

# Laurent Baudinot

## Développement personnel et Bien être



### *Lilminaire*

La réflexion développée dans cet article s'exprime au travers d'une pratique sportive de loisir ; il n'en reste pas moins que la transposition à notre quotidien, à nos objectifs, nos ambitions est tout à fait intéressante

J'ai donc plaisir à vous proposer cet article écrit par l'un de mes *camarades*

*Bonne lecture, bonne transposition*

## « Dis-moi à quelle vitesse tu te déplaces, je te dirai qui tu es »

« Au degré suivant d'accélération, le transport commença à dominer la circulation, et la vitesse, à classer les destinations selon une hiérarchie. Puis le nombre de chevaux-vapeur utilisés détermina la classe de tout dirigeant en voyage, selon une pompe dont même les rois n'avaient pas osé rêver. Chacune de ces étapes a rabaisé d'autant le rang de ceux qui sont limités à un moindre kilométrage annuel. Quant à ceux qui n'ont que leur propre force pour se déplacer, ils sont considérés comme des outsiders sous-développés. **Dis-moi à quelle vitesse tu te déplaces, je te dirai qui tu es.** Celui qui peut profiter de l'argent des contribuables dont se nourrit Concorde, appartient sans aucun doute au gratin. » (Ivan Illich, « Énergie et équité », 1973, Réédition Arthaud poche 2018, 5,9 €, pages 53-54.)

Sujet de concours sur lequel j'ai transpiré une demi-journée à la fin des années 1970, sans avoir lu une seule page d'Ivan Illich, avec comme seule indication la petite phrase à commenter « **Dis-moi à quelle vitesse tu te déplaces, je te dirai qui tu es** ».

Dans « Énergie et équité », il est beaucoup question de vélo. Pas de vélo carbone ou titane. Non du bon vélo avec ou sans porte bagage, mais si possible avec un élément essentiel : le roulement à bille. Avec un tel engin, les déplacements à la force des mollets sont à la fois plus rapides, plus économiques, plus écologiques que la voiture. Ivan Illich, en 1973, avait, déjà, suggéré à quel point le développement de transports de plus en plus rapides se retourneraient contre nous : en plus de leur impact écologique, l'ouvrier et l'employé consacreront une partie de leurs salaires à payer leurs moyens de transports pour se rendre au travail ; et le plus terrible des inconvénients se trouve dans une vitesse dévoreuse de temps pour la majorité d'entre nous. Ivan Illich est aussi né à Vienne, en 1926, sur l'Eurovélo 6...ça crée des liens !



Mais mon propos ne vise pas ceux qui possèdent, par exemple, leur jet privé, ou qui se rendent en avion dans leur résidence provinciale située à 250 km de leur bureau de ministre...Ceux-là appartiennent au gratin comme le suggère Ivan Illich. Non, je pense beaucoup plus modestement à notre activité préférée, le cyclo-tourisme, que je persiste à écrire en deux mots. La vitesse et le chrono ne sont pas les objectifs ; la convivialité (Ivan Illich a aussi écrit un petit ouvrage sur « **la convivialité** », éditions POINT, 2014) et la découverte servent de motivation. Sommes-nous des sportifs ? Pourquoi pas, mais je situerai plutôt le cyclo-tourisme dans les activités ludiques où l'effort physique s'adapte à la capacité de chacun. Partir une journée avec pique-nique, ou partir plusieurs jours dans une grande randonnée en autonomie impliquent une condition physique et des motivations sensiblement différentes. Condition physique ? Donc entraînement, donc pratique plus ou moins régulière, plus ou moins intensive. Intensive ne signifie pas pour autant se préparer au tour de France...Si tes sorties du dimanche matin s'effectuent à 40 km/h, tu es sportif de haut niveau; si c'est plutôt à 15 km/h, tu es plutôt du style promenade, et ta moyenne ne t'intéresse pas. Entre les deux, la palette des cyclos est large :

- Les cyclos-sportifs, qui aiment l'effort et la vitesse ;
- Les randonneurs au long cours, qui cherchent l'endurance ;
- Les randonneurs rapides et endurant, qui préparent par exemple un Paris Brest-Paris ;
- Les cyclos compétiteurs, de plusieurs catégories :
  - o Ceux qui le sont ;
  - o Ceux qui s'imaginent qu'ils le sont ;
  - o Ceux qui voudraient l'être ;
  - o Ceux qui l'ont été, et qui pensent l'être encore...

Les compétiteurs, ou ex-compétiteurs, sont les bienvenues dans un club cyclo-touristes : leur expérience est précieuse pour la progression des cyclos et pour l'encadrement et la formation de jeunes.

La modestie et l'humilité n'étouffent pas ceux qui n'ont qu'une seule ambition : montrer qu'ils sont les plus costauds ; ils ne respectent pas le septième précepte de Vélocio : **ne jamais pédaler par amour propre** ; les crevaisons et pauses techniques, celles des autres, leurs posent problème... Pour ceux-là, la réflexion « **Dis-moi à quelle vitesse tu te déplaces, je te dirai qui tu es** », se transforme en « **dis moi ce que tu cherches à vélo, et je te dirai qui tu es** ». Les mettre ensemble aggrave la situation en créant plus de rivalités que d'émulation. Or « **le pédaleur par amour propre** », dans l'impossibilité de s'arrêter pour se regarder pédaler, a un besoin vital du regard des autres... Heureusement notre club est à l'abri de cet état d'esprit très individualiste, très exigeants, surtout envers les autres, et donneurs de leçons.

- Les randonneurs « contemplatifs », prêts à s'arrêter pour discuter le coup, ou le boire, ou les deux...capables de rouler paisiblement plusieurs jours de suite, voire plusieurs semaines, et de rester sur leurs selles des heures d'affilées : 8 heures de vélo par jour à 15 km/h, c'est rejoindre Vienne, Prague ou Madrid, sans fatigue, en une quinzaine de jours. Ceux-là sont souvent des solitaires, à la tête un peu blanchie, mais pas que...Il suffit de passer deux jours au festival du voyage à vélo pour s'en rendre compte (le Covid 19 supprime le festival de janvier 2021).
- Les cyclos occasionnels, à la recherche d'une pratique qui leur convienne : attention, s'ils restent trop « occasionnels », ils ne trouveront jamais ce qui leur convient ! Le vélo demande un minimum d'assiduité pour que sa pratique reste confortable !

La palette s'étend à l'infini et nous éloigne des préoccupations d'Ivan Illich soucieux du développement des moyens de transport rapides, de leur coût, de leurs contraintes et nuisances. Ces préoccupations sont à l'ordre du jour, et ceux qui les avaient largement anticipées voient leurs ouvrages réapparaître dans les rayons des librairies. Extraits choisis :



« À bicyclette, l'homme va de trois à quatre fois plus vite qu'à pied, tout en dépensant cinq fois moins d'énergie. En terrain plat, il lui suffit alors de dépenser 0,15 calorie pour transporter un gramme de son corps sur un kilomètre. La bicyclette est un outil parfait qui permet à l'homme d'utiliser au mieux son énergie métabolique pour se mouvoir : ainsi outillé, l'homme dépasse le rendement de toutes les machines et celui de tous les animaux.

...

« L'invention du roulement à billes marqua une quatrième révolution. Elle permit de choisir entre plus de liberté et d'équité d'une part et une vitesse et une exploitation accrues d'autre part. Le roulement à billes est un élément fondamental dans deux formes de déplacement, respectivement symbolisées par le vélo et par l'automobile. Le vélo élève la mobilité autogène de l'homme jusqu'à un nouveau degré, au-delà duquel il n'y a plus en théorie de progrès possible. À l'opposé, la cabine individuelle accélérée a rendu les sociétés capables de s'engager dans un rituel de la vitesse qui progressivement les paralyse. »

...

« Un vélo n'est pas seulement un outil thermodynamique efficace, il ne coûte pas cher. Malgré son très bas salaire, un Chinois consacre moins d'heures de travail à l'achat d'une bicyclette qui durera longtemps qu'un Américain à l'achat d'une voiture bientôt hors d'usage. Les aménagements publics nécessaires pour les bicyclettes sont comparativement moins chers que la réalisation d'une infrastructure adaptée à des véhicules rapides. Pour les vélos, il ne faut de routes goudronnées que dans les zones de circulation dense, et les gens qui vivent loin d'une telle route ne sont pas isolés, comme ils le seraient s'ils dépendaient de trains ou de voitures. La bicyclette élargit le rayon d'action personnel sans interdire de passer où l'on ne peut rouler : il suffit alors de pousser son vélo. »

(pour ces citations, se reporter à Ivan Illich, « Énergie et équité », 1973, Réédition Arthaud poche 2018, 5,9 €, pages 87 et suivantes.)

Il me semble qu'un club « cyclo-touristes » doit avoir plus de proximité avec Ivan Illich, qu'avec un chronomètre. Et rien n'empêche d'aimer, voire même de pratiquer la compétition, et d'enfiler de temps à autre le maillot du cyclo-touriste, oublier la torture du chronomètre et, la tête dans le guidon, réfléchir à la façon dont nous pouvons accéder à un bon classement. Le fameux Paris-Brest-Paris, épreuve respectable et respectée est, pour moi, malheureusement, soumise à l'épreuve du chronomètre : temps minimal et temps maximal pour être homologué. Qui dit temps dit classement, et s'il n'est pas officiel il est officieux. Ouest France du 20 août 2019 : « L'édition 2019 de la randonnée cyclotouriste Paris-Brest-Paris est terminée pour quelques chanceux. Le cycliste le plus rapide est le Breton Robert Coquen. Le coureur a franchi la ligne d'arrivée ce mardi peu après 13 heures avec un chrono de 44:47'36". Il est suivi de peu par le Slovène Marko Baloh (44:48'47") et le Belge Ken Tax (45:01'25") ». Londres-Edinbourg-Londres est soumis aussi à l'épreuve du chrono, bien que plus ouvert dans la préparation et plus large en temps maximal. Les engagés savent à quoi s'en tenir, et c'est le cas pour tous les brevets. Mais sommes-nous dans du cyclo-tourisme, ou dans une véritable épreuve où le participants recherche le dépassement de soi jusqu'à se mettre en danger au point, parfois, de risquer sa vie ? Il y a entre le cyclo-tourisme et ces épreuves au long cours et brevet de toutes sortes, une différence de taille qui met la seconde catégorie hors de portée du cyclo ordinaire.



*Il en faut pour tous les goûts : le plaisir de rouler vite, de se battre contre ses propres performances, rechercher « le dépassement de soi » n'a rien de choquant, sauf :*

- *si ce plaisir se place sur une crête inutilement dangereuse pour son organisme ;*
- *si le dépassement de soi est soutenu par des produits douteux et dangereux ;*
- *quand on cherche à imposer son rythme à d'autres, moins performants. C'est pire et odieux quand une infériorité est implicitement reprochée, et parfois explicitement (« tu nous retardes ! »).*

*Je ne suis pas compétiteur dans l'âme, mais je suis admiratif des **saines** performances. J'ai aussi beaucoup de reconnaissance envers ceux qui, très affûtés, ont la délicatesse d'attendre, d'encourager et de soutenir les moins costauds dans leurs efforts.*

*Je me doute que mes propos vont être interprétés comme moralisateurs par les donneurs de leçons (mais notre club n'en possède pas). Ce n'est pas l'objectif recherché. Je dis que dans notre club il y a de la place pour tous, du vélo découverte, du VTT et de la route plus ou moins rapide, des activités de randonnées plus ou moins en autonomie et plus ou moins difficiles. « Tous » ne signifie pas pour autant que le club accueille au pied levé de la balade à vélo jusqu'à la préparation à la compétition... Tous signifie simplement que le cadre « cyclo-touristique » n'est pas celui de la compétition : on ne s'entraîne pas pour aller de plus en plus vite et pour « gagner », mais pour aller de plus en plus loin, en distance et en âge. Et le cadre n'est pas, comme on l'explique en leçon de management « une structure rigide entourant du vide », mais une organisation en groupes ou chacun peut trouver une place adaptée à son niveau et à la pratique qu'il souhaite. On peut rouler vite, et ensemble, si on est d'accord pour ça ; on ne peut pas protester dès lors qu'on a choisi en connaissance cause ; mais on ne peut pas se prévaloir d'être dans un groupe rapide pour imposer sa puissance et exiger la même chose des autres !*

*Et pour terminer, une conclusion offerte par Ivan Illich : « Un pays est sous équipé s'il ne peut fournir à chaque acheteur la bicyclette qui lui conviendrait. Il en est de même s'il ne dispose pas d'un réseau de bonnes pistes cyclables et de nombreux moteurs auxiliaires à faible consommation, utilisables sans frais. En 1975, il n'y a aucune raison technique, économique ou écologique de tolérer où que ce soit un tel retard. » Sanction définitive, et surtout désolante au regard de la situation actuelle, 45 années plus tard.*

*Pour découvrir Ivan Illich :*

- *une toute récente biographie qui permet de découvrir une personnes au parcours étonnant : « **Ivan Illich, L'homme qui a libéré l'avenir** », de Jean Michel Djian, édition du Seuil, septembre 2020, 19 € ; l'auteur présente cette biographie sur ce lien <https://www.sudouest.fr/2020/09/17/video-jean-michel-djian-7856023-6103.php> .*
- *deux petits ouvrages :*
  - o *« **Energie et équité** », Arthaud poche, les fondamentaux de l'écologie (5,9€) ;*
  - o *« **La convivialité** », éditions POINTS, 7,5€*

*Et bien d'autres parmi lesquels « **une société sans école** », dont Ivan Illich parle dans cette vidéo étonnante <https://www.youtube.com/watch?v=eEkLbGSYkG4> , où il s'exprime dans un français parfait.*

JL

