

## Plus dur...plus facile ?

Au chapitre *Les jeunes et le vtt* pages 355 à 369 de *VTT Rouler plus vite*, je prône une éducation faite d'efforts réguliers, même quand les conditions ne semblent pas à priori favorables et j'explique que les parents favorisent la réalisation de ces efforts par leurs enfants en les partageant avec eux (notion d'*exemple vivant*). Et dans le chapitre *Tests de labo – tests de terrain*, je pointe l'intérêt des exercices « naturels et variés » pour un vététiste qui doit être « tout-terrain » et s'adapter à des situations diverses et plus ou moins imprévues.

Dans *Sport & Vie* N° 119 de mars-avril 2010, l'article *Les survivants* de Daniel Pontal apporte quelques cautions scientifiques à cette approche. Dans un contexte épigénétique (l'environnement, sans changer nos gènes, en module l'expression), il réfléchit à la persévérance de certains champions quand d'autres raccrochent ou baissent les bras.

### Faits comme des rats ?

En fin d'article il cite une expérience de KG Lambert et Al (*Explorations of coping strategies, learned persistence, and resilience in Long-Evans rats: innate versus acquired characteristics. Annals of the New York Academy of Sciences 2006*) avec des rats à qui on complique la vie volontairement et qui conduit : *“Des rats habitués très jeunes à mériter leur nourriture à travers une série d'épreuves et de difficultés se montrent ainsi une fois adultes nettement plus malins et patients que leurs homologues nettement mieux lotis auxquels on aura tranquillement servi la soupe”*. L'expérience montre qu'être « mieux loti » (avoir la vie facile) peut être un avantage à court terme mais handicaper ou affaiblir à long terme.

Néanmoins d'autres expériences (notamment Seligman (M.E.P) *Helplessness*, San Francisco, Freeman, 1975) montrent que si malgré des efforts soutenus on échoue régulièrement aux épreuves de la vie, on peut en conserver un véritable traumatisme (*helplessness*), en français *impuissance apprise* ou *résignation apprise* (voir chapitre *Objectif(s)* dans *VTT Rouler plus vite*).

### Le vélo « facile ».

D'un côté la vie trop facile nous affaiblirait, de l'autre les obstacles trop nombreux et trop élevés finiraient par nous décourager..Il faut sûrement trouver un juste milieu : sortir quand il pleut mais bien se vêtir, terminer toutes ses courses mais bien s'entraîner avant pour les trouver moins dures, viser des objectifs difficiles mais atteignables...

Ça me rappelle un conseil que j'avais lu quand j'avais 16 ans dans le livre *Cyclisme sur route* de Daniel Clément. Il prônait de faire au moins une chose de difficile chaque jour. L'auteur citait un champion qui s'obligeait quotidiennement à déplacer une grosse pierre dans son jardin..Ainsi la difficulté du métier de coureur cycliste lui semblait-elle moindre ?

Certains diront peut-être que le vélo est assez difficile comme cela pour ne pas en rajouter ? Qu'ils comparent la vie d'un cycliste professionnel, qui pédale 4 à 5h par jour mais bénéficie de conditions de vie optimisées, et celle d'un maçon par exemple, qui travaille 8 à 10h par jour

dehors, 200 jours par an, pour un salaire faible et sans reconnaissance publique, et qui a parfois choisi ce métier par besoin plus que par passion...

### **La vie « facile ».**

Le vélo n'est certainement pas plus difficile que d'autres activités, surtout sa pratique est *librement choisie*. Et une vie faite d'efforts et de difficultés maîtrisées peut donner au final un sentiment de facilité alors qu'une vie sans efforts peut rendre toute chose difficile à faire. Sénèque disait : *"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous ne les faisons pas, c'est parce que nous ne les faisons pas qu'elles sont difficiles"...*