

#Guy Forget

Le sport comme école de vie — « On dit souvent que le sport peut être une magnifique école de vie. Il a toujours occupé une place importante dans la mienne. Je souhaite à chaque jeune qui pratique un sport de pouvoir se réaliser grâce à celui-ci » Par Laure Bruttin-Franck



Lui qui est souvent présenté comme le tenant de l'un des plus beaux palmarès du tennis français milite en réalité pour une vision du sport qui va bien au-delà de la simple notion de performance. Un sport plaisir, passion, que Guy Forget a eu la chance de connaître tout petit et qu'il a su conserver tout au long de sa carrière. Une philosophie qu'il souhaite aujourd'hui véhiculer, notamment via la Fondation *Sport for Life* basée à Genève, à l'heure où la sédentarité et l'hyperconnectivité menacent la santé particulièrement des plus jeunes. (Re)donner du sens au mouvement, voilà sans doute l'engagement de toute une vie, et le plus bel héritage que l'ancien champion puisse nous transmettre.

Fils et petit-fils de joueurs de tennis, vous répétez souvent : « le sport m'a tout donné ». Qu'entendez-vous par là ?

Le sport m'a réellement construit en tant qu'individu, il fait partie de moi, et ce depuis toujours. J'ai eu la chance de baigner dans une ambiance tournée vers l'extérieur, où le sport occupait une place prépondérante. Les terrains de tennis, où mon père jouait et entraînait, n'étaient pas juste pour moi un créneau horaire dans la semaine pour m'entraîner. Ils étaient mes terrains de jeux, mes salles de classe auxiliaires où je faisais le soir mes devoirs, mais aussi mes jardins d'enfants pendant le week-end. C'était un prolongement de ma vie à la maison.

C'est là que j'y ai appris les règles de bonne conduite, le vivre-ensemble, le respect (de l'entraîneur, des autres joueurs, de l'arbitre), là aussi où nous étions inspirés par les « grands ». Des valeurs fortes, qui s'opéraient dans un cadre pourtant bien moins rigide que celui de l'école, et qui étaient pour autant entendues et intégrées de manière naturelle.

JE M'ENGAGE
#RESPECT
#SOLIDARITÉ
#PERSEVERANCE
#PASSION
SPORT
for LIFE
www.spo-for-life.ch

JE M'ENGAGE
#RESPECT
#SOLIDARITÉ
#PERSEVERANCE
#PASSION
SPORT
for LIFE
www.spo-for-life.ch

MYON





Malgré ce cadre plus «souple» vous allez exceller, remportant 11 titres en simple et 28 en double – dont le Masters en 1990 au côté du suisse Jakob Hlasek – que vous êtes le premier français à avoir gagné. À quoi attribuez-vous ces succès ?

Dans le tennis, la technique est clé. En répétant, encore et encore, le même geste, l'on finit toujours par s'améliorer. Ce qui fait la différence, c'est le degré de rigueur. Et, j'en suis convaincu, ce degré est corrélé au plaisir de faire. Enfant, je passais des heures et des heures à jouer contre le mur, lançant la balle qui me serait renvoyée de manière linéaire si mon coup était précisément dans l'axe. Je ne faisais pas cela par obligation, contraint par mes parents ou par je ne sais quel entraîneur, mais par pur plaisir. C'était, encore une fois, mon terrain de jeu, mais au sens ludique du terme. Et c'est là que le curseur de la rigueur varie, lorsque cette dernière n'est pas dictée par une injonction, alors elle n'a – presque – pas de limite.

Cette notion de plaisir se fait aujourd'hui discrète, effacée derrière les notions de (sur)performance, paradoxales avec une sédentarité toujours plus importante. Comment redonner du sens, et de la visibilité au plaisir ?

Je pense que cette responsabilité incombe à tous les acteurs de l'échiquier : les sportifs, les parents, les entraîneurs, l'école, les communes, mais aussi les pouvoirs publics qui doivent/devraient diffuser ces messages de sport-plaisir, sport-ludique, sport-santé. Et se donner ensuite les moyens de mettre les gens en mouvement, notamment via des infrastructures sportives et des programmes.

Le point commun entre tous les garçons et les filles qui sont devenu.e.s des champion.ne.s, c'est d'avoir commencé à jouer en club, souvent avec des ami.e.s, et de n'avoir pas eu ce plan préétabli d'arriver au sommet. Sans cette injonction, on va plus loin. Le sport peut être une formidable école de vie, pour autant que son exécution se fasse dans le plaisir, la bienveillance.

«Le sport comme école de vie». Vous le mettez en pratique via la Fondation Sport for Life basée à Genève et dont vous êtes le Président. Une manière de transmettre ce que vous avez naturellement vécu en tant qu'enfant et sportif ?



Exactement, tout comme j'ai pu le faire en tant qu'entraîneur. Le sport peut aussi être un incroyable outil éducatif, à condition d'être bien encadré. Avec Sport for Life, nous sommes sur le terrain et nous avons pour mission, au travers de nos programmes, d'encourager les jeunes à la pratique du sport et de les sensibiliser à quatre valeurs essentielles : respect, solidarité, passion et persévérance. Nous nous adressons aux organisations sportives, aux dirigeants des clubs, aux entraîneurs et enseignants, aux jeunes, mais aussi aux parents. Cette année, 1700 jeunes sont impliqués dans notre programme «Engagement». L'objectif: que toutes et tous s'engagent à respecter, faire vivre et transmettre cette Charte des valeurs sur et en dehors du terrain de sport. Pour prendre l'exemple de la valeur «passion», c'est notamment valoriser tous les enfants, quel que soit leur niveau de jeu. C'est aussi dire quand c'est bien, encourager, donner envie. Apprendre le dépassement de soi, selon ses propres limites, persévérer, enseigner les règles du vivre-ensemble, du «mieux» vivre ensemble.

Comment toucher un public encore plus large ?

Aujourd'hui, les jeunes n'ont jamais été aussi sédentaires, et pour les convaincre de quitter les écrans, il faut leur montrer les bienfaits du sport au-delà des performances ou de l'unique «dépense physique». Il s'agit de redonner une place à la vie dehors, comme je l'ai vécue, et montrer que le sport ensemble est une formidable richesse. Nous avons lancé un podcast avec la Fondation, un canal digital, qui – on l'espère – convertira le plus grand nombre à notre approche du mouvement. Nous traitons avec des experts des thématiques de fond comme la concentration, la gestion du stress et des émotions. Nous donnons aussi la parole à des personnalités qui portent un regard inspirant sur le sport comme Amélie Mauresmo ou Toni Nadal, mais aussi des gens non étiquetés «sportifs», comme l'écrivain Eric-Emmanuel Schmitt, Jean-Claude Biver ou le ténor franco-suisse Benjamin Bernheim. Ce dernier nous dit par exemple combien le sport l'a aidé à devenir le chanteur lyrique qu'il est devenu. Au fond, l'idée est de montrer à quel point la pratique d'une activité physique ou sportive aide à se construire dans la vie.