VIII

QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES LE PHILOSOPHE DOIT-IL PRATIQUER ? QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉPONSE DANS LA *LETTRE* 15 *À LUCILIUS* DE SÉNÈQUE

par Jean-Christophe Courtil

Maître de conférences à l'université Toulouse 2-Jean Jaurès

Résumé. – ***Sénèque**, dans la* Lettre *15* à Lucilius*, souligne l'importance du soin accordé au **corps** en présentant une liste de **pratiques sportives** qu'il recommande à ceux qui veulent vivre en **philosophe**. Cette idée semble entrer en contradiction avec plusieurs passages de sa correspondance dans lesquels Sénèque condamne de manière virulente ceux qui s'adonnent aux **disciplines athlétiques**. En réalité, la* Lettre *15, tout en clarifiant la position du **philosophe stoïcien** à l'égard de la pratique sportive, en délimite un cadre précis, **raisonnable** et **naturel**. C'est l'**athlétisme lourd**, celui du sportif professionnel qui fait du sport un **spectacle** et voit en lui une **fin en soi**, qui est rejeté, et non l'**athlétisme léger**, dont les disciplines permettent au philosophe une pratique individuelle, à des fins **hygiéniques**, pour trouver un délassement dans l'étude.*

Abstract. – *In his 15th* Letter to Lucilius*, **Seneca** stresses how important is the care of the **body** by presenting a list of **sport exercises** he recommends to those who want to live as a philosopher. This idea seems to be in contradiction with several passages from Seneca's letters in which the philosopher vehemently condemns those who practice **athletics**. In fact, while clarifying the **stoic philosopher**'s position on sports, the 15th* Letter *precisely delimits a **reasonable** and **natural** practice. Seneca rejects **heavy athletics**, that of the professional sportsman who makes sport an entertainment and sees it as an end in itself, but not **light athletics**, practiced in an individual way, for **hygienic** purposes, in order to find relaxation in the study.*

Notre société actuelle a tendance à séparer de manière assez imperméable les catégories d'intellectuel et de sportif. Les philosophes contemporains se consacrent à l'éthique, à l'épistémologie ou à la métaphysique, alors que les salles de sport sont remplies de culturistes qui travaillent leurs muscles, sans vraiment donner l'impression de se soucier de leur âme. Cette vision quelque peu caricaturale existait déjà dans l'Antiquité où les rapports entre activités physiques et activités intellectuelles ont suscité bon nombre d'interrogations. Le poète Martial, par exemple, à propos d'un jeune homme ennemi des sports, écrit : *te sophos omnis amat* (VII, 32, 4 : « toi que tout

sage aime »), laissant ainsi entendre que se refuser à pratiquer une activité sportive, c'est satisfaire aux exigences de la philosophie [1].

Certains penseurs, comme Cicéron ou Plutarque [2], reprochent tout particulièrement aux Stoïciens de ne pas suffisamment se soucier du corps. Quelques commentateurs modernes ont d'ailleurs repris cette critique à leur compte. Pierre Charreton, par exemple, dans son ouvrage *Le Sport, l'ascèse, le plaisir* [3], explique qu'« avant l'arrivée du christianisme, l'éducation avait souvent tendu à délaisser l'exercice du corps pour l'exercice de l'âme », ajoutant que « Berger et Moussat [4] avaient raison d'incriminer sur ce point les Stoïciens, hostiles à la gymnastique. » Jacques Ulmann précise encore un peu plus la cible de ces critiques en affirmant, dans son étude *De la gymnastique aux sports modernes* [5], qu'« il est certain que la gymnastique a rencontré l'hostilité stoïcienne » et que « l'attitude de Sénèque définit assez bien [cette] opinion des Stoïciens sur la gymnastique ».

C'est précisément pour prendre le contre-pied de cette affirmation anti-stoïcienne, déjà formulée à son époque, que Sénèque, dans les *Lettres* 14 et 15, réaffirme l'importance du soin accordé au corps. Déjà, au début de la *Lettre* 14, le philosophe a posé clairement le caractère naturel et nécessaire de l'élan qui nous pousse à prendre soin de notre corps [6], renvoyant implicitement à la théorie stoïcienne de l'« appropriation » (gr. οἰκείωσις ; lat. *conciliatio*), que Chrysippe définit comme l'élan naturel qui pousse l'homme, dès la naissance, à avoir soin de lui-même et, pour cela, à rechercher ce qui lui est approprié [7]. Dans la *Lettre* 15 *à Lucilius*, Sénèque va plus loin encore, et présente une liste de pratiques sportives qu'il recommande à ceux qui veulent vivre en philosophe.

Ces remarques semblent entrer en contradiction avec plusieurs passages de sa correspondance dans lesquels Sénèque, nous allons le voir, condamne de manière virulente ceux qui s'adonnent aux disciplines athlétiques. Plus étonnant encore, Sénèque vient de critiquer les athlètes au début de la *Lettre* 15, quelques paragraphes seulement avant de conseiller de s'adonner au sport : ainsi, au § 2, il condamne violemment celui qui a développé sa musculature ; puis, au § 4, il recommande, entre autres activités physiques, l'usage des haltères. Si l'on ajoute à cela le fait que Sénèque, à plusieurs reprises dans sa correspondance, se représente lui-même en train de faire du sport, de courir, de nager, tout en affirmant par ailleurs, conformément à l'orthodoxie stoïcienne, que la liberté et le bonheur résident dans le mépris

1. Sur la position des intellectuels romains face au sport, voir J.-P. Thuillier, *Le Sport dans la Rome antique*, Paris, Errance, 1996, p. 165-168.

2. Cf. par ex. Cic., *Tusc*., II, 13-14 (au sujet de la douleur physique) ; Plut., *Contra Stoicos*, 1057e-1060c ; 1061d.

3. P. Charreton, *Le sport, l'ascèse, le plaisir : éthique et poétique du sport dans la littérature française moderne*, Saint-Etienne, CIEREC, 1990, p. 111.

4. M. Berger et É. Moussat, *Anthologie des textes sportifs de l'Antiquité*, Paris, Grasset, 1927.

5. J. Ulmann, *De la gymnastique aux sports modernes : histoire des doctrines de l'éducation physique*, Paris, Vrin, 1re éd. 1965, 1997, p. 78.

6. *Epist*., 14, 1 : *Fateor insitam esse nobis corporis nostri caritatem...*

7. *SVF*, III, 178 (= Diog. Laërt., *VP,* VII, 85) : Τὴν δὲ πρώτην ὁρμήν φασι τὸ ζῷον ἴσχειν ἐπὶ τὸ τηρεῖν ἑαυτό, οἰκειούσης αὐτῷ τῆς φύσεως ἀπ' ἀρχῆς· (« [Les Stoïciens] affirment que le premier élan de l'animal est d'avoir soin de lui-même, étant donné que la nature, dès le début, le porte à rechercher ce qui lui est approprié. »). Voir par ex. Th. Benatouïl, *Faire usage : La pratique du stoïcisme*, Paris, Vrin, p. 22-25.

du corps [8], le lecteur peut légitimement se demander s'il n'existe pas sur ce point une contradiction dans la pensée sénéquienne.

Il est donc nécessaire, afin de démontrer qu'il ne s'agit là que d'une contradiction apparente, d'analyser précisément les activités physiques qui, selon Sénèque, sont à privilégier, et celles au contraire qui sont à rejeter. C'est justement ce que permet de faire la lecture de la *Lettre* 15, qui, tout en clarifiant la position du philosophe à l'égard de la pratique sportive, en délimite un cadre précis et raisonnable.

I. Une contradiction apparente

A. La critique de certaines pratiques sportives

Au début de la *Lettre* 15, Sénèque semble se montrer assez critique envers l'activité physique, et qualifie de *stulta*, c'est-à-dire d'absurde et de tout à fait étrangère au philosophe, la pratique de la musculation :

> *Epist*., 15, 2 : *Stulta est enim, mi Lucili, et minime conueniens litterato uiro occupatio exercendi lacertos et dilatandi ceruicem ac latera firmandi ; cum tibi feliciter sagina cesserit et tori creuerint, nec uires umquam opimi bouis nec pondus aequabis*.
>
> « C'est en effet une occupation absurde, mon cher Lucilius, et très peu convenable pour un homme lettré, que d'exercer ses bras, d'épaissir son cou, et de renforcer ses flancs. Quand ton engraissement aura bien réussi, et que tes muscles se seront développés, jamais tu n'égaleras ni les forces ni le poids d'un bœuf de sacrifice. »

L'activité physique en question, décrite dans un rythme ternaire qui souligne l'effort demandé, consiste dans le fait de muscler trois régions anatomiques bien connues des culturistes, les biceps (*lacertos*), le trapèze supérieur (*ceruicem*) et les abdominaux (*latera*). Le but recherché est d'accroître la masse musculaire (*tori creuerint*) grâce à un régime alimentaire hypercalorique et hyperprotéiné, désigné ici par le substantif *sagina*. Le mot *sagina* est utilisé à plusieurs reprises chez Sénèque, toujours dans un contexte de condamnation morale, pour désigner l'engraissement des animaux [9], sens originel du terme, ou par extension péjorative celui des hommes [10], qui se trouvent ainsi ravalés au rang de bêtes. Le régime particulier des gladiateurs et des athlètes lourds, par rations copieuses et quotidiennes d'orge mondé (la fameuse ptisane), est bien connu des Romains. Tacite emploie pour le désigner l'expression de *gladiatoria sagina* [11], et Galien compare ce régime à

8. Cf. par ex. *Epist*., 65, 22 : *Contemptus corporis sui certa libertas est*.

9. *Ben*., VI, 12, 2 (*opimos boues*) ; *Prou*., 2, 6 (*saginata*) ; *Clem*., I, 18, 2 (*muraenas*) ; *Epist*., 51, 10 (*iumenta*) ; 87, 8 (*mulae*) ; 90, 7 (*piscium greges*) ; 95, 25 (*ostrea*) ; 110, 13 (*disposita quae terra marique capiuntur*) ; 122, 4 (*aues*) ; *QN*, III, 19, 2 (*pisces*).

10. *Ben*., IV, 13, 1 : *corpora ignauia pallentia saginare* ; VII, 2, 3 : *non implere corpus nec saginare* ; *Beat*., 6, 1 : *corpus in praesenti sagina iacet* ; *Epist*., 88, 19 : *isti ieiuni uomitores, quorum corpora in sagina*.

11. *Hist*., II, 88, 1. Cf. aussi Ps-Quint., *Mai*., 9, 5 : *Alebat deuotum corpus grauior omni fame sagina, et inter dedita noxae mancipia contemptissimus tiro gladiator…*

l'engraissement des porcs [12]. Cette animalisation implicite chez Sénèque est d'ailleurs confirmée par la fin de la phrase qui établit une comparaison entre ce type de sportif et un bœuf de sacrifice (*opimi bouis*). Comme la grenouille de la fable d'Ésope, reprise par Phèdre (I, 24) sous le titre *rana rupta et bos*, l'individu en question cherche à se faire plus gros que le bœuf. Cet effort est donc, en plus d'être absurde, totalement vain : l'homme qui veut acquérir une force animale est nécessairement limité par sa nature humaine [13]. Il ne fait pas le poids et perd la compétition (*nec pondus aequabis*). D'ailleurs, chez Sénèque, le terme *sagina*, et le verbe *saginare* dont il dérive, sont souvent liés à l'idée d'inaction, de paresse, d'absence de vigueur [14], à la fois cause et conséquence de l'engraissement. Cette augmentation de la masse des chairs, pourtant préparatoire aux épreuves athlétiques, est ainsi perçue comme une entrave à l'action bien plus que comme le moyen d'améliorer les performances physiques. Les sportifs dont il est ici question, les athlètes lourds, lutteurs ou gladiateurs, sont donc l'objet d'une critique virulente, qui se poursuit au paragraphe suivant :

> *Epist*., 15, 3 : *… homines inter oleum et uinum occupati, quibus ad uotum dies actus est si bene desudauerunt, si in locum eius quod effluxit multum potionis altius ieiunio iturae regesserunt. Bibere et sudare uita cardiaci est.*
>
> « … des hommes accaparés entre l'huile et le vin, pour qui la journée s'est déroulée comme ils le souhaitaient s'ils ont bien transpiré, et si, pour compenser ce qu'ils ont éliminé, ils ont pris beaucoup d'une boisson qui à jeun doit pénétrer plus profondément. Boire et transpirer, c'est la vie du dyspeptique. »

Dans ce passage, la pratique athlétique est désignée à travers une périphrase qui en évoque deux éléments représentatifs, l'huile dont les athlètes se couvrent le corps, et le vin qu'ils consomment (*oleum et uinum*). Le tableau de leur suralimentation est donc complété par une utilisation abondante du vin, boisson à la réputation énergisante [15], qui est bue à jeun, contrairement à l'usage, afin d'en augmenter l'effet sur l'organisme [16]. Ce lien, souvent établi dans la correspondance, entre pratique athlétique et consommation excessive d'alcool, est ici mis en rapport avec la transpiration

12. *De alimentorum facultatibus*, 1, 19 (VI, 529 K.). Cf. Jérôme, *Aduersus Iouinianum*, 2, 11 : *Vnde et Galenus uir doctissimus, Hippocratis interpres, athletas quorum uita et ars sagina est dicit…*

13. Cf. de même *Epist*., 76, 9 : *Valet ? Et leones*.

14. Cf. *Ben*., IV, 13, 1 : *corpora ignauia pallentia saginare* ; *Prou*., 2, 6 : *Languent per inertiam saginata nec labore tantum, sed motu et ipso sui onere deficiunt.* ; *Epist*., 88, 19 : *… quorum corpora in sagina, animi in macie et ueterno sunt ?* ; 122, 4 : *… ut inmotae facile pinguescant, in obscuro continentur ; ita sine ulla exercitatione iacentibus tumor pigrum corpus inuadit et superba umbra iners sagina subcrescit.* ; *QN*, III, 19, 2 : *… erant enim pinguia et differta ut ex longo otio corpora, ceterum inexercitata et tenebris saginata et lucis expertia...*

15. Cf. *Ben*., III, 9, 2 : *cadentes uenas uino refecisse* ; *Epist*., 78, 5 : *… uinum quando uirium causa aduoces* ; 95, 22 : *uino fulcire uenas cadentis*. Cf. de même Pline, *Nat*., XXIII, 24, 49 : le vin est interdit à ceux qui ont le pouls élevé (et donc, par déduction, il anime le pouls). Toutefois, le vin semble avoir été défendu aux athlètes, du moins à l'époque d'Horace (*Ars poet*., 413-414).

16. Cf. de même *Epist*., 88, 19 : *isti ieiuni uomitores* ; 122, 6 : *… ieiuni bibunt, qui uinum recipiunt inanibus uenis et ad cibum ebrii transeunt ?*

abondante des athlètes que la boisson est censée compenser. Mais comme Sénèque le fait remarquer, ces excès dans l'absorption et l'évacuation des liquides relèvent davantage de la pathologie digestive (*cardiaci*) que du fonctionnement physiologique normal de l'organisme.

B. De l'intérêt pour d'autres pratiques

Parallèlement à ces critiques, Sénèque témoigne un intérêt tout particulier à l'égard de certaines activités physiques. Il se présente lui-même en train de faire du sport dans plusieurs anecdotes au sein de sa correspondance. Dans la *Lettre* 53, alors qu'il navigue de Parthénope à Pouzzoles et qu'il est pris dans une tempête, il raconte avoir sauté à la mer pour rejoindre la rive à la nage (§ 3 : *mitto me in mare*). Il ajoute ne pas avoir craint l'eau froide, habitué qu'il est à prendre des bains glacés dans l'eau Vierge, comme il l'explique par ailleurs dans la *Lettre* 83. Dans la *Lettre* 83, toujours, Sénèque détaille à Lucilius le programme de l'une de ses journées pour laquelle il précise n'avoir accordé que très peu de temps aux exercices corporels (§ 3 : *minimum exercitationi corporis datum*). Pourtant, durant cette journée, il a pratiqué la course à pied avec son petit esclave Pharius. Cette indication nous permet d'en déduire que le programme sportif quotidien était parfois beaucoup plus chargé. Enfin, Sénèque évoque à plusieurs reprises sa pratique de la *gestatio*, gymnastique passive sur laquelle nous reviendrons, en bateau dans la *Lettre* 53 (§ 5), en litière dans les *Lettres* 55 (§ 1) et 84 (§1).

La pratique sportive est en outre un univers que Sénèque semble bien connaître, qu'il a observé, et dont il maîtrise les termes techniques[17]. Dans la *Lettre* 83, par exemple, il utilise plusieurs expressions grecques qui appartiennent au vocabulaire technique du sport : *progymnastes* (§4) « l'entraîneur de gymnastique », *crisis* (§4) souvent attesté dans les inscriptions agonistiques pour évoquer une catégorie d'âge pour l'athlétisme [18], et *hieran facere* désignant le fait de « faire match nul ». Il en connaît également les règles, comme lorsque, dans le *De beneficiis*, il distingue celles de la lutte de celles du pugilat et du pancrace [19]. Sénèque a donc attentivement observé diverses disciplines sportives, comme vient le confirmer sa description des activités de la palestre dans la *Lettre* 56, dans laquelle il évoque les amateurs de musculation qui manient leurs haltères de plomb en gémissant, les adeptes du massage livrés aux mains des soigneurs, les plongeurs qui soulèvent des gerbes d'eau en se jetant dans la piscine, et le joueur de balle qui compte les points (§1).

Nous pourrions ajouter que la métaphore du sport est une image que Sénèque affectionne tout particulièrement, comme l'a montré Mireille

17. Voir Thuillier, *Le Sport…*, *op. cit.* [n. 1], p. 168 : « Sénèque connaît d'assez près l'univers sportif, le regarde et le pratique lui-même ».

18. Les dents qui tombent étaient sans doute un critère retenu pour établir l'entrée dans la catégorie des *paides* en l'absence de document d'état civil. Voir W. Decker et J.-P. Thuillier, *Le Sport dans l'Antiquité : Égypte, Grèce et Rome*, Paris, Picard, 2004, p. 239.

19. *Ben.*, V, 3 : *luctator ter abiectus perdidit palmam, non tradidit*. Le lutteur n'est pas obligé d'abandonner comme dans le pugilat ou le pancrace. Sur ce point, voir Decker et Thuillier, *Le Sport dans l'Antiquité…*, *op. cit.* [n. 18], p. 230-231 ; 239.

Armisen-Marchetti [20], et que le philosophe compare volontiers la vie humaine à une compétition sportive [21].

Dans cette perspective, il n'est donc pas si surprenant que Sénèque conseille à Lucilius certaines activités physiques, comme c'est le cas dans la *Lettre* 15.

C. Une sélection parmi les sports

Dans cette *Lettre*, Sénèque recommande d'abord trois types d'activités sportives à proprement parler (§ 4), auxquelles il ajoute ensuite (§ 6) deux activités physiques complémentaires :

> *Epist*., 15, 4 : *Sunt exercitationes et faciles et breues, quae corpus et sine mora lassent et tempori parcant, cuius praecipua ratio habenda est : cursus et cum aliquo pondere manus motae et saltus uel ille qui corpus in altum leuat uel ille qui in longum mittit uel ille, ut ita dicam, saliaris aut, ut contumeliosius dicam, fullonius : quoius libet ex his elige usum rudem, facilem.*
> « Il existe des exercices à la fois faciles et courts, qui fatiguent le corps sans délai, et économisent du temps, ce dont il faut principalement tenir compte : la course, le balancement des bras avec des haltères, et le saut, soit en hauteur, soit en longueur, soit, pour ainsi dire, celui des Saliens, ou, pour le dire plus trivialement, celui du foulon. Choisis n'importe lequel parmi eux, dont la pratique est élémentaire et facile. »

> *Epist*., 15, 6 : *Gestatio et corpus concutit et studio non officit : possis legere, possis dictare, possis loqui, possis audire, quorum nihil ne ambulatio quidem uetat fieri.*
> « La gymnastique passive secoue aussi le corps et ne fait pas obstacle à l'étude : tu peux lire, tu peux dicter, tu peux parler, tu peux écouter, toutes activités que n'interdit pas non plus la marche à pied. »

Au paragraphe 4, Sénèque énumère les activités sportives que peut pratiquer celui qui veut vivre en philosophe, et expose les deux critères qu'il faut prendre en compte dans le choix de ces activités : la simplicité et la brièveté (*et faciles et breues*). Le philosophe insiste tout particulièrement sur le second critère, développé plus largement dans la subordonnée relative, auquel il donne la primauté en le qualifiant de *praecipua ratio*. Par *breues*, Sénèque entend qualifier des exercices qui donnent un résultat rapidement (*sine mora*) et qui permettent ainsi d'économiser du temps (*tempori parcant*), thème cher à Sénèque, avec lequel il inaugure d'ailleurs sa correspondance à Lucilius : le philosophe le répète souvent, il faut économiser son temps afin d'en conserver le plus possible pour l'activité la plus importante, nous y reviendrons, celle de l'âme.

La première de ces activités, la course à pied, est désignée par un simple substantif *cursus*. En revanche, pour la deuxième, le maniement des

20. Sapientiae facies, *Étude sur les images de Sénèque*, Paris, Les Belles Lettres, 1989, p. 315.

21. On trouve l'utilisation de cette image dès l'ancien stoïcisme, chez Chrysippe, cité par Cicéron (*Off.*, III, 10, 42) et par Sénèque (*Ben*., II, 17, 2), puis dans le stoïcisme impérial chez Épictète (II, 5, 15). Voir H. A. Harris, *Sport in Greece and Rome*, Londres, Thames and Hudson, 1972, p. 53 ; 77 ; 83 ; 148 ; 266 ; 268.

haltères, Sénèque utilise une périphrase descriptive, *cum aliquo pondere manus motae*, comme il le fait ensuite dans la *Lettre* 56 (§ 1 : *manus plumbo graues*), et se refuse donc, comme bien souvent, à employer un terme grec translittéré dans un contexte positif [22].

Quant au troisième type d'activité recommandée, il est mentionné, malgré le peu d'engouement qu'il suscite chez les Romains [23], par l'intermédiaire d'un long développement descriptif, dans un rythme ternaire souligné par la triple anaphore de *uel ille*, au sein d'une énumération en crescendo dont le dernier terme est largement développé, procédé caractéristique du style sénéquien [24]. Il s'agit du saut, dont trois types sont ici évoqués : le saut en hauteur (*ille qui corpus in altum leuat*), le saut en longueur (*ille qui in longum mittit*) et le saut des Saliens (*saliaris*).

Le saut en longueur est une discipline bien connue des Anciens [25], puisqu'elle figure depuis les Grecs parmi les épreuves du pentathlon ; en revanche, la pratique du saut en hauteur semble avoir été beaucoup plus rare : nous avons d'ailleurs dans cette lettre l'un des deux seuls témoignages de cette pratique chez les Romains, l'autre ne se trouvant que bien plus tard, chez Ausone [26]. Si les deux premières périphrases ne posent aucun problème d'identification, il n'en va pas de même de la troisième, qui a donné lieu à diverses interprétations [27]. L'expression *saltus saliaris* ne semble pas être l'appellation courante de ce type de saut, comme le suggère l'incise *ut ita dicam*, alors que la seconde appellation, *fullonius*, est certainement plus populaire (*ut contumeliosius dicam*), ou du moins plus parlante. Les Saliens, prêtres romains voués au culte de Mars, dont le nom est rapproché étymologiquement de *salire* (« sauter ») par Varron [28], participaient au mois de mars à une procession à travers Rome, régulièrement ponctuée par une danse sacrée [29] faite de bonds puissants et cadencés [30]. La nature de cette danse gymnastique et guerrière explique le fait que ce saut ait pu

22. *Halteres* est pourtant attesté chez Martial (*Ep.*, 7, 67, 6). Sur ce refus des hellénismes, voir A. Setaioli, *Seneca e i Greci: citazioni et traduzioni nelle opere filosofiche*, Bologne, Pàtron, 1988, p. 11-46 ; J.-Chr. Courtil, Sapientia contemptrix doloris *: le corps souffrant dans l'œuvre philosophique de Sénèque*, Bruxelles, Latomus, 2015, p. 241-249.

23. Decker et Thuillier, *Le Sport dans l'Antiquité…*, *op. cit.* [n. 18], p. 243.

24. Voir Courtil, Sapientia contemptrix doloris, *op. cit.* [n. 22], p. 100-103.

25. Cf. Quintilien, *Inst. or.*, 10, 3, 6. Le saut en longueur est chez les Romains toujours pratiqué avec des haltères qui facilitent le rythme de la course d'élan, voir Thuillier, *Le Sport dans la Rome antique*, *op. cit.* [n. 1], p. 115 ; 145 ; Decker et Thuillier, *Le Sport dans l'Antiquité…*, *op. cit.* [n. 18], p. 243.

26. *Gratiarum actio*, XX, 14 : *Quis saltum in tam sublime collegit ?*

27. Voir par exemple W. B. McDaniel, « The So-Called Athlete's Ring », *AJA* 22/3, 1918, p. 295-303, p. 295 qui le compare à la βίδασις de la jeune Lampito dans *Lysistrata* d'Aristophane (80) ; H. Noblot qui dans l'édition de la CUF (1956, p. 60) compare ce saut à la danse que Socrate pratique pour préserver sa santé (Diog. Laërt., *VP*, II, 32).

28. Varron, *de lingua latina*, V, 85 : *Salii ab salitando, quod facere in comitiis in sacris quotannis et solent et debent*. Denys d'Halicarnasse reprend cette étymologie de *salire* (*Ant. rom.*, II, 70, 4).

29. Cf. Denys d'Halicarnasse, *Ant. rom.*, II, 70-71 ; Ovide, *F.*, III, 273-292 ; Quint., *Inst. or.*, I, 11, 18. Voir L. Gerschel, « Saliens de Mars et Saliens de Quirinus », *RHR* 138/2, 1950, p. 145-151 ; R. Bloch, « Sur les danses armées des Saliens », *Annales. Économies, Sociétés, Civilisations* 13/4, 1958, p. 706-715.

30. Comme en témoigne un passage de Catulle (*Carm*., 17, 1-2), parlant d'un mauvais pont de sa ville natale Vérone : *Sit tibi bonus ex tua pons libidine // In quo uel Salisubsulis sacra suscipiantur*. Les danseurs sautaient et frappaient le sol de leurs pieds suivant un rythme ternaire (Horace, *Odes*, IV, 1, 28 : *… in morem Salium ter quatient humum*. En ce sens, la traduction de H. A. Harris (*Sport in Greece and Rome*, *op. cit.* [n. 21], p. 69) « marking time at the double » pour *fullonius* n'est pas recevable.

être comparé à la marche des foulons, pressant sous leurs pieds les étoffes dans la cuve [31]. Tite-Live ajoute que ces sauts, qu'il nomme *tripudia*, constituent une danse « solennelle » (*sollemni saltatu*) [32], ce qui justifie peut-être l'usage de l'adverbe *contumeliosus*, l'art du foulon relevant d'un domaine plus trivial que ce cortège.

Au paragraphe 6, Sénèque complète cette liste d'activités sportives par deux exercices physiques qui répondent aux mêmes critères de simplicité et de brièveté, et qui permettent en outre d'exercer son esprit dans le même temps, ce qui est un atout supplémentaire, dont l'importance est soulignée par la quadruple anaphore du verbe au potentiel *possis*.

La première de ces activités est la *gestatio*, qu'Henri Noblot, dans l'édition de la CUF (1956, p. 61), traduit de manière trop réductrice par « la litière » (qui correspond chez Sénèque au terme *uectatio*), mais qui désigne en réalité la gymnastique passive, le fait d'être sujet à un mouvement dont on n'est pas soi-même à l'origine, comme celui de la litière, mais aussi celui du bateau ou même celui de la balançoire.

La seconde de ces activités est l'*ambulatio*, la marche à pied, la promenade, qui présente les mêmes avantages que la *gestatio*.

Pour résumer, les critiques de Sénèque vis-à-vis du sport concernent la musculation excessive, la suralimentation, la consommation excessive de vin, c'est-à-dire les excès représentés par l'athlétisme lourd [33], comme la lutte, alors que sont au contraire recommandées les épreuves légères du pentathlon, course à pied, saut en longueur, ainsi que toutes celles qui obéissent à la même simplicité.

Cette distinction établie par Sénèque parmi les pratiques sportives peut tout d'abord s'expliquer par plusieurs raisons contextuelles.

II. Des raisons contextuelles

A. *Mos maiorum* et refus de l'hellénisme

a) Des pratiques relevant du *mos maiorum*

La première explication de cette différenciation réside dans la pensée conservatrice de Sénèque qui tend à faire du *mos maiorum*, la coutume des ancêtres, la norme dont ses contemporains s'éloignent et qu'il appelle à retrouver.

Pour Sénèque, le respect du *mos maiorum* dans l'exercice physique se manifeste à travers deux figures : celle du soldat et celle du paysan. En effet, l'entraînement physique ancestral présente une dimension militaire

31. Le travail des foulons consistait aussi bien à apprêter la laine vierge pour en faire du drap qu'à nettoyer les vêtements déjà portés (Bloch, « Sur les danses armées des Saliens », *art. cit.* [n. 29], p. 710).

32. Liv., 1, 20, 4 : *Salios item duodecim Marti Gradiuo legit tunicaeque pictae insigne dedit et super tunicam aeneum pectori tegumen caelestiaque arma, quae ancilia appellantur, ferre ac per urbem ire canentes carmina cum tripudiis sollemnique saltatu iussit. Saliaris* veut dire également « somptueux », cf. Horace, *Odes*, I, 37, 2 : *saliares dapes* « festins splendides ».

33. Sur la distinction entre athlétisme lourd et léger, voir S. Barthélémy et D. Gourevitch, *Les Loisirs des Romains*, Paris, Sedes, 1975, p. 329.

importante, comme le souligne le lien étymologique entre *se exercere* et *exercitus* [34]. Nous pouvons citer à ce propos la *Lettre* 88, 19 : *... maiores nostri rectam exercuerunt hastilia iacere, sudem torquere, equum agitare, arma tractare.* (« … nos ancêtres ont exercé [une jeunesse] raisonnable à lancer des javelots, à planter un pieu, à pousser un cheval, à manier les armes. »). De même, lorsque Plutarque décrit l'éducation traditionaliste que Caton l'Ancien a lui-même donnée à son fils, il mentionne diverses activités physiques liées à l'exercice militaire [35], qui ont avant tout pour but de développer l'endurance du corps [36]. Ainsi, les activités recommandées dans la *Lettre* 15, la course, le maniement des haltères et les sauts en hauteur ou en longueur, font partie de l'entraînement traditionnel d'un soldat dans une société où le sport est d'abord vu comme un moyen de former une jeunesse guerrière.

De même, le paysan, que la peine quotidienne permettait de maintenir en forme sans qu'il n'ait besoin de gymnastique, constitue un modèle d'activité physique ancestrale : *Corpora opere ac uero labore durabant, aut cursu defatigati aut uenatu aut tellure uersanda…* (*Epist*. 95, 18 : « [Les Anciens] endurcissaient leur corps par l'effort et le vrai travail, épuisés par la course, la chasse ou le labour… ») [37].

La course à pied, dans la mesure où elle est associée à la fois à l'entraînement du soldat et aux efforts du paysan, illustre parfaitement cette simplicité primitive. C'est un exercice qui ne nécessite aucun équipement particulier, aucune technique élaborée, et c'est l'une des activités sportives les plus anciennes qui soit attestée, pratiquée lors des festivals archaïques, comme les *Ludi Capitolini* aux Ides d'octobre [38], que certaines sources font remonter à Romulus.

De même, il faut comprendre la présence dans la *Lettre* 15 du terme *saliaris* à la lumière de cette conception traditionnaliste : le substantif permet d'ancrer la pratique du saut dans un passé romain le plus lointain, puisque l'on attribuait à Numa Pompilius, deuxième roi légendaire de Rome, la mise en place de ce rituel [39]. De tels collèges de prêtres dansant sont une spécificité du monde latin et ne connaissent pas d'équivalents en Grèce. En outre, les termes *saliaris* et *fullonius* placent ce type de saut dans une tradition à la fois militaire (celle des prêtres de Mars) et agricole (le trémoussement du

34. Voir J.-Fr. Thomas, « Parcours polysémiques dans la famille d'*exercere* », *Revue de linguistique latine. De lingua latina* 6, 2011.

35. Plutarque, *Cato Mai.*, 20, 4-7 : … αὐτὸς δὲ γυμναστής, οὐ μόνον ἀκοντίζειν οὐδ΄ ὁπλομαχεῖν οὐδ΄ ἱππεύειν διδάσκων τὸν υἱόν, ἀλλὰ καὶ τῇ χειρὶ πὺξ παίειν καὶ καῦμα καὶ ψῦχος ἀνέχεσθαι καὶ τὰ δινώδη καὶ τραχύνοντα τοῦ ποταμοῦ διανηχόμενον ἀποβιάζεσθαι. (« … il fut lui-même son maître de gymnastique : il apprit à son fils non seulement à lancer le javelot, à combattre lourdement armé, à monter à cheval, mais aussi à boxer, à endurer le chaud et le froid, et à se jeter à l'eau pour traverser à la nage les passages difficiles d'un fleuve. »).

36. C'est sensiblement la même liste d'activités physiques que Cicéron recommande aux jeunes gens dans le *De senectute* (58) : *arma, equos, hastas, clauam et pilam, natationes atque cursus* (« les armes, les chevaux, les lances, la batte et la balle, la natation et la course »). Sur Cicéron et le sport, voir Harris, *Sport in Greece and Rome*, *op. cit.* [n. 21], p. 52-53 ; 70-71 ; 85 ; 94 ; 100 ; 204 ; 211 ; 265-266.

37. On retrouve cet idéal de simplicité primitive et rustique chez Martial, *Ep*., 14, 49 : *Quid pereunt stulto fortes haltere lacerti ? / Exercet melius uinea fossa uiros.*

38. Ou lors des *Robigalia* du 25 avril. Sur la pratique de la course à pied, voir Thuillier, *Le Sport…*, *op. cit.* [n. 1], p. 115.

39. Ovide, *F.*, III, 273-292 ; Liv., I, 20, 4 ; Dion. Hal., *Ant. rom.*, II, 70.

foulon évoquant aussi une réalité rurale). Enfin, l'adjectif *rudem* renvoie à cette même simplicité primitive, annoncée dès les premiers mots de la lettre (*Mos antiquis fuit*… « C'était pour les Anciens un usage… »). La tradition des Anciens permet ainsi de légitimer les pratiques physiques qui répondent à la simplicité recherchée.

b) Le rejet des pratiques perçues comme grecques

Cette pensée traditionaliste, qui voit dans les concours gymniques la source de tous les vices, rejette en revanche l'ensemble des pratiques qui relèvent de l'hellénisation de la société romaine. Tout ce qui est perçu comme Grec est placé sous le signe de la *luxuria* et est vivement condamné. Parmi ces activités, l'athlétisme figure en bonne place [40].

La pratique athlétique est perçue par les Romains comme une pratique grecque, ou du moins d'origine grecque, comme le confirme la présence en latin du terme *athletae* qui est la simple transcription du grec. Les *athletae* étaient d'ailleurs souvent des Grecs, de Grèce continentale ou d'Asie mineure, des professionnels dont les services étaient loués pour la circonstance ou qui étaient attirés par les prix très importants offerts à cette occasion [41].

Cette défiance à l'égard des sports à la grecque se retrouve par exemple chez un contemporain de Sénèque, Martial, qui recommande à son ami Atticus de ne se livrer à aucun des exercices gymniques à la mode :

> *Ep*., VII, 32, 7-12 *: Non pila, non follis, non te paganica thermis*
> *praeparat aut nudi stipitis ictus hebes,*
> *uara nec in lento ceromate bracchia tendis,*
> *non harpasta uagus puluerulenta rapis,*
> *sed curris niueas tantum prope Virginis undas.*
>
> « Ni la balle, ni le ballon, ni la pelote rustique ou des coups mous contre un piquet nu, ne te préparent aux bains ; tu ne tends pas tes bras pour lutter, le corps graissé d'huile et de cire ; tu ne t'empares pas çà et là de balles couvertes de poussière ; mais tu cours seulement près des eaux glacées de la Vierge. »

Comme chez Sénèque, l'origine grecque de l'athlétisme est soulignée par l'évocation des corps recouverts d'huile (ici *ceroma*, équivalent de l'*oleum* de Sénèque). Et, comme chez Sénèque, c'est la course à pied qui symbolise l'activité physique traditionnelle des Romains. Au contraire, la lutte (*bracchia tendis*) et les jeux de balle (*harpasta*), perçus comme des pratiques helléniques, sont condamnés.

Sénèque rejette lui aussi dans le sport tout ce qui est trop clairement marqué par l'hellénisme. Si l'athlète-lutteur, avec sa musculature excessive, constitue un véritable repoussoir, c'est clairement qu'il incarne aux yeux du philosophe des mœurs non romaines (*ne Romanis quidem*) :

40. Rappelons la remarque de Cicéron à son ami Atticus (*Att.*, XVI, 5) : *Scis enim quid ego de Graecis ludis existimem*. Voir Thuillier, *Le Sport…*, *op. cit.* [n. 1], p. 48.

41. Voir Thuillier, *Le Sport…*, *op. cit.* [n. 1], p. 47.

Breu., 12, 2 : *Qui in ceromate (nam, pro facinus ! ne Romanis quidem uitiis laboramus) spectator puerorum rixantium sedet ?* […] *Qui athletas nouissimos pascit ?*

« [Tu l'appelles oisif] celui qui dans la palestre (car, c'est une honte, nous souffrons de vices qui ne sont même pas Romains !) s'assied pour regarder des enfants qui se battent ? […] Celui qui nourrit les derniers athlètes ? »

Nous retrouvons le terme *ceroma*, cet onguent athlétique qui est devenu le symbole des activités de la palestre, lieu qu'il désigne même ici par métonymie [42]. Il s'agit d'un mélange de cire, d'huile et de craie, dont les athlètes grecs s'enduisent les membres avant la lutte [43]. C'est donc la figure du lutteur huilé [44], toujours en transpiration, qui incarne les excès de boisson et de nourriture, qui est avant tout critiquée. Ce soin excessif accordé au corps est d'ailleurs assimilé par Sénèque à une pathologie, celle de la dyspepsie : *Bibere et sudare uita cardiaci est*. (*Epist.*, 15, 4 : « Boire et transpirer, c'est la vie d'un dyspeptique. »). L'emploi du terme grec *cardiacus* [45] permet de souligner encore un peu plus l'inscription de ce portrait de l'athlète-lutteur dans la sphère culturelle grecque [46].

Enfin, comme Martial, Sénèque ne recommande pas le jeu de balle, pourtant l'activité favorite des Romains de tout âge et des deux sexes [47], en raison précisément de son caractère hellénique.

B. La place du sport dans la société

a) Une pratique personnelle, non professionnelle

Ce refus de l'hellénisation de la société romaine se traduit également par le rejet d'une pratique professionnelle du sport. En effet, durant les premières décennies de l'Empire, sans doute en liaison avec l'influence grandissante de l'hellénisme, la pratique des activités athlétiques s'intensifie et l'on assiste à une véritable « folie du sport » pour reprendre l'expression de Jean-Pierre Thuillier [48]. La place du sport dans la société romaine grandit, se complexifie, et donne lieu à une professionnalisation [49], qui rend nécessaires un entraînement intensif et un régime alimentaire étudié. Alors que les

42. Cf. Juv., *Sat*., 3, 60-69 : *Non possum ferre, Quirites, / Graecam urbem.* […] *rusticus ille tuus sumit trechedipna, Quirine, / et ceromatico fert niceteria collo.* ; Plin., *Nat*., 14, 140 ; 15, 19 ; 29, 26 ; 35, 168. Voir Decker et Thuillier, *Le Sport dans l'Antiquité…*, *op. cit.* [n. 18], p. 175.

43. Voir Barthélémy et Gourevitch, *Les Loisirs…*, *op. cit.* [n. 33], p. 334.

44. Cf. de même *Epist*., 15, 3 : *homines inter oleum et uinum occupati* ; 80, 3 : [*athletae*] *multa potione opus est, multo oleo* ; 88, 18 : *totam oleo ac luto constantem scientiam* ; 95, 21 : *et oleo et mero uiros prouocant*.

45. Sur les symptômes du *cardiacus*, voir Cels., *Med.*, III, 19, 1 ; Juv., *Sat.*, 5, 32.

46. On trouve chez Tacite (*An*., XIV, 20) un écho à cette conception traditionaliste qui s'indigne que la jeunesse préfère désormais lutter comme athlète dans l'arène plutôt que sur le champ de bataille (*Quid superesse, nisi ut corpora quoque nudent et caestus adsumant easque pugnas pro militia et armis meditentur ?*).

47. Voir Decker et Thuillier, *Le Sport dans l'Antiquité…*, *op. cit.* [n. 18], p. 171.

48. Decker et Thuillier, *Le Sport dans l'Antiquité…*, *op. cit.* [n. 18], p. 174.

49. Sur le sport professionnel, voir Harris, *Sport in Greece and Rome*, *op. cit.* [n. 21], p. 39 ; 51 ; 72-73 ; 93 ; 184 ; 193 ; 208 ; 233 ; 240 ; 248 ; 253 ; Barthélémy et Gourevitch, *Les Loisirs…*, *op. cit.* [n. 33], p. 329.

jeunes gens des classes aisées peuvent s'engager dans de telles compétitions pour l'amusement, les intellectuels traditionnalistes ont une piètre estime de l'*athleta* qui pratique le sport pour en vivre.

C'est donc une pratique personnelle, hygiénique, celle de l'aristocrate romain [50], que recommande Sénèque, et non celle, perçue comme grecque et servile, qui relève de cette professionnalisation.

Ce refus de la pratique professionnelle du sport explique en partie pourquoi Sénèque ne conseille pas certaines activités, pourtant très à la mode chez ses contemporains, comme les courses de char ou la lutte, mais qui relèvent du sport-spectacle, et donc de sa pratique professionnelle, non individuelle. De même, Marc-Aurèle, qui aime pratiquer le sport individuellement, affirme par ailleurs, dans les *Pensées*, ne pas s'enthousiasmer au spectacle des compétitions sportives [51].

b) Une critique de l'inversion de la hiérarchie sociale entre maître et esclave

Ainsi, Sénèque formule également une critique sociale à l'encontre de la pratique contemporaine de l'athlétisme. Faire du sport de manière professionnelle, c'est transgresser les catégories sociales en s'adonnant à une activité servile, et, plus grave encore, en se soumettant à des esclaves :

> *Epist.*, 15, 3 : *Accedunt pessimae notae mancipia in magisterium recepta, homines inter oleum et uinum occupati...*
>
> « S'ajoutent des esclaves de la pire espèce reçus en maîtres, des hommes accaparés entre l'huile et le vin... »

Les athlètes, qui ne sont bien souvent que des esclaves de basse condition (*pessimae notae*), sont désormais considérés comme des maîtres. On peut songer par exemple à la carrière des auriges à l'époque impériale, qui, la plupart du temps de condition servile, peuvent être affranchis, accéder à la célébrité et gagner des sommes très importantes [52]. L'invasion de l'athlétisme à Rome a donc entraîné, selon Sénèque, un renversement dans la hiérarchie sociale, qui, nous le verrons, est la conséquence au sein même de la société d'une inversion de la hiérarchie naturelle entre le corps et l'âme. De même que le corps doit obéir à l'âme et non l'inverse, de même le maître ne doit pas se comporter en esclave.

C. Des raisons médicales : la diététique

Enfin, si les Romains pratiquent certaines activités physiques, c'est aussi qu'ils considèrent qu'elles leur permettent de rester en bonne santé. Depuis le *Corpus hippocratique*, le rôle de la diététique est précisément de régler la proportion entre l'alimentation et l'exercice, c'est-à-dire les recettes et les dépenses, afin de maintenir un équilibre physiologique conforme

50. Voir Thuillier, *Le Sport…*, *op. cit.* [n. 1], p. 87. Celle que l'on peut observer chez Cicéron, par exemple, qui, dans le *de diuinatione*, se promène avec son frère Quintus dans la palestre de sa villa du palatin.

51. Voir Thuillier, *Le Sport…*, *op. cit.* [n. 1], p. 174.

52. Voir Juv., *Sat.*, 7, 112-113 ; Mart., *Ep.*, 10, 74 ; Thuillier, *Le Sport…*, *op. cit.* [n. 1], p. 128.

à la nature [53]. Si faire trop de sport est apparenté par Sénèque à un état pathologique – celui du dyspeptique (*Epist*. 15, 4) – avec lequel il partage une circulation excessive de liquide dans le corps (par la double action de la boisson et de la transpiration), ne pas en faire assez, l'inaction, est associée à plusieurs reprises dans la correspondance à un comportement pathogène et source d'obésité [54]. Il faut donc trouver un juste milieu, une pratique naturelle et modérée, qui peut seule maintenir le corps en bonne santé [55].

La pratique des *exercitationes* est recommandée par tous les médecins depuis Hippocrate [56], mais l'usage en est renforcé, à la fin de la République, par l'école méthodique d'Asclépiade et ses médecines douces. Parmi les cinq ordres de secours généraux (*communia auxilia*) qu'il propose, trois relèvent de l'exercice physique :

> Plin., *Nat*., XXVI, 7, 13 : *... quinque res maxime communium auxiliorum professus, abstinentiam cibi, alias uini, fricationem corporis, ambulationem, gestationes...*
>
> « ... [Asclépiade de Bithynie] a proposé surtout cinq pratiques générales salutaires : l'abstinence de nourriture, ou bien de vin, la friction du corps, la promenade, les gymnastiques passives... »

Les deux dernières méthodes, l'*ambulatio* [57] et la *gestatio* [58], sont recommandées à de nombreuses reprises par Sénèque, dans un cadre diététique :

> *Epist*., 78, 5 : *Medicus tibi quantum ambules, quantum exercearis, monstrabit ; ne indulgeas otio, ad quod uergit iners ualetudo ; ut legas clarius et spiritum, cuius iter ac receptaculum laborat, exerceas ; ut nauiges et uiscera molli iactatione concutias.*

53. Cf. Hipp., *De diaeta*, 1, 2 (Littré VI, 470) : la santé repose sur le juste rapport entre l'alimentation et la dépense physique ; Aristote, *Pr.*, I, 46, 864b 36-37 : il est bon pour la santé de réduire son alimentation et d'accroître son activité physique.

54. Cf. par ex. *Epist*., 122, 4 : *... sine ulla exercitatione iacentibus tumor pigrum corpus inuadit et super harum membra iners sagina subcrescit*. ; *QN*, III, 19, 2 : *Erant enim pinguia et differta ut ex longo otio corpora ceterum inexercitata et tenebris saginata et lucis expertia, ex qua salubritas ducitur.*

55. Le traité hippocratique *De diaeta* (2, 61-62 ; Littré VI, 574-578) présente tout un catalogue d'exercices considérés comme naturels, précisément les mêmes que ceux développés par Sénèque : la marche, les exercices de la voix et les promenades. Cf. aussi Arist., *Pr.*, XXXI, 19, 959a, 31-32 : « Une fatigue excessive nous rend plus mal en point, tandis que l'exercice modéré nous met en excellente forme. » ; Cels., *Med.*, I, 2, 7 : *Exercitationis autem plerumque finis esse debet sudor*. ; Galien, *Ars medica*, 24, 4 (Kühn I, 370) : « En matière de juste équilibre, […] pour les exercices physiques, dès que le corps commence à peiner, il faut s'arrêter immédiatement ».

56. Cf. Hipp., *Art.*, 58 (Littré IV, 254) : l'exercice fortifie le corps et ralentit le vieillissement ; Cels., *Med.*, I, 1, 1 : *Ignauia corpus hebetat, labor firmat, illa maturam senectutem, hic longam adulescentiam reddit.* Voir J.-M. André, *La Médecine à Rome*, Paris, Tallandier, 2006, p. 345.

57. La promenade à pied au grand air est un exercice de base qui occupe une place très importante dans les régimes et les traitements. Cf. Hipp., *De diaeta*, IV, 4, 89 (Littré VI, 646) ; Aristote, *Pr.*, V, 9, 881b 9-10 : pour faire descendre les résidus vers le bas ; Cels., *Med.*, I, 4, 2 : *multum ambulare*. Voir J.-M. André, *La Médecine…*, *op. cit.* [n. 56], p. 353.

58. Cf. Sen. *Breu*., 12, 6 ; *Epist*., 15, 6 : *Gestatio et corpus concutit.* Cf. de même Cels., *Med*. II, 15, 1-5 ; III, 22, 9 (pour la phtisie) : *Si nauigationem aliqua res prohibet, lectica uel alio modo corpus mouendum est.* ; Plin., *Nat.*, XXVIII, 14 : *In primis uero prodest ambulatio, gestatio…* ; Arétée, *Curat. diut.* 1, 3 ; 1, 8 (pour la phtisie).

> « Le médecin te prescrira la mesure à observer dans tes promenades, dans tes exercices ; il te mettra en garde contre l'inaction à laquelle incline une santé languissante ; il te dira de lire à haute voix et d'exercer ta respiration dont le canal et le réservoir sont embarrassés, de naviguer et de secouer les entrailles par un doux balancement. »

Ce sont ici les deux activités physiques que Sénèque propose à Lucilius, pour soigner les catarrhes chroniques dont il souffre. Ces mouvements, en particulier ceux de la *gestatio*, permettent de secouer les entrailles par un léger ballottement afin de décoller les humeurs qui se sont fixées hors de leur localisation physiologique (par *error loci*). Il s'agit d'un procédé thérapeutique proprement romain, de gymnastique passive, en grande vogue depuis Asclépiade [59]. Sénèque semble apprécier tout particulièrement ce procédé et y a lui-même recours à plusieurs reprises, en litière ou en bateau, pour lutter contre ses problèmes respiratoires, pathologies pour lesquelles la *gestatio* est généralement prescrite [60]. Souffrant d'asthme et de phtisie, il témoigne lui-même de ses effets bienfaiteurs : dans la *Lettre* 55, revenant d'une promenade en litière le long du rivage, il observe lui-même, sur sa gorge et ses poumons, les bienfaits de la *gestatio* qui rend moins dense son catarrhe [61].

III. Une éthique stoïcienne du sport

Outre ces justifications contextuelles, la sélection établie par Sénèque parmi les activités physiques obéit avant tout à des critères moraux qui constituent ce que l'on pourrait appeler une « éthique du sport. »

A. Une pratique physique naturelle

a) Des sports simples et naturels

Sénèque recommande certaines activités en soulignant deux critères : celles qui sont simples et qui ne prennent pas trop de temps (§ 4), autrement dit celles qui ne constituent pas d'entraves à la vie spirituelle.

Dans cette perspective, Sénèque recommande une pratique naturelle du sport. C'est pour cette raison qu'il privilégie les disciplines qui nécessitent peu ou pas de matériel [62], comme la course, le saut ou la marche à pieds. Ainsi, parmi tous les types de sauts, ne figure pas celui à la perche, pourtant pratiqué par les athlètes, mais qui nécessite du matériel, la maîtrise d'une

59. Platon recommande déjà ce type de mouvement (*Leg.*, 789 c-d), tout comme Aristote (*Pr.*, I, 52, 865b, 22-25), mais c'est Asclépiade qui lui donne une place primordiale en l'intégrant dans ses *curationes communes* (Plin., *Nat.*, XXVI, 7, 13). Sur la *gestatio*, voir D. Gourevitch, « La *gestatio* thérapeutique à Rome », dans G. Sabbah (éd.), *Mémoires du centre J. Palerne III : Médecins et médecine dans l'Antiquité*, Saint-Étienne, Publications de l'Université de Saint-Étienne, 1982, p. 55-65.

60. Cf. pour Sénèque *Epist.*, 53, 5 ; 55, 1-2 ; 84, 1 ; et de même chez Celse, *Med.*, II, 15, 4 ; III, 22, 10 ; 13 (pour la phtisie).

61. *Epist.*, 55, 1-2 : *A gestatione cum maxime uenio* […] *Mihi tamen necessarium erat concutere corpus, ut, siue bilis insederat faucibus, discuteretur, siue ipse ex aliqua causa spiritus densior erat, extenuaret illum iactatio, quam profuisse mihi sensi*. Celse évoque lui aussi une guérison du *spiritus densior* par la *gestatio* et la friction (*Med.*, IV, 12, 5-6 ; 26, 5).

62. Le saut en longueur, par exemple, est une épreuve du pentathlon des athlètes grecs, mais, chez Sénèque, le saut et à réaliser simplement, sans qu'il ne soit fait mention des haltères d'élan.

technique particulière, et qui ne répond donc pas au critère de simplicité précédemment exposé [63].

La course à pied, si elle est beaucoup moins populaire que les combats de lutteurs, est l'épreuve « naturelle » par excellence [64] : elle ne nécessite aucun matériel, aucune technique particulière. Il en est de même de la marche à pied, pratiquée par le vieux romain Spurinna, dans la *Lettre* de Pline (III, 1, 4-5) qui parcourt plus de onze milles à pied quotidiennement, c'est-à-dire pas loin de 17 kilomètres. Sénèque précise justement au § 7 de la *Lettre* 15 que cette marche doit se faire simplement, naturellement, sans qu'il soit besoin d'apprendre une technique particulière (*artificium*, qui vient s'opposer au *rudem* du § 4), contrairement à ce que semblent avoir prétendu certains médecins grecs, qui ne sont pas sans rappeler les précepteurs qui chez Molière entourent Monsieur Jourdain :

> *Epist.*, 15, 7 : *Quid si uelis deinde quemadmodum ambules discere ? Admitte istos quos noua artificia docuit fames : erit qui gradus tuos temperet…*
>
> « Et qu'en serait-il si tu voulais ensuite apprendre comment marcher ? Admets alors ces gens à qui la faim a fait apprendre de nouveaux arts. Il y en aura un pour régler tes pas… »

b) Le rejet d'une pratique excessive

Il s'agit donc de se rapprocher le plus possible de l'idéal de simplicité naturelle, *naturam sequi*, « suivre la nature », étant le mot d'ordre des Stoïciens. En ce sens, toute pratique sportive jugée contre-nature, comme la suralimentation, la musculation excessive, ou le fait de se faire vomir à jeun [65], est systématiquement condamnée.

L'excès à éviter à tout prix est celui de faire du sport sa principale activité. Sénèque le répète à plusieurs reprises, l'exercice physique doit être circonscrit dans la journée, n'occuper qu'une période limitée [66], afin de laisser tout le temps restant à l'activité principale, celle de l'âme. Car le sport relève pour certains de la monomanie, comme le soulignent dans la *Lettre* 15 les expressions *occupati*, *ad uotum dies actus*, *uita est*. Ne faire que cela de sa journée, comme le fait « le fou de sport » dépeint dans le *De breuitate uitae*, c'est un comportement contre-nature, assimilé à une maladie, une maladie du corps (celle du *cardiacus*) qui trahit une maladie de l'âme, appelée par les Stoïciens *philosomatia*.

La *philosomatia* est définie par Chrysippe comme « un désir excessif de la bonne forme physique » (*SVF*, III, 397 : Φιλοσωματία δὲ ἐπιθυμία σώματος εὐθηνίας παρὰ τὸ δέον). En effet, la santé, la vigueur du corps, la

63. Sur le saut à la perche, voir Harris, *Sport in Greece and Rome*, *op. cit.* [n. 21], p. 35.

64. Voir Decker et Thuillier, *Le Sport dans l'Antiquité…*, *op. cit.* [n. 18], p. 241.

65. Cf. *Epist*., 122, 6 : *Non uidentur tibi contra naturam uiuere ii <qui> ieiuni bibunt, qui uinum recipiunt inanibus uenis et ad cibum ebrii transeunt ? Atqui frequens hoc adulescentium uitium est qui uires excolunt, <ut> in ipso paene balinei limine inter nudos bibant, immo potent et sudorem quem mouerunt potionibus crebris ac feruentibus, subinde destringant.*

66. Voir par ex. § 5 : *Quidquid facies, cito redi a corpore ad animum*.

force physique sont pour les Stoïciens des indifférents moraux. Donner son assentiment au fait que ce sont des biens et qu'il convient de les rechercher est l'erreur de jugement d'une raison trop faible, une passion.

Mais Sénèque, certainement pour anticiper là encore d'éventuelles objections anti-stoïciennes, précise qu'il ne faut pas non plus tomber dans l'excès inverse, celui de n'exercer que son âme, sans jamais pratiquer d'activité physique :

> *Epist*., 15, 6 : *Neque ego te iubeo semper inminere libro aut pugillaribus : dandum est aliquod interuallum animo, ita tamen ut non resoluatur, sed remittatur.*
>
> « Et moi je ne te prescris pas d'être sans cesse penché sur un livre ou sur des tablettes : il faut donner quelque pause à l'esprit, de manière toutefois à ce qu'il ne soit pas relâché, mais détendu. »

Car l'exercice de l'âme doit lui aussi obéir à la mesure (*Epist*., 15, 5 : *Labore modico alitur ille*, « [L'esprit] est alimenté par un effort modéré »). Philosopher ne veut pas dire se couper du monde et ne faire que réfléchir. La pause est importante puisqu'elle permet de délasser l'esprit et de revenir vers la pensée avec plus de vigueur [67]. L'exercice du corps, comme celui de l'âme, doivent donc tous deux, chaque jour, obéir à une certaine mesure, afin que la pensée puisse correctement s'exprimer.

L'attitude de Sénèque vis-à-vis du sport relève ainsi de la recherche d'un juste milieu entre soin excessif et mépris du corps, afin de respecter d'un côté l'*oikeiosis* qui réclame le maintien du bon fonctionnement du corps, mais aussi de l'autre d'éviter l'excès que représente la *philosomatia*.

B. Le maintien de la hiérarchie entre l'âme et le corps

La pratique physique, pour être conforme à la nature, doit également tenir compte de la hiérarchie fondamentale qui existe au sein de l'homme entre âme et corps. La nature de l'homme est d'avoir une âme qui commande, et un corps qui obéit, non l'inverse [68].

Au début de la *Lettre* 15, Sénèque établit une hiérarchie entre la santé de l'âme et celle du corps, la première étant absolument prioritaire sur la seconde (§ 2 : *Ergo hanc praecipue ualetudinem cura, deinde et illam secundam.* « Prends donc soin d'abord de la santé [de l'âme], ensuite aussi de celle [du corps] »). Vivre conformément à la nature, pour Sénèque, c'est précisément respecter cette hiérarchie, comme il l'affirme très clairement dans le *De uita beata* :

> *Beat*., 8, 2 : *Idem est ergo beate uiuere et secundum naturam.* […] *si corpori grata et aduenticia eo nobis loco fuerint quo sunt in castris auxilia et armaturae leues (seruiant ista, non imperent), ita demum utilia sunt menti.*

67. Cf. de même *Tranq*., 17, 5 : *Danda est animis remissio* (« Il faut donner à l'esprit de la détente »).
68. C'est donc pour l'âme qu'il faut vivre (*Beat*., 8). Voir Ulmann, *De la gymnastique aux sports modernes*, *op. cit.* [n. 5], p. 78-79.

« C'est donc la même chose de vivre heureux et selon la nature. […] si les satisfactions extérieures du corps occupent pour nous la même place que dans un camp les auxiliaires et les troupes légères (elles ont à obéir, non à commander), dans cette mesure seulement elles sont utiles à l'âme. »

Or, les athlètes lourds, critiqués dans la *Lettre* 15, procèdent à une inversion de cette hiérarchie : une augmentation de l'étendue du corps, de sa masse, de la place qu'il occupe, alourdit l'âme, l'entrave, empêche son plein exercice (on voit là encore à quel point la pensée stoïcienne est une pensée matérialiste, qui obéit à des lois physiques, dans un monde où tout est corps). Il faut donc éviter à tout prix de tomber dans cette faute morale, comme en témoigne le vocabulaire guerrier du §2 (*sarcina*, *circumscribe*) :

Epist., 15, 2 : *Adice nunc quod maiore corporis sarcina animus eliditur et minus agilis est. Itaque quantum potes circumscribe corpus tuum et animo locum laxa.*

« Ajoute maintenant que par une trop lourde charge du corps l'esprit est écrasé et moins vif. C'est pourquoi, autant que tu le peux, limite ton corps et élargis la place pour ton esprit. »

Le sport pratiqué à l'excès n'est donc pas seulement absurde, mais il est aussi néfaste pour l'esprit [69] :

Epist., 15, 3 : *Multa secuntur incommoda huic deditos curae : primum exercitationes, quarum labor spiritum exhaurit et inhabilem intentioni ac studiis acrioribus reddit ; deinde copia ciborum subtilitas impeditur.*

« De nombreuses incommodités accompagnent ceux qui se sont adonnés à ce soin : d'abord des exercices dont l'effort épuise l'esprit et le rend peu propre à l'attention et à des études plus poussées ; ensuite une surabondance de nourriture empêche la finesse. »

Si cette hiérarchie doit à tout prix être respectée, c'est que son renversement entraîne une série de conséquences fâcheuses (*incommoda*) qui nuisent au bon fonctionnement de l'âme. L'esprit est accaparé par des exercices physiques trop longs et trop complexes, émoussé par une nourriture surabondante, et ne peut plus s'adonner à la philosophie : en un mot, il est devenu l'esclave du corps.

Dernier élément de cette « éthique sénéquienne du sport », l'activité physique doit être considérée par celui qui la pratique comme un moyen, et non comme une fin en soi : le moyen de maintenir le corps en bonne santé afin qu'il ne nuise pas à l'activité de l'âme, le moyen de délasser l'esprit afin qu'il puisse retrouver sa vigueur [70].

69. Cf. de même Quint., *Instit. orat.*, I, 11, 15 : *<Palaestrici> corporis cura mentem obruerunt.*
70. On trouve déjà cette idée chez Platon (*Rép.*, III, 410b) et Épictète (*Ent.*, III, 12, 16).

Cette pause que l'exercice physique accorde à l'esprit est nécessaire, comme Sénèque l'affirme par ailleurs dans le *De tranquillitate animi* :

> *Tranq*., 17, 5 ; 8 : *Danda est animis remissio* […] *ita animorum impetus assiduus labor franget* […]. *Et in ambulationibus apertis uagandum, ut caelo libero et multo spiritu augeat attollatque se animus ; aliquando uectatio iterque et mutata regio uigorem dabunt…*
>
> « Il faut donner à l'esprit de la détente […] ainsi, un effort ininterrompu brisera l'élan de l'esprit […]. Il faut également se promener dans des lieux ouverts, afin que, sous un ciel libre et au grand air, l'esprit se développe et s'élève. Parfois être transporté, voyager et changer de région, apporteront la vigueur… »

Sénèque privilégie pour ce faire les exercices modérés, comme la marche à pied et la *gestatio*, qui assurent au corps et à l'âme une détente bienfaisante (*remissio*). C'est l'idée que l'on retrouve dans la *Lettre* de Pline (III, 1, 4-5) qui traite de la vie de Spurinna, et qui nous donne un bon exemple de ces exercices simples, qui permettent de s'aérer l'esprit et de mieux se préparer à l'étude.

Mais le but est de « se détendre » sans « se relâcher », comme le souligne l'opposition, au § 6 (déjà cité), des termes *remittatur* et *resoluatur*. Un passage de la *Lettre* 66 nous permet de mieux comprendre cette nuance : Sénèque y qualifie l'âme de celui qui connaît la joie de « relâchée et détendue » (*remissa et laxa*), alors que celle de celui qui subit courageusement les tortures est « combative et sous tension » (*pugnax et intenta*) [71]. Cette idée de tension, présente également chez Cicéron [72], correspond à la théorie stoïcienne de l'εὐτονία [73]. Selon elle, l'âme est dotée d'une « tension » (τόνος) dont la force détermine sa qualité : si l'âme est relâchée (ἀτονία), elle subit les passions, si elle est sous tension (εὐτονία), l'âme est à l'abri [74].

71. *Epist*., 66, 12 : *Paria itaque sunt et gaudium et fortis atque obstinata tormentorum perpessio ; in utroque enim eadem est animi magnitudo, in altero remissa et laxa, in altero pugnax et intenta*. Cf. de même *SVF*, III, 391 (= Andronicus, περὶ παθῶν, 1, p. 11 K.) ; Cic., *Tusc*., II, 23, 54 (à propos de l'endurance à la douleur) : *... animus intentione sua depellit pressum omnem ponderum, remissione autem sic urgetur, ut se nequeat extollere*.

72. Cicéron traduit par *contentio* ou *intentio* la tension par laquelle l'âme peut se maintenir ferme contre le poids des maux qui l'accablent. Cf. *Tusc*., II, 22, 51 : *Quae sunt ista arma ? Contentio...* ; 23, 54 : *intentio* ; 27, 65 : *... iidem omissa contentione dolorem morbi ferre non possunt*. ; 56 : *se intendere ad firmitatem*. À propos de cette théorie chez Cicéron, voir S. Luciani, *Temps et éternité dans l'œuvre philosophique de Cicéron*, Paris, Presses de l'Université Paris-Sorbonne, 2010, p. 280.

73. Cf. *SVF*, I, 563, 1 (= Plut., *de Stoic. repugn.*, 7, p. 1034d) ; II, 876 (= Gal., *De locis affectis*, V, 1 ; Kühn VIII, 301) ; 877 (= Gal., *De locis affectis* IV, 3 ; Kühn VIII, 233) ; III, 270 (= Andronicus, περὶ παθῶν p. 22, 13 S.) ; 295 (= Diog. Laërt., *VP* VII, 125) ; 473, 1 (= Gal., *Hipp. et Plat.* IV, 6 ; 147, p. 376 M.) Pour un exposé complet de cette théorie, voir G. Verbeke, *L'Évolution de la doctrine du* pneuma *du stoïcisme à saint Augustin. Étude philosophique*, Paris-Louvain, Éditions de l'Institut Supérieur de Philosophie de l'Université de Louvain, 1945.

74. Cf. *SVF*, II, 876 (= Gal., *De locis affectis* V, 1 ; Kühn VIII, 301) : ὅσοις γὰρ ἀσθενὴς ἐστιν ὁ ζωτικὸς τόνος ἰσχυρά τε πάθη ψυχικὰ πάσχουσιν [...] ἀνὴρ δ'οὐδεὶς μεγαλόψυχος οὔτ' ἐπὶ λύπαις οὔτ' ἐπὶ τοῖς ἄλλοις ὅσα λύπης ἰσχυρότερα θανάτῳ περιέπεσεν. ὅ τε γὰρ τόνος τῆς ψυχῆς αὐτοῖς ἰσχυρὸς ἐστι τά τε παθήματα σμικρά. (« Car la substance de l'âme se dissout chez ceux qui ont une tension vitale faible [...] Aucun homme de bien ne peut se jeter sur la mort à cause des souffrances ou de quelque chose d'encore plus intense que la souffrance. En effet, la tension de son âme est forte et les passions sont faibles. »).

Il est donc nécessaire de maintenir cette tension de l'âme, en évitant une activité physique trop longue, mais aussi un travail intellectuel ininterrompu qui l'épuiserait.

Ainsi, alors que la pratique du sport appartient à la catégorie des indifférents moraux, son « usage », pour reprendre la notion théorisée par Thomas Benatouïl [75], ne l'est pas : il peut participer ou non à la vertu. En effet, la pratique d'un sport est utile à l'âme de celui qui, à travers ces exercices physiques, exerce ses facultés morales. Supporter la douleur d'un exercice d'endurance tel que la course à pied permet par exemple d'améliorer la maîtrise de soi, puisque celui qui la pratique saura, par l'effort répété, comment gérer la peine et la souffrance physique pour atteindre l'objectif fixé. Mais si les exercices physiques, à l'instar du culturisme, visent un autre but que le soin de l'âme, si ce but est de se mettre en évidence, de parader devant la foule de spectateurs ébahis par tant de force, ces exercices perdent leur valeur et leur intérêt philosophique. L'exercice physique, en effet, comme tous les exercices stoïciens, doit être considéré comme un moyen, le moyen d'améliorer sa condition morale.

Cette idée permet de dissiper l'incompréhension à l'égard de la contradiction apparente concernant la musculation, d'abord critiquée puis recommandée. En réalité, les deux passages renvoient à deux types de pratique de la musculation, répondant à deux objectifs différents : le premier, qui passe par une suralimentation, vise à accroître la masse musculaire afin de rendre le corps plus imposant lors du combat [76] ; le second, qui n'est pas lié à l'alimentation, mais à l'étude, constitue un délassement au sein même de l'exercice de la philosophie. Pour le dire en termes stoïciens, si le but, le *skopos* est dans les deux cas de faire travailler ses muscles, la fin, le *telos*, ce qui doit avant tout être pris en compte [77], n'est pas la même : la première constitue une préparation à une activité physique plus poussée, la seconde une pause permettant un meilleur fonctionnement de l'âme.

* *
*

Sénèque ne conseille pas les sports qui sont pourtant les plus pratiqués à Rome, tels que les jeux de balle ou la lutte, car relevant selon lui de l'hellénisation de la société, et liés de ce fait à la corruption des mœurs, mais ceux qui, perçus comme relevant de la tradition romaine, répondent à la fois au *mos maiorum* de la pensée traditionnaliste et aux exigences de la simplicité et de la mesure naturelles prônées par la philosophie stoïcienne, deux conceptions qui en réalité se rejoignent sur ce point.

Faisant voler en éclat, dans la *Lettre* 15 comme dans la précédente, la critique anti-stoïcienne qui prétend que les philosophes du Portique

75. Benatouïl, *Faire usage*, *op. cit.* [n. 7].

76. Sur cette pratique des haltères comme préparation à un autre sport, voir Harris, *Sport in Greece and Rome*, *op. cit.* [n. 21], p. 148 ; Barthélémy et Gourevitch, *Les Loisirs…*, *op. cit.* [n. 33], p. 344.

77. Sur la distinction entre *skopos* et *telos*, cf. par ex. *SVF*, III, 16 (Chrysippe, = Stob., *Ecl*., II, 77, 16 W.).

ignoreraient le corps, voire le mépriseraient, Sénèque affirme clairement le rôle nécessaire des exercices physiques pour tous ceux qui veulent vivre en philosophe, tout en en encadrant très précisément la pratique. Ce n'est pas le sport qui est rejeté, mais une pratique du sport qui nuit à l'activité spirituelle. L'âme étant la partie la plus importante de l'individu, celle qui doit par nature gouverner, le corps ne doit jamais devenir le maître, mais au contraire permettre à l'âme de s'épanouir pleinement. Ainsi, si l'on en fait un bon usage, naturel, mesuré et raisonnable, le sport peut même être une aide au travail spirituel en accordant à l'âme le repos indispensable qui lui permet de revenir à la réflexion avec plus de vigueur et de finesse. Loin de mépriser le corps, le philosophe propose ainsi une véritable « sagesse du corps », complémentaire à celle, supérieure, de l'âme.

Il convient donc de nuancer l'idée parfois développée par la critique selon laquelle Sénèque, dans sa correspondance, condamnerait l'athlétisme. Il apparaît clairement, à la lecture de notre lettre, que c'est l'athlétisme lourd, celui du sportif professionnel qui fait du sport un spectacle et voit en lui une fin en soi, qui est rejeté, et non l'athlétisme léger, dont les disciplines permettent au philosophe une pratique individuelle, à des fins hygiéniques, pour trouver un délassement dans l'étude. Pour aller plus loin, on pourrait ajouter que les disciplines athlétiques peuvent même servir, dans le cadre de l'ascèse, à l'expression de la vertu, celle de l'endurance à l'effort ou celle du courage par exemple, comme c'est le cas lors de la course de fond ou la natation dans une eau glacée. Le sport n'est donc pas, aux yeux de Sénèque, « un simple passe-temps dont la véritable éducation serait l'antithèse », pour reprendre une affirmation de Jacques Ulmann [78], mais participe pleinement à ce long cheminement qui conduit vers la sagesse.

Le philosophe fait de la pratique physique un moyen et non une fin. Le but à atteindre se trouve ailleurs, dans la partie divine de l'individu. Nous pourrions illustrer cette idée avec la scène, décrite par Cicéron dans son dialogue *De senectute*, dans laquelle l'athlète Milon de Crotone s'apitoie sur ses forces disparues [79]. Comme Sénèque le rappelle lui-même dans la *Lettre* 15, si la vertu ne s'amoindrit pas avec l'âge, la force physique et les muscles, eux, diminuent [80]. Le sage, lui, ne les pleurera pas lorsqu'ils auront disparu, car il a su placer son bonheur dans une force qui ne peut s'émousser, celle de l'âme.

78. Ulmann, *De la gymnastique aux sports modernes*, *op. cit.* [n. 5], p. 78-79.

79. Cic., *Sen.*, 9, 27.

80. *Epist*., 15, 5 : *... hanc exercitationem non frigus, non aestus impediet, ne senectus quidem. Id bonum cura quod uetustate fit melius*. Cf. de même Plut., *De educ.*, 8 : ἰσχὺς δὲ ζηλωτὸν μέν, ἀλλὰ νόσῳ εὐάλωτον καὶ γήρᾳ. […] μόνος γὰρ ὁ νοῦς παλαιούμενος ἀνηβᾷ… (« La force physique est désirable, mais elle cède bien vite à la maladie et à la vieillesse. […] Car seul l'esprit rajeunit en vieillissant… »).