

## Le muscle

David Dorais et Vincent Grou

Numéro 86, automne 2000

Le sport

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/14716ac>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Éditions Triptyque

ISSN

0225-1582 (imprimé)

1920-9363 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Dorais, D. & Grou, V. (2000). Le muscle. *Moebius*, (86), 77–88.

## DAVID DORAIS et VINCENT GROU

### *Le muscle*

#### PHÉNOMÉNOLOGIE DU MUSCLE ET INCARNATIONS ÉPIQUES

L'homme fort semble être une des données culturelles fondamentales de chaque civilisation, puisqu'il s'incarne dans les épopées populaires ou littéraires, même les plus anciennes. Il n'est pas étonnant que le genre épique ait été le lieu privilégié d'apparition et de glorification de l'homme fort. Centré sur un héros surhumain aux forces démesurées, racontant le plus souvent des guerres interminables, écrit ou récité sur le mode exalté, qui amplifie le merveilleux des exploits, exagère la brutalité des affres infligées à l'ennemi et accumule tuerie sur tuerie, il est comme le cadre baroque qui porte au pinacle un muscle puissant et rebondi.

Il n'est que de penser à l'épopée de Gilgamesh, datant au moins du 18<sup>e</sup> siècle av. J.-C., où le héros éponyme, accompagné de son ami, le bestial Enkidu, combat Humbaba, un redoutable géant, et terrasse un taureau céleste envoyé par la déesse Ishtar. L'homme fort se retrouve également dans plusieurs écrits fondateurs de notre culture occidentale. À ce titre, qu'on nous permette de blâmer la Bible, et plus particulièrement l'auteur du premier livre de Samuel, pour le sort réservé à Goliath. À cause d'une morale évangélique trop tôt venue dans un Ancien Testament où l'intolérance fait loi et qui légitime avec bonheur toutes les formes de pouvoir injuste et arbitraire, il est immensément décevant de voir ce magnifique champion philistin, haut de six coudées et un empan, revêtu d'une cuirasse à écailles et d'un casque de bronze, se faire abattre par un petit berger. Le livre des Juges permet

par contre à l'amateur de force physique de se consoler grâce aux exploits de Samson, capable, lorsque l'esprit de Yahvé fond sur lui, de déchirer un lion à mains nues, de tuer mille hommes avec une mâchoire d'âne et d'arracher les battants de porte de la ville de Gaza après avoir couché toute la nuit avec une prostituée.

Pour sa part, Homère raconte dans l'*Illiade* l'affrontement à la lutte entre Ajax et Ulysse, devant l'armée grecque, lors des jeux donnés en l'honneur de Patrocle. Hercule, créateur mythique des Jeux olympiques, était quant à lui champion de lutte et affectionnait le pancrace, où il s'agit de boxer avec les mains gantées de courroies de cuir garnies de plomb. Et l'*Énéide*, dernier grand poème épique de l'Antiquité, peint Turnus, l'ennemi juré d'Énée, en train de décimer le camp troyen installé dans le Latium, enfonçant son javelot dans l'œsophage d'un soldat et lui transperçant le poumon, fendant sur la hauteur la tête d'un autre, dont les deux moitiés pendent sur ses épaules teintes de sang noir et de cervelle.

Plus près de nous, pensons à la *Chanson de Roland*, datant de la fin du 11<sup>e</sup> siècle, où l'on présente, entre autres, les exploits d'un géant nommé Fierabras, qui sera aussi mentionné plus tard dans *Gargantua* et dont le nom, à travers les âges, s'est transformé en l'expression «fier-à-bras». Dans la chanson de geste, ce géant soulève des chevaux à bout de bras et, d'un seul coup d'épée, il tranche un ennemi en deux, toutes choses qui attirent immanquablement l'admiration des pairs. Cela sans parler de Roland lui-même, encore capable de fendre un rocher en deux avec son épée, alors qu'il agonise. La liste de héros épiques pourrait s'allonger presque à l'infini, mais il s'agit simplement de constater que, dans tous ces cas, une valeur vitale est attribuée à l'homme fort, l'épopée constituant le récit qui permet à une société d'exalter les valeurs qui la fondent, le miroir devant lequel elle s'exerce à faire de la gonflette. L'homme fort représente ainsi une image embellie, que chaque nation aime à contempler lorsqu'il s'agit pour elle de donner forme à ses idéaux.

Cette attirance de civilisations entières pour le muscle tient à l'honnêteté de cette structure organique, qui est toute apparence. Le muscle se caractérise par son relief, par sa courbe sobre. Gonflant lentement comme un pain blond et chaud, il s'offre nu à l'œil admiratif. De par sa convexité, le muscle est tout entier signe extérieur qui, dans la conscience primitive, a dû permettre de se figurer des qualités abstraites. Il est donc aisé d'imaginer que, dans les temps anciens, les hommes les plus forts, et non les jeunes ou les sages, aient été les chefs, eux dont la musculature était bien le signe de quelque compétence supérieure, aux côtés des vieux, dont les rides constituaient aussi des signes extérieurs de qualité, comme autant de muscles miniatures formés par l'âge.

C'est cette nature extravertie du muscle qui impose à l'homme fort le besoin presque naturel de faire démonstration de sa puissance. Pendant longtemps, le muscle a dû appliquer son action sur des obstacles extérieurs. Il lui a été nécessaire, pour manifester son énergie, de la faire sentir à la matière inerte ou, le plus souvent, à quelque autre organisme musclé. C'est-à-dire que la force physique a été l'objet de comparaisons, de compétitions, donnant naissance à toutes sortes de styles de lutte, différents selon les régions et les époques. Ces types de combat ont toujours un aspect folklorique qui en fait des spectacles fascinants, le muscle ayant le don de susciter un étrange phénomène d'identification de la part de la foule. Pour le touriste en mal de pittoresque, on détourne de vieilles traditions locales pour fabriquer de toutes pièces quelque pantomime photogénique: que l'on pense au sumo au Japon, à la boxe thaïlandaise, au catch aux États-Unis (abréviation de *catch as catch can*, style de lutte qu'on devine très libre), ou plus près de nous à la lutte de femmes dans le Jell-O ou dans le maïs en crème, activités sociales qui se déroulent dans quelques patelins reculés des Laurentides.

En observant ces différents types de lutte, on se rend compte que l'homme fort se distingue par son caractère de représentant unique. On ne veut pas être

un homme fort, on veut être l'homme *le plus fort*. La rotondité du muscle le pousse ainsi à envahir l'étendue infinie de l'espace et à bouter hors de son orbe solaire tout ce qui ne peut pas lui résister. L'évolution du sport moderne, cet olympisme qui en veut toujours plus, tiendrait donc à un «complexe du muscle» qui privilégierait, en potentiel sinon en acte, la performance aux dépens de l'esprit.

#### NOS HOMMES FORTS QUÉBÉCOIS

À travers les âges, l'homme fort est resté, mais sa situation dans la société a changé. Avec le temps, les campagnes militaires ont davantage été gagnées par la stratégie que par la force, ce qui fait que le champion a lentement quitté le milieu militaire pour s'installer confortablement dans le domaine forain. Il est devenu une curiosité, un spectacle, une attraction de cirque, qui soulève l'enthousiasme des admirateurs, comme un combat sur la glace entre deux *goons*.

La fin du 19<sup>e</sup> et le début du 20<sup>e</sup> siècle ont probablement été l'âge d'or de l'homme fort. C'était un phénomène fascinant pour le commun des mortels; chaque pays, chaque ville, chaque clan avait son homme fort, et le Québec n'y a pas fait exception. On en compte trois qui ont été particulièrement célèbres.

Le premier, Jos Monferrand, tient plus de la légende que de l'authenticité. Il fut un bûcheron qui travaillait dans les chantiers de la région de Montréal-Ottawa au début du 19<sup>e</sup> siècle et à qui on attribue plusieurs exploits. C'était un gars colérique, bagarreur, qui en avait surtout contre les Anglais et qui utilisa sa force pour défendre les Canadiens français. Il combattit plusieurs boxeurs célèbres et affronta seul, une fois, vingt fauteurs de troubles anglophones. La légende veut aussi qu'il ait soulevé une charrue dans le but de mettre un voyageur dans la bonne direction et qu'il ait laissé la marque de son talon au plafond d'une salle d'hôtel, après avoir effectué un saut spectaculaire en dansant.

Le deuxième homme fort québécois est plus authentique, puisque ses exploits sont documentés. C'est aussi le premier à s'être illustré de manière internationale. Il

s'agit de Louis Cyr. Né en 1863 à Saint-Cyprien-de-Napierville, il vécut dans un monde de muscle dès son plus jeune âge. Son père, version rurale d'un Léopold Mozart, lui inculqua très jeune le véritable culte du muscle, le poussant à manger comme un goinfre et à travailler sans relâche. Peu à peu, Louis Cyr devint ainsi une espèce d'Hercule des cantons. Sa famille ayant émigré au Massachusetts, il fut un temps bûcheron en Nouvelle-Angleterre. Puis, à l'âge de dix-neuf ans, il revint à Montréal pour se faire policier.

Louis Cyr, ne pesant pourtant que 165 kg, était un excellent leveur de poids. En 1885, il remporta le championnat nord-américain de lever de poids, et celui du monde en 1892. Mais surtout, il se mit peu à peu à relever des défis sur la place publique et remporta de nombreuses compétitions. Chacune de ses prestations attirait d'immenses foules et même la royauté. Le 19 janvier 1889, à Londres, il souleva successivement un poids de 250 kg d'un seul doigt, 1860 kg sur son dos et, d'une main, 124 kg au-dessus de sa tête. Toujours en Angleterre, l'homme fort releva la gageure qui consistait à garder ses bras en croix sur sa poitrine, chacun attaché à un cheval, pendant que des palefreniers fouettaient leurs montures sans merci; il revint fièrement au Canada avec l'un des chevaux du marquis de Queensbury, enjeu du pari.

Par la suite, Louis Cyr eut une vie bien remplie. Il souleva encore, à Boston, en 1895, et sur son dos, une plate-forme où se tenaient dix-huit hommes corpulents pesant en tout 1967 kg, ce qui passe pour être le plus grand poids jamais soulevé par un homme. Il se produisit ensuite en tournée avec les cirques Ringling Bros. et Barnum & Bailey (1894-1899), avant d'ouvrir une taverne à Montréal. Il mourut en 1912, à l'âge de quarante-neuf ans.

Le troisième de nos hommes forts est probablement le plus digne de mention, et le plus connu de tous, puisqu'il est encore bien vivant. Il est possible de le voir régulièrement dans le métro ou sur le Plateau-Mont-Royal, preuve qu'il est un homme sophistiqué. Il s'agit de nul autre que du Grand (et non pas du

Gros) Antonio. Le cas du Grand Antonio est particulier, toute une légende s'étant bâtie autour de lui, légende qu'il ne se gêne pas pour entretenir lui-même. Si jamais vous le croisez dans la rue, parlez-lui un peu, et il se fera un plaisir de vous raconter ses prouesses et d'essayer de vous vendre ses cartes postales.

Son exploit le plus célèbre est d'avoir réussi à tirer quatre autobus en même temps; «quatre autobus», vous dira-t-il fièrement de son accent indéfinissable, en vous montrant le même nombre de doigts noircis. Ici, toutefois, les sources divergent: certains affirment qu'il aurait réussi cet exploit avec ses cheveux, d'autres avec ses dents. Cependant, tous les documents qui nous sont tombés sous la main le montraient utilisant ses bras.

Le Grand Antonio est une sorte de dinosaure dans notre monde de cols blancs. Il est le dernier représentant de la belle et vieille école des hommes forts, où l'exploit physique relève autant du spectaculaire, du *freak show*, que de la force pure et simple. Son apparence contribue beaucoup à cette aura mythique: barbe miteuse, cheveux longs emmêlés, bedaine rouge saillant hors d'un pantalon brun. Difficile de dire s'il est un robineux ou une vedette, d'autant plus qu'il adopte un comportement de star, refusant de se faire prendre en photo dans la rue. Bref, le Grand Antonio, pour ruiné qu'il soit, demeure un véritable monument vivant qu'il nous faut apprécier avant qu'il ne nous quitte pour de bon.

#### LE MUSCLE SPECTACULAIRE

Aujourd'hui, il est possible de diviser le muscle en deux grandes catégories, qui relèvent toutes deux du spectacle: la force et l'esthétique.

L'esthétique peut d'abord relever de la parade, comme dans le cas de ceux qui s'entraînent pour se (re)faire un corps, ou plutôt qui prennent le prétexte de la forme physique pour s'abonner au gymnase et qui y vont deux fois se pavaner en vêtement moulant, profiter du sauna et du jus gratuit, pour ne plus jamais y revenir ensuite.

Mais l'esthétique comprend aussi, et surtout, le culturisme. Chacun a déjà vu ces compétitions d'hommes ou de femmes qui s'entraînent à gonfler et à découper leur corps de manière à le rendre le plus «parfait» possible, à le dénaturer jusqu'à le rendre hideux. Cette discipline pourrait nous induire à croire que, de nos jours, le muscle se montre plus que jamais. Oui, mais pour sa forme, non pour sa puissance; dans les concours de M. Univers, le muscle est montré pour lui-même, bronzé, huilé, mais sans s'exercer sur aucun objet. Il se gonfle seul et dans le vide, justifiant son existence non par sa fonction, mais par sa seule apparence, signe qu'il est devenu inutile dans notre société.

Il faut voir les critères de jugement du culturisme pour se rendre compte de la folie qui entoure ces compétitions: le muscle doit être le plus découpé possible, toute graisse doit être absente. Cela devient malsain, car, à force de s'entraîner et d'éliminer toute graisse, la peau de ces athlètes devient translucide et laisse voir les veines ainsi que les stries du muscle. Ce processus se transforme même en cercle infernal, puisque dès qu'on arrête de s'entraîner, la graisse revient au galop.

Mais le plus paradoxal, quand on voit des culturistes, c'est qu'on les imagine être d'une force herculéenne, alors qu'il en va tout autrement. Admettons qu'ils sont certainement plus forts que la plupart des gens. Toutefois, le découpage des muscles, qui est l'un des critères les plus importants du jury, n'exige pas de lever des poids incroyables, mais au contraire de travailler à plusieurs reprises avec un poids plus modeste.

Il faut se transporter dans le camp de la force pure et dure pour pouvoir apprécier la véritable puissance du muscle. Cette puissance, on la voit particulièrement dans les compétitions d'hommes forts, qu'on retrouve à la télévision. Vous remarquerez que ceux qui participent à ces compétitions sont toujours extrêmement musclés, mais rarement découpés avec la finesse des culturistes. Scandinaves, Turcs ou Polynésiens, ils sont tous massifs, puissants, faits de force brute.

Les compétitions de *World's Strongest Men*, diffusées sur les chaînes de sport américaines, présentent une

véritable inventivité dans le type d'épreuves qu'elles font relever aux participants. Fi des poids réglementaires, ici les haltères sont faits de cages contenant des filles en bikini. Les concurrents doivent également courir en transportant des réfrigérateurs, pousser sur quelques mètres une immense roue de tracteur, ou hisser un boulet de canon au sommet d'une colonne dorique. En outre, il est intéressant de remarquer que plusieurs de ces épreuves revêtent souvent un caractère traditionnel, archaïque. Par exemple, on fera lever aux hommes forts une charrette de foin, un baril, des moellons de ciment; on leur fera souquer à la corde, lancer un tronc d'arbre... Le tout donne un agréable cachet primitif à ces joutes.

Une autre forme de ces compétitions spectaculaires est celle que nous offre l'émission de télé *American Gladiator*, où le commun des mortels est invité à se mettre dans la peau d'un homme fort en affrontant des lutteurs gavés aux hormones. Précisons cependant que la plupart des concurrents et concurrentes sont soit des militaires, soit des policiers, ce qui fait que, sans avoir la musculature des gladiateurs, ils ont quand même suivi un entraînement intensif. Fait intéressant, il y a aussi un volet féminin, ce qui est plutôt rare dans ce genre de compétition.

Il est étonnant de constater à quel point la lutte que propose la *World Wrestling Federation*, pour sa part, est complète. En effet, elle unit les deux sortes de luttes reconnues aux Olympiques: la lutte gréco-romaine (connue sous l'expression «lutte française» à l'étranger, puisque, malgré son nom, elle n'a été codifiée qu'en 1848 par le Lyonnais Exbrayat, ancien soldat de Napoléon, qui avait fondé la première arène ambulante en France), où l'on n'utilise que les bras; et la lutte libre, où il s'agit d'utiliser ses jambes pour faire des prises. La lutte de la WWF demande ainsi autant de la force physique que de la souplesse et du souffle.

Dans ce type de lutte cependant, l'important n'est pas de gagner mais de faire un *show*. Ce n'est pas à *Raw is War* que l'on verra des lutteurs intègres au point de ne pas se laver et de manger de l'ail avant le match,

dans le but d'intimider l'adversaire. Il s'agit plutôt d'avoir le sens du spectacle, de briller sur le ring, d'incarner à merveille un personnage, gagnant ou perdant. Si Roland Barthes rapprochait la lutte olympique du théâtre grec, où l'on grimace, crie et gesticule pour communiquer les émotions à un amphithéâtre entier, la lutte de la WWF pourrait être considérée comme un *soap opera* pour les hommes. En effet, on la regarde pour les simples exploits gymniques et pour les beaux combats, mais également pour suivre les intrigues: quel revirement s'est produit depuis la dernière fois? Qu'est-il arrivé à tel personnage? S'est-il fait attaquer dans les coulisses? Sa femme l'a-t-il quitté, séduite par la musculature de son ennemi juré? A-t-il relevé le défi insultant de l'autre? Comment a-t-il répondu à ses allusions sur sa virilité? Quel comportement odieux a adopté le méchant? Quel traitement humiliant a subi le bon avant de se venger? Une émission de deux heures de la WWF ne comprend qu'une demi-heure de vrais combats, le reste étant fait d'actions convenues entre des personnages stéréotypés.

Dans tous ces cas, il est bien question de force brute mais d'une force brute qui, pour attirer l'attention et soulever l'enthousiasme, doit répondre à la nature hyperbolique du muscle et adopter la forme moderne du style épique, le spectaculaire.

#### BEAUTÉ DE L'HALTÉROPHILIE

Les origines de l'haltérophilie sont beaucoup plus modestes que celles de la lutte. Elle ne s'est pendant longtemps pratiquée que dans les foires, où des troupes de bateleurs et des hommes forts s'exhibaient sur la place publique en réalisant des tours de force. Tous ont en tête l'image de ces colosses moustachus, en petit maillot, qui soulèvent des poids et tordent des barres de fer.

L'haltérophilie ne s'est développée que dans la deuxième moitié du 19<sup>e</sup> siècle, assez cependant pour figurer aux premiers Jeux olympiques modernes, ceux d'Athènes en 1896. Il faut pourtant attendre 1913 pour qu'elle attire l'attention. C'est cette année-là que le

Français Jules Rosset, excellent lutteur et leveur de poids, fonde la Fédération française de poids et haltères. Il développe également les mouvements qui constitueront jusqu'en 1972 les épreuves officielles. Il faut noter que la forme de l'haltère a évolué depuis les débuts de la discipline. Dans la Grèce antique, déjà, les athlètes s'exerçaient en tenant dans chaque main une massue de plomb appelée *halteria* (balancier). L'haltère de foire que chacun connaît, cette barre munie de sphères volumineuses, n'a quant à lui existé que jusqu'en 1926, moment où l'on s'est dit que, décidément, il nuisait trop à l'équilibre. C'est d'abord en Suisse qu'on a conçu le système des disques de poids différents, glissés sur la barre. Ce système assurait un meilleur équilibre et favorisait donc de meilleures performances.

Le plus grand champion moderne de l'haltérophilie est sans conteste Vassili Alexeïev. Né en 1942 en Union soviétique, ancien bûcheron, colosse imposant de la catégorie des super-lourds (1,87 m, 145 kg, 150 cm de tour de poitrine, 55 cm de tour de biceps), il battit, entre 1970 et 1977, quatre-vingts records du monde. Sa plus grande heure de gloire reste celle de la Saint-Valentin, en 1971, où, à Paris, il battit successivement les records du monde du développé (222,5 kg), de l'arraché (177,5 kg) et de l'épaulé-jeté (230 kg).

Les championnats d'haltérophilie sont maintenant disputés sur deux mouvements à deux bras. L'arraché, tout d'abord, consiste à saisir la barre à deux mains et à la tirer d'un seul coup, de la terre jusqu'au bout des deux bras tendus verticalement au-dessus de la tête. L'épaulé-jeté, quant à lui, consiste à saisir la barre à deux mains et à l'amener en un temps, d'un mouvement net et fluide, de la terre aux épaules, puis à ramener les pieds ensemble, à fléchir les jambes et à les détendre brusquement, ainsi que les bras, pour propulser le poids au-dessus de la tête. Le concurrent doit avoir les pieds sur la même ligne et conserver une immobilité complète. L'haltère doit être maintenu ainsi pendant deux secondes.

Le spectacle de l'haltérophilie recèle une grande beauté. Un homme, seul, tente avec peine, en écarquillant les yeux, en pinçant les lèvres, en suant, en soufflant, de garder l'équilibre, de se maintenir solidement sans être renversé par le joug qu'il porte. Ce poids dont il a la charge, il doit le lever de terre, le détacher de sa condition la plus basse, la plus inerte, pour le hisser vers le ciel. L'homme le fait en une grande envolée mystique ou en une lente élévation faite de patience, d'endurance et de courage. Un mouvement d'haltérophilie, c'est tout le parcours spirituel de l'homme.

