

Cyrille GINDRE

# *Le Vivant et l'Entraînement*

*Quand le Vivant nous apprend l'Entraînement*

Volodalen Editions

# Le Vivant et l'Entraînement

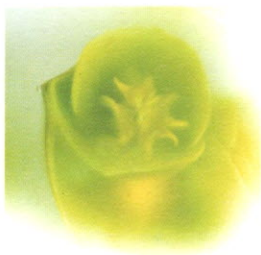
Experts, nous menons l'entraînement sportif sur le mode du plan, selon des dispositions rationnelles visant à organiser et à diriger vers une performance. Des ordres que l'athlète se doit ou se donne à suivre.

Et dans nos vies d'Hommes, néophytes, nous croisons les "jours avec" et les "jours sans" ! Sensibles, nous apprenons que chaque préparation est brodée d'imprévus, de virages choisis ou imposés parfois. Alors que nous attendions le contrôle, le simple et l'avoir, souvent nous rencontrons l'imprévu, le complexe, en bref l'être.

Nous qui préparons un objectif ou qui vivons le sport comme un équilibre en soi, combien de fois serons-nous placés devant de telles contradictions ? S'il en est ainsi, c'est peut-être que les contraires participent de ce que nous sommes. S'il en est ainsi, c'est sûrement que la préparation sportive ne renvoie à rien d'autre qu'à la vie. Alors pourquoi ne pas nous adresser directement à cette vie pour nous aider à comprendre l'entraînement ?

Telle est l'ambition de ce livre. Interroger le vivant, son histoire, ses détours, les principes sur lesquels il grandit et se perpétue afin de nous aider à comprendre la préparation sportive. A cette lumière-là, au fil des rencontres avec les fourmis, l'oxygène, la fleur ou la triathlète, un autre monde s'offre à nous.

A cette source-là, le sportif, l'entraîneur, la personne active sauront puiser les principes, les idées, les gestes qui font de l'entraînement une perpétuelle découverte de soi et du monde.



## L'auteur

*Cyrille Gindre est entraîneur, scientifique et enseignant. Il est membre de l'équipe Volodalen.*



9 782952 206952

ISBN : 978-2-9522069-5-2

29 €