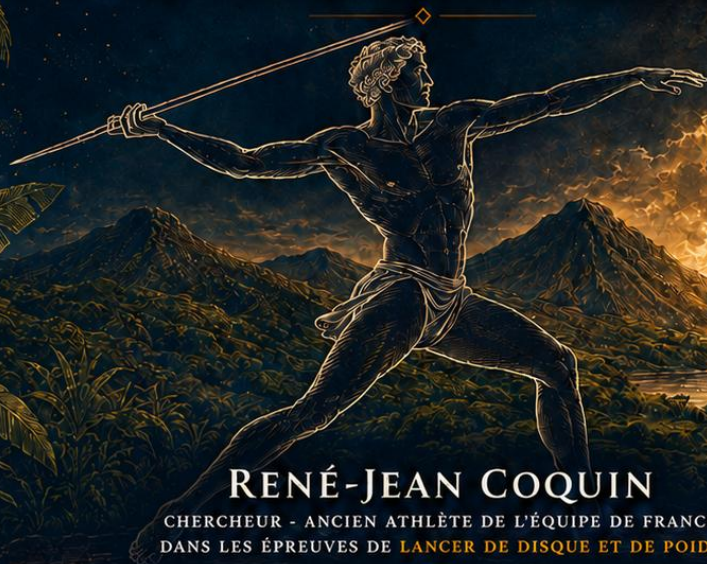




CE QUI DÉPEND DE NOUS

*Du stoïcisme à la transcendance athlétique -
Le sport de compétition comme discipline de soi*



RENÉ-JEAN COQUIN

CHERCHEUR - ANCIEN ATHLÈTE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE
DANS LES ÉPREUVES DE LANCER DE DISQUE ET DE POIDS



Collection Sport, Identité, Mémoire - Volume IV



ÉDITIONS
MOUN KARAYB

EXTRAIT GRATUIT

CE QUI DÉPEND DE NOUS

Du stoïcisme à la transcendance athlétique — Le sport de compétition comme discipline de soi

René-Jean Coquin

Chercheur en sciences du sport
Ancien athlète de l'Équipe de France

Cet extrait gratuit a pour but de vous faire découvrir l'univers, la structure et quelques passages de l'ouvrage avant l'achat de l'ebook complet. Le contenu de l'ouvrage n'est pas modifié : seule la quantité de texte proposée dans cette version gratuite est limitée.

Introduction • Compétition et maîtrise de soi • Stoïcisme et effort • Préparation mentale • Victoire, défaite et éthique • Retraite et transmission • Dépassement et transcendance • Conclusion

« Comprendre la Caraïbe. Éclairer le débat. »

PRÉFACE

Je ne connais pas de mot plus honnête, en philosophie, que le mot effort. Il dit tout : la durée, la résistance, la volonté engagée dans la matière du réel.

René-Jean Coquin, lui, parle d'effort. Il en parle parce qu'il l'a connu. Il en parle parce qu'il a compris, à travers des décennies d'entraînement, de compétition et de recherche universitaire, que l'effort n'est pas simplement le moyen d'atteindre la performance : il est la performance elle-même, dans toute sa dimension humaine, philosophique et spirituelle.

Ce quatrième volume de la collection *Sport, Identité, Mémoire* pose la question la plus difficile : que fait le sport de compétition à celui qui le pratique, au niveau de l'être ?

La réponse que propose René-Jean Coquin est inattendue dans sa forme, évidente dans sa substance : il mobilise la philosophie stoïcienne. Marc Aurèle, Épictète, Sénèque — ces penseurs de la maîtrise de soi, du rapport à la contingence, de la vertu comme pratique quotidienne — deviennent ici les interlocuteurs naturels de l'athlète de haut niveau.

Prof. **Daniel FORTUNÉ**,

Docteur en philosophie du sport,
Maître de conférences à l'Université des Antilles
Guadeloupe, juin 2026

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale.

INTRODUCTION

Le stade comme arène intérieure

Le matin tombe encore en pluie fine sur la piste rouge du CREPS Antilles-Guyane. Dimitri a vingt-deux ans. Fils d'un enseignant de mathématiques et d'une ouvrière agricole de Marie-Galante, originaire d'un quartier populaire de Basse-Terre, il lance le javelot depuis l'âge de seize ans, convoqué par hasard à un stage départemental après que son professeur d'EPS, intrigué par la puissance inhabituellement précise de son bras sur le terrain de handball, l'avait signalé à la ligue d'athlétisme de Guadeloupe.

Six ans plus tard, il s'est qualifié pour les championnats de France. Il est là, seul, à six heures du matin, à lancer sur une piste encore mouillée par la nuit tropicale, parce qu'il a lu quelque part qu'Épictète conseillait de ne pas remettre à demain la pratique de la vertu. Il ne sait pas encore très bien ce que cela signifie dans sa situation. Mais il commence à le comprendre, geste après geste, dans la répétition de cet entraînement matinal que personne ne voit et que lui seul peut choisir de faire ou de ne pas faire.

Il y a une question que le sport de compétition pose à chaque athlète, tôt ou tard, et que la plupart d'entre eux évitent avec une habileté consommée : à quoi tout cela sert-il ?

La thèse centrale de cet ebook est simple à formuler et difficile à vivre : le sport de compétition de haut niveau est, ou peut être, une discipline de soi au sens stoïcien du terme.

Il n'est pas simplement un terrain de performance mesurable, un spectacle commercial ou un instrument de soft power géopolitique — même s'il est tout cela aussi, et nous ne nous priverons pas de le dire clairement.

Il est, à sa dimension la plus profonde, une arène intérieure : un espace où l'on apprend, à condition d'en accepter les leçons, à distinguer ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas, à agir avec tout ce que l'on a sans se laisser paralyser par ce que l'on n'a pas, à perdre sans se perdre et à gagner sans s'oublier.

Cette thèse n'est pas idéaliste. Elle ne nie pas la réalité des pressions institutionnelles, des inégalités de ressources entre territoires, des tentations du dopage, des ruptures brutales qu'impose la fin de carrière sur des athlètes de vingt-cinq ou trente ans qui n'ont parfois rien construit en dehors du sport.

C'est à ces questions que cet ebook — quatrième et dernier volume de la collection *Sport, Identité, Mémoire* des Éditions Moun Karayb — tente de répondre. Avec Dimitri pour fil rouge narratif. Avec Épictète, Marc Aurèle et Sénèque pour interlocuteurs philosophiques. Et avec la Guadeloupe, toujours, comme ancrage géographique, culturel et émotionnel irremplaçable, depuis lequel tout, dans cette réflexion, prend sa forme et son sens.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale

PARTIE I

Le sport de compétition : définitions, structures, logiques

1.1 — Qu'est-ce que la compétition sportive ? Définitions et débats

Aborder le sport de compétition sans tabous, c'est d'abord refuser les définitions trop commodes et les certitudes héritées.

Le dictionnaire vous dira que la compétition sportive est un ensemble d'épreuves où s'affrontent des individus ou des équipes selon des règles précises, en vue d'un classement ou d'un titre reconnu par une instance légitime.

Cette définition est formellement correcte et intellectuellement presque inutile.

1.2 — La rationalisation du sport selon Guttman : des jeux aux sports

L'historien américain Allen Guttman, dans son ouvrage fondateur *From Ritual to Record* (1978), a proposé une caractérisation du sport moderne qui reste à ce jour l'une des grilles d'analyse les plus opérationnelles disponibles pour comprendre ce qui distingue le sport contemporain des jeux et pratiques corporelles des sociétés antérieures.

1.3 — Le record comme obsession moderne : performance, mesure, dépassement

La recherche du record est l'une des caractéristiques les plus distinctives du sport moderne selon Guttman, et aussi l'une des plus philosophiquement ambivalentes.

1.4 — En Guadeloupe : la compétition comme culture, pas comme exception

Il serait possible de lire tout ce qui précède comme une réflexion universelle sur le sport de compétition, également applicable de Stockholm à Lagos, de São Paulo à Séoul.

Ce serait possible, mais ce serait une erreur de méthode. Toute pensée qui prétend à l'universalité sans s'appuyer sur un ancrage particulier précis risque de ne parler de rien — ou de parler de la réalité des pays riches, des grandes métropoles, des systèmes sportifs centralisés, comme si c'était la seule réalité valide.

1.5 — La Guadeloupe, la Jamaïque et la construction d'une marque sportive

Il existe, dans le monde caribéen, un territoire de moins de trois millions d'habitants qui a imposé son nom dans l'histoire mondiale du sport de compétition avec une constance que les nations les mieux dotées en ressources peinent à égaler.

La Jamaïque n'a pas simplement produit des sprinters de classe mondiale : elle a construit un système, une culture, une identité collective autour de l'excellence athlétique qui constitue, pour la Guadeloupe, un miroir aussi instructif qu'irréductible à l'imitation.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale



ÉDITIONS MOUN KARAYB

PARTIE II

La philosophie stoïcienne appliquée à l'athlète

2.1 — Stoïcisme et sport : une rencontre tardive mais naturelle

La philosophie stoïcienne est née à Athènes, vers 301 avant notre ère, lorsque Zénon de Citium commença à enseigner dans le Portique peint — la Stoa Poikilé — qui donna son nom à l'école.

C'est précisément ce caractère pratique, cette dimension d'exercice quotidien, qui rend la rencontre entre la philosophie stoïcienne et le sport de compétition non seulement possible mais presque inévitable.

2.2 — La dichotomie épictétienne : ce qui dépend de nous, ce qui n'en dépend pas

Épictète ouvre son *Manuel* (§1) par l'une des phrases les plus citées de toute la philosophie occidentale, et l'une des moins comprises dans toute leur radicalité : « Parmi les choses qui existent, les unes dépendent de nous, les autres ne dépendent pas de nous. »

2.3 — Marc Aurèle et l'effort quotidien : les *Pensées* comme carnet d'entraînement

Marc Aurèle est, dans toute l'histoire de la philosophie occidentale, l'homme qui a le plus manifestement pratiqué ce qu'il prêchait — et qui l'a fait dans des conditions d'une difficulté exceptionnelle.

2.4 — Sénèque sur la défaite : comment perdre sans se perdre

Sénèque est le plus littéraire des grands stoïciens, et peut-être aussi le plus lucide sur les contradictions humaines.

La première leçon sénéquienne sur la défaite est philosophiquement radicale : la défaite n'est pas un mal absolu.

2.5 — Application caribéenne : la résilience athlétique guadeloupéenne comme stoïcisme pratique

Il serait possible de lire les trois sections précédentes de cette Partie II comme un cours de philosophie appliquée, universel dans ses principes et abstrait dans ses exemples.

Ce serait passer à côté de l'essentiel.

2.6 — Parlebas, la conduite motrice et le corps comme maître stoïcien

La praxéologie motrice, telle que Pierre Parlebas (1999) l'a développée depuis les années 1960, constitue l'une des contributions les plus originales et les moins exploitées de la pensée française en sciences du sport.

Son concept central — la « conduite motrice » — désigne non pas le simple mouvement observable de l'extérieur, mais l'action motrice telle qu'elle est vécue de l'intérieur par le sujet qui la produit : l'ensemble des processus intentionnels, émotionnels, cognitifs et relationnels qui sous-tendent et organisent l'engagement corporel dans une situation donnée.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale

PARTIE III

La préparation mentale et la maîtrise de soi

3.1 — Corps et esprit dans la performance : état des connaissances

Il existe dans la culture sportive populaire une représentation tenace et profondément fausse du champion : celle d'un être essentiellement physique, dont la supériorité serait d'abord biologique, musculaire, cardiovasculaire.

Cette représentation est contredite par des décennies de recherche en psychologie du sport, et elle est contredite, avec une acuité particulière, par la pratique même du sport de haut niveau.

3.2 — La concentration comme discipline : flow, présence, attention

La philosophie stoïcienne, bien avant que les neurosciences ne la rejoignent, avait identifié la qualité de l'attention comme la compétence centrale de la vie bien vécue.

Les stoïciens appelaient cette compétence la *prosoche* — la vigilance, l'attention portée à soi-même et au moment présent.

3.3 — La gestion de la pression compétitive : anxiété, arousal, coping

La pression compétitive est une réalité que tout athlète de haut niveau connaît et que personne, si performant soit-il, ne parvient entièrement à éliminer.

La question n'est donc pas d'éliminer la pression, mais de l'utiliser plutôt que d'en être utilisé.

3.4 — Blessure et retour : le stoïcisme face à la fragilité du corps

Trois semaines avant les championnats de France. Dimitri est dans la salle de soins du CREPS Antilles-Guyane, assis sur une table d'examen recouverte de papier blanc, le coude gauche posé sur ses genoux, l'épaule droite prise dans un pack de glace que le kinésithérapeute vient de placer avec soin. Un claquage du deltoïde postérieur, a dit le médecin après avoir examiné l'imagerie.

3.5 — Les athlètes guadeloupéens et la gestion de la pression à distance

Il existe une forme de pression compétitive que les manuels de psychologie du sport traitent rarement avec la précision qu'elle mérite : celle qui naît non pas de la compétition elle-même, mais de la distance géographique et culturelle qui sépare l'athlète de son territoire d'origine au moment où il compète.

3.6 — La dyade entraîneur-athlète comme exercice de vertu mutuelle

Le modèle des 3+1C développé par Jowett (2007) pour analyser la relation entraîneur-athlète — proximité, engagement, complémentarité, co-orientation — acquiert une profondeur philosophique particulière lorsqu'on le lit à travers le prisme stoïcien.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale

PARTIE IV

La victoire, la défaite et l'éthique de la compétition

4.1 — Qu'est-ce que gagner ? Au-delà du podium

Il y a, dans la culture sportive contemporaine, une confusion fondamentale que l'on perpétue avec une constance troublante : la confusion entre gagner et réussir.

Ces deux mots ne désignent pas la même réalité.

Gagner, dans le sens immédiat et institutionnel du terme, c'est terminer premier. Être classé au-dessus des autres selon les règles convenues de la compétition.

4.2 — La défaite comme maître : les leçons que la victoire ne donne pas

La victoire est une excellente école.

Elle confirme ce qui fonctionne, valide les choix de préparation, renforce la confiance.

Mais elle est aussi, dans une certaine mesure, une école dangereuse : elle peut masquer les faiblesses que la défaite révèle.

4.3 — Fair-play et éthique sportive : de l'idéal à la réalité

Le fair-play est l'une des notions les plus citées et les moins examinées du lexique sportif.

On l'invoque dans les discours d'ouverture des championnats, on l'inscrit dans les chartes des fédérations, on l'enseigne dans les cours d'éducation physique et sportive.

4.4 — Le dopage comme trahison de soi : une lecture stoïcienne

Le dopage sportif est, dans la culture sportive contemporaine, l'une des questions les plus complexes et les moins honnêtement débattues.

Il est complexe parce qu'il se situe à l'intersection de la médecine, de l'éthique, du droit, de l'économie politique du sport et de la psychologie de l'athlète.

4.5 — Champions guadeloupéens face à la défaite : mémoires et transmissions

Les sociétés productrices de champions développent toujours, de manière plus ou moins consciente, une culture de la défaite.

Non pas une culture qui célèbre la défaite pour elle-même, mais une culture qui la reconnaît, qui lui donne une place dans la mémoire collective, et qui transmet aux générations suivantes les manières dignes de la traverser.

4.6 — L'éthique sportive à l'ère numérique

Le sport de compétition contemporain évolue dans un environnement radicalement différent de celui qui existait lorsque les grandes fédérations internationales se constituaient au début du XXe siècle.

L'émergence des réseaux sociaux, de l'économie de l'attention et de la mise en scène permanente de soi a créé pour les athlètes de haut niveau une forme de pression éthique inédite.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale

PARTIE V

La retraite sportive et la transmission

5.1 — Fin de carrière : la mort symbolique de l'athlète

Il existe, dans le parcours de tout athlète de haut niveau, un moment que les sciences du sport appellent avec pudeur la « transition de carrière » ou la « reconversion », et que la réalité vécue désigne souvent, avec une brutalité plus honnête, comme une mort.

5.2 — L'identité post-sportive : qui suis-je quand je ne compète plus ?

La question de l'identité post-sportive est l'une des plus délicates et des plus importantes que la psychologie du sport contemporaine cherche à traiter.

Elle l'est d'autant plus que le sport de haut niveau tend à produire, par la force de ses exigences, une forme d'identité exclusivement sportive : l'athlète se définit par sa discipline, par ses performances, par son classement, par son appartenance à une équipe nationale ou à un club de référence.

5.3 — La transmission comme devoir stoïcien : entraîner, enseigner, témoigner

La transmission est, dans la pensée stoïcienne, une obligation éthique fondamentale.

Non pas dans le sens d'un devoir imposé de l'extérieur, mais dans le sens d'une conséquence naturelle de la vertu : celui qui a appris quelque chose de véritablement utile a le devoir de le transmettre.

5.4 — René-Jean Coquin : fusion des trois identités

Il y a, dans la trajectoire de René-Jean Coquin, quelque chose qui illustre mieux que tout argument théorique ce que la philosophie stoïcienne entend par la cohérence du caractère et la continuité de la vertu à travers les différentes phases de la vie.

5.5 — En Guadeloupe : les anciens champions comme passeurs de mémoire

Il existe, dans toutes les cultures sportives qui ont produit des champions de manière durable et non accidentelle, une figure que l'on pourrait appeler le passeur de mémoire : l'ancien athlète, l'ancien entraîneur, l'ancien dirigeant qui met sa propre expérience au service de la génération suivante, non pas pour en faire des copies conformes de lui-même, mais pour transmettre les ressources qui permettront à cette génération d'aller plus loin que lui.

5.6 — Le déracinement antillais et le double projet intégré

La décision d'intégrer un pôle d'entraînement — Pôle Espoir ou Pôle France — est l'une des transitions les plus déterminantes dans le parcours d'un athlète de haut niveau.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale

PARTIE VI

Le sport de compétition comme voie de transcendance

6.1 — Transcendance et sport : une tension philosophique

Le mot transcendance est l'un de ceux dont il faut se méfier le plus soigneusement dans un ouvrage consacré au sport de compétition. Il appartient à la fois à la philosophie, à la théologie et au marketing sportif — ce dernier l'ayant abondamment galvaudé pour désigner n'importe quelle performance un peu supérieure à la moyenne, transformant le mot en slogan et le concept en vide.

6.2 — Le dépassement de soi : entre hubris et accomplissement

La culture grecque antique — celle qui a inventé les Jeux olympiques tout en produisant les premières grandes philosophies du dépassement de soi — avait identifié avec précision le risque majeur du dépassement de soi : l'hubris, la démesure, l'orgueil qui pousse l'être humain à vouloir s'égalier aux dieux.

6.3 — Le sport comme pratique spirituelle sans religion

Il y a dans le sport de compétition pratiqué avec sérieux une dimension que ni la sociologie ni la physiologie ne saisit entièrement, et que la philosophie — et en particulier la philosophie stoïcienne — approche peut-être le mieux : une dimension que l'on pourrait appeler spirituelle, à condition d'entendre ce mot dans un sens entièrement débarrassé de ses connotations religieuses.

6.4 — Les jeux pays guadeloupéens et la compétition tranquille : une autre voie

Il existe, à côté du modèle de la compétition sportive moderne tel que Guttmann l'a décrit — rationalisée, quantifiée, orientée vers le record et la comparaison universelle —, un autre modèle de compétition que les jeux pays guadeloupéens incarnent avec une cohérence et une richesse remarquables.

6.5 — Vers un sport de compétition humaniste : propositions

La philosophie stoïcienne appliquée au sport de compétition n'est pas une curiosité intellectuelle.

Elle est une grille d'action qui permet de formuler des propositions concrètes pour un sport de compétition plus humain, plus cohérent avec ses valeurs déclarées et plus durable dans ses effets sur ceux qui le pratiquent.

6.6 — Glissant, la créolisation et la compétition caribéenne

Édouard Glissant (1990, 1993, 1996), le philosophe et poète guadeloupéen dont la pensée constitue l'un des apports les plus originaux de la littérature mondiale du XXe siècle, n'a pas écrit sur le sport.

Et pourtant, le concept qu'il a forgé au fil de décennies de réflexion — la créolisation — est peut-être le plus utile disponible pour penser ce que le sport de compétition est, ou pourrait être, dans le contexte caribéen.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale

CONCLUSION

Le stade et la citadelle intérieure

Cet ebook a traversé six parties distinctes, chacune éclairant un aspect différent de ce que le sport de compétition peut être lorsqu'il est pensé sérieusement, vécu honnêtement, et transmis avec conscience.

Le sport de compétition, dans ce qu'il peut offrir de plus exigeant et de plus formateur, est une école de la personne entière : il apprend le corps et l'esprit simultanément, il forme le caractère en formant les muscles, il enseigne la défaite en cherchant la victoire.

Ce qui compte vraiment, dans la compétition comme dans la vie, n'est pas seulement ce que l'on gagne, mais ce que l'on devient en cherchant à le mériter.

La citadelle intérieure ne s'édifie pas sur un podium.

Elle se construit geste après geste, dans la répétition des matins difficiles, dans le refus de tricher même quand personne ne regarde, dans la décision de continuer lorsque rien ne garantit encore l'issue.

Dimitri est là, au terme de ce chemin, face à ce qui reste à accomplir.

Et maintenant, il lui faut lancer.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale

VOUS N'AVEZ LU QU'UN APERÇU.

Vous venez de lire un extrait gratuit de *Ce qui dépend de nous* —
Volume IV de la collection *Sport, Identité, Mémoire*.

L'ebook intégral approfondit le sport de compétition à travers le stoïcisme, la préparation mentale, l'éthique, la transmission et la transcendance, dans une perspective guadeloupéenne et caribéenne.

POUR LIRE L'EBOOK COMPLET

CE QUI DÉPEND DE NOUS

Du stoïcisme à la transcendance athlétique — Le sport de compétition comme discipline de soi

René-Jean Coquin

Collection **Sport, Identité, Mémoire** — **Volume IV**

Éditions Moun Karayb

ISBN : 979-10-978792-3-5

Prix : 19,99 €



ÉDITIONS MOUN KARAYB

À PROPOS DE L'AUTEUR

René-Jean Coquin est chercheur en sciences du sport, ancien athlète de l'équipe de France dans les épreuves de lancer de disque et de poids, et auteur de plusieurs travaux sur le sport et la culture guadeloupéenne. Il enseigne depuis plus de vingt ans et conduit des recherches de terrain sur les pratiques corporelles traditionnelles de la Caraïbe. Il est également consultant auprès du CROS Guadeloupe et formateur à l'EAFG Guadeloupe.

Agrégé en éducation physique et sportive et docteur en sciences de l'éducation, il a consacré une partie significative de sa carrière à la formation d'athlètes de haut niveau dans les disciplines de lancer, dont Jean-Claude Retel, ex-recordman de France au lancer du disque avec 68,90 m, classé troisième performance mondiale en 2002. Cette expérience de terrain, conduite pendant dix-neuf ans, est au cœur de la réflexion pratique qui nourrit l'ensemble de ses travaux.

Fondateur des Éditions Moun Karayb, il a conçu la collection Sport, Identité, Mémoire pour offrir au sport guadeloupéen et caribéen une littérature de référence qui lui faisait défaut : rigoureuse dans ses fondements académiques, ancrée dans la réalité vécue des praticiens, et accessible à tous ceux qui pensent que le sport est une question sérieuse méritant un traitement sérieux.

Ce qui dépend de nous est le quatrième et dernier volume de la collection. Il clôt un cycle entamé avec *Du Kabwa aux Podiums* (Volume I), poursuivi avec *Bouger pour vivre, vivre pour bouger* (Volume II) et *L'antichambre et ses fantômes* (Volume III), en proposant une réponse philosophique à la question qui traverse l'ensemble de l'œuvre : que fait le sport à celui qui le pratique sérieusement, au niveau de l'être ?

LA COLLECTION SPORT, IDENTITÉ, MÉMOIRE

VOLUME I — Du kabwa aux podiums

Une pratique sportive sous contrôle face aux vertus éducatives des jeux pays

Format PDF — 131 pages — ePub disponible

Prix : 19,99 € | ISBN : 979-10-978792-0-4

VOLUME II — Bouger pour vivre, vivre pour bouger

Le sport loisir : à chacun sa pratique pour éprouver du plaisir

Format PDF — 162 pages — ePub disponible

Prix : 19,99 € | ISBN : 979-10-978792-1-1

VOLUME III — L'antichambre et ses fantômes

Le sport amateur : l'antichambre controversée du sport professionnel

Format PDF — 169 pages — ePub disponible

Prix : 19,99 € | ISBN : 979-10-978792-2-8

VOLUME IV — Ce qui dépend de nous

Le sport de compétition : du stoïcisme à la transcendance athlétique

Cet extrait gratuit

Format PDF — 145 pages — ePub disponible

Prix : 19,99 € | ISBN : 979-10-978792-3-5

PACK COLLECTION COMPLETE — 4 volumes

Prix séparé : ~~79,96 €~~

Prix pack : 69,99 €

Économie : 9,97 €