plus particulièrement avec deux filles – kayakistes – que je prenais en cours particulier. L'une entrait dans la dernière partie de sa carrière marquée par deux titres de vice- championne du monde. L'autre, plus jeune, allait décrocher une médaille de bronze aux J.O. Le travail que nous avons effectué ensemble ne manquait pas d'intérêt mais, pour des raisons évidentes, j'aurais préféré m'adresser à des cadets ou des juniors, en début de carrière, ce qui n'a pas été possible. Notre collaboration directe avec Pierre a pris fin pour la raison toute simple qu'il a été appelé à d'autres fonctions – à Montpellier.

C'est pendant ce travail en commun que Pierre, Anne et moi avons rédigé ensemble un article pour la revue « E.P.S. ». [Anne BOIXEL est la première athlète citée ci- dessus.]

Quelques années après son départ, Pierre a écrit, sous le titre : « **Apprentissage du canoë- kayak de slalom : l'acrobate à la carène sensible** » un chapitre du livre collectif dont j'ai dirigé la rédaction, « **Corps sensible et E.P.S.** », édité par le C.R.D.P. de Besançon.

Remarque générale : j'ai exposé – sommairement – ces deux cas d'athlètes devenus pédagogues. Ils ont rencontré l'eutonie à des époques différentes de leur vie, apprécié et utilisé sa démarche.

Aucun être humain n'attend l'eutonie pour éprouver le monde et lui- même de façon « sensible ». Mais il arrive qu'une aide soit utile, voire nécessaire, pour mieux y accéder.

Dans les deux cas exposés, nous sommes devant une *obligation de résultats*. On ne nous demande pas si nous sommes labellisés compétents en eutonie mais si nous l'avons assimilée de telle façon qu'elle soit opérationnelle en fonction du but recherché.

Gérard et Pierre ont pu trouver dans la démarche de l'eutonie et utiliser eux- mêmes des moyens d'accès au **sensible**, favorisant sa saisie et son orientation, apportant un **plus** contribuant à l'amélioration de la performance. Cela est possible pour un sportif de très haut niveau mais aussi chez une personne diminuée cherchant à améliorer ou tout au moins à employer de façon optimale ce dont elle peut encore disposer.

Arrivé à ce point, je pensais devoir entreprendre un développement sur le thème eutonie-sensible. Le hasard faisant – parfois – bien les choses, j'ai reçu, comme vous tous, la réponse de Marie- Claire au questionnaire envoyé par Jean- Michel. Dès la première ligne, j'ai eu l'heureuse certitude que ce paragraphe était déjà écrit. Lisez donc Marie- Claire.....

Si j'ai relaté ces faits, c'est pour l'éclairage particulier qu'ils apportent sur l'Eutonie en tant que méthode et sur l'eutonie comme pratique.

Au quotidien, Gérard et Pierre ont été en rapport avec le sensible, dans leur propre formation comme avec leurs élèves. Ils ont éprouvé son importance et la nécessité de le prendre en compte, de le solliciter et de le développer.

Gérard a retenu les principes transposables de situations qu'il avait vécues : l'essentiel. Pierre a découvert une démarche permettant de mieux expliciter ce qu'il avait lui-même ressenti et de favoriser la communication avec ses élèves.

*Cela nous donne matière à réflexion.*

En nous centrant sur le sensible, nous allons vers ce qui est consubstantiel au vivant. Notre rôle, c'est de développer la démarche de l'eutonie, qui nous y conduit. C'est ce qui peut nous inspirer pour la confection d'un site Internet comme pour la détermination de nos contenus d'enseignement.

C'est aussi d'avoir au moins une certitude lorsque nous serons tentés d'établir une liste des domaines où peut intervenir un eutoniste : elle ne sera jamais complète.

Dans ce dernier *item*, je dirai « je » pour ne pas laisser croire que je parle en notre nom à tous. Ainsi je garderai ma liberté d'expression, n'engageant que moi.

Lorsque je suivais l'enseignement de Gerda ALEXANDER, je me sentais bien loin du système scolaire et de ses méthodes. Je me trouvais dans un lieu où s'élaborait quelque chose dont seule G.A paraissait avoir une idée relativement nette. Elle nous conduisait par des voies qui me semblaient multiples, dont j'entrevois parfois de façon fugace l'unité – ou la résultante. Ainsi guidé, mes pas me conduisaient vers un chemin que je n'aurais pas emprunté spontanément. Il m'a fallu du temps et une navigation hasardeuse pour que m'apparaissent de nombreuses possibilités que je suis toujours loin d'avoir toutes explorées.....

Souvent l'attitude de G.A. me déconcertait. Son rêve, c'était d'être « reconnue » par le milieu médical. En rapport avec ce souhait, elle avait, au moins de façon formelle, ordonné son enseignement en plusieurs étapes. La dernière, au sommet, c'était la « thérapie ».

Cependant j'ai pu constater qu'elle accueillait volontiers ce qui, en dehors de cet ordre, s'inspirait de ce qu'elle développait. Plusieurs fois, je lui ai présenté ce que j'entreprenais dans des domaines qu'elle ne connaissait pas (on ne peut pas dire que le lancer se poids dont parle Gérard lui ait été familier...). Son questionnement m'a aidé à préciser les paramètres des situations évoquées et ses remarques m'ont étonné par leur justesse comme pour leur valeur opérationnelle.

J'ai alors réalisé que les situations « eutonisables », dans un certain sens « problématisables », autrement dit analysables avec la grille de l'Eutonie et où celle-ci peut nous permettre d'intervenir – ou de nous abstenir – est pratiquement infinie.

En définitive, il m'a paru que G.A. était davantage prête à l'ouverture et à l'innovation que ne le sont certains de ceux qui se prétendent ses successeurs.

Mais ceci est une autre histoire.

René Bertrand

17 Novembre 2009

---

René Bertrand : e-mail: [rene.bertrand-vieilley@wanadoo.fr](mailto:rene.bertrand-vieilley@wanadoo.fr)

- **Reproduction partielle ou intégrale possible, avec mention d'origine**
- **Texte publié sous la seule responsabilité de l'auteur et n'engageant pas l'Institut d'Eutonie**