

SE
METTRE
EN
JAMBES

LITTÉRATURE MUSCLÉE

FICHE	PAGE
1	1
/4	/4

« L'étude

laborieuse et minutieuse d'une minuscule bande de littoral, de chacun de ses aspects et de ses remous, de chaque rocher pris individuellement et chaque combinaison différente des marées, du vent et de la houle – un suivi longitudinal, donc, de saison en saison – est l'occupation de base de tout surfeur à son break local.

Se connecter à un spot – le comprendre vraiment –, peut prendre des années. Pour les breaks très complexes, c'est le travail, jamais achevé, de toute une vie. Ce n'est sans doute pas ce qu'imagine la plupart des gens quand ils regardent la mer et remarquent des surfeurs dans l'eau, mais c'est pourtant le problème que nous nous efforçons au premier chef de résoudre en sortant au large : comment se comportent exactement ces vagues et comment se comporteront-elles probablement par la suite ? Avant de pouvoir les surfer, il nous faut les déchiffrer ou, tout du moins, commencer à progresser de façon fiable et bien documentée dans leur lecture. »



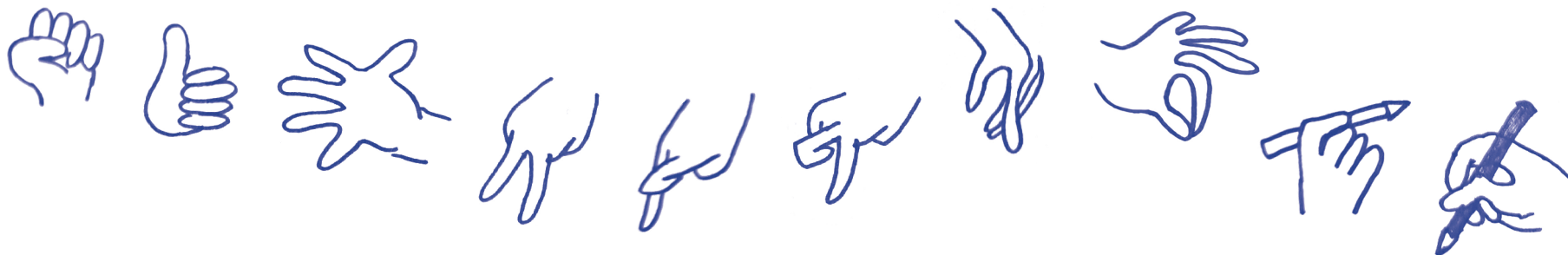
William Finnegan, *Jours barbares, une vie de surf*, © Editions Points, 2018 (Curtis Brown Group Publishing pour la version originale) P106.

SE METTRE EN JAMBES

LITTÉRATURE MUSCLÉE



À VOS MARQUES !



« **Mes pensées dorment, si je les assis. Mon esprit ne va, si les jambes ne l'agitent** »

écrit Montaigne (*Essais*, III, 3, 828, 1294), probablement en marchant, donc. Faudrait-il se mettre en jambes pour la littérature ? S'échauffer ? Se prépare-t-on à écrire, à lire ? Qu'est-ce que le sport, avec ses constants apprentissages, ses gestes toujours recommencés, ses ambitions d'amélioration, de perfectionnement, aurait à raconter à la littérature sur cette question ?

PAREIL ET PAS

Il y a une différence entre taper dans un sac de sable et boxer, s'entraîner est une sorte de sport avant le sport. Ce serait quoi, alors, écrire avant d'écrire ? Produire autre chose que de la littérature ? Stephen King faisant ses armes comme journaliste sportif, par exemple, expérience qui lui a appris à « écrire la porte fermée, et corriger la porte ouverte » (*Écriture. Mémoires d'un métier*, Le Livre de poche, 2003, p. 68). Une méthode qui a affûté son style et lui a bien réussi.

MANGER, DORMIR, S'HYDRATER

Denis Grozdanovitch, écrivain et plusieurs fois champion de France de tennis, de squash et de courte paume, se prépare pour écrire comme pour une compétition, hygiène de vie comprise. Il y voit une discipline nécessaire pour s'approcher de soi-même. D'autres auteurs ont des tactiques plus radicales pour se mettre en condition, la recherche d'excès en tous genres notamment, dans l'espoir de faire sauter les blocages probablement, et éventuellement de donner de la matière pour le livre à venir. Écrire comme on pilote une voiture de course, au bord de la catastrophe, est un sport de l'extrême qu'on ne recommande pas à tout le monde, malgré ses pratiquants virtuoses, Malcolm Lowry, Iris Murdoch ou Charles Bukowski en tête.

LA « ZONE »

Les sportifs de haut niveau utilisent l'image de la « zone » lorsqu'ils sont en pleine possession de leurs moyens, dans une dimension psychologique de dépersonnalisation intense qui leur permet de donner le meilleur. Est-ce cela que l'on appelait « inspiration » ? D'après Christian Prigent, il faut du temps et des ratages « avant d'avoir tout à coup la sensation que la langue roule toute seule et vous impose [sa jubilation](#) ».

Alison Bechdel, dans sa formidable bande dessinée *Le Secret de la force surhumaine* (Denoël, 2022, p. 30), explique que le sport lui a appris, une fois le geste acquis, à ne plus essayer, à se détacher, à laisser la balle retomber d'elle-même où il faut. Elle, autrice d'épais ouvrages fouillés et agiles, sportive acharnée, peu susceptible de reculer devant l'effort, montre que faire sans y penser, en se laissant porter, lui permet de faire prodigieusement avancer le travail. Ludwig Wittgenstein lui donne raison : « Ici, j'ai tendance à me battre contre des moulins parce que je ne peux pas encore dire ce qu'au fond je veux dire. » (*Remarques mêlées*, Flammarion, 2002). L'effort ne peut pas tout.

TOURNER DES PAGES

Sans doute le meilleur entraînement vers l'écriture est-il encore la lecture. On trouvera peu d'écrivains qui ne lisent pas, on comprend d'ailleurs vite, à la lecture de *Petite nuit* de Marianne Alphant (P.O.L, 2008) ou de quasiment tous les livres de Vila-Matas, qu'il y a même de véritables champions de la lecture. Ou alors les auteurs font une pause pendant qu'ils écrivent, manière de se concentrer, de garder leurs forces, de s'abstraire du monde pour la tâche en cours, pour mieux se rattraper entre

leurs livres. Et finalement, pour lire, est-il possible de s'échauffer ? Peut-être les rituels, un fauteuil préféré, la bonne lumière, une certaine ambiance sonore, ne sont-ils pas si ridicules que cela, ou alors au contraire cela n'a-t-il aucune importance : lire n'importe où, quoi qu'il arrive. Là encore, le sport constitue un repère intéressant : l'endurance que développent les entraînements est d'abord une habitude de l'échec. Un athlète qui réussit, c'est quelqu'un qui a inlassablement refait un geste raté, qui a perdu plus de compétitions qu'un sportif moyen mais qui trouve néanmoins de la satisfaction à pratiquer. Et lire, c'est aussi abandonner de nombreux livres, sauter des passages, penser à autre chose en tournant les pages.

Le sport et la littérature sont des manières de s'expérimenter et d'expérimenter le monde qui passent par l'effort, mais tout aussi sûrement par le plaisir.

SE METTRE EN JAMBES

LITTÉRATURE MUSCLÉE



PROPOSITIONS DE MEDIATION

Pour vous accompagner :
Amandine Tamayo,
chargée de production
Lecture par Nature
• 04 42 91 65 27 •
amandine.tamayo@
livreprovençalpescote
dazur.fr

ALPHABET CORPOREL FAIRE LETTRE AVEC LE CORPS

- ★ Atelier de pratique corporelle, tous publics
- ★ 1 séance d'1 h 30 ou atelier ouvert
- ★ Appareil photo, imprimante, espace dégagé

Écrire des lettres de l'alphabet non pas à la main ou sur un clavier, mais avec son corps tout entier, voici la proposition destinée à un petit groupe, d'enfants pour faire bouger leur perception de l'alphabet, ou d'adultes pour les faire bouger, eux.

Dans un espace dégagé, commencer par réfléchir à la forme des lettres : les capitales de la famille des linéales, aussi appelées « bâtons », sont les plus simples. On pourra imprimer l'alphabet complet, une lettre par feuille A4, pour les observer en détail. En guise d'échauffement, chacun choisit une lettre et imagine la position à adopter pour la donner à lire : à genoux de profil pour le L, jambes et bras écartés pour le X... En fonction des publics, on peut travailler debout ou allongés, voire n'utiliser que les mains. On fait deviner sa lettre au groupe pour s'assurer qu'elle est compréhensible. Pour certaines lettres il faudra peut-être plusieurs personnes.

Dans un deuxième temps, décider collectivement ce que l'on souhaite écrire : tout l'alphabet, un mot, voire une phrase ? Prendre chaque lettre en photo, sur un fond neutre pour améliorer la lisibilité, imprimer et mettre les lettres dans l'ordre pour former le message souhaité. On l'affiche où dans la bibliothèque, cette phrase écrite de tous nos corps ?

On peut également imaginer un microstudio photo ouvert à tous pendant une journée à la bibliothèque : un fond de couleur unie, un appareil photo sur pied,

une invitation lancée à chacun de poser pour une lettre. Petit à petit, l'alphabet constitue un portrait collectif des usagers de la bibliothèque. Qui se lancera dans le W ?

Pour aller plus loin : les poétesses suédoises [Helena Eriksson](#) et Beata Bergren écrivent sur la plage des Catalans (Marseille).

[Formulaire de droit à l'image](#)

CHANGER LA LÉGENDE DÉTOURNER LES SCHEMAS

- ★ Atelier d'écriture
- ★ 1 séance de 2 h
- ★ Photocopies et matériel d'écriture

La page 210 du *Secret de la force surhumaine* (Alison Bechdel, Denoël, 2023) ressemble à s'y méprendre à des schémas d'éducation physique, avec des postures d'ailleurs plutôt ardues. Les légendes leur donnent un tout autre sens.

On proposera aux participants de l'atelier de poursuivre cet exercice de détournement. On peut partir de photocopies de la page d'Alison Bechdel (en citant la source et en effaçant les textes). Une recherche « images » « schémas d'échauffement » produit des résultats intéressants, il y en a peut-être également dans les ouvrages de la bibliothèque ?

Le public de l'atelier n'est pas forcément homogène : des personnes d'âge et de rapports à la langue variés peuvent travailler à partir d'un support identique. Ceux qui le souhaitent

sont invités à faire les postures avant d'écrire les nouvelles légendes. Le récit d'Alison Bechdel est autobiographique, mais avec un détournement, aucun type de récit n'est interdit. Pourquoi ne pas essayer de raconter des expériences de lecture par ce biais ? On affiche les résultats au rayonnage « sport » ?

Pour aller plus loin : une analyse de nombreux [détournements](#) artistiques.

SE DONNER DU CŒUR À L'OUVRAGE LES LECTEURS COACHENT LES LECTEURS

- ★ Réflexion collective, tous types de lecteurs
- ★ 1 séance d'1 h 30

Cet atelier de réflexion collective est destiné à tous types de lecteurs. L'objectif est de faire de la lecture individuelle un terrain d'expérimentation. On se lance des défis dans le sport, on y voit un espace d'apprentissage, c'est beaucoup moins le cas avec la lecture. Que pourrait-on imaginer pour se découvrir en tant que lecteur ? Avant de commencer, petits rappels tirés de *Corps et sport* (collectif, La Martinière, 2018, p. 41-47) qui incite à « valoriser la dimension formatrice de l'échec et diminuer l'intolérance que nous avons

pour lui » et souligne que « la motivation compte, mais surtout la qualité de l'expérience ressentie ».

Ici, les lecteurs hésitants profitent des expériences des gros lecteurs, les gros lecteurs qui pressentent eux que de nouvelles surprises les attendent.

On partagera tout d'abord les habitudes de lecture, et les freins : où lit-on, à quel moment ? Qu'est-ce qui



LA SERVIETTE-ÉPONGE

L'entraînement c'est l'effort, l'effort c'est la sueur, et la sueur ça s'essuie avec une serviette. Absorbante. La serviette existait-elle seulement avant le tissu éponge ? Ses petites bouclettes viennent d'une erreur de tissage, en 1871 : une trame de fil est serrée normalement, l'autre laisse dépasser une petite boucle de fil qui rend le tissu plus épais et plus absorbant. La serviette-éponge aurait pu ne pas exister ? On en a des sueurs froides, et Francis Ponge avec nous !

donne envie d'ouvrir, ou de refermer le bouquin ? Ne lit-on pas toujours plus qu'on ne croit ? Avec qui partage-t-on ses lectures ? Puis on réfléchit à ce que serait notre zone de confort en tant que lecteurs, ou à la manière d'en sortir si elle nous contraint. Une déambulation dans les rayonnages de la bibliothèque fera naître de nouvelles zones d'explorations potentielles, puis on s'interrogera sur les moyens de passer à la pratique. Quel premier livre emprunter ? Comment lire dans une langue étrangère ? Oser abandonner un livre, finir enfin une BD ? Écouter un livre audio ? Et si on lisait le matin au réveil, ou qu'on adaptait le cadre de lecture au sujet du livre ?

Les conclusions de la réflexion peuvent être partagées avec les autres usagers de la bibliothèque grâce à des recommandations d'ouvrages dont le choix est motivé : on met en avant le défi qu'on a identifié, et en quoi l'ouvrage permet de le relever. On peut également revenir sur les « droits des lecteurs » selon Daniel Pennac (*Comme un roman*, Folio, 1995), et les amender au besoin.

SE METTRE EN JAMBES

LITTÉRATURE MUSCLÉE



★ Auteur·rice de Lecture par Nature

BIBLIO-SITOGRAFIE

LIRE

★ *Pyongyang 1071*, Jacky Schwartzmann, Paulsen Poche, 2023

À vélo, l'encyclo pratique et joyeuse, Adrien Zammit, Ulmer, 2023

L'Ascension du mont Ventoux, Pétrarque, Sillage, 2023

Le Secret de la force surhumaine, Alison Bechdel, Denoël, 2023

Sport, EPS et émancipation, Philippe Gastaud, Eric Margnes, Abel Kouvouama, PUPPA, 2022

Histoire de la fatigue. Du Moyen Âge à nos jours, Georges Vigarello, Points, 2022

Les Monts Analogues. Une ascension à travers l'œuvre de René Daumal, Boris Bergmann, Gallimard, 2021

★ *Jujistusuffragettes*, Lisa Lugin et Clément Xavier, Delcourt, 2021

L'Avantage, Thomas André, Tristram, 2021

ABC..., Antonio Da Silva, Éditions du Rouergue, 2020

Ce que cela coûte, Wilfred Charles Heinz, Monsieur Toussaint Louverture, 2019

★ *Petite philosophie du ballon*, Bernard Chambaz, Flammarion, 2018

Corps et sport, collectif, La Martinière, 2018

Jours Barbares, William Finnegan, Éditions du sous-sol, 2017

Double faute, Lionel Shriver, Pocket, 2021

Ma vie, Isadora Duncan, Folio, 1999

ÉCOUTER

★ *Tennis et littérature*, avec Benoît Heimermann

[Aurélien Bélanger](#) et le cyclisme

[Courir et écrire](#)

PENDANT LECTURE NATURE

LA MACHINE, BORNE À DANSER

Installation participative de la compagnie Labkine. Pendant toute la durée de Lecture par Nature, à l'Idéethèque des Pennes-Mirabeau

Après le tapis de course et le vélo d'appartement, voici la borne à danser interactive de la compagnie Labkine. Après un petit temps d'échauffement, on suit les mouvements de l'interprète à l'écran et on apprend, en dansant, des extraits de pièces de célèbres chorégraphes. On va enfin pouvoir sérieusement travailler nos chorés de danse contemporaine.

« Luttait, courait, sautait, non à trois pas un saut, non à cloche-pied, non au saut d'allemand, car, disait Gymnaste, tels sauts sont inutiles et de nul bien en guerre ; mais d'un saut perçait un fossé, volait sur une haie, montait six pas encontre une muraille, et rampait en cette façon à une fenêtre de la hauteur d'une lance.

Nageait en parfonde eau, à l'endroit, à l'envers, de côté, de tout le corps, des seuls pieds, une main en l'air, en laquelle tenant un livre transpassait toute la rivière de Seine sans icelui mouiller, et tirant par les dents son manteau comme faisait Jules César ; puis d'une main entrait par grande force en bateau, d'icelui se jetait derechef en l'eau la tête première ; sondait le parfond, creusait les rochers, plongeait ès abimes et gouffres. »

Rabelais, *Gargantua*, « Comment Gargantua fut institué par Ponocrates en telle discipline qu'il ne perdait heure du jour », 1534, chap. XXIII.