

Un rapport individualisé à la décélération

Nos vies sont marquées par un rapport particulier au temps. Ralentir ou accélérer prend différentes significations en fonction de nos métiers ou de nos valeurs. Cinq Romands se sont prêtés au jeu de la décélération.

TEXTE | *Geneviève Ruiz et Emilie Veillon*

PHOTOS | *HEFTI images*



La version complète de la revue
est en vente sur le site
www.revuehemispheres.com

**Pascal Mancini,
22 ans,
sprinter**

«La décélération, je la repousse le plus loin possible»

Pascal Mancini court depuis l'âge de 13 ans. C'est en remportant haut la main un concours d'athlétisme organisé par son ancienne école à Estavayer-le-Lac qu'il a pris conscience de son talent. Depuis qu'il fait partie du club Stade Genève, il s'entraîne entre dix et vingt heures par semaine, en fonction des compétitions en vue. La vitesse, il l'a toujours en tête, car il ne faut surtout pas ralentir trop tôt. «Pour les sprinters comme moi, la décélération représente le moment fatidique qu'on essaye de repousser», relève-t-il. Le jeune athlète explique qu'en courant sur 100 m, personne ne peut garder la même cadence rapide, à moins d'être un surhomme. Il y a forcément un moment où le corps ralentit et risque de se faire dépasser par les autres coureurs. Pour certains, ce seuil se situe à 50 m, pour d'autres à 85 m. Pascal Mancini décélère actuellement à 60 m. «Pour allonger la distance, on s'entraîne à gagner de l'amplitude dans la foulée et à avoir plus de puissance dans l'accélération. Il faut être plus résistant musculairement tout en restant souple», détaille le coureur qui traverse 100 m en 10 secondes 41. En 2012, il aura moult occasions de battre son record. Trois grandes compétitions l'attendent: le Championnat du monde sur 60 m à Istanbul, le Championnat d'Europe à Helsinki et les Jeux olympiques avec le relais 4 fois 100 m.



La version complète de la revue
est en vente sur le site
www.revuehemispheres.com

Joséphine Reitzel,
27 ans,
coursière à vélo

**«En ralentissant, je gagne
du temps»**

D'aussi loin qu'elle se souvienne, Joséphine Reitzel a toujours aimé se déplacer en pédalant. Sa mère sportive l'ayant poussée à faire du ski, puis du patinage, elle se rendait aux entraînements ou à l'école à vélo. Si bien qu'en 2004, elle décide de traverser la Nouvelle-Zélande à la force de ses jambes pendant neuf mois. C'est là-bas qu'elle est tombée par hasard sur un coursier à vélo. «J'ai tout de suite voulu faire comme lui. A mon retour, je me suis mise en quête d'une société en Suisse et constaté qu'il en existe dans presque toutes les grandes villes», explique l'étudiante en Science du sport. Un jour par semaine, elle se lève aux aurores pour assurer

une tournée matinale entre Lutry et Morges, en passant parfois par les hauts de Lausanne. «Généralement, je livre des documents de notaires ou des planches de design. Nous avons des clients fidèles, je connais donc de mieux en mieux les parcours. Je sais exactement de combien de temps je dispose, et quelles sont les zones où je peux souffler un peu», développe-t-elle. Depuis, sa vision de la ville change. En communiquant avec l'environnement, la coursière devient plus sensible à ce qui l'entoure. Entre accélérations et décélérations, elle a l'impression de mieux maîtriser le temps. «Je suis plus lente mais plus rapide à la fois, car en ralentissant le mouvement, tout devient plus fluide et en fait je gagne du temps.»



La version complète de la revue
est en vente sur le site
www.revuehemispheres.com

**Selma Ertem,
32 ans,
professeure de yoga
et relaxothérapeute**

**«Ralentir est essentiel
au bien-être»**

Au passage de l'an 2000, Selma Ertem commence à faire du yoga en parallèle à ses études universitaires de psychologie. «Cela me plaisait beaucoup de lier le corps et le mental par le biais de ces deux activités complémentaires», explique-t-elle. D'une posture à une autre, la jeune diplômée décide d'enseigner elle-même cette discipline, tout en se spécialisant dans la relaxothérapie. L'an dernier, elle a ouvert l'atelier lausannois Ooom dans lequel elle donne une dizaine de cours par semaine et reçoit ses patients. Le message qu'elle souhaite leur transmettre est simple: la lenteur est essentielle dans le rythme effréné de l'existence. «Lorsque les choses vont trop vite, on perd pied et on oublie

de prendre du temps pour soi. A force d'être dans le faire, on oublie d'être dans l'être. C'est souvent à ce moment-là qu'apparaissent le stress, voire même des maladies», analyse-t-elle. Apprendre à ralentir permet de se sentir mieux dans son corps, d'être dans l'observation de ce qui se passe en soi et dans le rapport aux autres. Le yoga est un excellent moyen d'y parvenir, selon elle, car les mouvements d'enchaînement des postures s'accomplissent dans la décélération. Ils s'enroulent et se déroulent en harmonie avec la respiration profonde.



La version complète de la revue
est en vente sur le site
www.revuehemispheres.com

**Peter Jenni,
63 ans,
physicien au détecteur
ATLAS au CERN**

«La décélération ne me parle pas vraiment»

Peter Jenni a consacré près de trente ans de sa carrière de physicien à concevoir le détecteur ATLAS, qui fait partie du LHC, le plus grand accélérateur de particules au monde. L'histoire est connue, il s'agit d'accélérer des particules à une vitesse s'approchant de celle de la lumière, pour les faire se collisionner entre elles et peut-être, un jour, confirmer l'existence du fameux boson de Higgs. Alors, lorsqu'on pose la question à Peter Jenni de savoir ce que signifie pour lui la décélération, forcément, cela le fait sourire. «A vrai dire, ce terme ne me parle pas vraiment», avance-t-il même, avant de se rétracter: «En fait, il arrive que nous devions décélérer les particules que nous faisons tourner dans le collisionneur. Il s'agit d'une opération technique complexe en raison de la puissance de l'énergie qu'il faut ralentir.» Si la décélération physique n'intéresse le chercheur que dans ces cas limites, il admet tout de même ressentir parfois un décalage entre la vitesse de la société, qui souhaiterait que le CERN découvre le boson de Higgs en quelques mois, et la lenteur du rythme réel de progression de la science: «L'hypothèse de Peter Higgs a été établie en 1961 et nous aurons encore peut-être besoin de quelques années pour la confirmer ou la réfuter! D'autres découvertes au LHC pourraient venir seulement dans vingt ans. Cela fait plus de trois générations académiques.»



**Alessandra Roversi,
33 ans,
présidente de
Slowfood Léman**

«Décélérer, c'est une nouvelle attitude»

Avant de rencontrer la présidente du mouvement *Slowfood*, on s'imagine qu'elle passe chaque jour des heures à cuire rôtis et autres gratins compliqués. Et bien non, Alessandra Roversi, qui est également responsable de la communication à la commune de Vernier (GE), l'affirme d'emblée: «Entre mon travail et mes nombreuses activités associatives et privées, j'ai, comme tout le monde, un agenda très chargé et n'ai pas beaucoup de temps pour la cuisine.» Mais là n'est pas le plus important pour cette gourmande d'origine italienne, tout comme le mouvement qu'elle soutient: «*Slow food* ne signifie pas passer des heures en cuisine ou dans les marchés. Il s'agit plutôt de

prendre le temps de s'intéresser à ce qu'on mange, comment on le mange et quel impact cela a sur notre environnement et l'agriculture régionale. Car en tant que consommateur, nous avons un grand pouvoir d'action sur le monde qui nous entoure.» Pour Alessandra Roversi, décélérer, c'est le contraire de regarder passivement la télévision: «La décélération ne concerne pas seulement la nourriture, mais tous les domaines de la vie. Ce n'est pas un mouvement bobo réservé à une élite, c'est l'idée de prendre le temps de réfléchir à ses actions. Cela ne demande pas d'argent, c'est une nouvelle attitude.»