



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences de la Santé

Dissertation de Mestrado en Kinésithérapie Sportive

Pédagogie perceptive et Etirements

**Apports de la pédagogie perceptive sur le vécu
de l'étirement chez le sportif**

Anouk SERRE

Porto, 2013



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences de la Santé

Dissertation de Mestrado en Kinésithérapie Sportive

Pédagogie perceptive et Etirements

**Apports de la pédagogie perceptive sur le vécu
de l'étirement chez le sportif**

Directeur : Prof. Dr. Karine GRENIER

Anouk SERRE

Porto, 2013

Abstract

Ce mémoire vise à étudier ma pratique de kinésithérapeute spécialisée dans la pédagogie perceptive appliquée aux étirements utilisés dans le domaine sportif. Plus spécifiquement, j'ai examiné les apports de certains paramètres de la pédagogie perceptive sur le vécu de l'étirement chez trois sportifs dans le cadre d'une approche qualitative. J'ai tout d'abord exposé dans mon cadre théorique, un état des lieux de la pratique des étirements, puis j'ai abordé une fonction primordiale pour le sportif qui est au cœur de la pédagogie employée : la perception ; enfin j'y ai présenté la pédagogie perceptive que j'ai utilisée dans mon cadre de pratique. A l'issue de neuf cours, j'ai réalisé un entretien auprès des sportifs. Les analyses réalisées selon une approche catégorielle, m'ont permis d'identifier des effets spécifiques de certains paramètres de la pédagogie perceptive sur le vécu de l'étirement, d'en cerner leurs apports sur la pratique des étirements, la vie quotidienne des sportifs et la pratique sportive; et enfin, d'examiner comment le rapport à l'étirement s'est modifié.

Resumo

Esta dissertação tem como objetivo investigar a minha prática como fisioterapeuta especializada em pedagogia perceptiva aplicada aos alongamentos utilizados em desporto. Mais especificamente, analisei as contribuições de alguns parâmetros da pedagogia perceptiva na experiência dos alongamentos junto de três desportistas através de uma abordagem qualitativa. Apresentei, num primeiro momento, o meu quadro teórico, uma visão geral da prática de alongamento, em seguida, abordei uma função primordial para os desportistas que representa o ponto central da pedagogia utilizada: percepção e, finalmente, eu apresentei a pedagogia perceptiva utilizada no meu quadro prático. Após nove aulas realizei uma entrevista com o desportista. As análises realizadas, segundo, uma abordagem categorial, permitiram-me identificar os efeitos específicos de alguns parâmetros da pedagogia na experiência perceptiva do alongamento, no âmbito de identificar as suas contribuições na prática diária de alongamento, e finalmente, examinar como a relação de alongamento é alterado.

Remerciements

Au professeur Danis Bois, pour avoir su créer et déployer une belle méthode où patients et thérapeutes peuvent découvrir cette généreuse et émouvante force du vivant,

A Karine Grenier, ma directrice de recherche, pour son accompagnement et sa confiance en moi tout au long de ce travail,

A Christian Courraud pour la mise en place de ce master, la qualité de son enseignement et ses conseils avisés,

A Lucie, Julien et Agnès pour leur participation assidue et leur disponibilité,

A mes compagnons de Master pour tous les joyeux moments passés ensemble,

A Christelle Richard pour sa pertinence linguistique,

A Isabelle Bertrand pour sa présence permanente à mes côtés, son amitié et ses encouragements,

A mes parents, pour leur soutien inconditionnel, leur affection ainsi que leur investissement logistique sans lequel ce travail n'aurait pas pu voir le jour,

A Thierry et à mes enfants, pour leur confiance en moi, leur soutien et pour avoir accueilli avec patience ce travail dans notre quotidien.

*Je dédie ce mémoire à Lilou,
ma petite merveille,
qui a vu le jour au milieu de cette recherche,
et dont le regard intense et le sourire espiègle
illuminent chacune de mes journées.*

Sommaire

Introduction	1
Mise en place de la recherche	3
Chapitre 1 : Problématiques de départ	4
1. Pertinence personnelle.....	4
2. Pertinence professionnelle.....	6
Chapitre 2 : Apports attendus de la recherche	9
1. Pertinence sociale.....	9
2. Pertinence scientifique.....	10
Chapitre 3 : Questions et objectifs	12
1. Mes questionnements.....	12
2. Les objectifs.....	12
3. La question de recherche.....	13
1^{ère} partie : Cadres théorique et pratique	14
Chapitre 1 : Etats des lieux sur la pratique des étirements	15
1. Les différents types d'étirements.....	15
2. Les effets physiologiques attendus.....	16
3. Les controverses.....	17
4. La pédagogie des étirements et le rapport au corps dans l'étirement.....	20
a) La pédagogie des étirements.....	20
b) Le rapport au corps dans l'étirement.....	22
Chapitre 2 : La perception : un atout pour le sportif	24
1. La perception : une fonction multimodale.....	24
2. La perception chez le sportif : habiletés perceptives et attention.....	26
a) Perception et entraînement.....	27
b) Perception et attention.....	27
3. La perception sensible selon Danis Bois.....	28
Chapitre 3 : Pédagogie perceptive et étirements : vers un renouvellement de la pratique et du vécu de l'étirement	31
1. La modifiabilité perceptivo-cognitive : un modèle de la pédagogie perceptive pour envisager le renouvellement de la pratique et du vécu des étirements.....	31
2. Les principes de base de la pédagogie perceptive : vers une posture spécifique du pédagogue.....	33
a) La neutralité active.....	33
b) La directivité informative.....	34
3. Les conditions d'extra-quotidienneté de la pédagogie perceptive : vers un protocole pédagogique spécifique.....	35
a) La lenteur.....	35
b) L'attention.....	36
c) La pratique les yeux fermés et le silence.....	37
d) La posture.....	37
4. Le cadre de pratique des cours d'étirements.....	37

2^{ème} partie : Orientation épistémologique et choix méthodologiques.....	41
Chapitre 1 : Orientation épistémologique.....	42
<i>La posture de praticien-chercheur et la démarche compréhensive.....</i>	<i>42</i>
Chapitre 2 : Choix méthodologiques	44
<i>Méthodologie de recueil</i>	<i>44</i>
1. Constitution du terrain de la recherche	44
2. Les participants à la recherche	45
3. Le mode de recueil des données.....	45
a) Le guide d'entretien selon la directivité informative	45
b) Elaboration du guide d'entretien	46
<i>Méthodologie d'analyse.....</i>	<i>48</i>
1. L'analyse classificatoire.....	48
2. L'analyse cas par cas.....	50
3. L'analyse transversale.....	51
4. La synthèse des résultats	51
3^{ème} partie Analyse et interprétation des données.....	52
Chapitre 1 : Analyse cas par cas	53
1. Récit phénoménologique d'Agnès	53
2. Récit phénoménologique de Lucie.....	62
3. Récit phénoménologique de Julien	74
Chapitre 2 : Analyse transversale.....	86
1. Les perceptions vécues de l'étirement	86
2. Le cadre de pratique des étirements	87
3. Les modalités de réalisation des étirements	88
4. La motivation à pratiquer les étirements	88
5. Le rapport aux étirements et les représentations associées	89
6. Le vécu de la pédagogie perceptive et les attitudes associées.....	90
7. Les effets perçus en-dehors des séances	91
8. La reproductibilité des étirements dans la pratique sportive.....	94
Synthèse des résultats	96
1. La pédagogie perceptive et la pratique des étirements : une gestion de la douleur, une plus grande connaissance des étirements, des effets inattendus et motivants.....	96
2. Les apports spécifiques de la pédagogie perceptive : vers une individualisation de l'étirement, une modification du rapport au corps et un renouvellement de la pratique sportive.....	98
a) Les apports de la pédagogie perceptive à l'étirement : vers une individualisation de l'étirement	99
b) Les apports de la pédagogie perceptive dans le quotidien : vers une modification du rapport au corps	100
c) Les apports de la pédagogie perceptive à la pratique sportive dans sa globalité : vers un renouvellement de la pratique.....	101
3. La pédagogie perceptive et le rapport aux étirements : l'expérience transforme la motivation et la représentation.....	102

Conclusion, limites et perspectives	103
<i>Les limites de ma recherche</i>	<i>103</i>
<i>Les perspectives de ma recherche</i>	<i>105</i>
Bibliographie	106
Annexes	110
Annexe 1 : Guide d'entretien exploratoire	111
Annexe 2 : Guide d'entretien définitif	113
Annexe 3 : Entretien de recherche d'Agnès	115
Annexe 4 : Entretien de recherche de Lucie.....	126
Annexe 5 : Entretien de recherche de Julien.....	143
Annexe 6 : Tableau classificatoire d'Agnès.....	157
Annexe 7 : Tableau classificatoire de Lucie	162
Annexe 8 : Tableau classificatoire de Julien	169

Introduction

Ma recherche porte sur la pédagogie perceptive et ses apports au vécu de l'étirement auprès des sportifs.

La pratique des étirements, dans le domaine sportif, est devenue aujourd'hui une pratique incontournable quelle que soit la discipline sportive envisagée. Leurs indications, bien que fortement remises en question et faisant l'objet d'études aujourd'hui, sont multiples suivant le but recherché : prévention, préparation à l'effort, récupération, gain de souplesse musculaire et articulaire. Par ailleurs, les étirements font partie de l'arsenal thérapeutique du kinésithérapeute lors de la prise en charge de certaines pathologies et en kinésithérapie du sport pour les soins prodigués aux sportifs suite à différentes blessures. C'est dans ces deux contextes, sportif et thérapeutique, que j'ai moi-même été amenée à pratiquer les étirements.

En effet, j'ai pratiqué pendant de longues années et de manière intensive la danse. Or l'étirement fait partie de l'entraînement régulier du danseur. Puis, en tant que kinésithérapeute, j'ai eu l'occasion de proposer à mes patients un étirement cette fois-ci à visée médicale, inclus dans un protocole de soins de certaines pathologies. Suite à ma spécialisation en fasciathérapie, et avec la pratique de la gymnastique sensorielle¹, j'ai entrevu la possibilité de pratiquer les étirements d'une autre manière. En effet, dans cette méthode thérapeutique manuelle, le kinésithérapeute est amené à développer, par un toucher spécifique (toucher symptomatique associé à un toucher de relation), ses capacités de perception du corps et apprend également à son patient, pendant les séances de thérapie manuelle ou en gymnastique sensorielle, à percevoir son corps et ses gestes. J'ai pu constater les effets novateurs de cette méthode sur le comportement. Aussi, la modification du rapport au corps apportée par la pédagogie perceptive m'est apparue être un excellent moyen d'enrichir la pratique sportive. En effet, les sportifs multiplient les démarches pour améliorer différents domaines de leur pratique sportive comme la récupération, leur qualité gestuelle ou leur performance. J'ai découvert dans cette pédagogie la possibilité d'enrichir un potentiel par une éducation de la perception. Mon questionnement repose donc sur la possibilité que, le sportif, par la pédagogie perceptive, puisse modifier son étirement, l'exécuter et le gérer différemment et par conséquent le rendre plus individuel, plus adapté à ses besoins, plus en

¹ La gymnastique sensorielle est un outil gestuel de la fasciathérapie.

lien avec la demande de son corps et les exigences liées à sa pratique sportive. J'ai donc décidé de mettre en place des cours d'étirements enseignés selon les principes de la pédagogie perceptive afin d'étudier quels peuvent être ses apports sur la pratique des étirements.

Cette recherche s'inscrit dans une volonté d'enrichir la pédagogie de l'étirement en analysant le lien entre la pratique des étirements et la pédagogie perceptive. Pour cela, j'ai interrogé les sportifs sur les effets de certains paramètres de la pédagogie perceptive sur le vécu de l'étirement et ses modalités d'exécution. Puis, j'ai étudié les apports spécifiques de cette pédagogie sur la pratique des étirements, la pratique sportive et/ou la vie quotidienne. Et enfin, j'ai analysé les modifications engendrées par ces paramètres sur le rapport et la représentation de l'étirement.

Pour commencer ce travail, je présente la mise en place de ma recherche à partir des pertinences de cette démarche, puis des objectifs et de la question de recherche.

Puis, dans une première partie, je développe les cadres théorique et pratique de cette recherche qui seront articulés autour de trois chapitres :

- Un état des lieux sur la pratique des étirements dans lequel j'aborde les différents types d'étirements, leurs effets physiologiques attendus, les controverses liées à ces effets, la pédagogie de l'étirement et le rapport au corps dans cette pratique ;
- Un exposé sur la perception qui s'articule autour de sa fonction dans notre quotidien, de son importance dans la pratique sportive et de la perception sensible sur laquelle s'appuie la pédagogie perceptive ;
- La pédagogie perceptive et les étirements du sportif qui présente les principes de base de cette pédagogie, les conditions extra-quotidiennes d'apprentissage et le cadre de pratique des étirements.

Dans une deuxième partie, j'expose mon orientation épistémologique de praticien-chercheur inscrite dans une démarche compréhensive. Puis, je décris ma méthodologie de recherche en détaillant le terrain de ma recherche, les participants, la méthode de recueil de données et mes choix d'analyse.

La troisième partie présente l'analyse des données recueillies lors des entretiens. Je propose cette analyse en deux temps : un récit phénoménologique cas par cas et une analyse transversale issue de ces récits.

Enfin, je termine ce mémoire avec une synthèse des résultats, organisée selon mes objectifs de recherche et je conclus en tentant de répondre à ma question de recherche et en mettant en relief les limites et les perspectives de cette recherche.

Mise en place de la recherche

Chapitre 1 : Problématique de départ

1. Pertinence personnelle
2. Pertinence professionnelle

Chapitre 2 : Apports attendus de la recherche

1. Pertinence sociale
2. Pertinence scientifique

Chapitre 3 : Objectifs et question de recherche

1. Mes questionnements
2. Les objectifs
3. La question de recherche

Chapitre 1

Problématique de départ

1. Pertinence personnelle

J'ai débuté la danse classique dans ma petite enfance. J'aimais beaucoup associer rythme, musique et expression corporelle. J'ai eu envie de m'investir dans cette pratique et surtout de découvrir d'autres formes de danse. C'est la danse jazz, qui m'a le plus touchée et passionnée. Je passais de nombreuses heures à explorer la danse dans son versant expressif et rythmique. J'ai rencontré au travers de cette activité mon mode d'expression, un mode d'expression qui m'était pleinement naturel, facile et authentique.

Par ailleurs, c'était une activité physique complète sollicitant l'ensemble de mon corps et où chaque difficulté technique était une opportunité de me dépasser et où le plaisir de la réussite était un bonheur extrême. La danse me permettait de me dépenser physiquement et m'épanouir psychiquement. En effet, c'était le seul espace où j'étais en confiance. Je ne doutais pas de mes capacités et cet espace de liberté et de confiance me permettait de me dépasser. Je ne voyais pas d'obstacle à mon évolution technique.

Cependant, il y avait dans ma pratique une seule et unique activité dans laquelle je ne prenais aucun plaisir, les étirements. Quels que soient les professeurs qui me l'ont enseigné, cet acte mécanique imposé était source de douleur et s'effectuait en force. La douleur liée à l'intensité de la pratique de la danse ne me dérangeait pas mais je ne voyais pas l'intérêt de souffrir dans les moments d'échauffement et de récupération. Malheureusement, cela fait partie de l'entraînement régulier du danseur et vise un gain d'amplitude, de souplesse et de fluidité dans le geste. Les étirements étaient donc obligatoires dans ma pratique si je voulais évoluer. Or si j'en reconnaissais l'utilité, la manière dont cette pratique s'effectuait, cet acte forcé et douloureux, restait pour moi une contrainte majeure qui s'opposait nettement au plaisir que je prenais à danser que ce soit dans les autres exercices d'entraînement et de préparation ou dans la chorégraphie imposée ou encore l'improvisation.

Je me trouvais avec un contraste flagrant entre la liberté, la confiance et le plaisir de l'acte dansé, et la douleur et la contrainte de cet acte mécanique. Pourtant l'étirement devait servir justement l'acte dansé.

Adolescente, j'ai été blessée, ce fut un drame dans ma vie. Peu de temps avant la représentation d'une chorégraphie travaillée pendant un an, j'ai fait une chute brutale en gymnastique au lycée. Le diagnostic d'entorse grave de la cheville m'a stoppée pour un mois et demi dans l'entraînement et a limité considérablement ma prestation au sein du spectacle. Le fait de ne plus pouvoir faire ce que j'aimais a été un véritable obstacle à mon épanouissement. Lors des séances de kinésithérapie qui ont suivi ma blessure, j'ai non seulement été soulagée mais j'ai aussi rencontré un métier qui m'a interpellée. Je découvrais dans la kinésithérapie un soutien précieux permettant à la personne de reprendre ses activités sportives et la possibilité, à travers les connaissances anatomiques et biomécaniques du kinésithérapeute, de mieux connaître son corps, ainsi que ses limites.

Lorsque j'ai découvert, sur un plan professionnel, la fasciathérapie et plus particulièrement la gymnastique sensorielle, j'ai pu faire des ponts entre ma passion et mon métier. Par le travail de la lenteur sensorielle², j'ai développé le ressenti de mon corps dans le mouvement. L'attention portée au geste au sein d'une lenteur non retenue m'ouvrait la voie vers l'intériorité du corps. L'entraînement à ce mode de rapport au geste et à l'action en gymnastique sensorielle me permettait d'apporter une sensorialité à mon mouvement et m'offrait des possibilités nouvelles : je pouvais danser non seulement pour reproduire une forme mais aussi vivre pleinement l'acte dansé, trouver une authenticité dans ma danse par une meilleure perception de moi. Je constatais par ailleurs que le travail dans la lenteur suivant les lois de la biomécanique sensorielle³ enrichissait mes perceptions corporelles, améliorait mon équilibre, ma coordination, amenait de la précision à mon geste, ainsi qu'une perception globale de mon corps en mouvement. Ces qualités physiques étant fondamentales dans le domaine du sport et souvent recherchées par les sportifs, je me questionnais sur la possibilité d'adapter cette méthode dans différentes pratiques sportives.

J'expérimentais là une pratique corporelle où les lois de la physiologie et le respect de l'intériorité s'associaient sans contrainte ni action forcée. Je me suis rendue compte que lorsque je faisais de la gymnastique sensorielle cela me mettait dans des conditions de perception, d'écoute et de proximité à moi que je ne connaissais pas auparavant. Lorsque je

² La lenteur sensorielle correspond à la vitesse du déroulement du mouvement interne. Le mouvement interne est défini comme "la force d'auto régulation qui se meut au cœur de la matière et qui présente des caractéristiques de lenteur tangibles et clairement observables aussi bien par le praticien que par le patient" (Bertrand, 2010, p.40).

³ La biomécanique sensorielle est une analyse du mouvement qui révèle, lorsque la gestuelle est réalisée lentement, des phénomènes d'organisation physiologiques subjectifs passant inaperçus dans les conditions habituelles de réalisation du mouvement. Elle met en rapport les données objectives et subjectives du geste.

réalisais un étirement en mettant en application un certain nombre des principes de la gymnastique sensorielle (lenteur, attention, pratique les yeux fermés, présence à moi-même), mon étirement était différent : mes perceptions étant augmentées, je sentais maintenant les limites, la demande du corps, les relâchements toniques. Ainsi, j'avais l'impression de moins imposer l'étirement à mon corps mais davantage de l'adapter : l'étirement devenait moins contraignant et désagréable. Effectuer un étirement en introduisant l'attention et l'intériorité me procurait la sensation d'un plus grand respect de mon corps, d'une plus grande cohérence.

Aussi, s'il est connu que les étirements effectués régulièrement augmentent la souplesse, préparent le corps à l'action et favorisent la récupération après l'effort, mon questionnement dans cette recherche s'appuie sur mes constats en terme d'enrichissement perceptif et s'oriente davantage sur la manière dont ces étirements sont effectués et sur les vécus associés à ces étirements. Par exemple, je me demande quelle est la place réelle du ressenti dans la pratique de l'étirement ? De plus, est-ce que la mise en place de certaines conditions perceptives permettrait d'accéder à une autre manière de s'étirer ?

2. Pertinence professionnelle

J'ai fait le choix du métier de kinésithérapeute après avoir été soignée par cette approche lors de cette entorse qui m'avait tant marquée. J'ai eu le sentiment que ce métier était indispensable à tous les sportifs dans les suites d'une blessure. J'ai découvert en apprenant la kinésithérapie, une autre vision du corps, ses richesses anatomiques, ses subtilités et sa complexité physiologique. L'étude de la biomécanique me révéla tous les aspects anti-physiologiques de la danse sur lesquels je ne m'étais pas vraiment attardée jusqu'alors. Pour exemple, la pratique de la danse amène à réaliser des mouvements allant au-delà des normes des amplitudes articulaires qui étirent ainsi excessivement les tendons, les muscles et ligaments. Elle provoque également la mise en porte-à-faux des articulations sur certaines postures (exemple : accentuation de la courbure lombaire lors de la réalisation d'un cambré).

Par ailleurs, j'expérimentais à ce moment l'étirement mais cette fois-ci à visée médicale : un étirement destiné à récupérer d'une blessure ou à soulager une pathologie et non plus un étirement destiné à dépasser les limites d'un corps "bien portant". Bien qu'il soit utilisé dans un but curatif, je retrouvais cependant la douleur associée à cet étirement dans le témoignage de ces patients qui souffraient déjà d'une pathologie. Le fait de faire un étirement sur une personne malade avec force et en générant la plupart du temps une douleur m'évoquait les mêmes gênes et contraintes que j'avais ressenties lors de ma pratique personnelle. Cependant,

bien qu'ils soient douloureux, les étirements font partie des techniques utilisées en kinésithérapie et sont même indispensables dans le protocole de soins de certaines pathologies, donc incontournables dans ma pratique de kinésithérapeute.

Suite à mes études de kinésithérapie, j'ai rencontré rapidement une autre approche du soin, la fasciathérapie. Ce qui m'a attiré dans cette méthode, c'est de découvrir une autre manière de toucher mais surtout une prise en compte du corps dans sa globalité. Je vivais dans cette prise en charge globale un soin plus adapté à chacun, à ses besoins et à la demande du corps. Je pratique la fasciathérapie en cabinet libéral depuis 2002. Mon action auprès de mes patients a été pendant plusieurs années basée uniquement sur cette thérapie manuelle. Cette thérapie manuelle se complète avec une thérapie gestuelle, la gymnastique sensorielle. J'ai introduit la gymnastique sensorielle dans ma pratique à partir de 2005, lorsque j'ai senti que j'avais une pratique personnelle du mouvement suffisamment importante et intégrée pour l'enseigner. Lors de mes études de kinésithérapie, j'avais perçu ce plaisir de faire passer mes connaissances lors de quelques cours de danse que j'avais dispensés au sein de l'école de kinésithérapie dans les temps de loisirs accordés aux étudiants : je retrouvais, dans les cours de gymnastique sensorielle, ce plaisir d'enseigner ce que j'avais appris mais aussi ce que j'avais tiré de mon expérience personnelle au travers de cette pratique. J'ai mis en place des cours collectifs de gymnastique sensorielle ouverts à tous. La gymnastique sensorielle est un outil permettant au patient d'apprendre à bouger autrement et de développer la part active de la personne dans son rapport à sa santé. Elle prolonge le rôle de la main en fasciathérapie. La pratique du mouvement selon les principes de la biomécanique sensorielle apporte un travail en accord avec l'organisation interne du corps et donc pleinement physiologique, elle a de ce fait une action curative et préventive. J'apprends ainsi à mes patients à ressentir les manifestations internes de leur corps que ce soit dans l'immobilité ou dans le mouvement. Lors des séances, individuelles ou collectives, j'ai pu constater que les patients témoignaient d'une détente, d'un bien-être, d'une diminution de leur état de stress et d'une pensée "plus légère". La fasciathérapie et la gymnastique sensorielle semblaient donc avoir une action sur le tonus du corps mais également sur le psychisme. Je me suis alors questionnée sur le fait que si la gymnastique sensorielle apportait du bien-être, est-ce qu'une pratique contraignante, voire douloureuse, comme les étirements pouvait alors bénéficier de ces apports. En effet, comment adapter certaines caractéristiques de la gymnastique sensorielle à la pratique sportive, notamment dans le domaine des étirements ? De plus, l'apprentissage de la perception de son geste me semblait être un élément extrêmement pertinent à mettre en relation avec la pratique des étirements afin de favoriser un meilleur ressenti lors de leur réalisation. Je touchais là peut-être la possibilité de mettre en place une pratique dont les

impacts et les caractéristiques se révéleraient très différentes de mon expérience personnelle de l'étirement en danse et de l'approche médicale que j'avais découverte en kinésithérapie.

Aussi, je me suis penchée plus précisément sur l'adaptation des principes de la biomécanique sensorielle à l'étirement, sur la possibilité de pratiquer des étirements autrement, c'est-à-dire dans les mêmes conditions que les exercices effectués en gymnastique sensorielle. Etant donné qu'il s'agit d'une pratique commune à beaucoup d'activités sportives, il me semblait pertinent de proposer une pédagogie qui pourrait s'adapter à cette diversité. Depuis trois ans, j'ai décidé de mettre en place un cours d'étirement, un cours de stretching sensoriel, ouvert à des personnes déjà éveillées sensoriellement par la fasciathérapie ou la gymnastique sensorielle. Je reviendrai sur l'intitulé de ce cours lorsque je développerai mon cadre de pratique. Pour ce cours, je me suis basée sur la réalisation d'étirements "classiques", tels que les connaissent déjà le plus grand nombre des sportifs mais j'ai introduit une autre manière de les réaliser grâce aux principes de la pédagogie perceptive que j'avais expérimentés en gymnastique sensorielle.

L'objectif de ce cours était de voir si l'on peut créer une méthode d'étirement qui respecte la singularité du patient, une méthodologie qui respecte les lois du mouvement et la personne, une méthodologie pour apprendre aux gens à s'étirer autrement. Cette recherche me permet aujourd'hui d'aller plus loin dans ce questionnement et d'interroger la pertinence de cet enseignement que j'ai mis en place. Comment ce ressenti, qui est sollicité dans la pédagogie perceptive, est exprimé par le sportif ? Comment s'approprie-t-il son étirement ? Sur quels critères ? Est-ce que cela change sa représentation et sa manière de pratiquer seul et quelles sont les répercussions sur son quotidien et sa pratique sportive ? Cette méthodologie, basée sur la pédagogie perceptive du mouvement appliquée aux étirements, peut-elle se révéler un moyen de gagner en autonomie pour des patients atteints d'une pathologie ou pour des sportifs qui n'auraient pas l'enseignement nécessaire dans leur pratique sportive ?

En tant que professionnelle, cette recherche m'apportera une plus grande compréhension de la place de la pédagogie de la perception dans la manière de s'étirer, de façon à mieux adapter ma pratique à mes patients dans un cadre de soin ou dans le suivi d'une pratique sportive.

Chapitre 2

Apports attendus de la recherche

1. Pertinence sociale

Dans le domaine sportif, les étirements sont utilisés dans la plupart des disciplines. Cependant, le sportif a souvent une représentation négative de l'étirement de par la douleur qu'il peut engendrer. De ce fait, cette pratique est souvent négligée. Les sportifs avouent régulièrement ne pas s'étirer, ou le faire très ponctuellement et rapidement ; et ils négligent également la justesse de l'exécution. C'est cependant une technique indispensable à la pratique sportive, et malgré les controverses sur les effets et les études encore en cours, elle reste d'une grande utilité dans le domaine sportif. Aussi, il me paraît important que cette recherche puisse mettre à jour une motivation pour les sportifs à pratiquer plus assidument les étirements. En effet, une méthode qui pourrait leur apporter le moyen de vivre leur étirement autrement, de modifier leur représentation et qui rendrait l'étirement agréable au moment de leur préparation, de leur récupération à l'effort, ou de l'amélioration de leur souplesse nécessaire à leur geste technique, serait un bien précieux apport pour le confort de leur pratique sportive.

Sur un plan plus général, il existe un certain nombre d'ouvrages ou de vidéos qui sont disponibles pour que le grand public puisse pratiquer des étirements chez lui et apprenne les différents exercices ou différentes techniques d'étirement. Il existe également de nombreux cours de stretching, de yoga ou de Pilates (méthodes globales incluant entre autres des étirements) destinés aux sportifs ou non sportifs dans un objectif spécifique : le mieux-être et la détente. Or, lors de ces diverses situations de pratique des étirements, les personnes n'ont pas forcément les corrections et l'aide nécessaires à la réalisation des étirements. On peut alors se demander s'ils sont vraiment réalisés sans danger et efficacement, et surtout comment ils peuvent être adaptés aux spécificités de chacun. Aussi, il me semble intéressant dans ce contexte de pratique des étirements, qu'une pédagogie développant la perception et la connaissance de soi permette aux pratiquants d'apprendre à ressentir leurs limites, à ajuster leur geste à leurs capacités et à leurs besoins et également à éviter des blessures liées à une

mauvaise exécution.

Enfin, cette recherche devrait participer à améliorer la prise en charge du sportif par le kinésithérapeute du sport. Elle apporte une réflexion sur l'intérêt de solliciter les sportifs dans leur ressenti dans la pratique de l'étirement. Elle peut également permettre au kinésithérapeute de considérer le ressenti du sportif comme un indicateur dans l'évolution de son protocole de soin. Il s'agit ici de proposer une approche nouvelle qui est peu pratiquée dans le monde du soin : approche dans laquelle le ressenti du sportif/patient est primordial et est donc pris en compte dans l'évolution du soin. Le sportif/patient devient alors un véritable acteur du processus thérapeutique. Cette recherche peut aussi s'inscrire dans le domaine de l'éducation thérapeutique. En effet, l'éducation à la perception contribue à l'autonomie du sportif par l'appropriation de savoirs et de compétences. Cette orientation pédagogique de ma recherche vient ainsi enrichir le domaine de la kinésithérapie du sport.

2. Pertinence scientifique

A l'heure actuelle, on constate que les remises en cause sur les effets physiologiques des étirements engendrent des débats. Les études réalisées jusqu'à maintenant n'aboutissent pas toutes au même résultat et les chercheurs ne sont pas encore d'accord sur les bienfaits ou les inconvénients de la réalisation des étirements dans les différentes phases de la pratique sportive. Cependant, on peut déduire de ces études, qu'il s'avère nécessaire de considérer les étirements en fonction du sujet, de sa constitution morphologique, de son origine ethnique, de son sexe, et de sa pratique sportive. "Les résultats peuvent être très différents selon la population étudiée, sujets non entraînés, sportifs amateurs ou professionnel (...)" (Bard, 1999, p. 4). Aussi, aucune recherche ne précise comment s'y prendre pour savoir quel étirement est plus adapté dans tel cas. Par conséquent, ma recherche vise à apporter des éléments en faveur d'une pédagogie qui, en développant chez le sportif ses compétences perceptives, tend vers une individualisation de l'étirement.

Par ailleurs, à ma connaissance, on ne trouve pas, dans la littérature française, d'études concernant la perception de l'étirement, le ressenti du sportif pendant l'étirement et ces effets perçus sur le corps et sur la pratique sportive. Cette recherche contribuera à apporter des éléments dans ce sens. En effet, les études réalisées sur les étirements portent davantage sur les effets physiologiques, et par conséquent elles s'inscrivent dans une démarche positiviste. Cette recherche a l'ambition d'explorer le vécu des sportifs, et la démarche compréhensive

s'avère être une démarche pertinente pour comprendre les différentes qualités de leur ressenti. Ainsi, elle apporte une autre vision scientifique aux études réalisées en kinésithérapie du sport, essentiellement quantitatives.

Cette recherche offre également la possibilité de tester l'adaptation de la pédagogie perceptive à une technique déjà existante. Quels ajustements sont nécessaires ? En effet, de nombreux professionnels utilisent la pédagogie perceptive en l'adaptant à leur pratique mais peu de recherches ont porté sur l'étude de ces articulations de pratique. Quels sont les enjeux de l'application de la pédagogie perceptive à une pratique existante ? Plus spécifiquement, comment s'adapter à l'exigence spécifique des sportifs ? Et enfin, comment étudier ces mises en application de manière scientifique ?

Enfin, ce projet vient compléter les études déjà existantes au sein du CERAP. Une majorité des recherches menées dans ce laboratoire sont centrées sur la pédagogie perceptive appliquée au domaine de la santé, de l'éducation, de la formation ou de l'art, et ma recherche apporte un autre regard sur la pédagogie perceptive appliquée au sport. Elle amène également une nouvelle réflexion sur l'utilisation des étirements en gymnastique sensorielle. En cela, elle vient alimenter les études déjà réalisées sur cet outil en spécifiant une application concrète vers les sportifs.

Chapitre 3

Questions et objectifs

1. Mes questionnements

J'ai décidé, lorsque j'ai mis en place les cours d'étirement, de me baser sur la pédagogie perceptive utilisée dans les cours de gymnastique sensorielle car ces principes de travail apportent un grand respect du corps. L'étirement étant souvent assimilé à une technique douloureuse, je trouvais pertinent de pouvoir apporter une manière de pratiquer les étirements sur un mode infra-douloureux grâce au ressenti de l'étirement. En effet, le fait de mieux percevoir son corps devrait permettre de mieux gérer son étirement : ses limites, ses effets, son amplitude... et par là-même d'éviter d'aller jusqu'à la douleur, favorisant ainsi une autonomie dans la réalisation. Mais un questionnement s'est imposé à moi au fur et à mesure du déroulement des séances d'étirement : comment apprend-on à gérer un étirement ? Quels sont les indicateurs internes du corps qui me permettent de gérer mon étirement ? Peut-on déterminer en quoi et comment la sensorialité peut rendre l'étirement plus physiologique et aussi plus efficace ? Par ailleurs, l'efficacité est difficile à définir, elle dépend de l'objectif de celui qui pratique l'étirement. Pour beaucoup de personnes, l'étirement doit être un gain d'amplitude articulaire et de souplesse musculaire. Peut-on envisager de pratiquer un étirement dans un but plus global : un étirement de la globalité du corps apportant bien-être, détente ainsi qu'une meilleure connaissance de son corps ?

La pratique des étirements étant courante chez les sportifs, on peut se questionner sur l'impact que peut avoir cette approche spécifique de l'étirement sur la pratique sportive ? Apporte-t-elle quelque chose de spécifique aux sportifs par rapport à un étirement classique ?

2. Les objectifs

Comme je l'ai exprimé précédemment, j'ai souhaité mettre en place cette recherche afin de répondre à mes questionnements et d'examiner si elle peut enrichir le champ de la pédagogie

des étirements mais également participer à l'individualisation de l'étirement du sportif. J'ai également dans cette recherche comme objectif général de comprendre si la pédagogie perceptive modifie le comportement du sportif dans sa pratique et de comprendre le rôle formateur de la pédagogie perceptive sur le sportif. Afin d'apporter des pistes de réponse dans mes questionnements, j'ai donc établi les objectifs suivants pour mener ma recherche :

- Déterminer les effets de certains paramètres de la pédagogie perceptive sur le vécu de l'étirement et ses modalités d'exécution
- Cerner leurs apports spécifiques dans la pratique des étirements
- Identifier les modifications engendrées par ces paramètres sur le rapport et la représentation de l'étirement

3. La question de recherche

Ces objectifs ainsi que mes questions me permettent de formuler ma question de recherche de la manière suivante : Quels sont les apports de certains paramètres de la pédagogie perceptive sur le vécu de l'étirement chez le sportif ?

1^{ère} partie

Cadres théorique et pratique

Chapitre 1 : Etat des lieux sur la pratique des étirements

1. Les différents types d'étirements
2. Les effets physiologiques attendus
3. Les controverses
4. La pédagogie des étirements et le rapport au corps

Chapitre 2 : La perception : un atout pour le sportif

1. La perception : une fonction multimodale
2. La perception chez le sportif : les habiletés perceptives et l'attention
3. La perception sensible selon Danis Bois

Chapitre 3 : Pédagogie perceptive et étirements du sportif : vers un renouvellement de la pratique et du rapport à l'étirement

1. La modifiabilité perceptivo-cognitive : un modèle de la pédagogie perceptive pour envisager le renouvellement de la pratique et du vécu des étirements
2. Les principes de base de la pédagogie perceptive : vers une posture spécifique du pédagogue
3. Les conditions d'extra-quotidienneté de la pédagogie perceptive : vers un protocole pédagogique spécifique
4. Le cadre de pratique des cours d'étirements

Chapitre 1

Etat des lieux sur la pratique des étirements

Pour rédiger cet état des lieux sur la pratique des étirements, je commence par exposer une synthèse sur les différents types d'étirements et les effets physiologiques qui leur ont été attribués jusque dans les années 2000. Puis, je présente comment ces effets généraux ont été remis en cause dans différentes études par rapport aux objectifs recherchés : gain de souplesse, amélioration de la performance, prévention ou récupération.

Je termine ce premier chapitre en commentant la pédagogie classiquement utilisée dans la pratique des différents étirements et la notion de rapport au corps telle qu'elle est entrevue dans cette pratique.

1. Les différents types d'étirements

La pratique des étirements est apparue dans les années 1980 et a été très rapidement incluse dans la préparation physique des athlètes sur recommandations médicales et sur avis des entraîneurs.

Actuellement, cette pratique est riche, et il existe de nombreux types d'étirements. En effet, si le sportif souhaite étirer un muscle, une fonction musculaire ou un ensemble de muscles, comme par exemple tous les muscles du plan postérieur du corps, il choisira d'utiliser un étirement analytique ou global. Mais que l'étirement soit analytique ou global, il existe cependant de nombreuses manières de s'étirer. J'ai relevé quatre natures d'étirement : l'étirement passif qui utilise le poids du corps ou un tiers pour la mise en posture, l'étirement actif qui met en jeu une contraction musculaire, l'étirement dynamique engendrant un déplacement dans l'espace du (des) segment(s) étiré(s) du corps et l'étirement statique qui s'exécutent sous forme de postures.

Le tableau suivant résume ces différentes classifications.

Les différents types d'étirements suivant leur mode d'exécution

PASSIF	ACTIF
Etirement postural	CR (Contracté-relâché), CRAC (Contracté-relâché puis contraction des antagonistes), balistique, activo-dynamique
STATIQUE	DYNAMIQUE
PNF (facilitation proprioceptive neuromusculaire)	Balistique, activo-dynamique

2. Les effets physiologiques attendus

Comme je l'ai dit précédemment, les étirements ont été rapidement introduits dans la pratique sportive. Cette mise en place a été justifiée par les nombreux bienfaits qui leurs sont attribués. "Les recommandations de la société américaine de médecine du sport (ACSM), jusqu'en 1998, étaient claires : les exercices d'étirements doivent être impliqués dans l'échauffement avant une activité physique et dans la récupération : ils permettent de prévenir les blessures liées à la pratique sportive" (Gremion, 2005, p.1). En effet, les étirements ont été utilisés auprès des sportifs dans différentes phases de leur pratique : pour l'échauffement, au cours de l'entraînement ou en récupération après l'effort.

Dans la préparation du muscle à l'effort, l'étirement semblait permettre l'échauffement et la mise en condition du muscle, la diminution du risque de blessure due au gain de souplesse musculaire, et l'augmentation de la capacité d'absorption des contraintes imposées par l'activité sportive. Ces différents effets étaient recherchés pour améliorer la performance sportive.

Au cours de l'entraînement, et selon les particularités des gestes sportifs, l'étirement pouvait être utilisé pour améliorer la souplesse musculaire et la mobilité articulaire. Dans la pratique de la gymnastique, par exemple, le gain de souplesse n'est pas uniquement le moyen d'améliorer la fluidité du geste mais est la condition sine qua non pour la réalisation en tant que telle du geste sportif.

Afin de favoriser la récupération musculaire et de limiter l'apparition des courbatures, les étirements étaient également préconisés en fin d'entraînement.

Actuellement, ces différents effets sont nuancés, j'aborde cette thématique dans le paragraphe suivant.

3. Les controverses

Dès le début des années 2000, un certain nombre d'études remettent en question les différents effets des étirements. Cometti (2004) s'appuie sur une trentaine d'études étrangères pour contester certains effets physiologiques jusqu'ici attribués aux étirements pour la préparation physique et la récupération : "les étirements sont particulièrement mal placés en phase de préparation à la compétition à l'exception des disciplines utilisant des amplitudes extrêmes" (p.5) et "les étirements ne constituent certainement pas le meilleur moyen pour faciliter le drainage sanguin" (p.6). De nombreux chercheurs se sont également penchés sur la pertinence de faire des étirements pour améliorer la performance et arrivent à la conclusion que "l'étirement prolongé d'un muscle diminue la force volontaire jusqu'à une heure après l'étirement" (Prévost, 2006, p.3). Seuls les gains de souplesse et de mobilité ne sont pas remis en cause.

Dans la littérature actuelle, j'ai trouvé des résultats contradictoires, notamment Prévost (2005), qui précise : "il est nécessaire de confronter les résultats aux données d'observation de terrain" et les études ne sont pas "généralisables à toutes les conditions d'entraînement" (p.5). Après lecture de ces différentes recherches sur les effets physiologiques des étirements, j'ai constaté qu'il est difficile de généraliser leurs résultats étant donné que :

- Les études sont encore peu nombreuses.
- Les étirements demandés pour ces études ne correspondent pas à la réalité de la pratique sportive. Par exemple, Kokkonen (1998, cité par Guissard, 2007) fait réaliser un étirement maximal pendant vingt minutes jusqu'à une heure sans interruption ; ou encore Babbaut (2006, cité par Guissard, 2007) fait pratiquer une série de vingt étirements de trente secondes. Les résultats montrent une diminution de la force musculaire après ces étirements de longue durée. Mais je me pose la question : quel sportif pratique les étirements aussi longtemps avant un entraînement ou une compétition ?
- Les recherches ne prennent pas forcément en compte le niveau du sportif, l'origine ethnique, le sexe, la constitution morphologique ou encore le niveau de pratique

sportive.

- Les effets peuvent varier en fonction du type d'étirement pratiqué.

Ainsi, au vu des différentes études que j'ai pu consulter, je constate qu'il s'avère nécessaire d'adapter les étirements dans leur mode d'exécution (actif, passif, statique ou dynamique), en fonction de l'objectif recherché (récupération, préparation, performance...), du type de sport pratiqué et du profil de l'individu (origine ethnique, morphologie, sexe..). Il faut également faire une distinction entre les effets des étirements à court ou à long terme.

En résumé, je note de nouvelles orientations dans la pratique des étirements :

- Pratiquer des étirements sous forme de contracté/relâché pour favoriser la récupération après l'effort (pompage vasculaire) et éviter les étirements statiques.
- Pratiquer les étirements de manière différenciés selon la pratique sportive : les étirements doivent être faits de manière intensive dans les pratiques sportives nécessitant une grande souplesse musculaire. A l'inverse, ils seront pratiqués moins intensément dans les sports d'explosivité car une certaine raideur musculaire aide à la transmission de vitesse aux segments corporels.
- Pratiquer les étirements de manière différenciés selon le genre : les hommes et les femmes ne présentent pas la même laxité et n'auront donc pas les mêmes besoins d'étirement.
- Pratiquer les étirements en dehors des séances d'entraînement pour entretenir la souplesse musculaire : les étirements entraînent une baisse de performance immédiate par une diminution de la force musculaire mais leur pratique à long terme entretient la capacité d'absorption des contraintes du muscle et son élasticité.

Ces controverses sur les effets physiologiques des étirements obligent à reconsidérer cette pratique. J'ai synthétisé l'ensemble des données que j'ai trouvé dans la littérature dans le tableau suivant. Ce tableau montre les avantages ou les inconvénients que peut avoir la pratique des étirements sur des aspects majeurs de la pratique sportive : l'échauffement, l'amélioration de la performance, la prévention des blessures et la récupération après l'effort.

Synthèse sur les effets positifs et négatifs de la pratique des étirements dans les différentes phases de la pratique sportive

	Effets positifs	Effets négatifs
Echauffement		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Compression vasculaire quand les structures sont étirées (++) les étirements statiques). (Wiemann et Klee, 2000)
Amélioration de la performance	<ul style="list-style-type: none"> ◆ A long terme : entretien de la capacité d'absorption du muscle ; entretien d'un certain niveau d'élasticité bénéfique pour la performance. (J-L Ziltener et coll., 2005) <p>Rq : les études sont encore peu nombreuses : il y a donc peu de recul sur l'impact réel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ↘ de la force musculaire suite à un étirement prolongé et ce jusqu'à une heure après l'étirement (suivant vitesse et angle articulaire). (Moller et coll., 1985) ◆ ↗ de l'élasticité musculaire → influence la rapidité de transmission de la force aux pièces osseuses. (Wilson et coll., 1994)
Prévention des blessures	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Positif pour sujets raides car - de compliance⁴ musculaire et soit + de facilité à développer des lésions par hyper sollicitation. (Witvrouw et coll., 2003) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pas moins de blessures. (Pope et coll., 2000) ◆ Effet antalgique incitant à aller trop loin dans la performance. (Shrier, 1999) ◆ Trop souple = moins de stabilité articulaire. (Bard, 1995)
Récupération après l'effort	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ↘ des tensions musculaires résiduelles et amélioration de la décontraction et du relâchement. (Guissard, 2007) ◆ Préférer le contracté/relâché que le statique pour induire un pompage vasculaire. (Robe, 2006) ◆ A long terme : limitation de l'apparition des courbatures grâce à la modification du comportement musculaire pendant l'action. (McHugh et coll., 1999) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Quand allongement important et prolongé (posture) → les mêmes micro-lésions que le travail excentrique⁵. (Prévost, 2005) ◆ ↘ momentanée des courbatures pendant un étirement due à une diminution de l'œdème intramusculaire. (Abrahams, 1977)

Nb : les études notées dans ce tableau sont citées dans les références suivantes : Bard (1999), Cometti (2004), Guissard (2007), Prévost (2005,2006), Robe (2006), J-L Ziltener et coll. (2005).

⁴ La compliance musculaire est la capacité du muscle à restituer de l'énergie élastique potentielle

⁵ Le travail musculaire excentrique correspond à une activité musculaire freinatrice où le muscle résiste à une force en s'allongeant

L'ensemble de ces éléments montre l'intérêt d'un étirement plus individualisé adapté à la morphologie du sportif, à son activité sportive, et aux objectifs recherchés dans sa pratique. Aussi il paraît intéressant de s'interroger sur comment il est possible d'adapter l'étirement à la personne qui le réalise.

4. La pédagogie des étirements et le rapport au corps dans l'étirement

Je souhaite tout d'abord définir rapidement ce qu'est la pédagogie pour pouvoir analyser comment elle est abordée dans la pratique des étirements. De plus, dans cette partie, j'élargis la pratique des étirements sportifs à celle de certaines pratiques somatiques ; ces dernières enrichissant l'état des lieux sur les manières d'envisager la pédagogie des étirements. Enfin, je termine en soulignant le lien entre la pédagogie utilisée et le rapport au corps dans l'étirement.

a) La pédagogie des étirements

Le terme "pédagogie" est souvent opposé à celui de "didactique" dans les sciences de l'éducation. Le premier renvoie aux conditions de transmission d'un savoir, alors que le second est davantage centré sur le contenu de ce savoir, la discipline en tant que telle qui est enseignée. Classiquement, on représente la situation d'enseignement par un schéma de base : un triangle entre l'enseignant, l'élève et le savoir. "Le triangle pédagogique (ou didactique) est le schéma de base qui permet de catégoriser la situation d'enseignement." (Villeneuve, 2001,p.18). L'enseignant structure des contenus - le savoir - à transmettre à l'élève, c'est la première relation de ce triangle illustrant la préoccupation de la didactique. Vient une deuxième relation, la relation enseignant/élève, où l'enseignant met en place des situations pédagogiques pour favoriser, adapter, appliquer la transmission de ce savoir à ses élèves. Enfin, la troisième relation se situe entre l'élève et le savoir, nécessitant un apprentissage de la part de l'élève afin d'intégrer ce savoir. Sur la base de ce triangle pédagogique, je souhaite amener, dans le contexte de ma recherche, une réflexion sur la manière dont est réalisée l'enseignement des étirements dans le domaine du sport.

Si je considère tout d'abord le cas où les étirements sont intégrés dans une pratique sportive et font partie des outils contribuant à l'amélioration de la pratique du sportif, il existe des éléments pédagogiques dans différents ouvrages sur les étirements ou sur des fiches pratiques destinées aux sportifs pour pratiquer les étirements. La plupart du temps, dans ce cadre de pratique, les consignes d'exécution consistent en une description de la forme de l'exercice, de la posture que la personne doit prendre, du temps pendant lequel elle doit réaliser la posture, du nombre de répétitions. Par exemple, pour étirer les muscles du mollet les informations suivantes sont données :

- se placer en face d'un mur, à une distance légèrement supérieure à celle des bras.
- avancer et fléchir une jambe en avant et garder l'autre tendue avec le talon fermement plaqué au sol.
- se pencher contre le mur en maintenant l'alignement du corps, depuis la nuque jusqu'au talon et portant le poids du corps sur la jambe.
- rester dans la posture 30 secondes avant de relâcher et changer de côté.
- penser à respirer profondément pendant l'exercice.

Ainsi, il s'agit principalement des modalités techniques de réalisation de l'étirement. Il s'agit donc davantage de transmettre une technique que de se demander quelles sont les conditions favorables à la transmission, l'intégration de cette technique (cf. la relation enseignant/savoir du triangle pédagogique). Lorsqu'on s'intéresse davantage aux conditions qui pourraient améliorer l'apprentissage, et donc l'utilisation des étirements, il existe peu d'éléments dans ces ouvrages.

Toutefois, certains auteurs nomment les conditions environnementales favorables à la réalisation des étirements, à savoir la pratique dans le calme ou accompagnée d'une musique douce pour une plus grande attention et concentration. "La pratique des étirements demande de l'attention. Ils seront efficaces et bien perçus si tous les segments des membres et articulations sont bien placés, l'attention aux détails, le calme, l'isolement participent à la réussite des exercices". (Geoffroy, *ibid.*, p 31). Ainsi, au-delà de la technique, les conditions dans lesquelles sont placés les sportifs pour réaliser les étirements semblent être également importantes à considérer. Elles permettraient une meilleure attention, qui serait alors un facteur de réussite de l'étirement.

Ces considérations pédagogiques, si elles sont peu nommées dans le sport, paraissent davantage présentes dans le domaine des méthodes globales et/ou somatiques qui pratiquent les étirements dans le cadre de séances spécifiques (et non en annexe d'une pratique sportive)

comme le yoga, le stretching⁶ ou le Pilates. Ces méthodes, qui proposent un travail d'étirement sur l'ensemble du corps, visent la souplesse, mais aussi la détente et le mieux-être. Elles semblent aborder la pratique des étirements à la fois selon les caractéristiques liées aux modalités techniques, aux conditions environnementales mais également en spécifiant certaines attitudes cognitives nécessaires : la concentration ou l'attention portée à son corps. Pour atteindre leur objectif, ces approches nécessitent et sollicitent l'attention de la personne sur la justesse de sa posture, mais également sur la respiration associée et sur la globalité du corps. Ainsi, on peut remarquer que les objectifs pédagogiques semblent à la fois axés sur les modalités techniques, sur les conditions environnementales mais aussi sur les qualités cognitives nécessaires à l'apprentissage.

Pour conclure, il est à noter que je n'ai trouvé aucune étude scientifique sur la pédagogie des étirements telle que nous l'avons définie, que ce soit dans le domaine sportif ou dans celui des pratiques somatiques. Ainsi la méthode d'enseignement des étirements ne semble pas faire l'objet de recherche particulière, elle n'est pas formalisée. Toutefois, au vu de « la mauvaise presse » qu'ont les étirements chez les sportifs, et au vu des bénéfices qu'ils pourraient cependant en tirer, je peux penser qu'une réflexion sur la manière d'enseigner les étirements, d'en penser mieux la pédagogie, serait d'un intérêt certain. En effet, une meilleure pédagogie va de paire avec une meilleure motivation et avec une meilleure intégration. Dans cet objectif, les pratiques somatiques qui proposent de développer une attention poussée du corps, devraient être d'un apport certain.

b) Le rapport au corps dans l'étirement

Les polémiques étudiées dans les chapitres précédents sur l'efficacité des étirements sur la performance, la prévention et la récupération montrent que les recherches sont centrées sur l'analyse des données neurophysiologiques. Elles abordent les différents effets des étirements dans leurs critères physiques et objectifs. Je n'ai pas retrouvé, dans ces études, de données éclairant le rapport au corps dans les étirements à savoir le versant plus subjectif de

⁶ De manière courante, le mot stretching est utilisé pour désigner des étirements, comme l'indique sa traduction de l'anglais, sans qu'il n'y soit associé un type de pratique spécifique. Le grand public ou les sportifs peuvent utiliser ce terme pour désigner tous types d'étirements (passifs, actifs,...) réalisés avant, pendant ou après leur pratique sportive. Lorsque je cite le stretching au sein des méthodes globales, je parle de séances spécifiques d'étirements qui durent en moyenne une heure et où l'ensemble des groupes musculaires du corps est étiré dans une série d'exercices variés. Lors de cette pratique, les étirements ont un objectif à la fois de souplesse musculaire et articulaire, d'entretien corporel mais aussi de détente et de relaxation, ce qui n'est pas le cas dans le cadre sportif. C'est une pratique à part entière qui n'est pas forcément associée à la pratique d'un sport.

l'étirement tel que : le vécu du sportif pendant l'étirement, le ressenti des effets de l'étirement, les répercussions sur la vie quotidienne du sportif ou la représentation de l'étirement.

Concernant le ressenti de l'étirement, j'ai trouvé peu d'écrits à ce sujet. Les ouvrages et les articles que j'ai étudiés évoquent essentiellement la douleur liée à la tension. Pour exemple, Geoffroy (2008), lorsqu'il aborde la notion du ressenti des étirements, évoque la sensation de tiraillement : " La sensation prédominante est : un tiraillement avec des nuances bien marquées en fonction des phases " (élastique, plastique, de rupture) (p33).

Concernant le ressenti des effets ou encore l'impact sur le quotidien, dans les pratiques somatiques citées précédemment, la mobilisation de l'attention vise à surveiller la justesse de la posture mais également à développer sa conscience corporelle. L'objectif de ces approches n'est pas limité à la recherche d'effets physiques évoqués dans la pratique analytique des étirements mais vise également une détente mentale, un bien-être global. Ainsi le pratiquant peut découvrir dans ces approches le plaisir de s'étirer. Toutefois, à ma connaissance, aucune étude ne porte sur cet aspect.

Au vu de ces différents éléments que je viens de décrire, il me semble pertinent d'aborder la question de la perception comme voie d'accès au ressenti de l'étirement chez le sportif. J'étudierai en détail la perception et son rôle dans la pratique sportive dans le chapitre suivant.

Chapitre 2

La perception : un atout pour le sportif

La perception est très présente dans l'activité sportive que ce soit dans des disciplines nécessitant une perception de l'environnement ou dans des sports exigeant une perception aiguisée de son corps. Après avoir défini la perception dans sa fonction multimodale de traitement de l'information, je montre le rôle de la perception dans le sport et j'aborde l'entraînement perceptif qui peut être proposé au sportif ; enfin j'expose en quoi la perception telle qu'elle est exposée dans la pédagogie perceptive peut être un atout innovant pour le sportif.

1. La perception : une fonction multimodale

La perception se définit classiquement comme l'action de percevoir l'objet qui fait impression sur les sens. C'est un processus qui consiste donc à recevoir et interpréter les stimuli sensoriels. Cette perception s'adresse aux informations captées par les cinq sens habituels qui sont la vue, l'ouïe, l'odorat, l'audition et le goût. Les informations traitées par ces sens sont des informations qui sont à l'extérieur de soi et traduisent la perception dite extéroceptive. Il existe un deuxième type de perception dont la fonction est de capter les informations issues du corps. Il s'agit de l'intéroception (sensibilité viscérale et vasculaire) et de la proprioception (perception générale que l'on a de son corps statique ou en mouvement).

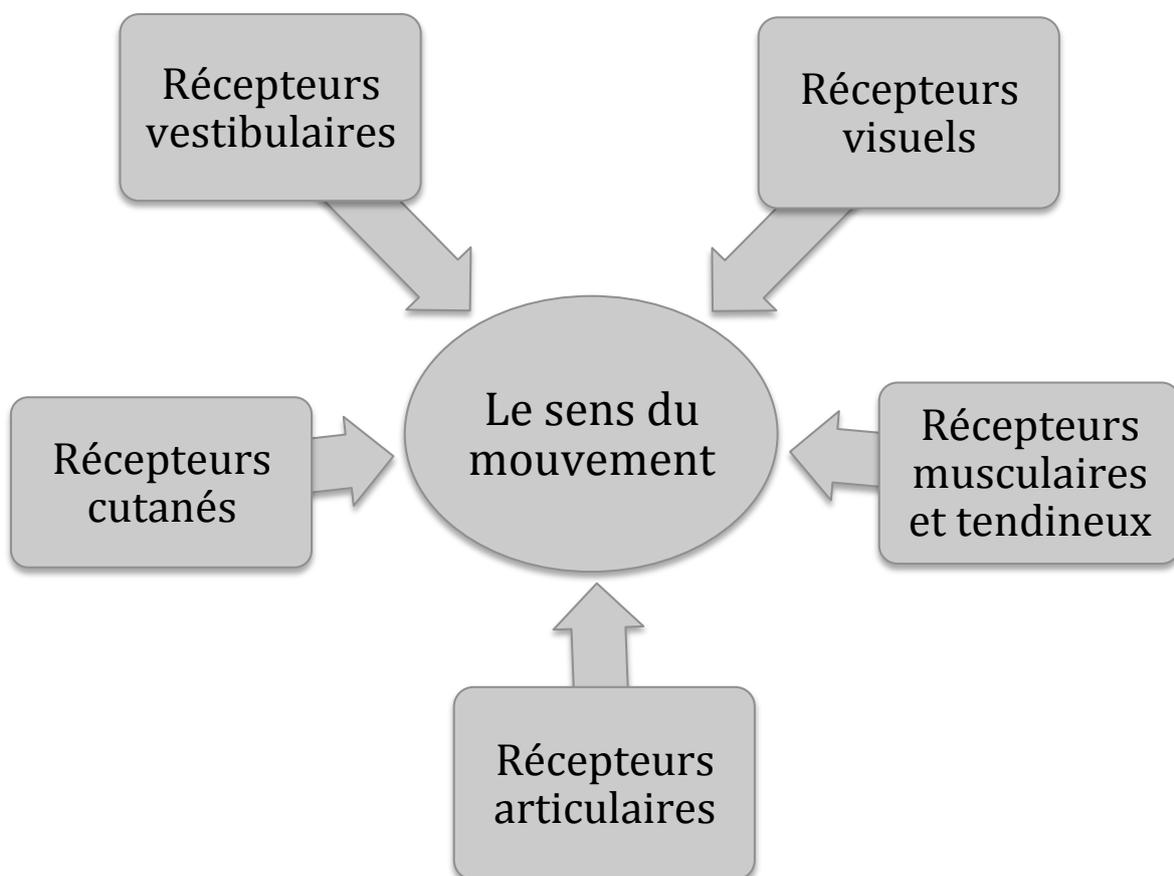
La perception est donc une fonction multimodale : les stimuli sensoriels parviennent ainsi de nombreux récepteurs (qui ont un rôle plus ou moins important dans la pratique sportive):

- les récepteurs gustatifs et olfactifs (ce sont les moins sollicités dans la pratique sportive) ;
- les récepteurs viscéraux et vasculaires (ils interviennent dans l'intéroception) ;

- les récepteurs vestibulaires (au niveau de l'oreille interne) renseignent sur la vitesse du mouvement et interviennent dans l'équilibre ;
- les récepteurs auditifs traitent les informations sonores ;
- les récepteurs cutanés donnent des informations sur les pressions exercées sur le corps ;
- les récepteurs visuels renseignent sur la perception des détails de l'environnement, le maintien de l'équilibre ou encore la vitesse du déplacement ;
- et les récepteurs musculaires, articulaires et tendineux, donnent des informations sur la position et le mouvement des muscles et articulations et constituent les capteurs principaux de la proprioception, sens fondamental dans la pratique sportive.

Ce sont les récepteurs de la proprioception qui sont sollicités dans la pratique des étirements avec une mise en action des récepteurs tendineux (les organes tendineux de Golgi sont sensibles à l'état de tension de la jonction myo-tendineuse) et des récepteurs musculaires (les fuseaux neuro-musculaires sont sensibles à la variation de longueur du muscle étiré).

Le schéma suivant illustre les nombreux capteurs sensoriels mis à contribution dans le sens du mouvement.



Il est important de noter que la proprioception est un sixième sens que l'on a tendance à oublier car il est inconscient et fait appel à une multitude de récepteurs différents "[...] cette

perception est moins consciente et moins développée que la perception extéroceptive. En effet, si les cinq sens sont considérés comme conscients, le sens interne lui est considéré comme inconscient.” (Courraud, 2002, p18). Cette perception kinesthésique est pourtant reconnue comme étant le support d’une identité organique, propre à la perception de soi. Roll (2000) souligne son importance dans la différenciation de soi et d’autrui ; dans la reconnaissance d’exister avec et par son corps. Dans ce contexte, le mouvement devient un sens à part entière qui permet au sujet de se percevoir lui-même, de se situer dans l’espace, de découvrir un sentiment de soi. Elle semble même être le sens qui donne un sens aux autres sens.

Certains auteurs ont constaté qu’il existe des prédominances sensorielles suivant les individus. Pour faire un mouvement, ils ne sollicitent pas les mêmes stratégies perceptives. Berthoz (1997), qui a avancé cette idée, a également expliqué comment des prédominances sensorielles s’installent suivant la spécificité du geste sportif. Chaque geste sportif s’effectue suivant des stratégies perceptives et motrices et chaque sportif peut donc développer ses habiletés perceptives comme il entraîne sa fonction musculaire.

2. La perception chez le sportif : habiletés perceptives et attention

Selon Rochereux (2011), les caractéristiques perceptivo-motrices du sportif sont modifiées par la pratique sportive de la même manière que ses caractéristiques musculaires, respiratoires ou cardiaques. Il apparaît donc que dans la pratique sportive, la perception est un véritable déterminant de la performance au même titre que la technique et les caractéristiques physiques. Schmidt (1993), spécialiste des apprentissages moteurs, approuve cette idée en expliquant que le succès dépend souvent de l’efficacité de la perception du sportif et de l’usage des informations pertinentes. Un gymnaste, par exemple, qui est capable de sentir les mouvements et les positions de son corps avec précision sera plus performant dans la réalisation de ces figures.

a) Perception et entraînement

Etant donné que les capacités perceptives sont modifiées par l'activité sportive, cela veut dire qu'il est possible de procéder à un entraînement perceptif pour développer ces habiletés perceptives. Pour cela, il faut à la fois déterminer les capacités initiales du sujet mais également les habiletés perceptives nécessaires à son activité sportive propre. Actuellement, peu de listes des habiletés perceptives par activité sportive ont été dressées et peu de sportifs ont recours à l'entraînement perceptif. Cependant, on sait que la perception visuelle et la proprioception sont les deux perceptions les plus utilisées dans le sport et les entraînements perceptifs sont organisés autour de ces deux sens.

L'entraînement perceptif se planifie de la même manière qu'un entraînement musculaire, avec une phase d'échauffement perceptif et, ensuite des exercices spécifiques pour améliorer les habiletés perceptives du pratiquant selon son sport. Le niveau d'effort doit être supérieur aux capacités initiales du sportif.

Par exemple, un échauffement perceptif visuel peut se faire en demandant au sportif d'exécuter des mouvements des yeux dans des directions précises ce qui permet d'échauffer les muscles des yeux et de centrer son attention sur ce sens. Une fois le sens visuel échauffé, pour entraîner les récepteurs visuels, il s'agit de regarder précisément (ne pas quitter une balle des yeux pendant un déplacement par exemple) afin de stimuler la vision focale. Le développement de la vision focale comme de celui de la vision ambiante permet au sportif de percevoir plus vite et de manière plus précise la direction d'un objet (un élément intéressant pour les sports de jeux de raquettes par exemple).

Pour l'entraînement proprioceptif, il est important de pratiquer des exercices avec et sans la vision car la vision est un sens qui est prédominant et si l'on veut pouvoir cibler son entraînement, elle doit être occultée. L'entraînement perceptif peut être soit continu (un entraînement perceptif par semaine intégré dans la préparation physique) soit intensif (un entraînement perceptif d'une heure trente minutes, six fois par semaine) suivant les besoins du sportif (Rochereux, 2011).

b) Perception et attention

Percevoir de manière consciente demande une attitude particulière : le sportif doit se tourner vers sa perception. L'attention est un élément fondamental dans l'entraînement perceptif. Les habiletés perceptives ne peuvent être développées sans une mobilisation de l'attention. Schmidt (1993) propose une approche qualitative de la perception lorsqu'il fait

remarquer que les perceptions et sensations ne bénéficient pas toutes d'une même qualité d'attention. Il avance l'idée qu'un sens peut être plus ou moins performant en fonction du niveau d'attention qui lui est porté. Le Boulch (1966) (fondateur de la psychocinétique⁷) définit l'attention qui se pose sur le corps comme une aptitude de la conscience qui permet de se voir et de se sentir agir. Le sportif peut donc développer sa conscience perceptive "grâce à une attention entraînée posée intentionnellement sur son geste et permet d'en ressentir le contenu perceptif ainsi que les effets sur soi-même" (Courraud, 2002, p21).

Les pratiques somatiques se sont penchées sur l'attention portée au corps afin de développer le sens proprioceptif et favoriser une meilleure perception de son corps. Leur but n'est pas seulement le développement des sensations ou de la performance des sens mais plutôt une amélioration de la conscience perceptive dans sa globalité. G. Alexander, fondatrice de l'eutonnie, interviewé par Hemsy de Gainza (1997), définit cette méthode: "la seule chose vraiment spécifique réside dans l'attitude d'observation et d'attention à la proprioception grâce auxquelles on obtient un vécu plus profond des sensations corporelles".

Que ce soit au niveau d'une prédominance d'une modalité sensorielle sur une autre ou d'une prédominance attentionnelle, on voit qu'il y a un potentiel de perceptions qui n'est pas forcément utilisé et qui représente un potentiel de progression pour l'athlète.

On peut conclure qu'être attentif à son geste constitue un élément incontournable pour prendre conscience des perceptions disponibles et que, de la qualité de l'attention, dépendra l'efficacité de la perception. La tâche se révèle difficile étant donné le caractère multi-sensoriel de la perception kinesthésique.

3. La perception sensible selon Danis Bois

Le travail de Danis Bois peut s'inscrire dans la continuité des pratiques somatiques autour du rôle de la proprioception. Il a consacré une réflexion riche et pertinente sur la perception. De plus, à partir de sa pratique de la fasciathérapie, il a proposé de considérer un autre type de perception, une sorte de 7^{ème} sens allant au-delà de la proprioception et basée sur la perception d'une animation interne (ou force d'autorégulation) : la "perception sensible". "J'utilise le

⁷ "La méthode psycho-cinétique est une méthode générale d'éducation qui utilise comme matériau pédagogique le mouvement sous toutes ses formes" (Le Boulch, 1966, p.15).

mot sensible de façon à ce qu'il n'y ait pas d'équivoque avec la perception des sens extéroceptifs. Le sensible dont je parle est une sorte d'osmose, un état de fusion entre les sens qui gèrent la relation au monde extérieur et ceux qui gèrent la relation à l'intérieur du corps. ” (Bois, 2001, p. 226). La perception sensible se traduit par une posture d'écoute active spécifique. Elle concerne la capacité à réceptionner les tonalités internes qui naissent de la relation au corps. Il ne s'agit pas uniquement de percevoir le dedans, le dehors, le mouvement qui se déroule en temps réel, ou même ses pensées, mais saisir des contenus de vécu et de connaissance inédits : “La perception du sensible devient alors une perception de soi corporalisée, donnant l'accès à de nouvelles manières d'être, à soi et au monde ” (Bois, 2007, p. 286).

Dans ce contexte, il aborde la notion de potentialité perceptive qu'il décrit ainsi : “Ce terme désigne la capacité d'un sujet à percevoir mieux qu'il ne le fait habituellement, à entrer en relation avec ses perceptions de manière plus consciente et à s'ouvrir à une nature de perception différente de celle qui lui est accessible par l'usage quotidien de ses sens. ” (Bois, 2007, p. 72). Il montre ainsi dans sa thèse que la perception est une qualité éducable et modifiable à travers la mise en place de conditions spécifiques développées dans le chapitre suivant consacré à la pédagogie perceptive : “Ainsi s'ouvre un espace de progrès perceptif rendu possible par l'apprentissage, par un entraînement de l'attention passant par la fréquentation répétée de situations dites “extra-quotidiennes” d'expérience corporelle.” (Bois, 2007, p. 72).

Par exemple, cette perception sensible est sollicitée dans la gymnastique sensorielle. La gymnastique sensorielle est une gymnastique, c'est-à-dire une mise en action du corps au cours d'ensembles d'exercices et de mouvements, qualifiée de « sensorielle » parce que sa pratique développe et renforce la sensorialité du corps. Ainsi, le terme « sensorialité » englobe ici non seulement la perception des cinq sens extéroceptifs et la proprioception, mais aussi et surtout la perception sensible. Dans son ouvrage, “La gymnastique sensorielle pour tous”, Eschalié (2009) nous en donne la définition suivante : “La gymnastique sensorielle est une pratique corporelle qui propose d'effectuer des mouvements simples, sous formes d'enchaînements précis et ce de façon tout à fait inhabituelle : en sollicitant la globalité du corps, en réalisant le geste dans une lenteur et un relâchement particuliers, tout cela accompagné d'une attention soutenue et constante portée sur les détails du mouvement.” Elle a pour objectif d'amener le pratiquant à bouger autrement et de le mettre en relation consciente avec son univers intérieur sensible. Elle peut être un prolongement du traitement manuel en fasciathérapie mais elle est également une discipline à part entière avec une visée à la fois éducative, thérapeutique et de démarche personnelle. La manière dont elle est enseignée répond aux principes de bases et aux conditions d'exécution et d'apprentissage

décrits dans le chapitre suivant.

Ainsi, nous avons vu que la pédagogie dans le domaine des étirements n'a pas fait l'objet d'étude, et que le recours au développement des perceptions pendant la pratique des étirements pourrait être un élément pertinent pour améliorer le vécu des étirements pour les sportifs et par là même cette pratique. Toutefois, comment éduquer son attention, sa perception ? La pédagogie perceptive, qui repose sur des modélisations théoriques qui sont à la fois issues d'une pratique, mais également mises à l'épreuve d'études scientifiques, a été développée dans ce sens. Notamment, dans son versant gestuel, la gymnastique sensorielle a fait l'objet de nombreux protocoles pédagogiques. La pédagogie perceptive pourrait ainsi être une pédagogie pertinente pour enrichir le vécu des sportifs de leur étirement. En effet, je vais situer dans le chapitre suivant les bases pédagogiques développées dans ce domaine afin que le lecteur comprenne la pertinence d'étudier le rôle de cette pédagogie dans le vécu de l'étirement du sportif.

Chapitre 3

Pédagogie perceptive et étirements : vers un renouvellement de la pratique et du vécu de l'étirement

La pédagogie perceptive est une discipline récente dont les enjeux reposent sur la prise en compte de la situation globale d'apprentissage. En effet, les perceptions du pédagogue sont tout aussi importantes que celles de l'apprenant, et les conditions pédagogiques font l'objet de protocoles précis. Après avoir exposé le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive sur lequel s'appuie cette pédagogie, je développe les différents concepts de base de la pédagogie perceptive, ainsi que les conditions de pratique nécessaires. Je termine ce chapitre en exposant le cadre de pratique dans lequel se déroule cette recherche.

1. La modifiabilité perceptivo-cognitive : un modèle de la pédagogie perceptive pour envisager le renouvellement de la pratique et du vécu des étirements

Le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive selon Bois (2011) correspond au processus par lequel la personne suivie en pédagogie perceptive est invitée à vivre une expérience corporelle, à éprouver les effets de son ressenti et à engager une réflexion autour de son vécu afin de faire évoluer sa capacité de perception, de réflexion, d'adaptation et de compréhension d'elle-même, et de ses expériences.

Grâce à ce modèle, on voit que la pédagogie perceptive permettrait de construire de nouvelles représentations motrices, perceptives et cognitives. Il s'agit ici d'un principe dynamique qui s'appuie sur :

- la notion d'enrichissement : il existe chez la personne des potentialités perceptives qui n'ont pas été explorées.

- la plasticité cérébrale: toute personne peut créer de nouvelles connexions, de nouvelles stratégies d'action et de nouveaux schèmes de représentation si elle est sollicitée de manière inhabituelle comme par exemple dans le cas de l'expérience extra-quotidienne.
- la dimension expérientielle : pour que l'expérience enclenche un principe dynamique, il est nécessaire que la personne vive l'expérience et que celle-ci résonne en elle afin de pouvoir en apprendre quelque chose. Selon le modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive, il s'agit d'expériences perceptives nouvelles.

L'enrichissement perceptif est, dans ce concept, le primat du changement de perception, du renouvellement des comportements et des représentations. Le protocole de travail débute par une expérience corporelle perçue pour intégrer ensuite l'impact de cette expérience sur la cognition. Ainsi à travers la découverte de nouvelles perceptions, se produit une sensation corporelle immanente⁸ sur laquelle vont s'engager les processus d'assimilation, d'accommodation et d'équilibration des connaissances. C'est ce que Bois a appelé le constructivisme immanent (inspiré du modèle du constructivisme de Piaget (1975)). Le processus d'assimilation consiste à mettre l'information nouvelle en rapport avec ce que l'on connaît. A partir de ces informations immanentes, nouvelles, s'engage un processus de négociation avec les informations anciennes pour produire d'autres connaissances : c'est la phase d'accommodation. C'est un stade d'appropriation de l'information. Enfin, l'équilibration correspond à l'enrichissement qui naît de la négociation, au renouvellement de l'information qui s'enclenche. Cette phase signe l'intégration de la nouveauté.

Ce constructivisme s'appuie lui-même sur la "motivation immanente" qui est une motivation permettant d'entrer en action non pas vers un objectif mais à partir d'un vécu. "Le concept de la motivation immanente (...) s'appuie d'une part sur une expérience vécue et d'autre part sur le questionnement de cette expérience." (Bouchet, 2006, p.82). Elle implique l'idée que c'est au nom de ce que l'on vit que l'on change. A partir de cette motivation immanente, qui met en relation la pensée et le ressenti, et à partir de ce processus de changement, peut alors s'opérer un transfert de l'expérience corporelle vécue aux actions de la vie quotidienne.

Autrement dit, ce modèle montre comment, à travers son ressenti et à travers la perception inhabituelle de son corps, la personne peut être amenée à modifier ses représentations et ainsi sa manière d'être ou de penser. Nous voyons que la pédagogie perceptive est basée sur un

⁸ Immanente : "Est immanent ce qui est compris dans la nature d'un être et qui ne demande pas que l'on fasse appel, pour en rendre compte, à un principe extérieur" (Bouchet, 2006, p.57).

modèle qui permet de bien comprendre les effets qu'une telle pédagogie pourrait avoir chez les sportifs. En effet, en enclenchant un entraînement perceptif des étirements classiques, on pourrait s'attendre à ce que leur vécu, ainsi que leur rapport aux étirements changent.

Nous allons rentrer plus en avant dans la présentation de la pédagogie perceptive en présentant les principes de base fondamentaux qui régissent la posture du pédagogue.

2. Les principes de base de la pédagogie perceptive : vers une posture spécifique du pédagogue

Je développe dans cette partie deux principes de bases qui constituent la posture du pédagogue perceptif : la neutralité active et la directivité informative. Ils correspondent à ceux que j'ai plus particulièrement utilisés dans ma pratique.

a) La neutralité active

L'attitude de neutralité active est l'attitude de base dans l'action pédagogique mise en place dans la pédagogie perceptive. Il s'agit de se mettre dans une qualité de présence au mouvement et de s'ouvrir à ce qui est présent sans attente particulière, laissant venir les informations internes (perception d'une tension, d'un relâchement, de chaleur, d'une animation interne...) sans préjuger du contenu à venir, ce qui sollicite une capacité inhabituelle. En effet, cette attitude demande d' "être capable de maintenir son attention à la fois ancrée et ouverte, stable et libre, vigilante et disponible ; savoir rester dans une attente ouverte, orientée mais non focalisée, de quelque chose qui va venir mais dont on ne sait rien ; trouver en soi les ressources pour suspendre ce qui peut gêner le processus en cours" (Berger, 2009, p. 238). Cette attitude active consiste donc à se mettre dans une intention d'aller à la rencontre de ce qui est observé et une attitude neutre, une attitude patiente et attentive de ce qui est à venir. Dans cette posture, le pédagogue doit à la fois saisir ces manifestations corporelles internes qui se présentent au cours de l'expérience et les formuler afin de les rendre accessibles. "La neutralité active permet une mise en mots au plus près du ressenti." (Eschalièr, 2011, p.64).

b) La directivité informative

La directivité informative consiste à guider la personne de manière active vers l'accueil d'informations nouvelles. La parole n'est alors ni intrusive ni inductive, elle se contente de donner les informations manquantes, d'indiquer une réalité physiologique (comme par exemple sentir le raccourcissement d'un muscle pendant l'étirement du muscle opposé ou percevoir le mouvement vers l'arrière du bassin lors d'une flexion du tronc), qui sans elle resterait imperçue. Bois (2008) définit ainsi le principe de la directivité informative: "Le type de perception que nous cherchons à développer chez le patient n'est pas disponible spontanément. C'est la raison pour laquelle notre stratégie pédagogique consiste toujours à prévenir le patient de la nouveauté perceptive qui est à découvrir dans l'exercice proposé. C'est le principe de la directivité informative. La personne n'est pas invitée à "croire" quoi que ce soit, mais à découvrir par sa perception corporelle l'agencement d'un geste tel qu'il se déroule, dans toutes ses composantes, et qui devient accessible parce que la consigne (...) lui a permis d'y poser son attention." (p. 127). La personne doit donc être aidée si l'on veut qu'elle découvre ce qu'elle ne connaît pas encore. Un constat que Varela, neurobiologiste contemporain, soulignait en disant : " La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas spontanée. C'est une habileté qu'il faut cultiver, c'est un véritable métier qui demande un entraînement, un apprentissage" (Varela, cité par Bois, 2008, p.126). La directivité informative repose sur un nombre de présupposés théoriques que Bois (2007) a développé dans sa thèse doctorale et que je me contenterai ici de résumer en spécifiant les implications pour le pédagogue :

- On apprend autant des autres que de ses propres expériences : le pédagogue ne se limite pas à créer les conditions de travail, qui permettent à chacun de découvrir et d'explorer, mais il est également un médiateur actif.
- L'homme ne développe pas spontanément sa pleine potentialité perceptive, motrice et conceptuelle : le pédagogue guide et oriente l'apprenant.
- Plus on est informé, plus on perçoit : la perception permet de discriminer, de catégoriser, de comparer, de discerner et le pédagogue aide le participant à accéder à cette fonction cognitive de façon consciente.
- Faire une expérience ne génère pas forcément de la connaissance : le pédagogue veille à ce qu'il y ait la réception, la reconnaissance et finalement l'intégration de l'expérience afin qu'elle soit formatrice.
- On apprend peu de ce que l'on connaît déjà : le pédagogue construit donc un cadre d'expérience extra-quotidien qui permet d'accéder à une expérience inhabituelle.

Au-delà de ces deux postures identifiées par Bois, la pédagogie perceptive repose sur plusieurs conditions qui favorisent l'enrichissement perceptif.

3. Les conditions d'extra-quotidienneté de la pédagogie perceptive : vers un protocole pédagogique spécifique

La pratique de la gymnastique sensorielle s'effectue dans des conditions extra-quotidiennes, des conditions où on sollicite de nouvelles facultés, qui permettent de déployer de nouvelles ressources essentiellement perceptives. Il ne s'agit pas seulement de mobiliser une fonction, une faculté de percevoir mais de renouveler la perception que l'on a de son corps et de soi.

En effet, il s'agit ici de tenter de créer les conditions "idéales" pour une découverte de soi et l'accès à de nouvelles perceptions : c'est ce que l'on appelle le paroxysme perceptif. Le participant est invité à réaliser un geste lent avec un a minima musculaire, les yeux fermés, dans le silence et en portant son attention soutenue sur le geste. L'ensemble de ces conditions permet d'installer le sujet dans des conditions de perception facilitées. Je développerai ici uniquement les conditions de pratique de la pédagogie perceptive que j'ai utilisées lors de mes séances d'étirement. Le lecteur pourra trouver l'ensemble des conditions d'apprentissage de la pédagogie perceptive dans la littérature de la gymnastique sensorielle et de la fasciathérapie.

a) La lenteur

La lenteur est un principe fondamental d'apprentissage. Le mouvement lent permet tout d'abord de mieux percevoir le geste, d'en percevoir plus de détails concernant son orientation, son amplitude, son déroulement. La lenteur apporte une précision dans l'action en apportant une prise de conscience de la coordination et de la globalité du corps. "Elle offre le temps de prendre conscience du déroulement du mouvement, ouvrant ainsi un espace d'observation, de vigilance, dans lequel on peut compter nombre d'informations jusque-là inconscientes ; c'est comme un film au ralenti, où l'on arrive à percevoir les choses qui étaient indétectables à la vitesse normale" (Berger, 1999, p100). Elle permet ainsi d'avoir accès à l'aspect à la fois quantitatif et mais aussi qualitatif du mouvement. Elle offre également la possibilité de modifier en temps réel les habitus perceptifs et moteurs. C'est dans la lenteur que peut naître

l'acte perceptif du mouvement car la lenteur autorise la prise de conscience. Lorsque la lenteur est fluide, relâchée et non contrôlée, elle devient un acte perceptif dans lequel le pratiquant a la possibilité de poser sa conscience et son attention sur son mouvement. En étirant le temps du mouvement, on offre à la personne un temps d'observation : plus le geste est lent, plus le temps d'observation grandit.

Au sein de cette lenteur, il est demandé également d'effectuer le geste de manière relâchée afin de diminuer la dépense énergétique et de limiter les tensions musculaires excessives qui parasitent l'accès à une perception subtile du corps en mouvement : “une personne qui n'a pas l'habitude de se relâcher va mettre une très grande force dans un simple mouvement et être dans l'incapacité de percevoir l'animation interne” (Eschalié, 2009, p.74).

Ce geste lent demande cependant un effort attentionnel important, non seulement pour sa réalisation qui est inhabituelle, mais également pour observer les phénomènes internes qui en découlent. Ainsi la personne est amenée à développer son attention, ses ressources attentionnelles. En effet, il s'agit pour elle d'être présente dès le début du mouvement et durant tout le déroulement du geste.

b) L'attention

Comme nous l'avons vu précédemment, l'attention est un paramètre important dans l'exécution d'un mouvement. C'est grâce à la mobilisation de son attention que le sujet peut percevoir les paramètres du mouvement, prendre conscience des perceptions internes disponibles, de les discriminer et les mémoriser. Cette attention doit donc être soutenue et constante pour percevoir les informations qui se dégagent du mouvement, et également ouverte et tournée à la fois vers les détails et la globalité du corps afin de percevoir les effets du mouvement. “L'attention est donc un processus naturellement focalisé : il y a une tâche particulière, précise, restreinte, qui mobilise notre faculté d'attention, aux dépens du reste. (...) D'autre part, l'attention possède aussi la capacité de s'élargir, de devenir plus globale, plus panoramique (...)” (Bois, 2008, p.121).

Ainsi, en mobilisant son attention, la personne peut mieux voir, mieux percevoir, capter des informations qui jusqu'ici n'étaient pas conscientes. La personne découvre une meilleure écoute, une meilleure observation et surtout un rapport à son corps qu'elle ne connaissait pas : “Elle pénètre toute une sphère d'activité subjective inconnue ; elle découvre qu'elle existe dans et par son corps, et que son corps est aussi le fondement d'une identité profonde.” (Bois, 2008, p. 121).

c) La pratique les yeux fermés et le silence

L'attention soutenue pendant le geste ne peut cependant s'effectuer que dans des conditions bien spécifiques. Le pédagogue privilégie ainsi un travail dans le silence et les yeux fermés pour éviter toute perturbation sonore ou visuelle qui pourraient détourner l'attention au mouvement et à ses effets. Le pédagogue invite la personne à fermer les yeux, non pas pour se retirer du monde, mais au contraire pour se rapprocher de son corps et augmenter son attention.

d) La posture

La posture⁹ est un moment d'arrêt relâché qui se fait au terme d'un mouvement. "La posture est un temps d'arrêt de tout le corps réalisé par la personne dans le but de créer une résistance constructive au mouvement" (Eschalié, 2011, p 59). Ce moment de repos permet de mobiliser une force interne qui va dissoudre les résistances du corps et permettre un gain de mobilité interne mais également un gain d'amplitude gestuelle, de fluidité et de globalité. C'est au sein de ce temps de repos où le sujet est immobile, qu'il peut percevoir une animation interne, une modulation de son tonus et une libération des tensions du corps. Ce "point d'appui" permet à la fois une augmentation de la vitalité et une révélation des tensions internes. C'est dans cette confrontation entre les résistances du corps et la force de renouvellement que se dégage l'effet pédagogique du travail sur le mouvement et que la personne peut alors se sentir pleinement interpellée et concernée.

4. Le cadre de pratique des cours d'étirements

Je présente ici les modalités pratiques que j'ai développées auprès des participants à ma recherche sous l'éclairage du champ théorique.

⁹ La posture en gymnastique sensorielle correspond au point d'appui en thérapie manuelle, qui consiste à créer un arrêt du mouvement pour mobiliser la force d'autorégulation du corps

- **Le contenu des cours et la pédagogie mise en place**

J'ai mis en place un cours que j'ai nommé "stretching sensoriel". J'ai appelé ce cours ainsi car l'on retrouve un certain nombre d'éléments en commun avec les cours de stretching "traditionnel". C'est en effet un cours destiné uniquement à la pratique des étirements où l'ensemble du corps est concerné. Ces exercices sont également réalisés dans le calme avec une attention portée à son corps. Enfin, ils nécessitent des "mises en posture" où la plupart du temps le poids du corps est utilisé pour créer l'étirement, classant ainsi ces étirements dans la catégorie des étirements passifs et statiques. Une autre partie du corps que celle étirée peut être sollicitée pour la mise en posture, mais il n'y a pas de contraction du muscle agoniste ou de l'antagoniste comme dans les étirements dits actifs. Par ailleurs, j'ai utilisé l'adjectif "sensoriel" en référence à la gymnastique sensorielle dont ce travail est inspiré puisque je m'appuie sur l'enrichissement sensoriel du mouvement.

J'ai choisi, lors de mes cours d'étirements, de proposer des étirements "classiques" utilisés en kinésithérapie ou dans des pratiques sportives : l'étirement des muscles ischio-jambiers en position assise, jambes tendues devant soi avec un enroulement du haut du corps en avant ; l'étirement du muscle psoas en position chevalier servant avec un passage du poids du corps sur la jambe avant pour étirer le psoas opposé ; ou encore l'étirement du muscle quadriceps en position debout avec un appui d'un côté et l'autre jambe fléchie, cheville maintenue par la main pour amener le talon vers la fesse.

J'ai appliqué un certain nombre de principes de la pédagogie perceptive à la réalisation de ses étirements. Comme cela a été développé précédemment, l'attention portée au mouvement, la mise en place du silence et la pratique les yeux fermés créent des conditions favorables pour ressentir ce qui se passe dans le corps. Les étirements sont également réalisés dans la lenteur avec un relâchement musculaire maximal suivant les exercices. Dans le cas où une autre partie du corps est sollicitée comme, par exemple, dans le maintien de la cheville dans l'étirement du quadriceps, je demande aux participants d'essayer de réaliser l'exercice en générant le moins de force possible, le moins de tension possible dans le corps afin de ne pas parasiter la perception. Ainsi, la personne peut, pendant tout le temps de l'étirement, mieux ressentir ce qui se déroule jusqu'à la mise en posture. L'attention est maintenue pendant le temps de posture et jusqu'au retour en position initiale.

Lors de ces cours, j'ai invité les participants à adopter une posture de neutralité active. En effet, au sein de mon guidage verbal, je leur demande d'adopter une posture active en posant leur attention sur leur geste, sur le groupe musculaire étiré ou encore sur le reste du corps tout en ne cherchant pas une perception particulière. Au long des différents exercices, je mène mon guidage suivant le principe de la directivité informative. Cette parole descriptive accompagne les participants dans la découverte de leur corps. Dans ce contexte

d'apprentissage extra-quotidien, le guidage consiste à décrire les phénomènes disponibles dans l'expérience, d'amener les participants à vivre l'étirement autrement et les inciter à découvrir leur corps au sein de l'étirement sous un autre angle. Ainsi, je peux leur demander, une fois la mise en posture effectuée, de porter leur attention sur le reste du corps pour sentir un étirement plus global et une sollicitation de l'ensemble du corps, ou au lieu de ressentir une tension, percevoir une détente ou encore de la chaleur. J'amène les participants à s'impliquer, à engager une participation active et consciente par rapport à leur étirement tout en ne cherchant pas absolument à percevoir quelque chose de spécifique, mais en leur donnant différentes informations sur les perceptions qui peuvent être disponibles. Grâce à l'attention à ses perceptions, au contenu de vécu de l'étirement, les participants ont la possibilité de pouvoir le réguler, de l'ajuster et de le personnaliser. La perception est donc un moyen de déceler les indicateurs internes permettant d'avoir accès à la justesse et surtout à l'individualisation de l'étirement. Dans cette pratique, la perception est donc pour moi une voie d'accès à l'étirement, le moyen d'entrer en relation avec le geste et de pouvoir, non plus penser, mais percevoir l'étirement.

- **Le déroulement des séances et les objectifs pédagogiques**

Mes cours se déroulent sur une durée d'une heure. Je commence cette heure de pratique avec une mise en condition en demandant aux participants de s'allonger sur un tapis au sol, de fermer les yeux, de laisser la respiration libre et de porter leur attention sur leur corps et sur ce qu'ils en perçoivent. Je demande de faire une sorte d'état des lieux de leur état corporel et psychique. Cette phase de travail a deux objectifs : sortir de leur quotidien et se mettre dans une attitude d'écoute de leurs perceptions et d'eux-mêmes ; et faire un bilan de leur état de départ pour qu'ils puissent a posteriori faire une comparaison avec leur état en fin de séance.

Suite à cette mise en condition, les étirements sont réalisés suivant les modalités décrites précédemment et concernent l'ensemble du corps. Certains exercices s'avèrent incontournables puisqu'ils intéressent particulièrement mes participants, à savoir tous les étirements du bas du corps étant donné qu'ils courent tous. Mais je leur propose également à chaque séance des étirements sur d'autres parties du corps, des étirements qu'ils n'ont pas ou peu l'habitude de faire. Ainsi, non seulement je leur fais réaliser les étirements d'une autre manière, mais en plus je leur fais découvrir d'autres étirements. De telle sorte, ils peuvent ainsi faire l'expérience d'un corps étiré dans sa globalité. Cette approche me paraît indispensable pour questionner leur vécu et les retentissements de ce travail sur leur quotidien comme sur leur pratique sportive. En effet, de nombreux sportifs utilisent majoritairement les membres inférieurs et de ce fait délaissent souvent le reste. Or le corps se meut dans une globalité quel que soit le sport pratiqué ; de plus le ressenti de chaque partie de soi et

l'harmonie des différents segments contribuent à la fluidité du geste et à la dextérité du sportif.

Étant donné qu'il existe une grande variété d'étirements, je change d'une semaine sur l'autre les trois quarts des exercices afin que les sportifs ne s'ennuient pas, mais également de manière à ce qu'ils puissent, au fil du temps, identifier ceux qui leur conviennent mieux, ceux qui sont plus efficaces pour eux ou ceux dont leur corps a le plus besoin.

C'est grâce à ce contexte nouveau de pratique que j'amène les participants vers des perceptions différentes de l'étirement en ayant comme objectif que leur nouveau vécu puisse être à l'origine d'un renouvellement de leur pratique personnelle.

À la lecture de ce champ théorique et pratique, nous avons vu que les études sur les effets des étirements sont nombreuses, mais que les résultats ne permettent pas encore de déterminer précisément les indications de la pratique des étirements. Toutefois, ils sont très utilisés, que ce soit dans le monde sportif ou dans le monde du soin. Et malgré tout, cette pratique n'est pas très appréciée des sportifs. Étant donné que la réflexion sur la pédagogie dans ce domaine est quasi-inexistante, il paraît pertinent d'apporter une pédagogie reposant sur des principes et des conditions d'exécution adaptés à cette pratique.

Par ailleurs, une réflexion sur l'entraînement perceptif montre comment la perception peut se révéler être une capacité stratégique à améliorer chez le sportif. Il paraît donc pertinent d'apporter à une pratique sportive une pédagogie basée sur l'enrichissement perceptif.

En outre, la pédagogie perceptive, reposant sur des principes et des protocoles bien établis, notamment dans le cadre de la gymnastique sensorielle, et axée sur une prise en compte globale de la situation pédagogique, s'avère être une approche idoine pour enrichir le vécu des sportifs.

2^{ème} partie

Orientation épistémologique et choix méthodologiques

Chapitre 1 : Orientation épistémologique

LA POSTURE DE PRATICIEN-CHERCHEUR ET LA DEMARCHE COMPREHENSIVE

Chapitre 2 : Choix méthodologiques

METHODOLOGIE DE RECUEIL

1. Constitution du terrain de la recherche
2. Les participants à la recherche
3. Le mode de recueil des données
 - a) *Le guide d'entretien selon la directivité informative*
 - b) *Elaboration du guide d'entretien*

METHODOLOGIE D'ANALYSE

1. L'analyse classificatoire
2. L'analyse cas par cas
3. L'analyse transversale
4. La synthèse des résultats

Chapitre 1

Orientation épistémologique

LA POSTURE DE PRATICIEN-CHERCHEUR ET LA DEMARCHE COMPREHENSIVE

J'adopterai dans cette recherche une posture de praticien-chercheur dans la mesure où ma recherche est directement en lien avec ma pratique professionnelle. En effet, mon action se situe auprès de sportifs qui consultent dans mon cabinet, et interroge la subjectivité de ces sportifs quant à une pratique que je propose dans le cadre de mon activité de fasciathérapeute. Ma recherche est donc ancrée sur mon terrain professionnel et implique donc cette posture singulière de praticien-chercheur comme le précise Bourgeois (2004) : “Cette double posture – combien paradoxale – de ‘praticien-chercheur’, c'est-à-dire, d'acteur engagé à la fois dans une pratique socioprofessionnelle de terrain et dans une pratique de recherche ayant pour objet et pour cadre son propre terrain et sa propre pratique.” (p.7). En effet, cette recherche est pour moi l'occasion de répondre à une problématique rencontrée dans ma pratique professionnelle, à savoir : quels sont les apports de la pédagogie perceptive sur le vécu de l'étirement chez le sportif ? Je constate régulièrement que la plupart des sportifs que je rencontre dans mon cabinet témoignent que leur pratique des étirements est irrégulière ou inexistante de par la réputation douloureuse et fastidieuse des étirements, leur manque d'intérêt à l'égard de cette pratique ainsi qu'une connaissance souvent approximative de la manière de les exécuter. C'est face à cette problématique que j'ai construit une pédagogie novatrice appliquée aux étirements. Je souhaitais ainsi apporter la possibilité d'un regard neuf sur le vécu de l'étirement que j'ai soumis à étude dans ce mémoire.

Par ailleurs, mon questionnement étant issu de mon expérience, les résultats obtenus représentent pour moi un moyen de remise en question et un enrichissement de ma pratique professionnelle. En effet, j'ai mis en place des cours d'étirements en associant plusieurs de mes compétences. J'ai fait appel à la fois à mes connaissances sur cette pratique en tant que danseuse et en tant que kinésithérapeute, et à la pédagogie perceptive en tant que fasciathérapeute, sans pour autant connaître les enjeux mis à l'œuvre dans ce métissage. Les

enjeux portent ici à la fois sur l'intérêt de l'application de cette pédagogie à une pratique sportive et sur les effets de cette pratique spécifique d'étirement ou encore le vécu de l'étirement par le sportif. La posture de praticien chercheur s'est donc imposée à moi pour me permettre à la fois de comprendre ces enjeux mais également de remettre en question ma pédagogie et d'améliorer ma pratique. Cette recherche est donc pour moi une démarche compréhensive d'une pratique mise en place de manière empirique et également l'occasion de participer de manière scientifique à l'enrichissement des connaissances concernant la pédagogie de l'étirement et les effets de l'étirement.

La rencontre avec le monde de la recherche scientifique m'apprend à réfléchir autrement sur ma pratique. Sans pour autant m'éloigner de ma pratique, j'apprends ainsi à l'analyser et la faire évoluer en la regardant sous un autre angle que celui du praticien. Cependant le statut de praticien-chercheur ne va pas de soi. Etre à la fois acteur et observateur est un réel apprentissage comme le souligne Kohn (2001) : *“Les professionnels qui entreprennent une recherche s'engagent ainsi dans une deuxième pratique, ont à acquérir un deuxième regard, une deuxième technicité et rigueur”* (p.15).

Dans cette recherche que je mène en tant que praticien, mon attachement à répondre à une difficulté rencontrée par mes patients et à leur apporter mon expertise dans le domaine de la pédagogie perceptive peut faire obstacle à la neutralité nécessaire à l'observation et à l'analyse de cette pratique. En effet, il s'agit ici de mettre de côté les a priori que je peux percevoir quant au bien fondé de la pédagogie perceptive appliquée aux étirements pour pouvoir poser un autre regard sur cette pratique afin de ne pas procéder à des “recherches-justifications de la pratique, où l'acteur-chercheur tient tant à mettre en valeur son action qu'il ne peut porter aucun regard critique” (Kohn, 1986, p. 819). Pour ma part, c'est la mise en avant des référents théoriques de la pratique des étirements, la recherche bibliographique sur cette pratique, ainsi que la problématisation qui m'ont permis d'accéder à cette distance nécessaire à ma double posture.

Cette recherche s'inscrit dans le cadre de la recherche qualitative qui est complémentaire à la recherche quantitative tout en étant aussi scientifique. En France, la recherche qualitative en kinésithérapie est encore méconnue. “L'approche qualitative a gagné du terrain mais est encore sous-représentée en physiothérapie” (Schoeb, 2012, p 85).

Chapitre 2

Choix méthodologiques

Dans ce chapitre, je décris comment j'ai procédé pour réaliser ma recherche. Tout d'abord, je présente la manière dont j'ai choisi de recueillir mes données avec une description du terrain de recherche, des participants et du mode de recueil. Puis, j'expose les différents niveaux d'analyse de mes données, avec une approche catégorielle cas par cas, suivie d'une analyse transversale et enfin une synthèse en lien avec mes objectifs de recherche.

METHODOLOGIE DE RECUEIL

1. Constitution du terrain de la recherche

Lorsque j'ai débuté cette recherche, j'ai mis en place un cours d'étirement réservé à une population de personnes ayant une activité physique régulière en club ou de loisirs. J'ai effectué neuf cours collectifs d'une heure. Etant donné les disponibilités de chacun, ces cours ont été répartis sur trois mois (séances hebdomadaires pendant un mois et demi, puis séances bimensuelles). Lors de cet enseignement, j'ai fait pratiquer à ces sportifs des étirements qu'ils connaissaient pratiquement tous dans la forme des postures mais effectués selon les principes de la pédagogie perceptive. Lors de séances de fasciathérapie, j'ai demandé aux différents sportifs que je soignais s'ils seraient intéressés pour participer à mon projet de recherche. Pour réunir suffisamment de participants, j'ai sollicité quelques collègues afin qu'ils fassent de même auprès de leur patients sportifs. Avant la mise en place de ce cours, j'ai informé oralement les participants, lors d'un entretien individuel, de l'objectif de ce cours, du nombre de séances et que la participation à cette recherche impliquait une assiduité au cours ainsi qu'une prise de rendez-vous individuel à la fin de la série de séances pour un recueil de témoignage sur leur participation et leur vécu au cours de ce protocole.

2. Les participants à la recherche

Cinq personnes traitées en fasciathérapie dans mon cabinet ou dans le cabinet de collègues fasciathérapeutes ont souhaité participer à ce cours et ont accepté de témoigner sur leur expérience. Deux des participants ont arrêté les cours pour des raisons de disponibilité et n'ont donc pas été inclus dans ce travail.

Les participants à ma recherche sont donc des jeunes sportifs (deux femmes et un homme) âgés respectivement de 19, 20 et 23 ans, ayant une pratique régulière de l'athlétisme en club et en compétition depuis au moins quatre ans. Leur pratique régulière de cette activité sportive implique qu'ils ont déjà eu l'occasion de réaliser des étirements lors de leurs entraînements. Ceci constitue un critère d'inclusion pour cette recherche étant donné que je souhaite étudier les apports d'une nouvelle pédagogie de l'étirement. En ce sens, leur pratique antérieure des étirements constitue un référentiel de vécu et leur permet plus facilement d'apprécier les différences et similitudes au cours des séances que je propose.

Par ailleurs, les participants ont tous été initiés à la pédagogie perceptive au cours d'au moins deux séances de fasciathérapie. C'est là un autre critère important dans le choix des participants. Leur expérience de cette pédagogie, même s'il s'agit d'une pratique différente, devrait être facilitatrice quant à la mise en mots de leur vécu.

3. Le mode de recueil des données

A l'issue des neuf séances, les participants ont été accueillis dans mon cabinet pour un entretien individuel d'une durée moyenne de 50 minutes dont la retranscription est référencée en annexe de ce mémoire. Il est à signaler que j'ai rencontré un problème technique au sein de mon enregistrement concernant l'entretien de Julien, l'un des participants. J'ai donc été obligé de procéder à un nouvel entretien six mois après son premier entretien. Afin qu'il puisse se remettre en lien avec son vécu je lui ai fourni les questions du guide d'entretien avant de procéder à un nouveau rendez-vous.

a) Le guide d'entretien selon la directivité informative

Pour répondre à cette volonté de compréhension de ma pratique, j'ai fait le choix d'utiliser

un guide d'entretien. Paillé et Mucchielli (2005) souligne l'importance du guidage d'entretien dans une recherche de la façon suivante : *“Dans une recherche, les sujets ne répondent jamais directement aux questions de recherche, celles-ci doivent être opérationnalisées pour que puisse se tenir l'enquête. C'est ici qu'interviennent les questions d'interview, qui interpellent de façon globale l'expérience des acteurs, participants ou sujets. La logique est à l'effet de susciter un témoignage et non d'obtenir des réponses.”* (p.118).

Pour ma part, j'ai choisi d'utiliser, à la fois dans mes cours mais également au cours de ces entretiens, la directivité informative. J'ai ainsi pu orienter l'attention des personnes sur leur expérience en utilisant des relances informatives visant à clarifier leur expérience et éclairer ainsi mon objet de recherche.

L'entretien à directivité informative est défini par Bois (2007a) ainsi : *“Cet entretien, appelé également “entretien d'analyse de vécu”, a pour objectif de guider le sujet successivement dans la mise en mots de ce qu'il a vécu durant l'expérience (tonalités internes, expérience inédite, changement de représentation perceptive...), dans la reconnaissance et la valorisation de ce qu'il a vécu, dans la saisie de l'intelligibilité de ce vécu et dans l'amorçage du processus réflexif qui permet ensuite d'en extraire tout le sens a posteriori (ce que cela lui donne à penser après l'expérience, les compréhensions nouvelles que cela lui donne, ce que cela va lui apporter sur le plan des attitudes et des comportements par exemple).”* (p. 111). Le guide d'entretien à directivité informative m'a ainsi permis d'aider les participants à déployer leurs vécus expérientiels. Cet outil invite l'interviewé à regarder son expérience sous un angle extra-quotidien et aller plus loin dans l'expression de son vécu. Ainsi la directivité informative est pour moi une stratégie de facilitation pour extraire de ces entretiens des informations significatives susceptibles de répondre à ma question de recherche.

b) Elaboration du guide d'entretien

Pour établir mon guide d'entretien pour cette recherche, j'ai pratiqué un entretien exploratoire avec une des participantes à un cours d'étirement mis en place avant cette recherche et destiné à une population non exclusivement sportive. Cette patiente a rempli une partie de mes critères d'inclusion à savoir qu'elle est traitée en fasciathérapie et participe en plus depuis plusieurs années à un cours de gymnastique sensorielle. Elle a donc une expérience de la pédagogie perceptive, de ses effets sur le corps et une habileté à saisir les

vécus internes de son corps. Cependant, cette personne, bien qu'ayant déjà eu l'occasion de pratiquer des étirements, ne pratique pas d'activité physique régulière actuellement.

Le but de cet entretien était de mieux cibler les thèmes importants à aborder dans mon guide d'entretien et de définir les questions qui me permettraient d'accéder au vécu des participants. A l'issue d'un entretien d'une heure et trente minutes avec cette personne, j'ai modifié mon guide pour plusieurs raisons. Tout d'abord, il comportait trop de questions qui n'éclairaient pas assez précisément ma question de recherche (annexe 1). De plus, il ne contenait pas de questions en rapport avec la pratique sportive. Le guide exploratoire m'a permis de réfléchir aux différentes questions qui vont solliciter des réponses concernant ma question de recherche et les objectifs de ma recherche. Il m'a également apporté de nombreuses possibilités de relances permettant ainsi aux participants d'explorer leur expérience plus en profondeur et de la clarifier.

Suite à cet entretien exploratoire, j'ai défini quatre thématiques à aborder dans ce guide : le vécu des étirements, la pédagogie perceptive adaptée à l'étirement, les effets des étirements pratiqués pendant les séances et l'application sur le terrain à savoir l'individualisation de l'étirement et la transférabilité dans sa pratique sportive.

Mon guide est constitué de cinq parties comportant chacune quatre questions et diverses relances (cf. annexe 2) permettant d'aider le participant à déployer son récit. Il est organisé suivant une chronologie dans la pratique des participants. J'interroge ainsi successivement :

- leur pratique des étirements antérieure à notre travail ensemble afin de connaître leur manière de pratiquer, leur but, leur motivation à s'étirer...
- leur vécu des étirements pendant la séance (perceptions, efficacité...).
- leur vécu de la pédagogie perceptive et ce qu'elle leur apporte dans l'exécution des exercices proposés
- les effets en-dehors de la séance (physiques, psychiques, qualité du geste...)
- et enfin la transférabilité dans leur pratique sportive.

Par ailleurs, ma question de recherche interrogeant les apports de la pédagogie perceptive à la pratique des étirements, mon guide d'entretien a été construit de manière à interroger leur pratique et leur vécu des étirements avant notre série de séances, pendant et après notre travail ensemble afin d'identifier les changements suite à la pratique proposée.

Le lecteur trouvera en annexe le guide d'entretien vierge (annexe 2) ainsi que les trois entretiens de recherche des participants qui ont été retranscrits (annexes 3, 4 et 5). Dans un souci de confidentialité, les prénoms des personnes ont été modifiés dans ce mémoire. L'emploi du tutoiement au cours de ces entretiens est en lien avec le déroulement de cette

recherche dans le cadre du milieu sportif et notamment de la kinésithérapie sportive où le tutoiement est une pratique courante facilitant ainsi la mise en confiance du sportif avec le soignant.

METHODOLOGIE D'ANALYSE

1. L'analyse classificatoire

J'ai fait le choix d'une approche catégorielle *a priori* pour construire une grille classificatoire en lien avec les enjeux de la question de recherche. Mes objectifs de recherche, ainsi que le guide d'entretien, m'ont permis d'anticiper cette grille. Par la suite, l'immersion dans le corpus de données qui représente 21 pages, m'a permis de préciser cette catégorisation comme le propose Paillé (1994) : *“Il s'agit simplement de dégager, relever, nommer, résumer, thématiser, presque ligne à ligne, le propos développé à l'intérieur du corpus sur lequel porte l'analyse.”* (p. 154). A la lecture des verbatims, de nouvelles catégories ou des sous-catégories ont émergé permettant ainsi de mieux organiser les données. Le lecteur trouvera en annexe 6,7 et 8, les tableaux classificatoires de chacun des participants.

Ainsi, dans cette première analyse classificatoire, j'ai identifié huit catégories : les perceptions vécues de l'étirement, le cadre de pratique, les modalités de réalisation, la motivation à pratiquer et les buts recherchés, le rapport aux étirements et les représentations associées, le vécu de la pédagogie perceptive, les effets perçus en-dehors des séances et la reproductibilité des étirements dans la pratique sportive.

La première catégorie fait référence aux perceptions vécues de l'étirement. J'ai fait le choix de répertorier ici les données concernant les perceptions corporelles et sensorielles, les perceptions se rapportant au soma. A partir de la chronologie de mon guide d'entretien, j'ai organisé ici les témoignages en 3 périodes : les perceptions ressenties lors de la pratique des étirements lorsque les participants les réalisaient seuls avant les séances ensemble, puis, pendant les séances et enfin, après la série de séances. A la lecture des données, j'ai constaté que les témoignages concernant le travail réalisé ensemble étaient plus riches et trois sous-catégories sont apparues :

- les perceptions en rapport avec la notion de douleur : *“au départ on sent la douleur mais après la douleur s'atténue et puis il y a comme une forme de... pas de plaisir mais mon corps se relâche”* (A. L73-75) ;

- les perceptions en lien avec la localisation de l'étirement : *“Au départ ça concerne uniquement cette zone et puis l'étirement dure et au fur et à mesure qu'il est répété je sens que ça commence à se relâcher ailleurs aussi”* (A. L138-139) ;
- et les perceptions en lien avec la notion de tiraillement/relâchement : *“Oui d'abord la tension, puis je sens une sorte de relâchement”* (A. L135).

La seconde catégorie concerne le cadre de pratique des étirements. Elle regroupe toutes les informations qui évoquent la fréquence, la durée, le moment de la pratique au sein de leur entraînement et la régularité de leur pratique des étirements, et ce avant et après les séances : *“avant, je m'étirais très peu, je m'étirais juste au moment de l'échauffement”* (J. L8).

La troisième catégorie correspond aux modalités de réalisation de l'étirement. Dans cette catégorie, j'ai répertorié les verbatims qui concernent la manière dont les participants réalisaient les étirements avant les séances collectives : *“Avant on se mettait dans la position sans réfléchir et puis on discutait”* (L. L79-80). Puis j'ai répertorié les données concernant la manière de réaliser les étirements après les séances. On trouve ici les verbatims en lien avec les caractéristiques pédagogiques proposées (posture, lenteur, attention...) de manière à étudier comment des éléments de la pédagogie sont intégrés dans la réalisation de leurs étirements : *“maintenant même je m'en rends pas compte, parfois je suis sur le stade et il y a plein de gens autour je me mets à fermer les yeux (...)”* (A. L156-158).

La quatrième catégorie référence toutes les données en lien avec la motivation à pratiquer les étirements et les buts recherchés par les participants afin d'identifier d'éventuelles modifications dans leur pratique avant et après notre série de séances : *“je suis plus motivée pour les faire, parce que... je sais qu'à chaque fois que j'en fais ça me fait du bien localement et globalement.”* (L. L539-540).

La cinquième catégorie réunit les données qui concernent le rapport aux étirements et les représentations associées. J'ai fait le choix de rassembler ici les témoignages qui relatent le ressenti des participants concernant la sphère affective et cognitive (et non pas au niveau corporel et sensoriel comme dans la première catégorie) : *“Au départ, les étirements je trouvais cela désagréable”* (A. L169). Toujours afin d'identifier les modifications dans leur pratique, j'ai organisé ces données en deux parties, avant et après le travail proposé.

La sixième catégorie regroupe les données qui évoquent le vécu de la pédagogie perceptive au sein de la pratique des étirements et les attitudes associées à ce vécu. J'ai classé ici, les

verbatim qui expriment le ressenti des sportifs en lien avec les différentes spécificités de la pédagogie perceptive et les dispositions physiques ou mentales dans lesquelles cela les met : *“Le fait d’être lent dans les étirements cela m’a permis de me concentrer sur le geste à faire (...)”* (A. L179-180). Cette catégorie est organisée en plusieurs sous-catégories suivant les témoignages : la lenteur, la pratique les yeux fermés, le guidage verbal, les temps de posture, et l’attention portée au geste et à sa réalisation.

La septième catégorie m’a permis de répertorier l’ensemble des effets perçus par les participants suite au travail proposé. J’ai ainsi ordonné ces données en deux sous-catégories les effets perçus en général, dans leur vie quotidienne : *“Elles m’ont apporté plus d’apaisement, je suis toujours anxieuse de nature mais un peu moins”* (A. L391-392) ; et les effets perçus qui sont spécifiques à la pratique sportive : *“j’ai progressé en souplesse”* (J. L446).

Enfin, la huitième catégorie met en relief les témoignages des participants quant à la reproductibilité des étirements dans la pratique sportive. Il s’agit ici de ce qui s’adresse à la reproductibilité dans sa globalité (et non vis-à-vis de chaque spécificité de la pédagogie comme dans la troisième catégorie), à leur capacité à se les approprier et à la place des “nouveaux” étirements dans leur pratique : *“ça a changé en fait mon entraînement puisque j’ai vraiment appris à intégrer les étirements à la fin.”* (A. L56-57).

2. L’analyse cas par cas

Cette phase vise à saisir l’expérience des participants à cette recherche telle qu’elle apparaît dans les entretiens. C’est une phase d’écoute et comme nous le dit P. Paillé et A. Mucchielli, (2005) elle *“exige un certain silence intérieur et une disponibilité à ce qui est, à ce qui se présente à soi”* (p. 69).

Ce premier niveau d’analyse est basé sur les grilles catégorielles référencées en annexe. J’ai cherché à restituer pour chaque sportif l’essence de son témoignage. Chaque récit phénoménologique fait d’abord l’objet d’une présentation du sportif analysé avec son âge, sa profession, son parcours sportif, sa pratique des étirements et également sa motivation à participer aux séances d’étirements proposés. Le récit est construit sur les catégories énoncées précédemment afin de pouvoir réduire le matériau de données tout en dégageant un premier

niveau de compréhension nécessaire à ma démarche compréhensive.

Suite à la réalisation de ces récits phénoménologiques, j'ai réalisé un second mouvement d'analyse en mettant en relief les données importantes qui ont émergées et que j'ai alors fait apparaître au début de chaque paragraphe.

3. L'analyse transversale

L'analyse classificatoire des données et l'analyse phénoménologique cas par cas, sont menées dans le cadre d'une première dynamique compréhensive. Suite à cela, l'analyse transversale constitue une analyse plus profonde et interprétative qui met en relief les éléments clés qui émergent des récits phénoménologiques. Cette analyse confronte les trois analyses des participants dans le but d'en faire apparaître les phénomènes communs ou singuliers, pouvant contribuer à répondre à ma question de recherche

L'organisation de cette analyse se fait selon les catégories utilisées depuis le début de cette démarche d'analyse en rassemblant les données émergentes des récits de chaque participant pour chaque catégorie.

4. La synthèse des résultats

Elle constitue le dernier niveau d'analyse de cette recherche. Elle s'appuie sur l'analyse transversale par catégorie afin de mettre en relief les résultats de cette recherche et de voir comment ils répondent ou non aux objectifs de cette recherche. Elle s'organise autour de mes trois objectifs.

3^{ème} partie

Analyse et interprétation des données

Chapitre 1 : Analyse cas par cas

1. Récit phénoménologique d'Agnès
2. Récit phénoménologique de Lucie
3. Récit phénoménologique de Julien

Chapitre 2 : Analyse transversale

1. Les perceptions vécues de l'étirement
2. Le cadre de pratique des étirements
3. Les modalités de réalisation des étirements
4. La motivation à pratiquer les étirements
5. Le rapport aux étirements et les représentations associées
6. Le vécu de la pédagogie perceptive et les attitudes associées
7. Les effets perçus en dehors des séances
8. La reproductibilité des étirements dans la pratique sportive

Chapitre 1

Analyse cas par cas

Est exposée, dans ce chapitre, l'analyse cas par cas des données. Elle a été réalisée sur la base de l'analyse classificatoire des données, répertoriée en annexe. Après cette analyse phénoménologique cas par cas qui constitue un premier mouvement interprétatif et organisé, le lecteur trouvera un second mouvement interprétatif des données sous la forme d'une analyse transversale. Toutefois, il est à rappeler que j'ai fait apparaître dans cette première analyse des éléments qui vont au-delà du récit phénoménologique. En effet, j'ai choisi de mettre en évidence les couches d'analyse qui m'ont permis ensuite de réaliser l'analyse transversale. Ces éléments sont présentés en tête de paragraphe et correspondent à des résumés de l'essentiel du récit propre à chaque sous-catégorie.

1. Récit phénoménologique d'Agnès

Agnès est âgée de 20 ans et est étudiante en S.T.A.P.S. Elle pratique l'athlétisme depuis 10 ans. Après avoir effectué des épreuves combinées, du saut en hauteur et du saut de haies, elle se consacre depuis deux ans à la course sur 200 et 400m.

Elle est venue participer aux séances d'étirements avec Lucie (autre participante). Elle souhaitait faire une nouvelle expérience dans sa pratique sportive et était motivée par une proposition de travail qui s'effectue en groupe et encadrée par une professionnelle. Par ailleurs, sa présence est motivée par d'autres facteurs liés à sa pratique sportive : cette proposition est arrivée au moment de la préparation de sa saison et elle avait en tête de retrouver une pratique de saut de haies et pour cela souhaitait travailler sa souplesse.

a) *Les perceptions vécues de l'étirement*

- **La douleur : présente mais variable**

Ce qui ressort des propos d'Agnès concernant la notion de la douleur c'est qu'elle la ressent lorsqu'elle pratique les étirements que ce soit dans sa pratique antérieure aux séances : *"(...) avant c'était un peu un supplice"* (A. L230) ou pendant les séances, principalement au début de l'étirement : *"(...) quand je les fais, au départ on sent la douleur (...)"* (A. L73-74). Mais on peut remarquer que cette douleur est variable suivant les zones concernées puisqu'elle disparaît assez vite au niveau des jambes mais qu'elle est intense au niveau du dos : *"Par exemple tout ce qui était étirement des jambes dès que je commençais à m'étirer, j'avais des fourmis dans le pied mais au bout de 2 ou 3 répétitions cela disparaissait totalement. Après.... Tous les étirements au niveau du dos, c'était là où c'était le plus douloureux, cela me prenait tout le dos et ça c'était ce que j'avais le plus de mal à faire."* (A. L81-85). Elle varie également au cours de l'étirement et diminue au fur et à mesure qu'elle s'étire pour aboutir à un relâchement : *"au départ on sent la douleur mais après la douleur s'atténue et puis il y a comme une forme de... pas de plaisir mais mon corps se relâche."* (A. L73-75) ; ainsi que lorsqu'elle ferme les yeux, pouvant ainsi se détourner de la douleur : *"(...) avant c'était un peu un supplice. Le fait d'avoir les yeux fermés cela permet d'oublier ça"* (A. L230-231).

- **La localisation de l'étirement : locale puis globale**

Agnès témoigne qu'elle perçoit la localisation de l'étirement au cours des séances : *"Je sentais quelle partie était étirée"* (A. L98) et également que cette perception est précise : *"Je sens dans la partie du corps concernée un étirement (...). En tout cas je sais que ça agit à cet endroit précis."* (A. L131-132). Sa perception liée à la localisation de l'étirement évolue au cours de la réalisation de l'étirement, et d'une perception localisée à une partie du corps, elle passe à une perception d'étirement du corps dans sa globalité : *"J'ai l'impression que mon corps s'habitue à l'étirement et du coup qu'au final c'était tout le corps entier qui était étiré d'une certaine façon avec les répétitions."* (A. L142-144).

- **La tension / le relâchement**

Lors de la réalisation des étirements ensemble, Agnès exprime son ressenti de l'étirement comme l'apparition d'une tension suivie d'un relâchement : *"(...) d'abord la tension, puis je sens une sorte de relâchement."* (A. L135). Ce relâchement survient plus ou moins rapidement suivant la localisation de l'étirement demandé : *"D'abord la tension, puis ensuite"*

vraiment le relâchement... Enfin ce n'est pas un temps précis ça dépend des parties du corps que cela concerne." (A. L214-215) ; et il concerne pour elle d'autres parties du corps qui se relâchent progressivement : "Au départ ça concerne uniquement cette zone et puis l'étirement dure et au fur et à mesure qu'il est répété je sens que ça commence à se relâcher ailleurs aussi." (A. L138-139).

b) Le cadre de pratique des étirements

- **Avant : une pratique variable selon le moment, la durée, la fréquence**

Dans sa pratique antérieure au travail réalisé ensemble, Agnès nous explique qu'on lui faisait faire des étirements à différents moments – avant, pendant son échauffement ou encore après son entraînement - mais que cela était variable suivant l'entraîneur qu'elle avait : "Quand j'ai commencé l'athlétisme on m'en faisait faire avant, pendant l'échauffement avec des étirements au sol. Depuis deux-trois ans, depuis le changement d'entraîneur, je ne faisais plus ce qui était avant mais à la fin de l'entraînement." (A. L7-9). Cette pratique n'était pas régulière ni en terme de fréquence, ni en terme de durée : "Le souci c'est que je ne le faisais pas tout le temps. Parfois cela dépendait du temps qui me restait après l'entraînement et je ne les faisais pas forcément... si j'arrivais à en faire une fois par semaine c'était bien. Ce n'était pas régulier (...)" (A. L9-12) ; en revanche elle faisait régulièrement des étirements après la compétition, notamment le soir lorsque la compétition était sur plusieurs jours mais là encore la durée était variable : "par contre je les faisais tout le temps après une compétition, surtout quand la compétition s'étalait sur plusieurs jours, on me disait de toujours les faire le soir, de faire cela après. Le temps, la durée c'était assez variable, je dirais un quart d'heure." (A. L12-14).

- **Après : s'étirer plus souvent et plus longtemps à chaque entraînement**

Après notre travail réalisé ensemble, Agnès a changé ses modalités de pratique. Elle a modifié la fréquence de sa pratique qui est plus régulière: "D'abord la fréquence, c'est quasiment à tous les entraînements, donc bien 3 fois par semaine." (A. L334-335) ; et a également augmenté la durée de ses étirements : "(Ils sont) plus longs aussi" (A. L335).

c) Les modalités de réalisation des étirements

- **Avant : un étirement trop poussé, un manque d'attention et un manque de connaissance**

Concernant la manière de s'étirer, Agnès résume sa pratique antérieure de façon négative : *"Je m'étirais n'importe comment (...)"* (A. L202). Elle met en doute sa manière de faire quant au fait de pousser trop loin son étirement : *"peut-être que je cherchais à aller trop loin dans la douleur pendant mes séances"* (A. L172-173). Elle relève son manque d'attention à ce qu'elle perçoit lorsqu'elle s'étire, causé par l'environnement bruyant et mouvementé : *"(...) quand il y a du bruit autour, on a les yeux ouverts, on a toujours une distraction et on n'est pas centré sur son vécu"* (A. L154-155). Elle évoque également le manque de connaissances à l'égard de la pédagogie des étirements et la diversité des informations données sur cette pratique : *"C'est vrai on nous apprend pas à nous étirer dans notre sport enfin très peu savent comment s'étirer. Enfin, on nous dit il y a telle façon, puis un autre qui nous dit non ce n'est pas la bonne. Du coup on ne sait plus, on ne s'y retrouve pas."* (A. L202-205).

- **Après : créer du silence, fermer les yeux et utiliser la lenteur**

Après le travail réalisé ensemble, Agnès relate les difficultés rencontrées en-dehors du contexte des séances dans la réalisation personnelle des étirements enseignés dans le silence, alors qu'elle s'entraîne au sein d'un environnement bruyant. Elle explique les stratégies qu'elle a mises en place afin de trouver du silence intérieur consistant à se mettre à l'écart du groupe ou à écouter de la musique : *"Forcément le silence, c'est un peu compliqué sur le stade. Soit je les fais toute seule et je m'écarte de mon groupe et je me prends vingt bonnes minutes pour m'étirer ou parfois je me mets de la musique calme pour ne pas trop écouter l'extérieur. Sinon, on essaie de les faire ensemble avec Julien mais ce n'est pas souvent."* (A. L369-372). Elle insiste sur la notion d'absence du silence qui représente une perte en efficacité et perturbe sa pratique : *"(...) en efficacité, pas vraiment en perception. L'oreille est toujours attentive à ce qu'on peut dire à côté du coup on est moins concentré."* (A. L378-379). Cependant, elle témoigne que la pratique les yeux fermés et la lenteur mise en place dans les séances sont des conditions de réalisation maintenant intégrées dans sa pratique : *"maintenant même je ne m'en rends pas compte, parfois je suis sur le stade et il y a plein de gens autour je me mets à fermer les yeux... Parfois on me demande ce que je suis en train de faire (rires)"* (A. L156-159) ; *"(...) ça vient tout seul je ne me pose plus la question. Et la lenteur aussi mais le silence..."* (A. L375).

d) La motivation à pratiquer les étirements

- **Avant : la souplesse, la récupération et les consignes de l'entraîneur**

On peut noter que la motivation d'Agnès à pratiquer les étirements avant les cours n'est pas très claire. Elle recherchait de la souplesse et supposait que les étirements pouvait l'aider à récupérer mais elle pratiquait essentiellement parce qu'on le lui disait : "*(...) peut être un peu de souplesse (...) et puis on me disait que les étirements aidaient à récupérer ; je faisais ce qu'on me disait sans trop réfléchir à quoi cela pouvait me servir.*" (A. L30-31). Sa pratique ne venait pas de sa propre décision : "*avant c'était obligé*" (A. L352).

- **Après : la motivation personnelle et l'apaisement**

En revanche, après nos séances, Agnès exprime clairement sa motivation à pratiquer pour elle : "*moi je les fais pour moi*" (A. L359) ; sans que cela lui soit imposé : "*maintenant c'est moi qui vais les faire, on ne me les impose plus. Je suis plus responsable de ma pratique*" (A. L352-353). Elle exprime notamment sa motivation par le côté apaisant après l'entraînement de cette pratique avant le retour au quotidien : "*c'est un moment pour finir plus calmement l'entraînement - avant de rentrer chez soi.*" (A. L354-355).

e) Le rapport aux étirements et les représentations associées

- **Avant : une contrainte physique, une pratique pénible et la nécessité d'être plusieurs**

Agnès mentionne que pour elle, avant, les étirements représentaient une contrainte du fait de son manque de souplesse : "*Une contrainte...enfin je n'ai jamais trouvé que j'étais très souple donc c'était vraiment une contrainte.*" (A. L37-38) ; et qu'ils sont associés à la notion de douleur : "*Je pense que la notion de douleur est importante.*" (A. L125). De ce fait, elle trouvait qu'ils n'étaient pas agréables à réaliser : "*Au départ, les étirements je trouvais cela désagréable*" (A. L169), voire les considérait comme une épreuve extrêmement pénible. "*(...) avant c'était un peu un supplice.*" (A. L230-231). Par ailleurs, elle précise que, n'aimant pas les étirements, elle ne les pratiquait absolument pas seule : "*Ah oui quand j'étais seule c'était quasiment sûr que je ne les ferais pas. Quand on est plusieurs j'aime bien mais toute seule non. En tout cas je n'aimais pas.*" (A. L41-42).

- **Après : un contexte nouveau et agréable, l'attention associée au relâchement, prendre le temps, une détente**

Suite aux séances collectives, Agnès décrit les conditions de réalisation des étirements dans le cadre de la pédagogie perceptive comme un contexte surprenant. Les yeux fermés, l'attention portée à soi, et principalement le silence, constituent des nouveautés assez étranges pour elle : *“Déjà le fait de faire les yeux fermés et puis surtout le silence, ça c'était nouveau. La première fois c'est bizarre de se concentrer sur soi, et de ne rien entendre”*. (A. L152-153). Elle précise qu'elle apprécie finalement l'étirement effectué dans le silence : *“Et le fait que cela se fasse dans le silence, au début, c'est étonnant mais après j'ai bien aimé.”* (237-239). Au fil du temps, la pratique les yeux fermés lui paraît plus agréable et lui permet d'être plus concentrée tout en étant relâchée : *“Au départ c'était nouveau donc c'était étrange, mais après j'arrivais plus à être concentrée et plus relâchée que si j'avais les yeux ouverts, de ne pas être distraite. Mais j'aime bien maintenant.”* (A. L221-223). Elle prend finalement goût à cette pratique nouvelle : *“au final on y prend goût”* (A. L156)

Elle décrit également son rapport au temps dans cette pratique. En effet, la lenteur des exercices lui donne le temps de s'étirer, ce qu'elle apprécie : *“J'aimais bien cette notion d'avoir le temps.”* (A. L103). Du coup, elle ne se focalise plus sur le temps qui passe et perd la notion du temps : *“Enfin je n'avais pas du tout la notion du temps au final et ça c'est agréable quand on s'étire”* (A. L100-101).

Après la découverte de la nouveauté et une pratique régulière, Agnès se sent plus à l'aise : *“Du fait d'avoir un peu pratiqué plus régulièrement, il y a un moment où je me suis sentie plus à l'aise dans les étirements”* (A. L71-72). L'étirement n'est plus une contrainte et il est paisible : *“Ce type d'étirement est plus paisible”* (A. L165). Agnès vit cette pratique comme apportant une détente, un moment relaxant et agréable. *“C'était plus relaxant. J'ai trouvé cela qu'il y avait une partie importante de relaxation et ce qui, du coup est plus agréable”* (A. L168-169), *“c'est plus un moment de détente en fait.”* (A. L353-354).

f) Le vécu de la pédagogie perceptive et les attitudes associées

Agnès décrit les intérêts qu'elle a eu à appliquer les différents paramètres de la pédagogie proposée au cours des séances collectives.

- **La lenteur : attention au geste et détachement de la douleur, adaptation personnelle du geste**

Tout d'abord, elle aborde la notion de la lenteur dans la réalisation de l'étirement et ce que cette lenteur lui apporte vis-à-vis de l'attention à son geste et du détachement de la douleur : *“Le fait d'être lent dans les étirements cela m'a permis de me concentrer sur le geste à faire, le faire le plus correctement possible. Cela m'a permis de ne pas me concentrer sur cette fameuse douleur qui pouvait être présente avant.”* (A. L178-181). Elle précise également que la lenteur lui permet de réaliser un geste plus juste et plus adapté à elle-même : *“Et puis le fait que cela soit lent, cela me permettait de plus me l'approprier, enfin de plus avoir le temps de réaliser correctement l'étirement, de me mettre en place.”* (A. L181-182).

- **La pratique les yeux fermés : concentration et présence au ressenti**

La pratique les yeux fermés apporte à Agnès plus de concentration et lui permet d'être plus présente à son ressenti interne : *“je pense que ça permet pour moi d'être plus concentrée sur ce qui ce passait dans mon corps, comme si on se regardait de l'intérieur.”* (A. L226-227)

- **Le guidage verbal : aidant, précis et adapté à chacun**

Enfin, elle mentionne l'aide du guidage verbal que j'ai mis en place dans les séances pour l'apprentissage, la compréhension des exercices demandés et l'adaptation à chacun des participants : *“C'était aidant, précis aussi pour chacun d'entre nous, adapté à chacun et puis c'est nécessaire surtout quand on ne connaît pas forcément l'étirement et pour comprendre ce qui est recherché.”* (A. L235-237).

- **L'attention à son geste : un autre rapport au temps**

Enfin, au niveau de l'attention, elle évoque comment l'attention portée à son geste lui permet de se détacher du temps : *“J'essayais de me focaliser sur la partie qui était vraiment étirée ou quelque chose se passait et du coup je n'arrivais pas à me dire “ça fait trente secondes que tu es en train de t'étirer”.* (A. L98-100).

g) Les effets perçus en-dehors des séances

- **Les effets généraux**

- La fatigue

Juste après les séances collectives, Agnès témoigne qu'elle ressent une fatigue qui dure jusqu'au soir. Elle a du mal à retrouver sa vitalité et à finir l'entraînement du soir : *“Après*

chaque séance, j'étais très fatiguée comme si j'avais un gros coup de pompe qui me durait jusqu'au soir. Mais vraiment, dur de récupérer derrière, c'était dur de finir l'entraînement." (A. L259-261). Cette fatigue l'incite à dormir et la surprend car elle est soudaine : *"Enfin parfois je me demandais si j'allais bien, cela me prenait d'un seul coup, dès que je sortais des cours, j'avais les paupières lourdes j'avais qu'une envie c'était de dormir."* (A. L265-267). Les jours qui suivent, la fatigue s'atténue : *"les jours qui suivent, la fatigue était encore parfois un peu présente mais vraiment moins que juste après la séance."* (A.L264-265). Elle note cependant que cette fatigue est plus importante si elle ne fait pas de sport après la séance : *"C'est vraiment quand je ne faisais pas de sport que la fatigue était plus présente."* (A. L275-276).

- L'attention à soi

On peut noter qu'Agnès constate qu'elle est plus attentive à elle, aux douleurs qui se manifestent et les prend plus en compte dans son quotidien : *"Tout à l'heure, je te disais que je faisais plus attention aux alertes, aux petites douleurs, je vais plus prendre en compte cela alors qu'avant je ne faisais pas vraiment attention"* (A. L315-316).

- L'apaisement et la diminution de l'anxiété

Enfin sur son état psychique, Agnès mentionne que les séances lui ont apporté un apaisement, une diminution de son anxiété : *"Elles m'ont apporté plus d'apaisement, je suis toujours anxieuse de nature mais un peu moins."* (A. L391-392). Elle ressent moins de stress avant les examens ou dans les moments importants de son quotidien : *"maintenant que j'y pense avant les examens c'était un peu dur pour moi et maintenant le stress est vraiment passé c'est bizarre. Dans la vie quotidienne, dans les moments importants je suis beaucoup moins anxieuse."* (A. L395-397).

• **Les effets spécifiques à la pratique sportive**

- Au niveau des étirements: courbatures, gain de souplesse et facilité

Au niveau musculaire, Agnès décrit une sensation parfois de courbature mais qui disparaît dès le début de son échauffement : *"le lendemain il m'est arrivé d'avoir des courbatures mais dès que je me suis échauffée c'est passé."* (A. L271-272). Elle évoque son gain de souplesse : *"j'ai un peu gagné en souplesse"* (A. L70) ; mais sans avoir pu vraiment tester les effets à l'entraînement (puisque elle ne pratique plus la course de haie) : *"je n'ai pas pu vraiment tester au niveau de la souplesse."* (A. L281). Après les séances collectives réalisées, Agnès constate qu'elle perçoit plus de facilité et d'aisance dans la réalisation des étirements qu'elle attribue à la pratique régulière et à son gain de souplesse : *"J'ai un peu gagné en souplesse, je trouve cela peut être un peu plus facile. Du fait d'avoir un peu pratiqué plus*

régulièrement, il y a un moment où je me suis sentie plus à l'aise dans les étirements." (A. L70-72).

- Au niveau de la course : légèreté

Elle a pu constater qu'elle ressent plus de légèreté quand elle court notamment pendant les séances d'entraînement intense : *"Après c'est vrai que j'étais plus facile aux entraînements. (...) tout ce qui était des séances un peu dures (endurance ou lactique), avant ça me coupait les jambes au bout de deux courses. Mais là après les séances ce n'était pas facile mais plus réalisable. Je me sentais beaucoup plus légère quand je courrais. Beaucoup plus de légèreté, en fait."* (A. L282-288).

- Une perception du corps troublante

Elle indique qu'elle a relevé deux expériences inédites et étonnantes en relation avec la perception d'elle-même. Elle décrit que lors de deux compétitions, elle a eu la sensation d'être en-dehors de son corps : *"Enfin ça m'est arrivé deux fois ... Quand je cours, j'ai l'impression que ce n'est pas moi qui courrais, comme si j'étais à l'extérieur de mon corps et c'est assez bizarre."* (A. L298-301). Elle ne sait pas expliquer cette sensation globale mais a noté que cette perception lui a permis d'entendre les encouragements du public et que cela l'a remise dans la compétition : *"[la perception était] totalement globale et je ne saurais vraiment pas l'expliquer. La dernière fois que cela me l'a fait c'était en début de course au bout de 100 m et en fait j'ai entendu quelqu'un m'encourager alors que d'habitude j'entends rien, et là j'ai vraiment entendu qu'on m'encourageait et comme si c'était un déclic cela m'a remis dedans. C'est bizarre."* (A. L307-310).

- Une attention plus aiguisée au surentraînement

En-dehors des compétitions, elle constate qu'elle porte plus d'attention à son corps et est donc plus vigilante aux manifestations corporelles en lien avec un surentraînement : *"Après cela m'a permis d'être plus vigilante aux petits bobos que j'ai pu avoir. Je fais plus attention aux alertes de mon corps quand j'ai été surentraînée et j'ai su à quel moment il a fallu que je m'arrête avant que cela dégénère."* (A. L247-249). De ce fait, elle en témoigne auprès de son entraîneur pour adapter son entraînement : *"Alors que maintenant, je fais plus attention, j'ose le dire à mon entraîneur qui à ce moment là le prend ou pas en considération. Et si il le prend en considération ça permet d'adapter mon entraînement"* (A. L317-319). Elle confirme que ces changements sur l'attention portée à son corps sont la conséquence de nos séances : *"oui j'en suis quasiment sûre, c'est le fait d'écouter son corps quand on s'étire, de savoir tel ou tel endroit, il y a ça qui se passe. Je suis sûre que cela vient de là parce qu'avant je ne le faisais pas."* (A. L326-328).

- Une diminution du stress

Enfin de la même manière qu'elle en témoigne dans sa vie quotidienne en-dehors de sa pratique sportive, elle remarque une modification de son stress également au niveau des compétitions sans être sûre de pouvoir l'attribuer aux séances collectives : *“Après je ne sais pas si ça vient de là mais avant chaque compétition, j'étais horriblement stressée et vraiment pas bien du tout. J'ai commencé les compétitions juste après les premières séances avec toi, comme si le stress s'était évaporé. Je n'ai pas retrouvé l'état de stress dans lequel j'étais avant. Cela ne m'était jamais arrivé et ça m'a fait vraiment bizarre sur le moment. Je me suis dit bon, la 1ère compétition, il n'y a pas trop d'objectif mais à la 2ème pareil, la 3ème pareil et c'est plus comme avant. Je suis moins stressée pour ça.”* (A. L250-255).

h) La reproductibilité des étirements dans la pratique sportive

- **Capacité d'adaptation des étirements à la spécificité de l'entraînement et intégration à sa pratique**

Au sein de son activité sportive, Agnès exprime que maintenant elle a la capacité de choisir les étirements qu'elle souhaite effectuer en fonction de ses besoins et des parties du corps qu'elle veut étirer : *“je sais vraiment lesquels m'étiraient vraiment, je sais lesquels sont plus appropriés pour telle ou telle partie de mon corps”* (A. L345-346). Elle peut ainsi faire ceux qui sont en lien avec l'entraînement : *“Je faisais ceux qui étaient plus en lien avec l'entraînement”* (A. L340). Pour elle, les étirements sont fiables, adaptés à sa pratique et peuvent être reproduits : *“je trouve personnellement qu'ils sont bien adaptés et plutôt reproductibles. Enfin c'est fiable.”* (A. L364-365). Ainsi, elle témoigne d'un changement à propos des étirements dans sa pratique puisque maintenant elle les fait à la fin de l'entraînement : *“ça a changé en fait mon entraînement puisque j'ai vraiment appris à intégrer les étirements à la fin.”* (A. L56-57). Ils font pleinement partie de son entraînement : *“Donc j'ai vraiment intégré les étirements, chose que je ne faisais pas avant”* (A. L64).

2. Récit phénoménologique de Lucie

Lucie a 19 ans. Elle est étudiante en S.T.A.P.S. Elle a débuté le sport à 14 ans : elle a commencé par l'athlétisme pendant quatre ans (elle a pratiqué environ deux ans effectifs car elle a été blessée pendant un an et demi) puis s'est dirigée vers le triathlon. Sa mère qui est

kinésithérapeute et fasciathérapeute lui a suggéré de venir pour améliorer sa souplesse et l'aider dans sa pratique sportive. Sa présence est motivée également par l'envie de sortir de son cadre de pratique habituelle, de s'accorder une heure complète hebdomadaire d'étirements avec d'autres sportifs et de profiter de la séance d'étirements et du cadre de pratique pour se détendre.

a) Les perceptions vécues de l'étirement

- **La douleur : un tiraillement sans aller jusqu'à la douleur**

Lucie explique que lors de la pratique des étirements avant ou pendant le travail ensemble, elle ressent quelque chose qui n'est pas réellement une douleur : *“je ne dirais pas que c'est de la douleur, non.”* (L. L112). Lorsqu'elle ressent au cours de l'étirement qu'elle s'approche de la douleur, elle s'arrête : *“dès que ça faisait mal on arrêtait en fait.”* (L. L51-52). On peut noter qu'elle se base sur un tiraillement pour réguler son étirement et que lorsque ce tiraillement commence à se transformer en douleur elle arrête le mouvement et reste en posture : *“si je sens que ça me tire mais que je peux aller plus loin sans me faire mal, j'y vais. Mais si je sens que ça me tire et que si je vais plus loin, ça va me faire... ça va me faire mal, et bien je m'arrête là parce que ça sert à rien de se faire mal.”* (L. L141-143). Donc, elle justifie qu'elle ne va pas jusqu'à la douleur mais qu'elle va jusqu'à ressentir ce tiraillement pour que cela soit efficace : *“Ne pas aller jusqu'à me faire mal, et que ça tire quand même un peu pour que je sente où se produit l'étirement. Que je n'ai pas l'impression de rien faire en fait.”* (L. L130-131)

- **La localisation de l'étirement : locale et globale**

Pour Lucie, l'action de l'étirement est à la fois locale et globale. Elle ressent le muscle qui est étiré mais la notion d'étirement se ressent également à distance. L'étirement des jambes entraîne un étirement du dos, et du dos cela s'étend aux abdominaux : *“il a une action locale sur le muscle qu'on étire et globale parce que... je... souvent... ça étire souvent le dos aussi en fait... Quand on... par exemple quand on étire les ischios, quand on se baisse ça étire le dos aussi donc du coup ça... quand on étire le dos j'ai l'impression que ça étire les abdos aussi parce qu'on force et du coup ça étire les jambes, enfin... c'est local et en même temps global.”* (L. L123-127). Lucie témoigne qu'elle perçoit localement l'étirement du muscle qui en avait besoin, donc l'étirement est bénéfique, et que globalement cela a une action de détente : *“globalement je me sens plus détendue et localement je sens que le muscle a... je sens que le muscle s'est étiré et qu'il en avait besoin. En fait. Et que... du coup que ça va mieux en fait. (...) que l'étirement a été bénéfique, en fait.”* (L. L155-157).

- **La tension / le relâchement : une tension variable, un relâchement simultané et une détente globale**

Au cours des séances, Lucie évoque que lorsqu'elle s'étire, elle perçoit une tension qui lui permet de localiser le muscle entraîné : *“quel muscle a été étiré...”* (L. L137). Cette tension est plus importante lors de la première réalisation d'un étirement que sur les deux fois suivantes (chaque étirement est réalisé en général trois fois de suite) : *“je sens que ça tire un petit peu sur le muscle. (...) au fur et à mesure qu'on... parce qu'on fait souvent deux ou trois fois chaque étirement, du coup le premier est toujours plus dur que les deux autres.”* (L. L96-98).

Au cours de l'étirement, la tension que Lucie perçoit diminue un peu tout en restant présente et elle ressent en même temps une détente : *“j'ai toujours le tiraillement mais il est beaucoup moins douloureux et j'ai l'impression que ça se détend en même temps que ça tire en fait”* (L. L105-106). Elle considère que cet étirement permet à la fois la mise en tension, le relâchement et un travail musculaire différent : *“je sens bien que... euh... que ça étire le muscle du coup ça les... comment dire... ça les détend puis ça les fait travailler d'une autre manière”* (L. L179-180).

Le relâchement des tensions que Lucie évoque au niveau du muscle est progressivement pour elle une sensation qui se globalise à l'ensemble du corps pour apporter finalement une détente globale : *“Je sens que ça fait du bien au muscle qui s'étire parce que ça enlève les tensions du muscle et ça enlève les autres tensions qu'il peut y avoir dans le corps, bon, un petit moins que le muscle qu'on étire mais ça... vu qu'on s'est mis en posture lentement, qu'on a pris le temps de bien se mettre en position, de bien sentir l'étirement bien ça permet de se détendre aussi en fait.”* (L. L238-242).

b) Le cadre de pratique des étirements

- **Avant : guidés en fin d'entraînement en alternance avec des exercices de musculation, en échauffement de manière personnelle, et seule à la maison**

Avant de faire les séances collectives, lorsque Lucie faisait de l'athlétisme, elle s'étirait toujours en fin d'entraînement, quelque soit le contenu de cet entraînement : *“quand je faisais de l'athlétisme, on en faisait toujours après les séances... Que ce soit une séance d'endurance ou une séance de sprint par exemple, on en faisait toujours, toujours à la fin des séances.”* (L. L8-10). Ces étirements étaient réalisés en alternance avec des abdominaux pendant trente à quarante-cinq minutes : *“Et en fait, en gros pendant une demi-heure, trois-quarts d'heure on*

combinait étirements/abdos” (L. L11-12). Par ailleurs, Lucie révèle qu’elle faisait personnellement des étirements actifs en début de séance afin de s’échauffer : *“Et puis, je m’étirais un peu aussi avant de commencer les séances, je faisais des étirements actifs avant de commencer une séance. C’était plus pour m’échauffer en fait. Ça faisait partie de mon échauffement, j’aimais bien, ça complétait l’échauffement et j’aimais bien faire ça.”* (L. L17-20). Depuis qu’elle pratique le triathlon, Lucie s’étire seule chez elle, car il n’y a pas d’étirement proposé dans ce sport : *“Avec le triathlon on ne s’étire pas, donc du coup, moi j’essaie un petit peu de... de m’étirer toute seule à la maison.”* (L. L26-27).

- **Après : moins mais mieux**

Suite aux séances collectives, Lucie explique qu’elle fait moins d’étirements mais qu’elle les fait mieux : *“je m’étire moins mais je m’étire mieux.”* (L. L75).

c) Les modalités de réalisation des étirements

- **Avant : des étirements guidés par l’entraîneur, peu approfondis et répétitifs, dans un contexte de groupe non studieux**

Lucie explique que son apprentissage des étirements s’est fait lorsqu’elle pratiquait l’athlétisme. Sa pratique était dictée par son entraîneur. Elle précise que les exercices étaient toujours les mêmes et peu approfondis : *“C’est quand je faisais de l’athlétisme. Bien... c’est ma première année d’athlétisme, quand je suis arrivée mon entraîneur m’a dit : “bon bien aujourd’hui tu vas faire ça, ça, ça et puis à la fin tu vas t’étirer, je vais te montrer quelques étirements que tu feras après chaque fin de séance. C’est comme ça. Mais c’était toujours les mêmes étirements et c’était pas des trucs... très recherchés quoi”* (L. L30-34). Elle décrit sa pratique à ce moment comme quelque chose de peu studieux, un moment où le groupe d’athlètes se retrouve pour discuter : *“pour moi, à ce moment là, c’était le moment où tout le groupe se regroupait après la séance, où tout le monde discutait et on s’étirait parce qu’il fallait s’étirer mais c’est tout quoi.”* (L. L49-50). Lucie explique qu’ils n’étaient pas alors attentifs à leur étirement : *“Avant on se mettait dans la position sans réfléchir et puis on discutait.”* (L. L79-80) ; c’était dix minutes de discussion et de rires plus que d’étirement : *“ce n’était pas très studieux parce qu’on était dans notre groupe, on rigolait, on s’étirait à moitié..., on s’étirait dix minutes et puis après on s’asseyait en attendant.”* (L. L12-14).

- **Après : s'étirer plus lentement, plus longuement, plus attentivement**

Après les séances collectives, Lucie témoigne que sa manière de s'étirer a changé. Elle explique qu'elle fait ses étirements plus lentement, plus longuement et qu'elle est plus attentive aux effets: *“Je reste plus longtemps sur chaque étirement et je les fais plus doucement qu'avant (...) maintenant je me mets dans la position beaucoup plus lentement et je me concentre sur mes étirements, sur ce que ça fait.”* (L. L77-82).

d) *La motivation à pratiquer les étirements*

- **Avant : la souplesse et la diminution des courbatures**

Avant les séances collectives, la motivation de Lucie à pratiquer les étirements était de gagner en souplesse et d'éviter les courbatures. Mais elle précise que progressivement au cours de sa pratique elle n'avait plus vraiment de but : *“c'était éviter les courbatures et j'avais envie de progresser... parce que ça aide d'être plus souple quand on fait du sport. Mais après ça devenait... (...) on ne réfléchissait plus en faisant notre séance, on s'étirait c'est tout... enfin on n'avait pas trop de... euh... de but en fait.”* (L. L42-45).

- **Après : la régularité des séances, des étirements adaptés et nouveaux, la détente**

- la régularité des séances collectives guidées

Lucie explique que les séances collectives sont une motivation dans sa pratique des étirements. En effet, le fait d'avoir un cadre de pratique programmé avec une professionnelle et au sein d'un groupe spécifique est en soi une motivation pour pratiquer : *“de telle heure à telle heure on va s'étirer, on va dans notre groupe avec Anouk pour s'étirer en fait. C'est une motivation supplémentaire quoi, c'est un cadre qui nous oblige à le faire en fait.”* (L. L596-597). Ainsi, cette régularité de séance, permet à Lucie d'être rassurée car elle sait que même si elle n'a pas le temps de s'étirer seule, il y a la séance collective qui lui permettra au moins une fois dans la semaine de s'étirer : *“(...) je sais qu'au moins une fois par semaine je vais m'étirer. Si par exemple dans la semaine, en rentrant du sport je n'ai pas le temps de m'étirer, ou je suis trop fatiguée, je vais me coucher tout de suite (...) je sais que toutes les semaines au moins pendant une heure je vais m'étirer et ça c'est... c'est un... ah comment... C'est pas un luxe mais ça me... ça m'apaise en fait. Voilà... De me dire qu'au moins une fois par semaine je vais avoir un temps où je vais m'étirer ça... ça m'apaise.”* (L. L365-371).

- une spécificité des étirements adaptés à la pratique sportive

Lucie justifie donc sa motivation par la régularité des séances, mais aussi par la spécificité des exercices proposés adaptés à leur pratique : *“c'est ça ce qui m'a vraiment plu cette année*

c'est de le faire toutes les semaines et (...) c'est le fait de faire des étirements spécifiques pour notre pratique sportive en fait.” (L. L642-645).

- des étirements nouveaux et variés

Par ailleurs, Lucie exprime sa motivation à s'étirer par le fait qu'elle a maintenant davantage d'étirements à son actif. Ainsi, elle ne s'ennuie plus à pratiquer toujours les mêmes et la nouveauté est source de motivation : *“(…) ça m'aide aussi parce qu'on apprend des nouveaux exercices. Du coup, j'ai plus d'exercices maintenant, je fais moins tout le temps la même chose. C'est ça aussi qui est embêtant quand on fait des étirements parce qu'on fait tout le temps la même chose et au bout d'un moment on n'a plus envie de le faire. Alors que là, (...) on en apprend des nouveaux pratiquement à chaque fois, du coup... c'est plus facile après chez soi de les refaire parce que c'est nouveau, du coup (...) ça donne plus envie de les faire que quand ça fait déjà 50 fois qu'on les a fait.*” (L. L386-392).

- une détente locale et globale

Enfin, Lucie témoigne que sa motivation est générée par les effets qu'elle a perçus après les séances. Elle perçoit un mieux-être local au niveau musculaire et une détente globale qui la motive à s'étirer et lui montre l'utilité pour elle de cette pratique : *“je suis plus motivée pour les faire, parce que... je sais qu'à chaque fois que j'en fais ça me fait du bien localement et globalement. Donc c'est vrai que je suis plus motivée à en faire. Et je ressens plus les effets, j'ai moins l'impression que c'est... inutile en fait. Parce que quand on s'étire mal c'est comme si on s'étirait pas ou... Et là j'ai l'impression que ça a une vraie utilité localement et globalement. Localement parce que ça me fait du bien aux muscles qui ont été tendus et globalement parce que ça me détend en fait.*” (L. L539-547).

e) Le rapport aux étirements et les représentations associées

- **Avant : une pratique douloureuse, un plaisir seulement associé à la pratique collective**

Pour Lucie, avant les séances, l'étirement n'était associé qu'à de la douleur donc ce ne pouvait pas être un plaisir de s'étirer. Elle généralise d'ailleurs son ressenti aux autres sportifs : *“Personne prenait vraiment de plaisir parce que ça faisait... ça faisait mal.*” (L. L51). L'étirement pour elle n'est pas bénéfique mais c'est le temps de pratique où tout le monde est regroupé qui est positif : *“Ce n'était pas le fait de s'étirer qui nous faisait du bien, c'était le fait d'être ensemble en fait.*” (L. L52-53).

- **Après : le plaisir associé à la répétition et à la connaissance de l'étirement, un étirement associé à de la détente locale et globale, à du repos**

Lucie explique que s'étirer est plus agréable au fur et à mesure des répétitions des exercices car la tension diminue et qu'elle sait comment exécuter l'étirement : *“le deuxième ou le troisième, et bien je prends plus de plaisir à m'étirer en fait parce que ça me fait moins mal, parce que je connais l'étirement donc je sais... euh... je sais comment on doit le faire, quelle position il faut adopter, et du coup la deuxième fois c'est plus agréable que la première fois en fait. C'est tout. C'est ça que j'ai remarqué surtout.”* (L. L98-102). Elle note que maintenant s'étirer lui fait du bien localement en relâchant les tensions musculaires et globalement en lui procurant une détente et ce à chaque fois qu'elle pratique : *“je sais qu'à chaque fois que j'en fais ça me fait du bien. Localement et globalement. (...) Localement parce que ça me fait du bien aux muscles qui ont été tendus et globalement parce que ça me détend en fait.”* (L. L539-544). Par ailleurs, elle associe la pratique les yeux fermés à la notion de repos et justifie que cette manière de s'étirer la détend et la repose : *“ça me détend aussi. Parce que le fait d'avoir les yeux fermés ça... on... c'est le... comment dire... C'est le concept de se reposer aussi... Quand on a les yeux fermés c'est quand on se repose souvent...Du coup, ça permet de... ça aide à se détendre et à se reposer quand on s'étire en fait.”* (L. L282-285).

f) *Le vécu de la pédagogie perceptive et les attitudes associées*

- **La lenteur : perception fine de l'étirement, concentration et détente globale**

Lucie évoque les apports que représente pour elle la lenteur dans l'exécution des étirements. Cette lenteur lui permet de sentir progressivement le muscle s'étirer dans toute sa longueur et de percevoir la mise en place de l'étirement ; elle précise qu'en le faisant rapidement elle ne sentirait que la douleur mais pas la mise en tension progressive : *“quand on le fait lentement j'ai l'impression que de bout en bout le muscle s'étire en fait. Parce qu'on prend vraiment le temps (...) de l'étirer et on prend vraiment le temps de se mettre en position (...) quand on le fait d'un coup, (...) on sent juste que ça fait mal mais on ne sent pas que l'étirement se met en place, alors que quand on le fait doucement on sent que plus on se met en posture, plus ça tire en fait.”* (L. L218-225). La lenteur permet à Lucie de se concentrer sur ce qui se passe et lui apporte une détente globale : *“ça permet de mieux créer l'étirement. Et ça permet de prendre le temps de se concentrer sur l'étirement qui est en train de se créer et ça permet en plus de se détendre globalement.”* (L. L213-215).

- **La pratique les yeux fermés : attention et détachement des idées parasites, ressentir plutôt que regarder, régulation de l'étirement et ancrage dans la séance**

Concernant la pratique les yeux fermés, Lucie témoigne que cela lui permet d'être plus attentive à ce qu'elle fait, de se détacher de toute autre pensée ce qu'elle ne faisait pas avant : *“On ne pense pas à autre chose, on pense vraiment à s'étirer et le fait qu'on fasse ça les yeux fermés ça nous permet de... enfin moi c'est la sensation que j'ai, ça me permet vraiment de me concentrer sur ce que je fais et oublier... enfin les idées parasites et même quand on a les yeux ouverts, on va fixer quelque chose, on va regarder le paysage, on ne va pas être totalement concentré sur ce qu'on fait. (...) Et ça avant, ça n'existait pas du tout.”* (L. L194-200). Elle trouve que c'est une approche différente et positive qui lui permet de s'étirer sans regarder ce qu'elle fait mais en le ressentant : *“c'est une autre approche en fait parce que quand on s'étire les yeux ouverts, on regarde notre muscle qui s'étire, on voit ce qu'on fait alors que quand on a les yeux fermés on ne voit pas ce qu'on fait mais on ressent ce qu'on fait et... c'est une autre approche (...) c'est tout aussi bien.”* (L. L255-259). L'attention obtenue par ce mode de pratique permet à Lucie de sentir l'intensité de l'étirement et de le réguler pour ne pas trop forcer : *“(...) j'arrive mieux à sentir comment l'étirement évolue, s'il est plus ou moins fort, si il diminue ou si au contraire, il augmente quand je force trop...”* (L. L289-291). Pour Lucie, cette consigne n'est pas difficile à mettre en application et elle souligne que cela représente une ligne directrice dans la séance qui est mise en place dès le début par un moment de prise de conscience du corps allongé sur le tapis ; cela lui permet une immersion immédiate dans la séance: *“moi je ne trouve pas ça difficile. (...) c'est bien parce qu'au début on a toujours un temps où on s'allonge et on ferme les yeux, on essaie de sentir notre corps sur le tapis, comment on est positionné et tout, du coup (...) on a tout de suite les yeux fermés et on est tout de suite ancré dans la séance en fait du coup (...) ça fait partie du fil conducteur de la séance d'avoir les yeux fermés.”* (L. L265-269).

- **Le guidage verbal : information, confiance, précision, mobilisation et motivation**

Le guidage verbal, mené par un professionnel de la kinésithérapie, apporte à Lucie de la confiance dans la réalisation des étirements : *“c'est bien parce qu'on est guidé du coup, on sait où on va. Et on a plus confiance en... dans les étirements qu'on fait parce qu'on sait que c'est un professionnel qui nous dicte les étirements à faire, comment les faire et euh... et du coup ça aide beaucoup, ça motive en plus.”* (L. L303-305). Ce guidage est important pour elle car il constitue une aide sur le temps de réalisation et évite qu'elle passe trop de temps sur son étirement sans réaliser ce qui se passe: *“(...) ça nous aide à savoir combien de temps il faut rester sur chaque étirement aussi. Et ça nous évite de, justement, de nous endormir, nous endormir sur un étirement vu qu'on a les yeux fermés et qu'on est détendu, ça nous évite de...”*

rester 20 minutes sur un étirement, sans se rendre compte de ce qu'on fait.” (L. L305-309). Elle précise que ce guidage est mobilisateur et primordial : “C'est motivant et indispensable” (L. L312). De plus, elle suppose que sa pratique serait moins régulière si elle ne faisait pas ces étirements avec ce guide : “ça nous pousse à les faire alors que si il n'y a personne derrière nous pour nous motiver je pense que..., moi je pense que je le ferais beaucoup moins régulièrement.” (L. L556-558).

- **L'attention portée sur la réalisation du geste : ne pas aller trop loin**

Lucie est attentive à ne pas aller trop loin dans l'étirement car elle ne voit pas l'utilité d'aller jusqu'à la douleur, voire de se blesser : *“Bien je m'arrête avant que ça me fasse vraiment mal parce que je me dis, si c'est pour trop tirer et puis me blesser après ça sert à rien (...) Je ne vais pas forcer pour me faire mal” (L. L112-115).*

g) Les effets perçus en dehors des séances

- **Les effets généraux**

- La souplesse

Lucie précise qu'elle n'a pas noté d'effet négatif des séances collectives et elle a l'impression qu'un des effets positifs est un gain de souplesse, sans en être sûre : *“Bien déjà, je n'ai rien remarqué de... de néfaste. J'ai juste remarqué que (...) à chaque séance j'avais l'impression d'être un petit peu plus souple mais bon c'est peut-être pas vrai (...).” (323-325).*

- La détente et l'impact psychique

D'une manière plus générale, Lucie relève qu'après les séances elle est détendue et que ces éventuelles douleurs présentes avant les séances sont moins fortes après : *“je me sens plus détendue et si j'avais un petit peu mal... par exemple si on étire la cuisse, si j'avais un petit peu mal, j'ai moins mal, souvent” (L. L151-152).* Elle explique que pendant à peu près trois heures après la séance, elle ressent un mieux-être dans son corps : *“C'est vrai que quand on s'étire et après la séance je me sens mieux dans mon corps... Mais ça dure sur trois heures et après ça s'arrête en fait.” (L. L451-452).* La détente obtenue au cours des séances lui donne envie de revenir ; ainsi, elle en déduit que pour elle, c'est efficace : *“Bien à la fin d'une séance quand je me sens totalement détendue et que j'ai envie de revenir la semaine d'après c'est que je me dis bon c'est que ça a vraiment marché quoi. Et ça me fait ça presque à chaque fois. Donc...” (L. L170-172).* Globalement, Lucie explique que ce type d'étirement, pour elle, est plus adapté car cela lui procure un étirement physique et mental : *“c'est*

beaucoup plus adapté parce que j'ai vraiment... après m'être étirée, j'ai l'impression de m'être étirée. Physiquement et mentalement." (L. L85-86).

- La disponibilité physique post-séance

Elle exprime que les séances ont une répercussion sur le reste de sa journée lui donnant plus de motivation pour gérer son après-midi. Elle attribue cela aux étirements, au temps de repos offert par cette séance et à la détente qui en découle : *"quand je sors de la séance je me sens plus apte à continuer la journée, à affronter l'après-midi qui arrive alors que d'habitude une fois qu'on a mangé, on n'a pas envie de reprendre l'après-midi quoi... Là ça me motive un peu. Parce que j'ai pris le temps de me poser, de bien m'étirer et de me détendre et du coup c'est... c'est plus facile pour réattaquer la journée après"* (L. L330-333).

- L'évacuation du stress et de l'excitation

Par ailleurs, elle a des retours de son entourage qui conforte son sentiment de bien-être en lui témoignant qu'à chaque fois qu'elle revient d'une séance, elle est détendue, et qui l'encourage à pratiquer dès qu'elle est stressée : *"ah c'est bien, tu vas au stretching, à chaque fois, je vois, tu reviens je vois t'es contente, ça te détend (...)"*. Donc dans ma vie personnelle, ça peut être un point euh... à chaque fois lui il me disait, à chaque fois que je suis un peu tendue ou que... bien il me dit *"tu n'as qu'à t'étirer, je vois que ça te fais du bien"* (L. L617-622). Elle explique d'ailleurs que lorsqu'elle est stressée ou énervée, elle reproduit les étirements comme elle les a appris avec lenteur, les yeux fermés, en respirant et cela l'aide à se détendre : *"ça m'a aidé parce que quand je suis un peu stressée ou un peu énervée ou des choses comme ça, je sais que, si je prends le temps de... d'essayer de refaire une séance pour moi... toute seule..., en essayant de bien fermer les yeux, de faire des étirements dans la lenteur, de bien respirer pendant qu'on fait l'étirement bien, ça me détend. Je sais que si je suis vraiment énervée ou vraiment stressée (...) bien je sais que si je le fais ça va me détendre et ça va m'aider."* (L. L375-380). Elle utilise aussi ce type d'étirements pour se reposer suite à un entraînement difficile ce qui lui permet d'évacuer l'excitation due à l'effort et l'aide à s'endormir : *"(...) ça permet aussi de... de se reposer après une séance parce que quand on fait une séance assez dure après le soir, par exemple si on fait une séance à 18 heures, après le soir on a du mal à s'endormir parce qu'on est encore excitée de la séance et faire une séance comme ça, ça nous... ça nous détend et ça enlève cette excitation et c'est plus facile de s'endormir après."* (L. L395-398).

- Un sentiment d'utilité

Lucie témoigne que les séances collectives lui ont permis de davantage ressentir les effets des étirements et par conséquent lui donne la sensation que ce qu'elle fait est utile : *"je ressens plus les effets, j'ai moins l'impression que c'est... inutile en fait"* (L. L541).

- **Les effets spécifiques à la pratique sportive**

- La réactivité musculaire : fatigue, atténuation de la douleur, préparation et récupération

Lucie exprime que les étirements sont pour elle plus bénéfiques lorsqu'ils sont réalisés toutes les semaines : *“ce que j'ai remarqué c'est que les étirements étaient beaucoup plus bénéfiques quand on les faisait toutes les semaines que quand on les fait une semaine sur deux.”* (L. L343-345). Elle a l'impression de noter ainsi une plus grande progression grâce à cette régularité : *“j'avais l'impression que les étirements qu'on faisait étaient plus bénéfiques c'est à dire... à chaque séance j'avais l'impression de progresser plus que quand on faisait toutes les deux semaines”* (L. L352-354). Lorsque qu'on lui demande de préciser dans quoi cette progression s'exprime, elle répond que c'est par rapport à sa souplesse : *“la souplesse...”* (L. L362).

Globalement, par rapport à ses séances d'entraînement, Lucie note qu'après les séances collectives, elle est un peu fatiguée musculairement mais qu'elle a moins de douleur : *“Bien j'ai noté une différence parce que j'ai l'impression qu'après le stretching quand je fais ma séance ça m'aide (...)... en fait j'ai l'impression d'être un petit peu plus fatiguée quand je fais la séance et (silence)... mais c'est vrai que j'ai moins mal partout.”* (L. L458-461). Elle cite un exemple avec une douleur récurrente au niveau de l'ischio-jambier gauche après l'entraînement et explique que lorsqu'elle a mal, elle sait qu'en faisant des étirements comme pratiqués dans les séances, elle aura moins mal le lendemain que si elle avait fait les étirements qu'elle pratiquait avant : *“si par exemple, moi j'ai souvent mal à l'ischio gauche... après une séance assez dure en sport et je sais que si je m'étire... enfin... avec les conseils que tu nous donnes et bien je sais que le lendemain j'aurai beaucoup moins mal que si je n'avais rien fait ou que si je m'étais étirée comme avant (...)”* (L. L482-486). Elle précise que la différence vient du fait que ces étirements sont réalisés avec plus d'attention, en prenant son temps et en mobilisant sa pensée vers cet étirement : *“parce que je suis plus concentrée sur ce que je fais, je prends plus le temps de le faire et mon esprit a plus l'impression de s'étirer, de travailler dessus qu'avant en fait”* (L. L486-488).

Par ailleurs, malgré la fatigue ressentie après les séances collectives, celles-ci lui permettent de se préparer musculairement, d'initier un travail musculaire facilitant le début de son entraînement même si la séance d'étirements se déroule plusieurs heures avant : *“je sens que c'est plus facile de se mettre dedans parce que les muscles ont déjà été étirés, ils ont déjà un peu travaillé avant, même si c'est trois ou quatre heures avant, ils ont quand même travaillé un petit peu dans la journée donc c'est plus facile de se mettre dans la séance, après pendant que je fais la séance, ça n'a pas changé énormément mais c'est vrai que c'est plus facile de se mettre dedans en fait. J'ai l'impression oui.”* (L. L461-466).

De ce fait, les étirements proposés constituent pour elle une meilleure préparation à son entraînement et lui apportent une meilleure récupération en diminuant les courbatures : “(...) je pense que ça peut constituer une meilleure préparation et une meilleure récupération aussi. (...) comme j'ai dit au tout début, éviter les courbatures.” (L. L475-479). Enfin toujours en lien avec la récupération, Lucie précise que les étirements proposés lui permettent d'éliminer les tensions dues à l'entraînement : “(...) détendre les tensions qu'on a créées pendant la séance... A essayer d'éliminer tout ça.” (L. L482-483).

- L'impact de la souplesse sur la pratique sportive

La progression en souplesse se répercute sur sa pratique de la natation. En effet, Lucie témoigne que lorsqu'elle effectue le roulement au niveau des épaules qui lui permet d'aller chercher loin devant avec le bras, elle a remarqué que son geste était plus facile car le muscle du cou est plus souple : “En natation, en fait en natation on utilise les bras et on s'étire souvent les bras et euh... on utilise les bras et les épaules et en fait il faut qu'on fasse un roulement avec les épaules. En fait il faut avancer le plus possible l'épaule pour avancer le plus possible le bras, et le fait qu'on s'étire les bras et les épaules bien j'ai l'impression que ça m'a un peu aidée à faire ce geste là. Parce que ça... ça assouplit mon... mon muscle du cou, il est plus facile à étirer pendant l'effort... ça j'ai remarqué oui.” (L. L424-430).

- L'attitude posturale dans l'activité sportive

Au niveau de la course à pied, Lucie a la sensation de se tenir plus droite et que son geste est plus facile à réaliser. Elle ne sait pas si elle doit attribuer cela aux séances collectives ou à sa perte de poids mais relève quand même que depuis qu'elle pratique ce type d'étirements, elle a progressé en course à pieds : “quand j'y réfléchis, j'ai l'impression que... en course à pieds en tout cas... J'ai l'impression de... bon c'est peut-être bête ce que je dis mais de me tenir un peu plus droite, (...) le geste est un petit peu plus facile à faire en fait... mais c'est peut-être aussi parce que... parce que j'ai perdu un peu de poids du coup c'est plus facile, je ne sais pas... mais euh... mais c'est vrai que j'ai progressé en course à pieds depuis qu'on fait le stretching donc c'est peut-être du à ça.” (L. L417-422).

h) La reproductibilité des étirements dans la pratique sportive

• Adaptation personnelle des étirements et difficulté de reproduction du contexte

Elle témoigne qu'au cours des séances, elle a appris de nouveaux étirements qui lui sont plus adaptés : “maintenant (...) que j'ai fait des cours avec toi, j'ai connu des nouveaux étirements qui me conviennent mieux...” (L. L75-77). De ce fait, elle qualifie ces étirements de plus “personnels” car elle peut ainsi faire ceux qui lui conviennent : “ (...) personnel dans le fait que je fais ceux qui me font du bien et ceux qui me font... ceux qui me font mal où j'ai

l'impression qu'ils ne vont pas m'aider je ne les fais pas" (L. L668-671). Le fait qu'elle considère ces étirements comme individualisés lui donne l'impression de maintenant savoir s'étirer : *"personnellement... et à ne pas faire comme le voisin parce que je ne savais pas faire en fait. Maintenant, je sais m'étirer. Voilà. Enfin j'ai l'impression de savoir m'étirer après... (rires)." (L. L710-712)*. Elle précise que sa connaissance des étirements vient de la pratique répétée et des perceptions qui y sont associées et qu'ainsi elle adapte les exercices musculaires aux groupes musculaires qu'elle souhaite concerner : *"Le fait de les avoir fait plusieurs fois, de l'avoir ressenti plusieurs fois, je sais quel étirement je vais faire pour tel muscle et quels étirements je ne vais pas faire parce que je sais si je veux étirer l'ischio je sais qu'il y a des étirements que je ne vais pas faire parce qu'ils ne m'étirent absolument pas."* (L. L693-696). Ainsi, elle réalise les étirements qui lui sont utiles et qui lui font du bien et non ceux que les autres sportifs à côté d'elle peuvent éventuellement faire : *"je ne vais pas tous les faire mais je vais faire ceux qui me sont le plus bénéfiques pour moi... Si par exemple on est dans un groupe euh... exceptionnellement après la course à pied, tout le monde va s'étirer, je vais faire les étirements que je connais et qui me font du bien et pas les étirements de la voisine euh... parce qu'elle fait ses étirements là, moi je vais faire les étirements qui me font du bien et qui marchent pour moi"* (L. L703-707).

Cependant, elle témoigne que le contexte de pratique est difficilement reproductible : *"Ce ne serait pas les étirements en eux-mêmes, ce serait vraiment le contexte..." (L. L587)*. Le contexte d'entraînement dans le stade ne lui permet pas de retrouver le calme et lui apporte beaucoup de distractions: *"sur le stade, par exemple, je serais toujours enfin... j'aurais toujours quelqu'un avec qui parler ou... des choses comme ça... et il n'y aura pas ce calme ambiant en fait voilà... et pour le recréer, il faudrait que je sois chez moi tranquille ou toute seule dans ma chambre..." (L. L567-570)*. Elle mentionne également que le fait de ne pas être dans un groupe spécifique pour cette pratique rend plus difficile la reproductibilité : *"c'est le... de ne pas avoir le contexte qu'on a ici... enfin en groupe, avec toi qui nous parle et tout, c'est ça qui..., ce serait ça le plus dur à reproduire en fait."* (L. L583-584).

3. Récit phénoménologique de Julien

Julien est âgé de 23 ans. Il est technicien en bureau d'étude mécanique. Il a fait du basket, du judo, du hand et du tennis. Depuis neuf ans, il se consacre à l'athlétisme. Il a un entraînement plus intense depuis quatre ans avec davantage de compétitions et pratique essentiellement le 200m. Sa motivation à venir pratiquer des étirements régulièrement est née

de sa volonté d'améliorer sa souplesse. Son manque de souplesse constitue un de ses points faibles et a déjà engendré des blessures.

a) Les perceptions vécues de l'étirement

- **La douleur : variable, gérée par le souffle, plus autant nécessaire qu'avant**

Julien mentionne que la douleur lors des étirements est présente mais qu'elle est plus ou moins importante suivant les étirements effectués. Pour lui, certains étaient plus difficiles à gérer que d'autres par rapport à cette douleur ressentie. Lorsque la douleur était là, il essayait de la dépasser et lorsque la douleur n'était pas intense, il percevait mieux la mise en étirement du muscle, ces zones d'attache et ensuite la détente musculaire : *“ça dépend les exercices que tu nous faisais faire. Il y a des exercices que je subissais plus que d'autres, et il y a en a d'autres où j'arrivais plus à contrôler (...) il y en avait, c'était vraiment de la douleur (...) enfin c'était vraiment dur. Ça se voyait que j'étais au seuil de la douleur mais j'arrivais à... enfin... après faut arriver à passer au-dessus et avec d'autres c'était plus euh... plus contrôlé quoi. Je sentais l'étirement mais ce n'était pas dans une douleur... ça ne faisait pas mal. Et... oui je contrôlais plus le muscle quand il se tend, quand il se détend, exactement les zones d'insertion, des choses comme ça.”* (J. L100-108). Il gère cette douleur en se servant de la respiration : *“c'était une douleur donc il faut souffler”* (J. L280). Cette douleur évolue en fonction des exercices mais pas en fonction de la durée de l'étirement, car lorsque la douleur est là, elle dure tout au long de l'étirement : *“que j'y reste 15 secondes ou que j'y reste 2 minutes, j'ai la même douleur, donc c'est juste la douleur qui va durer plus longtemps.”* (J. L297-298). On peut remarquer que pour Julien cette douleur est nécessaire pour qu'il sente que l'étirement est efficace : *“si je n'ai pas mal, si je ne sens pas que ça tire pour moi ça ne travaille pas”* (J. L 131-132) ; mais il avoue que sa manière de faire à ce sujet a un peu changé depuis que l'on travaille ensemble : *“(...) enfin maintenant ça va beaucoup mieux, parce qu'on travaille ensemble (...)”* (J. L134-135). Il remet d'ailleurs en question sa manière de faire en précisant qu'une légère mise en tension permet de sentir l'étirement et qu'il n'est pas utile d'aller jusqu'à la douleur : *“si je n'arrive pas à taper dedans et à ce que je sente la douleur ça ne va pas s'étirer, alors que c'est faux, même si tu mets une toute petite tension et que tu sens à peine quelque chose ça étire quand même.”* (J. L138-140).

- **La localisation de l'étirement : précise et permettant d'ajuster la posture**

Pendant notre série de séances, Julien témoigne qu'il perçoit que certains étirements engendraient une perception très délimitée : *“Il y avait des exercices où c'était très localisé”*

(J. L121) et que d'autres procuraient une perception d'une chaîne globale de tension : "*(...) il y avait des exercices où c'était de la chaîne du haut de la nuque au bas des orteils quoi donc là il y avait toute la chaîne qui était en tension, donc là c'était assez... global.*" (J. L124-126). Julien a noté que parfois la localisation de l'étirement qu'il ressentait n'était pas celle recherchée dans l'exercice proposé : "*(...) il y avait des exercices (...), qui devaient étirer un muscle d'après toi, mais moi ça m'étirait d'autres choses*" (J. L124-127).

Julien explique qu'après avoir fait les séances collectives, lorsqu'il s'étire, il perçoit mieux la localisation des étirements et peut ajuster sa posture : "*maintenant j'arrive à beaucoup plus ressentir l'exercice demandé ou la zone on va dire plutôt, la zone demandée et là je sais qu'il faut avoir son bassin bien droit, il faut être très aligné, avoir la jambe tendue, des choses comme cela...*" (J. L169-172).

- **La tension / le relâchement : douleur, souffle et chaleur**

Julien exprime qu'après la mise en tension, et éventuellement une douleur, il ressent un relâchement. Il associe ce relâchement à une sorte de souffle dans le corps : "*Le relâchement en fait quand on étire, on le sent progressivement, on sent que ça tire, après on peut sentir une douleur et quand on relâche, on sent que ça souffle*" (J. L189-190) ; il perçoit également dans ce relâchement une chaleur dans la zone concernée par l'étirement : "*le côté chaleur de la zone donc c'est plutôt ça.*" (J. L185-186). Lorsque la zone étirée se relâche lentement, Julien exprime ressentir comme un soulagement ou un bien-être : "*on va sentir la zone qui va se détendre et donc là c'est un... un soulagement, enfin... je sais pas si on peut dire un soulagement mais... une sorte de bien être, que ça se relâche doucement, encore dans la lenteur.*" (J. L274-277).

- **Un ressenti plus riche**

D'une manière générale, Julien exprime que les séances collectives lui ont apporté davantage de perceptions : "*(...) forcément un meilleur ressenti des choses.*" (J. L208). Il connaît mieux les exercices et ses perceptions le guident dans l'ajustement de ses postures et dans l'exécution des étirements : "*Maintenant, les postures je les connais mieux et je peux... je peux me dire et bien là ce que tu fais c'est bien. Sans le voir en fait, juste ressentir. Je peux arriver à contrôler ça.*" (J. L173-174).

b) Le cadre de pratique des étirements

- **Avant : intégrés seulement à l'échauffement de manière brève**

Avant les séances collectives, Julien évoque que les étirements faisaient partie que ponctuellement de son entraînement. Il s'étirait brièvement au moment de son échauffement après un footing et ses gammes d'athlétisme : *“Alors avant, je m'étirais très peu, je m'étirais juste au moment de l'échauffement. Donc je faisais mon footing, je faisais mes gammes, après je m'étirais très brièvement et après je faisais ma séance.”* (J. L8-10). Il ne s'étirait pas à la fin de son entraînement et ne s'octroyait pas un temps spécifique pour s'étirer en-dehors de ses séances d'athlétisme : *“Je ne m'étirais jamais ou presque jamais à la fin de l'entraînement et jamais hors entraînement. Je ne me prenais jamais une demi-heure sur un jour où j'étais en repos pour me dire : là, tu ne t'entraînes pas, tu fais seulement des étirements”* (J. L10-12). Il considère que les étirements faisaient partie intégrante de son échauffement, une pratique habituelle de l'échauffement : *“Donc c'est plus un rituel avant l'entraînement, de préparation à l'entraînement pour l'échauffement et l'étirement faisait partie de l'échauffement donc c'était comme un rituel.”* (J. L19-21).

- **Après : suite à un entraînement peu intense et à distance des séances explosives**

Après les séances collectives, sa pratique a changé puisqu'il témoigne qu'il s'étire après les entraînements peu intenses, lorsque les muscles n'ont pas déjà été trop sollicités. Il fait ainsi une séance d'étirement peu longue et ajoute aux exercices du bas du corps, les exercices du haut du corps de manière à obtenir un travail global : *“je vais me mettre, par exemple, après une petite séance, une séance d'aérobic, pas une séance de grosse charge musculaire comme de la musculation très lourde ou du sprint très explosif (...). mais après une petite séance, avec des muscles un petit peu plus reposés, je vais essayer de m'étirer (...) pas forcément très longtemps (...). Après je change les exercices, j'essaie de faire un peu le haut, le bas... de faire un tout... enfin peut-être pas tous les exercices mais au moins... généraliser...”* (J. L473-479). Lorsqu'il sait qu'il doit faire des séances qui demandent de l'explosivité, il les met à distance des séances d'étirement : *“sur les séances qui sont assez explosives, où ça demande de la tension musculaire immédiate, ce n'était pas trop en accord donc parfois je mettais la séance le lendemain.”* (J. L376-378).

c) Les modalités de réalisation des étirements

- **Avant : une pratique fantaisiste, non attentive, sans importance et dictée par le chronomètre**

Julien révèle qu'avant, sa pratique des étirements était plutôt fantaisiste, il s'étirait en parlant, il n'était pas attentif à son geste, il n'essayait pas de ressentir quoi que ce soit. Il les faisait sans leur accorder d'importance : *"(...) moi je faisais mes étirements un peu à l'arrache, en train de parler, de rigoler. Bon ce n'était pas vraiment le geste parfait. Les temps n'étaient pas vraiment là, je n'avais pas de perception, je ne me disais même pas : essaie de percevoir ça ou essaie de percevoir ça. Je le faisais pour le faire."* (J. L71-74). Ceci dit, lorsqu'il parle de ses étirements à cette période, Julien juge sa pratique trop liée au chronomètre puisqu'il comptait 15 secondes pour chaque posture avant de passer à une autre : *"moi je contrôlais un peu trop euh... mes temps de posture. C'est à dire que je me disais : bien voilà là, tu t'étires pendant 15 secondes, après 15 secondes sur l'autre, après 15 secondes... donc c'était assez euh... c'était trop chrono"* (J. L245-247).

- **Après : la lenteur porteuse de perceptions, un étirement moins poussé et associé à une décontraction, le manque du guidage verbal**

Julien fait le constat que la lenteur a été pour lui en élément favorisant dans cette approche. Elle lui a apporté la possibilité de percevoir plus de choses : *"Beaucoup plus de perceptions. (...) c'est vrai que d'être lent, on peut arriver à contrôler encore plus son mouvement, de ressentir encore plus les choses, et au début en étant débutant là dedans, c'est vrai que c'est plus facile pour nous... enfin, pour moi en tout cas de le faire plus lentement, voire très lentement."* (J. L224-229).

Maintenant il s'étire différemment : il ne cherche plus à aller jusqu'à la douleur, il associe étirement et décontraction et tente de retrouver les perceptions qu'il a connues lors des séances collectives : *"mais sans m'étirer à la douleur, juste essayer de m'étirer en relâchant, pas forcément très longtemps mais... en sentant juste une petite tension... En essayant de ressentir ce que je ressentais pendant les séances avec toi."* (J. L476-478).

Concernant les conditions dans lesquelles les séances ont eu lieu, il mentionne que même en s'associant à Agnès avec qui il s'entraîne parfois, il n'arrive pas à retrouver le même contexte de travail et une des conditions manquantes qu'il évoque est le guidage verbal : *"même si... avec Agnès après, on faisait des séances, et qu'il n'y avait pas ta voix, ce n'était pas pareil, il y avait un... une sorte de manque. Donc même s'il faut qu'on arrive à être*

autonome euh... c'était plus... c'était beaucoup plus... il y avait vraiment un manque de quelque chose quoi, c'était pas les mêmes conditions..." (J. L343-346).

d) La motivation à pratiquer les étirements

- **Avant : l'échauffement imposé**

Avant de venir en séances collectives, Julien utilisait les étirements pour s'échauffer sans en connaître vraiment l'intérêt précis, juste parce qu'on lui avait dit de le faire : *"à but d'échauffement sans vraiment savoir pourquoi on le fait...C'était plus : je le fais pour le faire quoi parce que j'ai appris comme ça et voilà, je ne me suis pas posé la question..." (J. L30-31).*

- **Après : la prévention des blessures et la souplesse, le bien-être et l'amélioration de ses performances**

Julien est venu participer aux séances pour avoir une action préventive par rapport aux blessures ainsi que pour travailler la souplesse dans le geste : *"(...) prévention déjà pour les blessures principalement et aussi, c'était l'intérêt de faire un mouvement plus fluide" (J. L63-64).* Il est davantage motivé à faire des étirements car il en voit les résultats : *"je sais que maintenant ce que je fais ça ne sert pas à rien et que j'ai vu des progressions" (J. L499) ;* mais il a du mal à le faire seul, il n'y a plus le groupe : *"je suis tout seul quand je fais ça, j'ai personne donc je n'arrive pas à me motiver ou euh... et du coup oui c'est plus une question de ça... tu es seul dans ton coin à faire ça..." (J. L509-511).* Le bien-être obtenu en fin de séance était une de ses motivations à venir en cours mais seul il ne retrouve pas ce bien-être *"quand je venais aux séances (...) j'allais avoir un bien-être à la fin mais là quand je le fais seul je n'y arrive pas après à avoir... un bien être sur ce que j'ai fait (...)." (J. L501-503).* Cependant, comme il a constaté des bénéfices, davantage de sensations et davantage de souplesse, il en déduit que sa performance sera meilleure et cette perspective le motive à pratiquer : *"je vais arriver à plus ressentir les choses, je vais arriver à être plus souple donc forcément pour mes performances ce sera mieux donc c'est par rapport à... Quand je pars de ce principe là, forcément je le fais moins à reculons et j'arrive à mieux me motiver même si je préférerais faire autre chose dans ce temps imparti." (J. L490-495).*

e) *Le rapport aux étirements et les représentations associées*

- **Avant : la douleur comme critère d'efficacité**

Avant, son rapport à l'étirement était basé sur la notion de douleur : s'il ne ressentait pas la douleur, il pensait que cela ne pouvait pas être efficace : *“si je n'arrive pas à taper dedans et à que je sente la douleur ça ne va pas s'étirer (...)”* (J. L138-139).

- **Après : un progrès dans le rapport à la douleur, un bien-être post-séance, une pratique sans plaisir**

Après les séances, Julien témoigne que maintenant il sait qu'il n'est pas obligé d'aller jusqu'à la douleur pour que l'exercice soit efficace, mais cette notion n'est pas encore complètement intégrée : *“si je n'ai pas mal, si je ne sens pas que ça tire pour moi ça ne travaille pas, alors que je sais maintenant que ce n'est pas juste. Mais c'est la vision que j'ai.”* (J. L132-133). Il exprime qu'il peut ressentir un relâchement après les exercices, une sensation de mieux-être comme s'il avait effectué une séance de yoga : *“une satisfaction... enfin peut-être pas une satisfaction mais que ça fait du bien...d'être relâché quoi et même ça c'est par rapport à l'exercice et à la fin de la séance on sent quand même un... qu'on a soufflé, que ça... comme une séance de yoga ou des choses comme ça... que ça a été plus agréable... enfin on se sent mieux à la fin de la séance.”* (J. L190-194). Cependant, malgré le bien-être qu'il appréciait après les séances : *“après il y avait du bien-être que j'aimais”* (J. L407), il explique qu'il ne parvient pas à faire les étirements avec plaisir : *“Bien ce n'est toujours pas une partie de plaisir de faire des étirements mais je le fais avec moins de ... moins de mécontentement.”* (J. L490-492).

f) *Le vécu de la pédagogie perceptive et les attitudes associées*

- **Le changement d'attitude face à la pratique sportive**

Julien témoigne qu'il apprécie les conditions de pratique proposées. Elles s'opposent à sa pratique habituelle où il doit généralement être très actif, puissant, solide... De ce fait, il témoigne qu'il doit faire attention à être détendu, relâché et lent : *“C'était cool. Bien c'était l'inverse de ce qu'on m'a toujours demandé à mes entraînements : être actif, d'être très... très puissant et très solide, etc. Et là c'était, relâchement, lenteur, c'était un peu l'opposé. Donc il fallait arriver à contrôler... à contrôler ça...”* (J. L596-598).

- **La pratique les yeux fermés : enrichissement des perceptions, regard intérieur et concentration**

La pratique les yeux fermés permet à Julien d'avoir davantage de perceptions. Il explique que la suppression de la vue lui apporte davantage de ressentis corporels internes : *“(…) ayant les yeux fermés (...), on perçoit plus de choses quand on n'a pas à se fixer quelque chose, on a un sens en moins mais on peut ressentir plus de choses au niveau... intérieur et corporel”* (J. L232-234). Il explique comment il procède quand il ferme les yeux pour se mettre en relation avec son ressenti interne. Il tourne et se regarde de l'intérieur, ainsi cela lui permet de mieux ressentir l'exercice et il perçoit plus de choses : *“c'est bête mais je m'imaginai dans mon corps en fait donc oui tu perçois plus de choses... tu n'as pas à regarder une couleur ou un point ou une forme. Là tu... tu te bases vraiment... tu peux te visualiser à l'extérieur comme tu peux te visualiser à l'intérieur de toi, donc là tu peux... t'arrives mieux à contrôler la chose et ça apporte un plus.”* (J. L310-313). Il associe également le silence à l'amélioration de ses perceptions et à sa concentration : *“ Et du fait qu'il y ait du silence aussi c'est... tu peux encore mieux voir et visualiser (...) De ne pas penser à autre chose, de ne pas être dispersé...”* (J. L313-317). Cette manière de pratiquer est donc pour lui plus facile, le calme aide à la concentration sur ce qu'il fait et les yeux fermés lui procurent davantage de perceptions : *“Donc là c'était plus facile, on était au calme, j'arrivais mieux à me concentrer, en fermant les yeux je percevais plus de choses et en même temps j'avais la perception, je pouvais plus... arriver à mieux contrôler ce que je faisais.(...) donc c'est vrai que c'était plus..., je percevais plus mon corps qu'avant ”* (J. L90-92).

- **Les temps de posture : un rapport au temps modifié par la douleur, le temps de la progression**

Julien explique comment il procède pour gérer les temps de posture. Certains temps de posture lui paraissaient plus long que d'autres par rapport à l'intensité de la douleur ressentie : *“enfin je pense que les temps de posture étaient à peu près tous les mêmes... Même si il y en avait, j'avais l'impression que ça durait... 5 minutes et il y en avait j'avais l'impression que ça durait 30 secondes... C'est juste par rapport à la douleur que j'avais dessus”* (J. L247-249). Lors de la posture, le souffle lui permet de gérer la douleur éventuelle et d'aller plus ou moins loin dans l'étirement : *“De toute façon, on souffle, on va mettre en tension la zone demandée... Après (...) on reste dessus, on perçoit la douleur ou pas, on peut pousser un peu plus pour un seuil où c'est plus dur... enfin... où ça va tirer plus.”* (J. L271-273). Lorsque je questionne Julien pour savoir ce que ce temps de posture représente pour lui, il me répond que c'est pour lui le moment qui est important pour progresser : *“Bien je pense le temps de progression”* (J. L301-303).

- **Le guidage verbal : apaisant, nouveau, agréable, et aidant**

Julien témoigne, qu'au cours des séances collectives, il apprécie le guidage verbal proposé. Une prosodie féminine, douce, posée constitue un élément favorisant pour se relâcher et se mettre dans de bonnes dispositions pour les étirements : *“(…) c'est vrai que... c'est plus agréable d'avoir une voix calme, douce, posée, lente enfin... et féminine parce que avoir un bûcheron, c'est pas... (rires) Ce n'est pas pareil quoi ! Et du coup, tu es reposé, ça te libère encore plus quoi... si tu avais des tensions, ça te libère ça... déjà ça pose au début de la séance... pff... tu souffles à partir de ça et donc du coup après c'est plus facile.”* (J. L 321-328). Il explique que cette manière de faire est nouvelle pour lui dans sa pratique des étirements et constitue un guide dans les exercices qu'il n'avait pas avant : *“c'était une nouvelle façon de voir la chose, parce que tu nous indiquais exactement la marche à suivre. Donc on avait une ligne de conduite. Ensuite on était guidé, alors que moi je n'étais pas guidé avant.”* (J. L88-90). En plus d'être apaisant et agréable, ce guidage verbal, est pour Julien, le moyen de vérifier la justesse de son étirement : *“Donc quand cela m'étirait le muscle ou le tendon demandé, c'était juste. Et quand je voyais que ce n'était pas exactement le ressenti que tu nous donnais, là je t'en faisais part.”* (J. L157-159). Il souligne la prise en charge qu'apporte ce guidage, avec des consignes et des informations données sur où porter son attention qui sont aidantes : *“Là on était beaucoup... beaucoup plus pris en charge en fait... c'était... tu nous indiquais beaucoup plus de choses à voir, à ressentir et on pouvait s'auto-corriger ou des choses comme ça.”* (J. L214-216).

- **L'attention portée sur la réalisation du geste : le contrôle du mouvement**

Au cours des séances collectives, Julien décrit son application à réaliser l'étirement en portant son attention sur de nombreuses choses comme par exemple la respiration. Cette attention s'exprime dans son récit comme une notion de contrôle de ce qu'il fait : *“là je pense à respirer, je pense à plein de choses, donc j'étais hyper contrôlé, enfin je m'autocontrôlais”* (J. L280-281).

g) Les effets perçus en-dehors des séances

- **Les effets généraux**

- La modification de la posture

Julien remarque qu'il y a des choses qui ont changé notamment dans sa posture, il n'a plus besoin de penser à se tenir droit, c'est spontané : *“avant j'y pensais maintenant j'y pense*

moins, je le fais plus automatiquement... Par exemple, à me tenir droit". (J. L452-453). Sur son état général, Julien témoigne que les séances ont un effet apaisant, il ressent un bien-être : *"Bien après la séance, euh... j'avais un bien-être... Donc c'était... j'étais juste bien quoi, j'étais posé..."* (J. L398-399).

- La connaissance corporelle

Julien évoque un paradoxe dans son rapport au corps : le fait d'avoir davantage de perceptions lui fait dire qu'il connaît mieux son corps mais en même temps, parce qu'il le ressent mieux, il se rend compte qu'il ne le connaissait pas si bien que cela avant, qu'il y avait beaucoup de choses méconnues en lui et qu'il y a encore certainement beaucoup d'autres choses à découvrir : *"avant je ne m'imaginai pas certaines choses, je me disais je connais mon corps point. Et là, de percevoir plus de choses, de comprendre plus de choses et de me dire qu'il y a encore plein de choses à comprendre, je me rends compte que je ne le connais pas et avant je pensais le connaître. Donc c'est un paradoxe..."* (J. L437-440).

- **Les effets spécifiques à la pratique sportive**

- Au niveau musculaire

Juste après la séance, Julien exprime un grand relâchement de son corps, état qui n'était pas favorable à certains entraînements telle que la pratique des sauts car il se sentait trop mou, trop relâché : *"c'est vrai que ça m'avait tellement relâché que les séances de bondissements j'étais un peu mou, j'étais un peu... un peu flasque, donc... mais c'est... parce que mon corps s'était relâché."* (J. L374-376).

Plus globalement, au niveau musculaire, Julien explique qu'il perçoit davantage ses muscles et même qu'il perçoit des muscles qu'il n'avait jamais ressentis avant : *"Bien je les ressens plus, je ne sais pas s'ils sont différents mais je les ressens plus moi. (...) avant il y avait des muscles je ne savais même pas qu'on pouvait... enfin je ne savais même pas qu'ils existaient on va dire..."* (J. L386-388). L'augmentation de ses perceptions musculaires lui permet de percevoir le moment de la contraction et de la décontraction du muscle lors de la course : *" (...) j'ai pu plus le ressentir et... les ressentir dans l'étirement et donc le ressentir en course. Donc je me disais : ah bien là il va se contracter, il va se décontracter."* (J. L393-394). Par ailleurs, Julien témoigne qu'il a constaté au cours de ses séances d'athlétisme qu'il avait gagné en souplesse : *" (...) déjà j'ai senti que j'étais plus... plus souple dans les séances d'athlétisme."* (J. L351).

- Au niveau du geste sportif

Julien décrit une progression dans la qualité de son geste. Tout d'abord, il cite l'ensemble des apports qu'il a constatés et qui ont un impact sur sa pratique : davantage de concentration, de ressenti du muscle et de l'effort, ainsi qu'une visualisation du mouvement : *"Cela m'a*

apporté... une concentration, une visualisation de... du mouvement, du ressenti par rapport à l'effort ou par rapport à son muscle.” (J. L74-76). Plus précisément, il constate une augmentation de l’amplitude de certains mouvements qui lui apporte plus de facilité dans la réalisation : “(...) je sentais que je... j'étais plus facile sur les mouvements, (...) j'ai progressé parce qu'il y a des choses où l'amplitude du mouvement était un peu plus faible avant et après elle était plus importante, donc oui forcément j'ai progressé.” (J. L601-604). Il précise que les séances ont été bénéfiques car cela lui permet de mieux ressentir le mouvement même s’il est rapide, il sent une plus grande facilité et perçoit également mieux la vitesse du déroulement de son geste : “J'arrivais à plus ressentir le mouvement même s'il était plus rapide, il était plus facile sur certains déplacements... pas très flagrants mais je sentais quand même qu'il y avait une facilité, ça m'avait apporté quelque chose de bénéfique (...) je ressentais plus le mouvement, (...) la vitesse du mouvement aussi...” (J. L351-357). Ainsi, il perçoit une modification de la globalité de son geste mais également dans la manière dont il se déroule avec l’alternance de contraction/décontraction musculaire et la localisation de cette action musculaire. Il décrit également une perception de tension identique à ce qu’il a pu ressentir pendant les séances d’étirement : “Dans le geste et dans la forme de... enfin d'arriver à relâcher ou contracter son muscle ou contracter une zone pour arriver à faire un mouvement, donc là je le ressentais beaucoup plus parce que il y avait..., ça se mettait en tension comme ça se mettait en tension pendant les séances.” (J. L359-363). Par ailleurs, il témoigne que le travail fait ensemble a modifié sa course dans sa stabilité et sa puissance. En effet, il explique qu’il perçoit le gainage de ses muscles qui lui permet de stabiliser ses hanches et de lui apporter de la puissance dans ses appuis au sol : “ Et ensuite, quand je cours, euh... une maîtrise de la puissance mise au sol et d'arriver à être gainé et de sentir ces muscles qui sont gainés, parce que si tu cours et si tes muscles ils ne sont pas solides bien... ça part... Tes hanches, elles partent à droite ou elles partent à gauche sur chaque foulée alors qu'il faut être très... très haut et très puissant au sol... Donc ça, ça a changé ça.” (J. L458-462).

- Au niveau des blessures

Julien précise qu’il n’a pas eu de blessure depuis les séances d’étirements. Il ne peut pas affirmer si c’est totalement dépendant des séances mais simplement il constate que depuis qu’il pratique avec plus de sérieux et d’expérience, il ne s’est pas blessé : “Par rapport aux blessures, bien je me suis pas re-blessé depuis donc... donc je... Après je ne sais pas, je ne veux pas dire... je regarde les faits mais je ne peux pas dire si c'est lié ou pas... Mais le fait que depuis que je m'étire plus et plus sérieusement, enfin avec plus de connaissances, c'est ça surtout, je ne me suis pas re-blessé, enfin... pas des grosses blessures. Donc je regarde juste les résultats.” (J. L378-382).

Il résume les effets ressentis en expliquant que dans sa vie sportive son geste sportif a été modifié et que dans sa vie de tous les jours, il a changé la courbure de son dos et le port de sa tête : *“Donc dans la vie sportive c'est le mouvement en vitesse réelle et dans la vie de tous les jours c'est plus une question par rapport à mon dos, et par rapport à ma tête qui est plus droite et je suis moins cyphosé qu'avant... Enfin, j'ai l'impression de l'être.”* (J. L458-464).

h) La reproductibilité dans la pratique sportive

- **Méthode nouvelle et plus explicite, capacités d'adaptation des étirements aux spécificités de l'étirement**

Julien exprime que c'est pour lui une nouvelle manière de s'étirer qu'il a découvert et qu'il qualifie de plus explicite : *“une autre manière de faire, une autre manière d'aborder les choses euh... plus contrôlée, euh... mieux expliquée.”* (J. L207-208). Cependant, il avoue que certaines conditions de réalisation sont possibles à recréer mais pas toutes, ainsi il perd en perceptions : *“J'arrive à recréer certaines conditions, mais pour retrouver ce que je ressentais, pour enfin... pour... il faut que j'ai tout quoi... et là je n'arrivais pas (...) Oui je ressens moins, beaucoup moins...”* (J. L556-561).

Concernant les acquisitions que Julien a pu mettre en œuvre dans sa pratique sportive, il aborde comment il procède dans l'intégration des étirements par rapport à ses différentes séances. Il explique notamment qu'après une séance très consommatrice d'énergie et génératrice de tensions, il est plus difficile pour lui de se mettre dans une posture calme et posée comme le demande les étirements appris : *“Par exemple si j'ai une séance... qui m'a demandé beaucoup de nervosité, à la fin de la séance même si je suis fatigué, je vais être quand même assez sous tension et assez... assez énervé donc je vais être encore euh... je vais être encore assez vif d'esprit et me demander de me poser et tout ça, ça peut se faire mais ce serait plus dur...”* (J. L531-534). Cependant, il suppose que ce type d'étirement peut justement être intéressant pour la récupération et le relâchement qu'ils procurent : *“Mais faire ça après ça peut être bien, juste après une séance ça peut être bien pour le relâchement et la récupération.”* (J. L541-542).

Chapitre 2

Analyse transversale

Dans ce chapitre, je poursuis l'analyse de mes données en exploitant les trois récits de mes participants afin de pouvoir dégager les éléments communs et singuliers qui s'expriment dans chacune des catégories.

1. Les perceptions vécues de l'étirement

⇒ La gestion de la douleur

La douleur est une composante importante à observer lors de la pratique des étirements car on remarque que pour la plupart des sportifs, l'étirement est une pratique obligatoirement douloureuse. J'ai constaté ici que c'est le cas pour chacun des participants, que ce soit avant, pendant ou après les séances faites ensemble, la douleur fait partie de cette pratique. J'ai noté que pour tous, elle est variable en fonction des zones concernées, elle varie suivant la souplesse de chacun par rapport à l'étirement demandé. Cependant, chacun ne la ressent pas et ne la gère pas de la même manière. Lucie témoigne qu'elle régule son étirement en fonction de son ressenti de la douleur, la douleur représente le seuil à ne pas franchir car cela ne serait pas bénéfique. A l'opposé, Julien dit que pour lui la douleur est indispensable pour qu'il ait l'impression que cela soit efficace. Ceci dit, il explique très bien que le fait d'aller toujours plus loin y compris dans la douleur fait partie de son tempérament quel que soit l'élément travaillé de sa pratique sportive. Il témoigne quand même d'un début de prise de conscience à ce sujet et commence à réguler sa pratique. Ainsi, le travail effectué ensemble lui a permis de modifier son rapport à la douleur comme un élément obligatoirement associé à la pratique sportive. Agnès, quant à elle, explique que la pédagogie perceptive utilisée lui a permis de faire en sorte que cela ne soit plus un supplice comme auparavant.

On peut ainsi constater qu'une sensation plus ou moins douloureuse perdure dans la pratique de l'étirement. Cependant, la pédagogie perceptive a permis à chacun de mieux la

gérer en percevant mieux le déroulement de l'étirement et son amplitude ; l'apparition de la douleur devient alors un signal d'alerte pour ne pas aller plus loin dans l'étirement.

⇒ **Localisation de l'étirement, tension et relâchement : d'un ressenti local à un ressenti global**

Lors des séances effectuées, les participants perçoivent tous la localisation des étirements. Julien précise même qu'il la perçoit davantage qu'avant. Pour chacun d'entre eux, le travail effectué se ressent tout d'abord localement au niveau du groupe musculaire sollicité et progressivement la sensation de l'étirement s'étend à la globalité du corps.

Lors de la réalisation des étirements, les participants expriment qu'ils perçoivent tout d'abord la mise en tension qui représente l'étirement en tant que tel, puis un relâchement progressif plus ou moins rapide suivant les zones étirées. De la même manière qu'ils témoignent d'une globalisation de l'étirement, ils évoquent un relâchement qui gagne l'ensemble du corps. Pour Lucie, ce relâchement global aboutit à une détente, effet primordial pour elle (elle en parle à plusieurs reprises) et qui manifestement représente un des apports majeurs du travail réalisé. Pour Julien, il précise que ce relâchement s'associe à une perception de chaleur et évoque l'impression d'un soulagement voire de bien-être.

2. Le cadre de pratique des étirements

⇒ **Fréquence, durée, qualité et adaptabilité : un changement de la pratique de chacun**

On constate tout d'abord que même si ces participants ont tous pratiqué l'athlétisme, ils ont tous eu recours différemment aux étirements. Autant en terme de fréquence, de durée et de visée (échauffement, performance ou récupération), leur pratique des étirements diffèrent. Je pense que l'on peut attribuer cela à différents paramètres : comme le souligne Agnès, la collaboration avec différents entraîneurs, la connaissance de chacun sur les différentes propriétés des étirements, ainsi que leur motivation personnelle pour les réaliser.

Pour autant, je constate qu'après les séances collectives, ils témoignent tous d'un changement dans leur pratique. Agnès s'étire plus régulièrement et plus longuement ; Lucie s'étire moins (car elle a changé de sport) mais a gagné en qualité de pratique et Julien a appris à adapter ses étirements au type de séance d'entraînement.

3. Les modalités de réalisation des étirements

⇒ Une pratique antérieure peu studieuse et mal maîtrisée

Au vu des trois récits, on peut dire qu'avant, la pratique des étirements chez ces sportifs était peu sérieuse. Dans l'ensemble, ils n'étaient pas attentifs à ce qu'ils faisaient, n'essayaient pas de percevoir ce qui se passait et ne portaient que peu d'intérêts à la manière de s'étirer. De plus, ils expriment globalement qu'ils avaient un manque de connaissance par rapport à cette pratique autant dans la réalisation que dans ses objectifs.

⇒ La lenteur, les yeux fermés et l'attention : trois principes intégrés dans leur pratique actuelle

On constate qu'après les séances réalisées, ils ont modifié leur manière de s'étirer. Les trois caractéristiques utilisées de la pédagogie perceptive sont maintenant intégrées dans la réalisation des étirements : la lenteur, les yeux fermés et l'attention portée à son geste et à ses perceptions. Cependant, ils témoignent que le contexte de pratique n'est pas complètement reproductible. Le calme ambiant manque à Agnès et lui impose de trouver des stratégies (isolement ou musique) pour ne pas se laisser distraire par l'entourage bruyant. Pour Lucie et Julien, c'est le guidage verbal qui, n'étant plus présent dans une pratique individuelle, est la condition manquante la plus gênante pour s'étirer. La perte de certaines conditions de pratique est source soit de perte en efficacité soit de perte en perceptions.

4. La motivation à pratiquer les étirements

La motivation à pratiquer les étirements s'est modifiée suite aux séances collectives.

⇒ La souplesse, la récupération et la prévention : des objectifs de pratique connus mais contestés

Avant, pour nos trois participants, les étirements étaient pratiqués à visée d'échauffement et le premier objectif recherché dans cette technique était le gain de souplesse. Les autres objectifs escomptés étaient la récupération pour Agnès et Lucie, et la prévention des blessures pour Julien. On peut noter que ces objectifs sont trois des objectifs abordés dans le cadre théorique de cette recherche qui, certes, sont remis en cause actuellement, mais que beaucoup de sportifs ont intégré comme les visées classiquement attribuées à la pratique des étirements.

⇒ **Le bien-être, la détente et l'enrichissement perceptif comme nouvelles sources de motivation**

Après la série de séances d'étirements effectuées dans le cadre de cette recherche, la motivation à s'étirer des sportifs interrogés n'est plus uniquement liée à ces objectifs. En effet, ils mettent également en avant comme source de motivation des effets obtenus plus généraux comme le bien-être, la détente, l'apaisement et l'augmentation des sensations. Ces effets globaux qui constituent une amélioration de l'état général des sportifs sont, peut-être, comme le précise Julien, au même titre que le gain de souplesse, des facteurs influençant leur performance.

⇒ **Une meilleure connaissance des étirements : une motivation supplémentaire pour pratiquer seul**

Une autre motivation à pratiquer les étirements apparaît à la vue des récits dans l'amélioration de la connaissance des étirements. En effet, il apparaît clairement que les participants font état d'une plus grande maîtrise dans leur manière de réaliser les étirements. Ainsi il se sentent plus aptes à réaliser des étirements qui leur sont adaptés et maîtrisent une plus grande variété d'étirements ce qui constitue également un facteur motivationnel.

5. Le rapport aux étirements et les représentations associées

⇒ **Avant : une pratique douloureuse, ennuyeuse et sans plaisir**

Avant les séances, on constate dans tous les témoignages que les participants n'aimaient pas cette pratique. Ils ne prenaient pas de plaisir, ils la trouvaient désagréable notamment parce que c'était une pratique systématiquement source de douleur.

⇒ **Après : une pratique source de détente et de bien-être qui la rend moins repoussante voire agréable**

Après avoir pratiqué ensemble, leur rapport aux étirements a changé. Pour Lucie et Agnès, le rapport aux étirements a beaucoup évolué, elles trouvent cela plus agréable. Le contexte de travail nouveau et surprenant a été facilement et agréablement intégré dans leur pratique. Elles abordent les étirements avec plaisir et leur attribue un effet apaisant, reposant. Elles ont un bénéfice sur leur globalité physique et psychique qui leur apporte détente, satisfaction, et par conséquent, comme noté dans le paragraphe précédent, génère plus de motivation. Agnès

évoque également une modification de son rapport au temps par la lenteur de réalisation des étirements et le fait qu'elle aime avoir le temps de s'étirer. Pour Julien, ce changement est modéré puisqu'il ne prend toujours pas de plaisir à s'étirer, mais le bien-être qu'il perçoit après les séances lui permet d'être moins réfractaire à cette pratique.

6. Le vécu de la pédagogie perceptive et les attitudes associées

Les récits d'Agnès, de Lucie et de Julien font apparaître que les caractéristiques de la pédagogie perceptive sont porteuses de modifications au niveau de leur vécu de l'étirement et d'apports spécifiques à leur pratique. Julien précise même comment cette pratique est en contraste complet avec les exigences habituelles de sa pratique sportive : détente, relâchement et lenteur viennent évincer action, puissance et solidité.

Les conditions de travail proposées engendrent chez les participants une disponibilité physique et psychique permettant un enrichissement perceptif.

⇒ La lenteur, les yeux fermés et l'attention : concentration et enrichissement des perceptions ; régulation en temps réel de l'étirement ; détachement de la douleur et de ses autres pensées ; ancrage dans la séance et regard intérieur

La lenteur, les yeux fermés ainsi que la pratique dans le calme apportent aux participants plus de concentration. Cette concentration leur permet de poser une attention particulière à ce qu'ils font et engendrent une augmentation de leurs perceptions. Ces perceptions sont à la fois l'occasion de percevoir les différents effets contemporains à l'étirement (tension, relâchement, détente, chaleur), mais également de réguler l'étirement. Ainsi, pour Agnès il s'agit de réguler la justesse de sa posture, pour Lucie, son amplitude, alors que pour Julien, il s'agit de sa respiration. On peut noter que la lenteur est également l'occasion pour Agnès de se détacher de la douleur et pour Lucie de se mettre dans une attitude de neutralité active en faisant abstraction de toute autre pensée. De plus, pour Julie, la pratique les yeux fermés lui permet aussi de vivre ce détachement des pensées tout en générant une posture immédiate de présence, de disponibilité au déroulement de la séance.

De manière plus singulière au sein de cette pratique, l'attention soutenue à un ensemble d'exercices effectués dans la lenteur fait perdre la notion du temps à Agnès. A priori, son rapport au temps semble se modifier car elle est présente au déroulement du trajet, à ce qui s'y passe : le temps de l'étirement n'est plus "trop long". Lucie voit dans ce travail l'occasion de sortir d'une pratique quotidienne en essayant de percevoir plutôt que de voir ce qu'elle fait.

Julien aborde aussi cette pratique spécifique les yeux fermés comme un voyage interne, un regard intérieur lui permettant de prendre conscience de ses perceptions. Ce regard intérieur qui est mis en jeu constitue une attitude nouvelle, une démarche inédite dans leur réalisation de l'étirement.

⇒ **Le guidage verbal : un facteur nouveau et agréable, une aide précise et adaptée à chacun, apportant confiance, apaisement, mobilisation et motivation**

En ce qui concerne le guidage verbal, ils s'accordent pour dire que c'est un élément nouveau qui les motive et qui constitue une aide importante (qui leur manque d'ailleurs lorsqu'ils sont en-dehors des séances). Ce guidage est un gage de qualité et de justesse dans leur pratique, d'abord par les corrections apportées à la posture de chacun, ensuite par les informations données qui attirent régulièrement leur attention sur la manière de réaliser l'étirement et sur les perceptions qui peuvent se présenter à eux. C'est ainsi également l'occasion de solliciter un maintien de l'attention, élément qui se révèle difficile lorsque l'on n'est pas entraîné.

⇒ **Les temps de posture : un rapport au temps modifié par la douleur, le temps de la progression**

Seul Julien exprime son vécu en lien avec le temps de posture. On note, encore une fois, que la douleur influence à nouveau le vécu et ici, elle modifie le rapport au temps : Julien perd la notion du temps en fonction de l'intensité de la douleur. Plus la douleur est intense, plus le temps lui paraît long et inversement. Cependant, Julien exprime que ce temps de posture représente un moment de progression, c'est pour lui le moment où le muscle gagne en longueur, où l'étirement en tant que tel se réalise.

7. Les effets perçus en-dehors des séances

- **Les effets généraux**

On peut constater que les 3 participants ont identifié des effets généraux qui sont spécifiques à chacun. Certains effets sont observables sur du court terme, immédiatement après la séance ou dans les heures qui suivent ; d'autres sont observables au cours de la vie quotidienne, sur du long terme.

⇒ **Des effets immédiats suite à la séance : la détente physique et psychique, un temps de repos et une plus grande disponibilité pour le quotidien**

Sur du court terme, Agnès ressent de la fatigue après les séances d'étirements. Etant donné qu'elle considère les séances comme apaisantes et agréables, on peut penser que cette fatigue n'est pas due à un effort fourni mais plus à la détente musculaire et au changement de tonus que cela provoque dans le corps. Du reste, lorsqu'elle sollicite son tonus musculaire à nouveau lors d'un entraînement quelques heures plus tard, la fatigue disparaît alors que si elle ne remet pas sa tonicité musculaire à l'épreuve, la fatigue ressentie persiste jusqu'au soir. Ainsi, cette fatigue ressentie pourrait être associée à un nouvel état de détente musculaire propice à une régénération de l'activité sportive plutôt qu'à un besoin physiologique de repos pour Agnès.

Pour Lucie, les effets à court terme se manifestent par une détente, un mieux-être dû à l'évacuation des tensions et la diminution des douleurs musculaires éventuelles. Les séances lui apportent un étirement qu'elle ressent comme physique et psychique. Ce temps de repos offert par les séances lui permet de se mettre physiquement comme mentalement dans de bonnes dispositions pour poursuivre sa journée.

⇒ **Des effets à long terme : la modification de la posture, une plus grande connaissance du corps et de l'attention portée à soi, une diminution de l'anxiété**

D'autres effets s'étalent dans le temps, ou se remarquent sur du plus long terme dans leur vie quotidienne. Ainsi, Julien voit un changement dans sa posture spontanée au niveau de la colonne vertébrale et de la tête qu'il constate plus "droites". Il a pu accéder, grâce au travail réalisé ensemble, à une connaissance par contraste concernant son rapport à son corps. Il pensait connaître son corps et y être attentif de par sa pratique sportive. Mais au fur et à mesure des séances d'étirements, il a eu accès à d'autres perceptions, des perceptions plus précises de choses qu'il connaissait déjà et des perceptions nouvelles. Ainsi, il est arrivé à la conclusion qu'il ne connaissait pas tant que cela son corps. Il s'interroge d'ailleurs sur l'étendue de ce qui lui reste à découvrir. Toujours en lien avec ce rapport au corps, Agnès de son côté, a constaté qu'elle est plus attentive à elle-même et à ce qu'elle ressent et elle attribue clairement le développement de son attention à l'entraînement perceptif effectué pendant la série de séances. Elle constate également que son anxiété face aux difficultés rencontrées dans le quotidien a considérablement diminué.

- **Les effets spécifiques à la pratique sportive**

⇒ **Au niveau musculaire : souplesse, diminution des douleurs et modification du tonus**

Agnès, Lucie et Julien ont tous obtenu un gain de souplesse qui apporte à leur geste sportif une plus grande amplitude et une plus grande facilité d'exécution. Ils relèvent également que les étirements engendrent une modification du tonus musculaire. Ainsi, Lucie remarque que si elle fait des étirements alors qu'elle a des douleurs musculaires, cela les atténue. Par ailleurs, elle explique aussi que les étirements constituent une préparation musculaire à son entraînement puisque ils mobilisent les muscles. On pourrait penser que le témoignage de Lucie va à l'encontre des remises en question sur l'utilité de pratiquer des étirements en guise d'échauffement dans la première partie de ce mémoire. En effet, des études ont montré l'effet néfaste de l'étirement sur la vascularisation musculaire - c'est-à-dire une action non bénéfique pour l'échauffement -, ainsi que sur la performance musculaire avec une baisse de tonus importante. Cependant, nous sommes dans un contexte différent puisque les étirements sont effectués à distance de l'échauffement : lorsque Lucie témoigne que les séances effectuées ensemble sont facilitantes pour la mise en action ensuite dans sa pratique sportive, il s'est écoulé plusieurs heures entre les étirements et son entraînement. En revanche, le témoignage de Julien tend plutôt à aller vers ces remises en question puisqu'il ressent une grosse diminution du tonus musculaire qui lui paraît inadaptée à effectuer avant une séance sportive explosive. Ainsi, nous pouvons seulement constater l'importance de la subjectivité de chacun dans le rapport aux étirements en lien ou pas avec les caractères étudiés ou avec des mesures plus objectives.

⇒ **Au niveau du geste sportif : facilité, précision et maîtrise**

Les participants perçoivent plus de facilité car le gain de souplesse leur apporte plus de fluidité. Julien va plus loin dans son analyse de pratique en expliquant que l'augmentation de son ressenti lui donne plus de précision, de maîtrise de son corps dans le geste sportif.

⇒ **Au niveau du rapport au corps : attention à son corps et à son geste plus aiguisée, diminution du stress**

On voit que les participants sont attentifs à ce qu'ils perçoivent et savent décrire les changements au sein de leur pratique. Si Julien décrit précisément les modifications au niveau de son geste, Agnès relève plus un changement dans sa gestion de sa pratique sportive. Elle est plus attentive aux manifestations corporelles en lien avec un surentraînement et son stress a diminué lors des compétitions : ce qu'elle décrit dans sa vie personnelle, se retrouve également dans sa vie sportive.

8. La reproductibilité des étirements dans la pratique sportive

⇒ Une pratique difficilement reproductible dans la totalité de ses caractéristiques

Les trois sportifs ressentent une difficulté à reproduire les étirements proposés, non pas dans la forme des exercices mais dans les conditions attenantes à la pédagogie perceptive. En effet, si la lenteur, les yeux fermés, les temps de posture et l'attention sont possibles à reproduire pour eux, voire, pour certains, complètement intégrés à leur pratique (comme nous l'avons déjà signalé dans l'analyse de la catégorie des modalités de réalisation de l'étirement), le silence et le guidage verbal sont des éléments manquants pour pouvoir reproduire pleinement le travail effectué ensemble.

⇒ L'individualisation de l'étirement

Cependant, Agnès et Lucie expriment clairement que les séances ont eu un rôle éducatif dans le sens où maintenant elles connaissent un grand nombre d'étirements et savent comment les réaliser. De plus, l'attention sollicitée dans les séances leur a permis d'identifier au cours des divers exercices ceux qui leur sont adaptés. Elles peuvent maintenant choisir les étirements qu'elles vont faire car l'expérience leur a montré ceux qui les détendaient, ceux qui étaient difficiles mais donc importants de faire pour obtenir un gain de souplesse, ceux qu'elles devaient faire en lien avec leur entraînement pour soulager les tensions des groupes musculaires sollicités. Elles sont maintenant capables d'effectuer un étirement personnalisé. Julien évoque lui aussi sa capacité à adapter ses étirements. Il parle du moment où il place les étirements dans sa pratique en fonction du type d'entraînement qu'il doit faire ou qu'il a fait. Ainsi il apparaît ici un apport spécifique présent chez les 3 participants : ils expliquent tous comment le travail effectué ensemble leur permet maintenant d'adapter leurs étirements à qui ils sont et à leur besoin du moment.

Synthèse des résultats

- 1. La pédagogie perceptive et la pratique des étirements :**
une gestion de la douleur, une plus grande connaissance des étirements, des effets inattendus et motivants
- 2. Les apports spécifiques de la pédagogie perceptive :**
vers une individualisation de l'étirement, une modification du rapport au corps et un renouvellement de la pratique sportive
- 3. La pédagogie perceptive et le rapport aux étirements :**
l'expérience transforme la motivation et la représentation

Synthèse des résultats

A l'issue de mon analyse transversale, je peux maintenant procéder à une synthèse de mes résultats que j'ai décidé d'organiser selon mes objectifs de recherche.

J'aborde ici dans un premier temps les résultats qui concernent d'une manière générale les effets de certains paramètres de la pédagogie perceptive sur le vécu de l'étirement et ses modalités d'exécution. En effet, les résultats montrent que globalement, la pratique des étirements enseignés à partir d'un protocole de pédagogie perceptive a généré chez les participants une meilleure gestion de la douleur, une plus grande connaissance des étirements possibles, et des effets nouveaux et motivants.

Dans un deuxième temps, j'expose les apports spécifiques de ces paramètres de la pédagogie perceptive dans la pratique des étirements au niveau de trois aspects principaux : l'appropriation singulière de chacun dans sa pratique des étirements, la modification du rapport au corps et le renouvellement de la pratique sportive.

Enfin, dans un troisième temps, je résume les modifications engendrées sur la représentation de la pratique de l'étirement.

1. La pédagogie perceptive et la pratique des étirements : une gestion de la douleur, une plus grande connaissance des étirements, des effets inattendus et motivants

On trouve dans la pratique antérieure des étirements de nos participants, des convergences dans leur témoignage. En effet, c'était, pour eux, une pratique douloureuse qu'ils n'appréciaient pas. Ils réalisaient des étirements de manière peu sérieuse, peu régulière. Leur connaissance des étirements était limitée et ils se laissaient guider par leurs différents entraîneurs. Enfin, pour eux, la pratique des étirements n'avait pour objectif qu'un gain de souplesse, un échauffement et éventuellement une finalité préventive au niveau des blessures et des courbatures.

Après le travail réalisé au cours des séances collectives, on constate un changement dans leur pratique. D'une manière générale, les étirements restent douloureux suivant la souplesse des zones concernées mais la pédagogie perceptive leur a apporté des outils pour gérer chacun cette douleur. Globalement, ils réalisent actuellement les étirements avec plus de sérieux, plus d'attention et de régularité. Au vu des témoignages, je peux déduire que si leur pratique a changé, cela est dû dans un premier temps à une plus grande connaissance des étirements. Ils ont acquis un savoir-faire et ont davantage d'étirements à leur actif. Par ailleurs, ils ont découvert une autre manière de faire et pris conscience qu'à travers cette pratique, qu'ils considéraient comme désagréable, ils pouvaient développer un autre rapport à leur corps. Enfin, ils ont constaté d'autres effets que ceux pour lesquels ils étaient venus participer aux séances collectives. Un des effets observés par tous est la détente, le bien-être procuré par les séances. Ainsi, les étirements ont pour eux un bénéfice physique mais également psychique, qui retentit ensuite dans leur vie de manière singulière. Un autre des effets ressentis est la perception d'un étirement local qui s'étend progressivement à la globalité du corps. Ces nouveaux effets représentent un facteur de motivation important. Cette pratique n'est plus aussi repoussante, voire même, pour certains, devient reposante et agréable.

On voit, à la lumière de cette synthèse et de l'analyse transversale précédente, que les étirements pratiqués ont eu des effets similaires à ceux que l'on attribue aux étirements "classiques" comme on l'a noté dans le premier chapitre du cadre théorique : gain de souplesse, préparation musculaire réalisée à distance des entraînements, récupération, amélioration de la performance non mesurée objectivement mais ressentie par une plus grande qualité du geste sportif. Cependant d'autres effets sont apparus tels que la détente à la fois physique et psychique ou encore la globalisation de l'étirement.

La détente physique et psychique ressentie peut être mise en lien avec les principes de base de la pédagogie perceptive pratiquée : l'attention développée via la neutralité active, ainsi que le guidage selon la directivité informative. En effet, le fait d'attirer régulièrement l'attention des participants à percevoir les effets des étirements non seulement sur la zone étirée mais également sur le reste du corps, ainsi que les informations dispensées tout au long des exercices afin d'évoquer les différentes perceptions disponibles, peuvent avoir amené les sportifs à percevoir l'étirement dans son impact général sur le corps. On peut penser alors que cette détente globale du corps a des effets au niveau psychique. On retrouve cette détente dans des techniques somatiques évoquées dans le cadre théorique. La détente est un objectif des ces pratiques qui proposent des étirements de toutes les parties du corps et encouragent à la prise de conscience du corps au cours de la pratique.

On note également que la pédagogie perceptive a permis aux participants de percevoir la globalisation de l'étirement, c'est-à-dire qu'à partir de l'étirement d'une zone locale, les participants perçoivent un étirement dans tout leur corps. Ainsi ils perçoivent, lors de la mise en posture, une tension qui ne se limite pas à la zone étirée mais qui s'étend progressivement au reste du corps, amenant au ressenti d'un étirement global. Ils témoignent également, lors du retour de la mise en posture, d'un relâchement qui concerne lui aussi la globalité corporelle. C'est un effet spécifique à la pratique que j'ai engagée. En effet, je n'ai pas trouvé dans la littérature de données relatant la perception d'un étirement qui s'étend à la globalité du corps.

2. Les apports spécifiques de la pédagogie perceptive : vers une individualisation de l'étirement, une modification du rapport au corps et un renouvellement de la pratique sportive

Les différentes caractéristiques de la pédagogie perceptive offrent aux participants un contexte spécifique de pratique. Ces caractéristiques sont totalement nouvelles pour les participants voire opposées à leur pratique habituelle. D'une manière globale, leur pratique sportive sollicite une posture active, de la rapidité et de la tonicité musculaire. Dans la pratique proposée, il est demandé plutôt une posture d'observation, de lenteur, de relâchement tout en sollicitant les ressources attentionnelles, ce que l'on définit dans la pédagogie perceptive comme une posture de neutralité active. Bien que cette pratique soit à l'opposé de leur pratique habituelle, ils constatent, comme cela a été abordé précédemment, obtenir les effets traditionnellement attribués aux étirements mais ils témoignent également d'autres effets.

En outre, on peut distinguer trois grands apports de la pédagogie perceptive pour les participants. Ainsi, on peut relever dans un premier temps les apports spécifiques de la pédagogie perceptive à la pratique de l'étirement : de nouvelles perceptions, de nouvelles attitudes participant à une appropriation singulière de la pratique des étirements adaptés à chacun - l'individualisation de l'étirement. Deuxièmement, des apports apparaissent également dans le quotidien des participants, puisque les résultats montrent un changement du rapport au corps. Enfin, troisièmement, on constate des apports dans leur pratique sportive personnelle : un renouvellement de leur pratique des étirements, voire un transfert dans d'autres aspects de leur pratique sportive.

a) Les apports de la pédagogie perceptive à l'étirement : vers une individualisation de l'étirement

⇒ Un enrichissement perceptif, le développement des ressources attentionnelles et une attitude nouvelle de neutralité active

Dans les conditions extra-quotidiennes proposées, on voit apparaître de nouvelles attitudes mises en place par les sportifs au cours de la réalisation de l'étirement.

En effet, l'attention, les yeux fermés et la lenteur d'exécution leur permettent d'avoir accès à davantage de perceptions. Ces perceptions sont en lien avec le ressenti de la tension musculaire engendrée par l'étirement et permettent de le réguler. Cependant, les sportifs ont également accès à des perceptions plus globales avec un impact de l'étirement (mise en tension et relâchement) sur l'ensemble du corps.

La pratique les yeux fermés est l'occasion à la fois de permettre une meilleure attention à son geste et à ce qui se passe en eux mais leur permet également de ne pas se focaliser sur le temps ou la douleur. Agnès explique d'ailleurs qu'elle perd cette notion du temps qui s'écoule. Julien et Lucie soulignent qu'ils adoptent une attitude nouvelle en tournant leur regard vers l'intérieur du corps et en observant ce qui se passe. On retrouve ici la mise en application de la posture de neutralité active décrite dans les principes de la pédagogie perceptive. Par ailleurs, le maintien de l'attention est encouragé par le guidage verbal. Tous les participants ont souligné l'importance de ce guidage pour à la fois la bonne réalisation de l'exercice, mais également l'ouverture à ce qui se passe dans l'instant. C'est un guidage mené selon le principe de la directivité informative afin d'aider les sportifs à prendre connaissance des perceptions qui peuvent être présentes mais dont ils n'ont pas forcément conscience sans y poser une attention particulière. L'absence de ce guidage est d'ailleurs un des paramètres qui leur fait dire que la reproductibilité de cette pratique ne peut être totale dans leur pratique personnelle.

Les modifications du cadre de pratique et des modalités d'exécution et du ressenti des étirements ont été mises en relief dans les paragraphes précédents. De plus, ici apparaît la mise en place de nouvelles attitudes permises par la pédagogie perceptive. Dans ce contexte et au vu des témoignages des participants, je peux déduire que la pédagogie perceptive permet aux participants, de par leur expérience ressentie et conscientisée, de modifier leur pratique des étirements et de l'adapter à leur pratique personnelle. Ceci m'amène à dégager un apport

fondamental dans ce travail qui est l'individualisation de l'étirement. En effet, les participants témoignent qu'ils peuvent maintenant s'étirer différemment suivant leurs capacités anatomiques, suivant les exigences corporelles de leur pratique sportive respective, suivant le déroulement de leur entraînement, suivant leur état musculaire ou leur état psychique du moment.

b) Les apports de la pédagogie perceptive dans le quotidien : vers une modification du rapport au corps

⇒ Une attention à soi développée, une meilleure connaissance du corps et une gestion du stress

Lorsque l'on observe les résultats en lien avec le quotidien des sportifs, on constate que la pédagogie perceptive modifie le rapport au corps de nos participants. Suite aux séances, ils sont plus attentifs aux manifestations corporelles dans leur quotidien et sont maintenant plus aptes à répondre à ses manifestations. Ainsi, Lucie utilise le travail réalisé ensemble afin de diminuer son état de stress, se procurer un moment de détente et de repos. Agnès, quant à elle, observe une diminution de son état de stress dans les situations difficiles et est plus attentive d'une manière générale à ce que son corps exprime (douleurs, tensions...). Enfin, Julien accède à une connaissance par contraste : c'est parce qu'il a de nouvelles perceptions de son corps qu'il peut dire qu'avant il ne le connaissait pas, bien qu'il croyait le contraire.

Les conditions de travail proposées ont donc permis à nos participants de découvrir leur corps sous un autre angle. C'est pour eux, une approche nouvelle qui développe leurs ressources attentionnelles, enrichit leurs perceptions et peut leur permettre de mieux gérer leur stress.

Sur la base du modèle de la modifiabilité perceptivo-cognitive exposé dans le troisième chapitre du cadre théorique, on peut penser que les participants accèdent à de nouvelles perceptions, de nouvelles expériences qui se confrontent à leurs habitudes motrices et perceptives ou représentatives (exemple : l'idée que Julien se faisait de sa connaissance de son corps). Ces expériences sont le point de départ d'un changement dans leur rapport à leur corps. Suite aux expériences corporelles vécues pendant les étirements et au sens, à la valeur que les participants leur ont attribuée, ils ont mis en place de nouvelles attitudes dans leur quotidien, à savoir une attention à son corps et à soi plus aiguisée.

c) Les apports de la pédagogie perceptive à la pratique sportive dans sa globalité : vers un renouvellement de la pratique

⇒ La reproductibilité de la pédagogie perceptive dans la pratique personnelle des étirements et le transfert des acquisitions obtenues dans la globalité de la pratique sportive

On peut ici mettre en relief deux éléments qui contribuent au renouvellement de la pratique des étirements : la reproductibilité des étirements enseignés dans leur entraînement personnel et le transfert dans leur pratique sportive des capacités attentionnelles et perceptives développées lors des séances.

- Les principes adoptés de la pédagogie perceptive appliquée aux étirements

Tout d'abord, les participants expliquent comment ils transfèrent certains paramètres de la pédagogie perceptive dans leur pratique personnelle des étirements au sein de leur sport. En effet, ils témoignent tous qu'ils ont essayé de reproduire les étirements tels qu'ils les avaient pratiqués en séances collectives et même s'ils ne peuvent pas obtenir exactement les mêmes conditions de travail (absence du calme et du guidage), ils ne témoignent pas d'un retour à leur pratique antérieure.

- Une modification de la gestion de la pratique sportive et une discrimination du ressenti dans le geste sportif

Par ailleurs, on peut constater, dans les témoignages de Julien et d'Agnès, un transfert des nouvelles attitudes générées par la pédagogie perceptive. En effet, l'invitation permanente à percevoir son corps lors des séances a permis à Agnès de développer sa capacité attentionnelle et ainsi d'être davantage à l'écoute de son corps et de ses manifestations corporelles lors de sa pratique sportive. Elle a modifié la gestion de sa pratique sportive en fonction de son ressenti. Pour Julien, on constate que l'attention portée à son geste, associée à l'enrichissement de ses perceptions, lui permet d'avoir une analyse fine du déroulement de son geste dans sa course. Ainsi, il nous explique comment il perçoit l'appui de son pied sur le sol et le gainage associé de son membre inférieur jusqu'au bassin.

La modifiabilité perceptivo-cognitive semble être en jeu ici aussi. En effet, suite à la pratique effectuée ensemble, les sportifs modifient leur comportement lors de leur pratique sportive. On peut penser que l'expérience vécue dans le cadre des séances collectives a été source d'informations immanentes qui ont été significatives pour les sportifs au point d'engendrer un transfert de leurs acquisitions dans leur pratique sportive.

3. La pédagogie perceptive et le rapport aux étirements : l'expérience transforme la motivation et la représentation

L'analyse des témoignages met en évidence les modifications apportées par la pédagogie perceptive sur le rapport à l'étirement. En effet, je peux répertorier différents éléments liés à l'expérience des participants qui ont modifié leur pratique, leur motivation à pratiquer, leur représentation de cette pratique :

- La pédagogie perceptive est un moyen de gestion de la douleur rencontrée habituellement dans les étirements.
- L'effet de détente engendré par les séances, associé à une meilleure gestion de la douleur, rendent cette pratique moins repoussante.
- Un meilleur ressenti du corps, associé à davantage de connaissances des différents étirements, apportent plus de facilité pour les reproduire.
- Enfin, d'autres effets que ceux recherchés habituellement dans les étirements sont observables : gestion du stress, connaissance du corps, attitude posturale, le repos, la détente physique et psychique. Ils se répercutent à la fois sur la pratique des étirements en elle-même, sur la vie quotidienne et sur la pratique sportive.

L'ensemble de ces phénomènes montre que le rapport à l'étirement chez ces sportifs est modifié. Leur motivation à pratiquer, leur application à les reproduire et leur constat de la modification de leur pratique ou de leur état général appuient très clairement cette observation de changement de rapport. Ces résultats observés illustrent le constructivisme immanent de Bois (2007) exposé préalablement : l'enrichissement perceptif des participants sollicités dans une expérience nouvelle a enclenché un processus réflexif de renouvellement des comportements et des représentations.

Conclusion, limites et perspectives

Au vu des résultats, je peux donc maintenant apporter quelques éléments de réponse à ma question de recherche : quels sont les apports de la pédagogie perceptive sur le vécu de l'étirement du sportif ?

J'ai effectivement pu constater en premier lieu que la pratique que j'ai proposée a engendré des effets physiologiques similaires aux effets attendus des étirements dits classiques (gain de souplesse, récupération, préparation), des effets similaires aux effets attendus des approches globales (détente psychique et physique, mieux-être) et un effet a priori spécifique (la globalisation de l'étirement).

J'ai ensuite pu voir les apports des paramètres utilisés de la pédagogie perceptive au niveau de la pratique des étirements, de la vie quotidienne des sportifs et de leur rapport aux étirements. Dans cette approche, la perception a été un support d'éducabilité des étirements et la méthodologie employée a eu un rôle pédagogique majeur puisqu'elle a permis un enrichissement des perceptions, une appropriation menant à une individualisation de l'étirement, une modification du rapport au corps et peut être entrevue comme une pédagogie de fond pour une pratique déjà existante.

LES LIMITES DE MA RECHERCHE

J'ai conscience que ma question de recherche est relativement large et interroge à la fois la pédagogie que j'utilise et les effets des étirements. En effet, j'aurais pu mener une recherche uniquement sur ma pédagogie, interroger ma pratique et l'analyser afin de la modéliser. De même, j'aurais pu engager une recherche uniquement sur les effets des étirements que je proposais afin d'aller plus loin dans l'analyse du vécu des sportifs. Mais ce qui m'intéressait dans cette recherche c'était d'avoir une vue d'ensemble de la pratique que je proposais, de me situer dans une approche globale exploratoire : interroger la pertinence de ma pédagogie, étudier ce que retiennent les sportifs de cette pratique, ce qui les motive ou non à pratiquer, tout en identifiant les effets de cette pratique.

Ce travail s'est adressé à un petit nombre de participants et ne peut donc donner lieu à une généralisation au niveau des résultats. Cependant, elle constitue un point de départ de réflexion sur l'intérêt de l'individualisation de l'étirement et sur l'adaptation de la pédagogie perceptive à une pratique sportive existante.

Cette recherche s'est déroulée sur une durée limitée. Les cours se sont étalés sur un trimestre et une prolongation de cet enseignement sur une année complète aurait pu me permettre de récolter des données plus riches sur le vécu des participants. Cela aurait pu être également l'occasion pour les sportifs de mieux assimiler cette pédagogie et d'en dégager peut-être d'autres effets dans leur pratique sportive et/ou dans leur quotidien.

De plus, il s'est écoulé un mois entre la fin des cours et les entretiens, voire plusieurs mois pour l'un des participants (à cause du problème technique d'enregistrement). Cela peut constituer à la fois trop de temps et pas assez : trop de temps car les participants peuvent dans cet espace-temps oublier une partie de leur vécu des étirements pendant les séances et ne pas le faire apparaître dans leur témoignage. Cependant cela peut également être considéré comme un temps trop court pour observer la mise en application personnelle et surtout la prolongation de la motivation à les réaliser régulièrement. Cependant, ce laps de temps se révèle positif pour interroger les effets à court terme des étirements.

Enfin, j'ai conscience que mes entretiens avec les participants auraient pu être plus approfondis. En effet, cette recherche a été l'occasion pour moi d'un réel apprentissage dans ce domaine. Amener les participants à la verbalisation et surtout à déployer leur pensée n'était pas une pratique évidente pour moi. Même si je suis amenée dans la prise en charge de mes patients et dans mon protocole de soin, à leur faire verbaliser leur ressenti au cours et après la séance de thérapie manuelle ou de gymnastique sensorielle, les entretiens sont plus sommaires qu'un entretien de recherche. Cette posture "d'apprenti-chercheuse" a donc été formatrice pour moi sur ce plan.

J'ai conscience de ne pas avoir développé les informations et les références bibliographiques en lien avec les méthodes globales et/ou somatiques qui pratiquent les étirements. J'ai choisi de ne pas développer ce sujet car, bien que ces approches aient des points communs avec le travail que je proposais, elles ne sont pas forcément recherchées par les sportifs réguliers et sont plus fréquemment pratiquées par un public dont l'objectif n'est pas d'apporter un plus à leur pratique sportive mais plutôt d'apporter un mieux-être à leur quotidien et un entretien du corps. J'ai donc choisi de rester en lien avec l'objectif premier de ce travail qui se déroule dans le domaine sportif. De plus, le champ des approches somatiques se révélait trop étendu pour être développé dans le cadre de ce travail.

LES PERSPECTIVES DE MA RECHERCHE

Cette recherche a été pour moi le moyen de répondre à des questionnements qui jalonnaient ma pratique. J'ai pu me conforter dans la pertinence de ma pédagogie dans mon cours de stretching sensoriel, cours qui était né de manière intuitive et empirique. Cette recherche va me permettre d'affiner ma pédagogie et d'approfondir ce travail auprès des sportifs.

Suite à ce travail, je me suis rendue compte qu'il aurait été pertinent de réaliser différemment les entretiens mais le temps imparti pour réaliser cette recherche ne me l'a pas permis. En effet, j'ai mis au point mon guide d'entretien pendant la période des cours. Il aurait été peut-être intéressant de réaliser un premier entretien concernant leurs pratiques personnelles des étirements avant de commencer les cours afin que l'apprentissage réalisé n'influence pas leurs témoignages, puis un autre entretien après les cours ciblé sur les séances et leurs effets. On peut également imaginer un autre entretien à distance des cours afin d'interroger les modifications de leurs pratiques et les effets sur du plus long terme. Cette méthodologie peut être à envisager pour un travail plus complet dans ce domaine.

Dans tous les cas, j'espère que cette première approche pourra enrichir le champ de la pédagogie des étirements auprès des sportifs et auprès de mes collègues kinésithérapeutes. Dans ce sens, je pourrais élaborer un protocole qui pourrait servir à mes collègues pour transmettre ce type de pédagogie. J'espère également que ce travail encouragera mes collègues qui utilisent la pédagogie perceptive, à adapter cette pédagogie à une pratique sportive qu'ils pratiquent ou qu'ils accompagnent afin d'enrichir les techniques d'entraînement perceptif dans le domaine sportif.

Enfin sur le plan personnel, ce travail m'a demandé un grand investissement et cela ne s'est pas toujours révélé facile : tout d'abord car la recherche nécessite un savoir-faire avec lequel j'ai dû me familiariser ; ensuite parce que la recherche demande de se plonger abondamment dans la littérature et cela n'est pas un de mes domaines d'activité favoris et enfin car le temps nécessaire pour réaliser ce travail n'est pas toujours évident à trouver au sein d'une activité professionnelle et une vie familiale. Cependant, je me suis découverte une fibre d'apprentie chercheuse que je ne soupçonnais pas et j'ai apprécié de m'investir dans cette démarche qui a été enrichissante personnellement et professionnellement.

Bibliographie

- Bard, H. (1999). *Le point sur les étirements*, Congrès sport et appareil locomoteur, <http://thierry.boyer13.pagesperso-orange.fr/Congres.html> (Page consultée le 30 janvier 2011).
- Berger, E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états : les recherches de Danis Bois*, Point d'appui.
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens* – Etude à partir du modèle somato-psychopédagogique. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université Paris 8, Saint-Denis.
- Berthoz, A. (1997). *Le sens du mouvement*, Odile Jacob.
- Bertrand, I. (2010). *Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi*, Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando pessoa, Porto.
- Bois, D. (2002). *Intérêt de la perception kinesthésique dans la rééducation*, Profession Kiné plus.
- Bois, D. (2004). *La fasciathérapie, vers une approche novatrice de la douleur physique et de la souffrance psychique*, Le courrier des adhérents SNKG.
- Bois, D. (2005). *Corps Sensible et transformation des représentations. Proposition pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation d'adulte*, mémoire de “ Didactique et organisation des institutions éducatives ”, Séville.
- Bois, D. (2007). *Le Corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte*, Thèse de Doctorat en didactique et organisation des institutions éducatives, Séville
- Bois, D. (2008). *Le moi renouvelé*, Point d'appui.
- Bois, D. (2011). *Cours sur la modifiabilité perceptivo-cognitive*, littérature grise, Ivry-sur-Seine.
- Bouchet, V. (2006). *Etude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens*, Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Bourgeois, E. (2004). Préface. In Albarello, *Devenir praticien-chercheur. Comment réconcilier la recherche et la pratique sociale*, De Boeck, Paris.
- Collinet, C. (2000). *Les grands courants de l'éducation physique en France*, PUF.

- Cometti, G. (2004). *Les limites du stretching pour la performance sportive*, UFR STAPS, Dijon, <http://entrainement-sportif.fr/stretchingfin.pdf> (Page consultée le 24 février 2011).
- Courraud, C. (2003). *Les fascias et leur clinique en pratique sportive*, Kinésithérapie Scientifique N°435.
- Courraud, C. (1999). *Fasciathérapie et sport*, Point d'appui.
- Courraud, C. (2002). *Attention et performance*, Point d'appui.
- Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*, Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Courraud-Bourhis, H. (1999). *La biomécanique sensorielle Méthode Danis Bois*, Point d'appui.
- Courraud-Bourhis, H. (2002). *Le sens de l'équilibre, Eléments neurophysiologique appliqués à la rééducation sensorielle*, Point d'appui.
- Decéty, J. (1998). *Mouvement réel, mouvement imaginé*, Science et vie, n°204.
- Devillers, J. (2010). *Fasciathérapie méthode Danis Bois : la dynamique des fascias*, Kiné actualité, N°1180.
- De Lavergne, C. (2007). *La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative*. Revue « recherches qualitatives », Hors série No 3.
- Duval, T. (2010). *Fasciathérapie et transformation du rapport à la santé. Étude auprès de patients suivis en fasciathérapie*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Eschalié, I. (2009). *La gymnastique sensorielle pour tous*. Éditions Guy Trédaniel, Paris.
- Eschalié, I. (2011). *Didactique et dialectique de la gymnastique sensorielle*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Fernandes, P. (2008). *Présentation de concepts de physiothérapie selon trois disciplines : les étirements, la musculation et l'endurance. Applications médicales et sportives*, Thèse, <http://www.medecinedusport.fr> (Page consultée le 17 mars 2011).
- Feldenkrais, M. (1993). *Energie et bien-être*, Psycho-soma, Dangles Coll.
- Geoffroy, C. (2008). *Guide des étirements du sportif*, Geoffroy.
- Godard, H. (1995). *Le geste et sa perception, La danse au XXème siècle*, Michel M., Ginot I., Bordas.
- Gremion, G. (2005). *Les exercices d'étirement dans la pratique sportive ont-ils encore leur raison d'être ? Une revue de la littérature*, Revue médicale suisse N°3028. (Page consultée le 17 mars 2011).

- Guissard, N. (2007). *L'étirement musculaire : mise au point*, Revue de l'éducation physique, vol 47, <http://fep-wb.be/Fichiers/ArtREPEtirements.pdf>, (Page consulté le 24 février 2011).
- Hemsey de gainza, V. (1997). Entretiens sur l'eutonnie avec Gerda Alexander, Dervy.
- Kohn, R. C. (1986). *La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production des connaissances*. Bulletin de Psychologie (Paris), tome XXXIX, n°377.
- Kohn, R. (2001). *Les positions enchevêtrées du praticien-qui-devient-chercheur*. Praticien et chercheur - Parcours dans le champ social, Mackiewicz, M.-P. (coord.), L'Harmattan. Paris.
- Leão, M. (2002). *Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performeur : méthodes d'entraînement à travers la méthode Danis Bois*, Thèse de Doctorat, Université Paris VIII, UFR « Arts, philosophie et esthétique ».
- Le Boulch, J. (1966). *L'éducation physique par le mouvement. La psychocinétique à l'âge scolaire*, ESF.
- Maquaire, P. (2007). *Une approche de l'amélioration de la mobilité, la souplesse par les étirements*, Master2 recherche STAPS, http://www.jka-bsk.org/res/site2225/res9187_LES-ETIREMENTS-_M-thodes-et-effets-int-r-ts-et-limites.pdf (Page consultée le 30 janvier 2011).
- Merleau-Ponty, M. (1945). *La phénoménologie de la perception*, Gallimard.
- Noël, A. (1995). *La gymnastique sensorielle selon la Méthode Danis Bois*, Éditions Point d'Appui, Paris.
- Olivares, S. (2006) *Etirements : le point de vue d'un kiné*, <http://www.aeifa.com/aeifa/articles/> (Page consultée le 24 février 2011).
- Paillé, P. Muchielli A. (2005). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Colin, Paris.
- Piaget, J. (1975). *L'équilibration des structures cognitives*, PUF, Paris.
- Prevost, P. (2005). *Inconvénients et avantages à la pratique des étirements*, www.science.org, (Page consultée le 30 mars 2011).
- Prevost, P. (2006). *Données récentes relatives à l'utilisation des étirements dans la pratique sportive*, <http://prevost.pascal.free.fr>, (Page consultée le 17 mars 2011).
- Quéré, N. (2010). *La Fasciathérapie Méthode Danis Bois et les fascias sous l'éclairage des recherches scientifiques actuelles. Aspects tissulaires, vasculaires, cellulaires et biochimiques*, Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.

- Robe, J. (2006). *Les étirements*, journée de formation continue à l'Athénée Royal Ottignies, <http://www.brunette.brucity.be>, (Page consultée le 30 janvier 2011).
- Rochereux, C. (2011). *Cours sur l'entraînement perceptif*, littérature grise, Université Fernando Pessoa, D.U De kinésithérapie sportive spécialisation fasciathérapie.
- Roll, J-P. (2000). *Physiologie de la kinesthèse, rôle fondateur de la sensibilité proprioceptive*, conférence donnée au Collège de France.
- Schilder, P. (1934). *L'image du corps*, Gallimard.
- Schoeb, V. (2012). *La recherche qualitative en physiothérapie : quelle place mérite-t-elle ?* Kinésithérapie, La revue, N°127.
- SNKG, (2007). *Fasciathérapie et relation d'aide. Le toucher psychotonique et son application sur la relation d'aide au patient en kinésithérapie*, Le courrier des adhérents.
- SNKG, (2004). *La fasciathérapie somatologie. Le toucher psychotonique*, Le courrier des adhérents.
- Villeneuve, C. (2011). *Les apports de la psychopédagogie perceptive pour l'enseignant du primaire - Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive*, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Ziane, R. (2005). *Gérer ses reflexes pour mieux s'étirer*, Sport, santé et préparation physique N°31, Université Paris 12.
- Ziltener, J-L., Allet, L., Monnin, D. (2005). *Le stretching, un mythe... et des constats*, Journal de traumatologie du sport Vol 22, n°2, Masson.

Annexes

Annexe 1

Guide d'entretien exploratoire

Le rapport à l'étirement, la représentation

- C'est quoi l'étirement pour vous ?
- Pourquoi venez vous faire ce type d'étirement ?
- Qu'est qui vous apparaît le plus spécifique dans les étirements que l'on fait ensemble ?
- Est ce que vous avez changé la représentation des étirements ? Quelles sont les différences avec ce que vous avez déjà pu pratiquer

Les effets des étirements : Quels sont les effets de ces étirements :

- Sur votre corps
- Sur votre psychisme
- Sur vos douleurs et tensions
- Sur la fatigue générale / musculaire
- Sur votre sommeil
- Sur votre posture, sur votre équilibre
- Sur votre qualité de vie
- Sur vos relations sociales
- Est ce que cela dure dans le temps ?
- Est ce que la fréquence est importante ?
- Est ce que vous sentez des évolutions dans le temps ?

Le vécu de l'étirement

- Quand vous faites les étirements, sur quelles sensations vous vous basez pour savoir qu'il est juste, qu'il vous fait du bien ?
- Comment vous savez que vous n'allez pas trop loin ?
- Quand vous êtes en posture, pouvez vous me décrire ce que vous percevez ? Pouvez vous me décrire le type de tension que vous percevez ?
- Est ce que vous sentez de la douleur dans votre étirement ?

- Est ce que vous sentez que vous avez la capacité de réguler votre étirement ? sur quels indicateurs vous basez vous ? comment faites-vous?

La pédagogie perceptive

- Que vous apporte la lenteur dans l'étirement?
- Comment ressentez vous cette lenteur ?
- Est ce difficile pour vous ? en quoi est ce difficile ? / Est ce que la lenteur est plutôt aidante dans l'étirement ? En quoi ?
- Que vous apporte les temps de posture ?
- Que vous apporte de les pratiquer dans les yeux fermés
- Comment percevez vous mon guidage verbal?
- Qu'est ce que vous a apporté le fait d'apprendre à ressentir votre étirement ?
- Pouvez vous me dire ce que vous a apporté la pédagogie que je vous propose ? en quoi est elle spécifique ?

Annexe 2

Guide d'entretien définitif

Le contexte de la pratique

- Quelle était ta pratique des étirements avant nos séances? (quand, combien de fois, quelle occasion...)
 - *Régularité, fréquence, moment/activité sportive, motivation, mode d'apprentissage, expérience,*
- Pour quelles raisons, dans quels buts t'étires-tu? Qu'est ce que tu recherches dans les étirements ?
 - *Satisfaction ou non, plaisir, contrainte,*
- Qu'est ce qui t'as motivé à venir faire ce type d'étirement?
- Que t'as apporté globalement, les étirements que nous avons fait ensemble ?
 - *Changements régularité, fréquence...*

Le vécu des étirements pendant la séance

- Que ressens-tu pendant l'étirement ?
 - *Tension, chaleur, relâchement, localisation, globalité, mouvement*
- Sur quoi te bases-tu pour savoir que ton étirement est juste ?
 - *Lien avec la consigne, intensité de la tension, tensions parasites*
- Comment sais-tu que ton étirement est efficace? dans quel domaine sens-tu le plus d'efficacité?
 - *Manière de faire*
- Qu'est ce qui est nouveau ou différent au niveau physique, au niveau psychique ?
 - *Spécificité de ce travail, apport,*

Le vécu de la pédagogie perceptive utilisée

- Que t'apporte la lenteur dans ton étirement?
 - *Facilitant ou pas présence, concentration, globalité*
- Que t'apporte le temps de posture? Que ressens-tu pendant la posture?

- *Temps de prise de conscience, focalisation*
- Que t'apporte de pratiquer les yeux fermés?
 - *Concentration, augmentation perception, penser son étirement*
- Que t'apporte le guidage verbal et les conditions dans lesquelles nous pratiquons?
 - *Aidant ou non, rester présent, meilleur apprentissage*

Les effets perçus des étirements en-dehors des séances

- Depuis que nous faisons ce travail ensemble, quels sont les changements ou les apports que tu as observés sur ton état physique?
 - *Sur tes douleurs (avant, pendant, après effort), sur tension musculaires, état général (fatigue, sommeil)*
- Ces étirements ont-ils des effets sur ton état psychique?
 - *Capacité d'attention, sérénité, gestion du stress, détente, pendant ou en dehors de l'activité sportive*
- Ces étirements engendrent-ils des effets sur la qualité de ton geste sportif et sur ta performance?
 - *Souplesse, changement de la manière de courir, fluidité du geste, posture, équilibre, qualité du relâchement*
- As-tu remarqué des changements dans la perception de ton corps, dans ton rapport à toi ?
 - *Changements des perceptions dans l'activité sportive ou en dehors, confiance en soi, écoute de soi*

La transférabilité de la pédagogie perceptive dans la pratique sportive

- As-tu changé la manière dont tu t'étires depuis que l'on travaille ensemble?
 - *En quoi, sentiment d'un étirement plus personnalisé*
- Est-ce que ta motivation, tes objectifs pour t'étirer ont changé?
 - *Modalités différentes (fréquence, régularité, plaisir...)*
- Est-ce que ce type d'étirements te paraît applicable dans ta pratique sportive?
 - *Dans quels domaines (récupération, préparation...) dans quels contexte (difficile ou pas, comment tu t'y prends)*
- Est-ce que ce que l'on a appris ensemble se limite à changer ta manière d'étirer ou est ce que cela t'es utile dans un autre domaine de ta pratique sportive ou dans ta vie personnelle?

Annexe 3

Entretien de recherche d'Agnès

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40

Ak : Quelle était ta pratique des étirements avant nos séances ? Est-ce que tu en faisais ?
Quand ? Combien de fois dans la semaine, à quelle occasion ?

A : Quand j'ai commencé l'athlétisme on m'en faisait faire avant, pendant l'échauffement avec des étirements au sol. Depuis deux-trois ans, depuis le changement d'entraîneur, je ne faisais plus ce qui était avant mais à la fin de l'entraînement. Le souci c'est que je ne le faisais pas tout le temps. Parfois cela dépendait du temps qui me restait après l'entraînement et je les faisais pas forcément... si j'arrivais à en faire une fois par semaine c'était bien. Ce n'était pas régulier et par contre je les faisais tout le temps après une compétition, surtout quand la compétition s'étalait sur plusieurs jours, on me disait de toujours les faire le soir, de faire cela après. Le temps, la durée c'était assez variable, je dirais un quart d'heure.

Ak : Après la compétition ?

A : Oui un quart d'heure et après l'entraînement pareil, un quart d'heure-vingt minutes.

Ak : Et ce sont des étirements que tu as appris au cours de tes entraînements ?

A : Oui au cours de ma pratique et certains m'avaient été montré par des kinés surtout pour le dos.

Ak : Dans les étirements que tu as pratiqué il y avait des méthodes spécifiques ?

A : Non

Ak : Pour quelles raisons, dans quel but tu t'étires ? Qu'est-ce que tu recherchais dans les étirements à ce moment là avant que l'on travaille ensemble ?

A : Qu'est-ce que je recherchais... ? Peut être un peu de souplesse bon... mais je savais que ce n'était pas faisable avec une fois par semaine, que je n'allais pas gagner en souplesse ... (rires)
Et puis on me disait que les étirements aidaient à récupérer ; je faisais ce qu'on me disait sans trop réfléchir à quoi cela pouvait me servir.

Ak : La motivation c'était plus la récupération parce qu'on t'avait dit qu'il fallait le faire ?

A : Oui, c'était plus ça.

Ak : C'était un plaisir, une contrainte ?

A : Une contrainte... enfin je n'ai jamais trouvé que j'étais très souple donc c'était vraiment une contrainte.

Ak : Du coup ce n'est pas quelque chose que tu avais tendance à pratiquer facilement seule ?

41 A : Ah oui quand j'étais seule c'était quasiment sûr que je ne les ferais pas. Quand on est
42 plusieurs j'aime bien mais toute seule non. En tout cas je n'aimais pas.

43

44 Ak : Qu'est-ce qui t'a motivée à venir faire les étirements avec moi ?

45 A : Bein, ce qui m'a motivé c'est que quand L me l'a proposé, j'étais dans une période où je
46 préparais vraiment ma saison, même si je me suis blessée juste après et surtout je voulais
47 repasser sur des courses de haies et donc qui dit haies, dit essayer de gagner en souplesse
48 enfin du bas du corps et je savais que j'en avais vraiment besoin. Et pour moi c'était une
49 expérience un peu nouvelle. Et puis aussi le fait d'être en groupe, et encadrée surtout.

50

51 Ak : C'est aidant ?

52 A : Oui oui moi ça m'aide... enfin je n'aurais pas pu faire cela toute seule ; je ne l'aurais pas
53 fait.

54

55 Ak : Globalement, sur ta pratique cela t'a apporté quoi les étirements que l'on fait ensemble ?

56 A : Dans ma pratique, moi ça a changé en fait mon entraînement puisque j'ai vraiment appris
57 à intégrer les étirements à la fin.

58

59 Ak : Du coup cela a changé la régularité ?

60 A : Oui j'en fais 3 fois par semaine... après... si ça fait bien trois fois vingt minutes. J'essaye
61 de me garder vingt bonnes minutes à la fin. Et parfois, y a des fois où je les fais plus
62 longtemps aussi. Ça a vraiment changé mon entraînement. Après, depuis que je suis en Staps
63 on m'a aussi appris à en faire avant mon entraînement mais des étirements différents dits
64 actifs. Donc j'ai vraiment intégré les étirements, chose que je ne faisais pas avant.

65

66 Ak : Cela reste une contrainte ?

67 A : Non plus maintenant.

68

69 Ak : Pourquoi ? Qu'est-ce qui fait que ce n'est plus une contrainte pour toi ?

70 A : Parce que peut être que j'ai un peu gagné en souplesse, je trouve cela peut être un peu plus
71 facile. Du fait d'avoir un peu pratiqué plus régulièrement, il y a un moment où je me suis
72 sentie plus à l'aise dans les étirements. Bon il y a des étirements que j'aime un peu moins que
73 d'autres. D'autres où je suis plus à l'aise mais... je sais pas mais quand je les fais, au départ
74 on sent la douleur mais après la douleur s'atténue et puis y'a comme une forme de... pas de
75 plaisir mais mon corps se relâche. Je le sens se relâcher à un moment et je trouve cela
76 agréable... enfin c'est assez particulier comme sensation. Je ne sais pas, je n'arrive pas à la
77 décrire mais...

78

79 Ak : On va revenir sur cette notion de relâchement plus tard. Dans le cadre de nos séances,
80 qu'est-ce que tu ressens pendant l'étirement ? Quelles sont les perceptions que tu as ?

81 A : Alors cela dépend des étirements. Par exemple tout ce qui était étirement des jambes dès
82 que je commençais à m'étirer, j'avais des fourmis dans le pied mais au bout de 2 ou 3

83 répétitions cela disparaissait totalement. Après.... Tous les étirements au niveau du dos,
84 c'était là ou c'était le plus douloureux, cela me prenait tout le dos et ça c'était ce que j'avais le
85 plus de mal à faire.

86

87 Ak : Donc il y avait une notion de douleur ?

88 A : Oui

89

90 Ak : C'est lié à quoi ? Un tiraillement, à une tension, tu la décrirais comment cette douleur ?

91 A : C'est un tiraillement.

92

93 Ak : Il est constant ?

94 A : Il était constant mais je dirais que, au fur et à mesure, des séances ça se dissipait un peu
95 mais c'était encore présent. C'était vraiment la partie du corps qui était la plus douloureuse.

96

97 Ak : D'autres perceptions ? Peut-être dans l'ensemble du corps ?

98 A : Je sentais quelle partie était étirée et j'essayais de me focaliser sur la partie qui était
99 vraiment étirée ou quelque chose se passait et du coup j'arrivais pas à me dire " ça fait trente
100 secondes que tu es en train de t'étirer". Enfin je n'avais pas du tout la notion du temps au final
101 et ça c'est agréable quand on s'étire. Parce-que parfois quand on s'étire tout seul où en
102 groupe, parfois on a tendance à mettre le chronomètre à coté de soi et se dire "ça fait trente
103 seconde je peux arrêter de m'étirer ". J'aimais bien cette notion d'avoir le temps.

104

105 Ak : Cela t'apporte plus de disponibilité ?

106 A : Oui Je ne suis pas focalisée sur le temps et je n'ai pas à me dire « faut s'arrêter ou faut
107 continuer, il te reste encore 15 seconde à tenir », enfin je ne me focalisais pas sur cela.

108

109 Ak : Dans la manière dont on a pratiqué, sur quoi tu te bases pour dire que ton étirement est
110 juste ? Quels étaient les éléments pour toi qui te faisaient dire que tu étais juste dans ce que tu
111 faisais ?

112 A : Ben déjà toi (rires)... Parce-que tu nous disais : « remets toi dans telle position, ou
113 descends un peu plus » ; tes consignes pour savoir si on était bien placé. Après, vu que tu
114 nous avais expliqué, enfin montré l'étirement et où cela devait normalement nous étirer, on
115 pouvait essayer de voir si c'était le cas ou pas. A ce moment là cela m'indiquait si c'était bon.

116

117 Ak : C'est plus en lien avec la consigne que je te donne ?

118 A : Oui

119

120 Ak : Et si tu te bases sur ton ressenti, qu'est-ce qui te fait dire que tu ne vas pas trop loin ?

121 A : Je pense que si j'allais trop loin à un moment ou un autre, enfin... j'aurais eu trop mal et
122 j'aurais arrêté l'étirement en fait, et vu que ça c'est pas produit c'était suffisant.

123

124 Ak : C'est la notion de douleur qui te permettait de juger ?

125 A : Je pense que la notion de douleur est importante.
126
127 Ak : Tu vas jusqu'à la douleur ou tu t'arrêtes avant ?
128 A : Non jusqu'à la douleur.
129
130 Ak : Comment tu sais quand ton étirement est efficace dans ton ressenti ?
131 A : Je sens dans la partie du corps concernée un étirement et puis en même temps au bout
132 d'un moment un certain relâchement. En tout cas je sais que ça agit à cet endroit précis.
133
134 Ak : À l'endroit qui était étiré, tu sens la tension ?
135 A : Oui d'abord la tension, puis je sens une sorte de relâchement.
136
137 Ak : Qui concerne uniquement cette zone là ou qui s'étend ?
138 A : Au départ ça concerne uniquement cette zone et puis l'étirement dur et au fur et à mesure
139 qu'il est répété je sens que ça commence à se relâcher ailleurs aussi.
140
141 Ak : Tu dirais que le fait que cela soit répété cela te permet d'aller plus vers la globalité ?
142 A : Pour moi je le ressens comme ça oui. J'ai l'impression que mon corps s'habitue à
143 l'étirement et du coup qu'au final c'était tout le corps entier qui était étiré d'une certaine
144 façon avec les répétitions.
145
146 Ak : Dans quel domaine tu as l'impression que c'est le plus efficace ? Par rapport à la
147 souplesse, à la détente, à la préparation ?
148 A : La souplesse
149
150 Ak : Quand on fait ce travail, pour toi qu'est-ce qui est spécifique, nouveau ou différent par
151 rapport à ta pratique antérieure, au niveau physique et psychique ?
152 A : Déjà le fait de faire les yeux fermés et puis surtout le silence, ça c'était nouveau. La
153 première fois c'est bizarre de se concentrer sur soi, et de ne rien entendre. Est-ce qu'on le fait
154 bien. On se pose pas mal de question alors que quand il y a du bruit autour, on a les yeux
155 ouverts, on a toujours une distraction et on n'est pas centré sur son vécu. Déjà ça c'est
156 particulier mais au final on y prend goût parce que maintenant même je ne m'en rends pas
157 compte, parfois je suis sur le stade et il y a plein de gens autour je me mets à fermer les
158 yeux... Parfois on me demande ce que je suis en train de faire (rires). Maintenant je le fais un
159 peu plus consciemment.
160
161 Ak : On va revenir là-dessus car c'est finalement intégré vis-à-vis de ta pratique. Dans ton
162 ressenti de l'étirement et dans ton approche de l'étirement, qu'est-ce qui est différent ? Là tu
163 m'as parlé de ce que moi je proposais comme manière de faire, dans ce que tu ressens toi par
164 rapport à ce que tu faisais comme étirement ou dans ce que tu en penses, tu dirais quoi ?
165 A : Ce type étirement est plus paisible
166

167 Ak : Tu peux développer ?
168 A : C'était plus relaxant. J'ai trouvé cela qu'il y avait une partie importante de relaxation et ce
169 qui, du coup est plus agréable. Au départ, les étirements je trouvais cela désagréable.
170
171 Ak : Désagréable pourquoi ?
172 A : Parce que cela ne me plaisait pas et peut-être que je cherchais à aller trop loin dans la
173 douleur pendant mes séances et là c'était pas ce but là.
174
175 Ak : Tu m'as parlé des yeux fermés et du silence donc on va passer à la partie qui concerne la
176 manière dont on a abordé ces séances. On a travaillé dans la lenteur, donc pour toi cela t'a
177 apporté quoi la lenteur ?
178 A : Le fait d'être lent dans les étirements cela m'a permis de me concentrer sur le geste à
179 faire, le faire le plus correctement possible. Cela m'a permis de ne pas me concentrer sur cette
180 fameuse douleur qui pouvait être présente avant. Et puis le fait que cela soit lent cela me
181 permettait de plus me l'approprier, enfin de plus avoir le temps de réaliser correctement
182 l'étirement, de me mettre en place.
183
184 Ak : Par rapport au déroulement du trajet et à la posture, tu as le temps de faire les choses
185 d'une manière qui te semble plus juste ?
186 A : Oui c'est ça.
187
188 Ak : Du coup tu dirais que c'est plutôt aidant ?
189 A : Ah oui.
190
191 Ak : Que t'apportes le temps de posture ? Quelles sont tes perceptions et est-ce que cela
192 t'apporte quelque chose ?
193 A : Le temps de posture...(réflexion)
194
195 Ak : Tout à l'heure tu m'as dit qu'il y avait une tension et ensuite une notion de relâchement
196 A : Oui
197
198 Ak : Ces temps de postures tu les faisais avant ?
199 A : Pas forcément non.
200
201 Ak : Tu t'étirais comment ?
202 A : Je m'étirais n'importe comment ...(rires). C'est vrai on nous apprend pas à nous étirer
203 dans notre sport enfin très peu savent comment s'étirer, et puis il y a une différence ... Enfin
204 on nous dit il y a telle façon, puis un autre qui nous dit non ce n'est pas la bonne. Du coup on
205 ne sait plus, on ne s'y retrouve pas.
206
207 Ak : Tu n'avais pas ce temps où on reste en posture ?
208 A : Il y était mais il n'était pas long.

209

210 Ak : Là c'était plus long ?

211 A : Oui.

212

213 Ak : Et dans ce temps là, tu ressens quoi ?

214 A : D'abord la tension, puis ensuite vraiment le relâchement mais le relâchement, il pouvait
215 arriver... Enfin ce n'est pas un temps précis ça dépend des parties du corps que cela concerne.

216

217 Ak : C'est-à-dire que ce relâchement arrive plus ou moins vite suivant les parties du corps ?

218 A : Oui

219

220 Ak : La pratique des yeux fermés, c'est facilitant ou pas ? ça t'apporte quoi ?

221 A : Au départ c'était nouveau donc c'était étrange, mais après j'arrivais plus à être concentrée
222 et plus relâchée que si j'avais les yeux ouverts, de ne pas être distraite. Mais j'aime bien
223 maintenant.

224

225 Ak : Est-ce que cela t'aide à mieux percevoir ?

226 A : Ah oui je pense que ça permet pour moi d'être plus concentrée sur ce qui se passait dans
227 mon corps, comme si on se regardait de l'intérieur.

228

229 Ak : Par rapport à l'étirement ?

230 A : C'est aidant et puis cela me permet d'être plus calme, plus relâchée alors qu'avant c'était
231 un peu un supplice. Le fait d'avoir les yeux fermés cela permet d'oublier ça.

232

233 Ak : Parlons maintenant du guidage verbal. Cela t'apporte quoi ce guidage, tu le qualifierais
234 comment ?

235 A : C'était aidant, précis aussi pour chacun d'entre nous, adapté à chacun et puis c'est
236 nécessaire surtout quand on ne connaît pas forcément l'étirement et pour comprendre ce qui
237 est recherché. Et le fait que cela se fasse dans le silence, au début, c'est étonnant mais après
238 j'ai bien aimé. Cela revient à ce que je disais tout à l'heure, ça permet d'être plus paisible,
239 plus calme, pas de distraction.

240

241 Ak : Ok. Maintenant on va passer plus sur ton ressenti en dehors des séances soit juste après,
242 soit plus tard ou dans ta pratique sportive. Depuis que l'on fait ce travail, quels sont les
243 changements sur ton état physique, sur tes douleurs, sur les tensions musculaires, sur ton état
244 général ?

245 A : Sur mon état physique, plus souple ça y a pas à dire. Mon entraîneur ne savait pas que je
246 faisais ces séances et il m'a dit plusieurs fois « t'as gagné en souplesse ». Donc il a voulu
247 savoir ce que j'avais fait donc je lui ai dit. Après cela m'a permis d'être plus vigilante aux
248 petits bobos que j'ai pu avoir. Je fais plus attention aux alertes de mon corps quand j'ai été
249 surentraînée et j'ai su à quelque moment il a fallu que je m'arrête avant que cela dégénère.
250 Après je ne sais pas si ça vient de là mais avant chaque compétition, j'étais horriblement

251 stressée et vraiment pas bien du tout. J'ai commencé les compétitions juste après les
252 premières séances avec toi, comme si le stress s'était évaporé. Je n'ai pas retrouvé l'état de
253 stress dans lequel j'étais avant. Cela ne m'était jamais arrivé et ça m'a fait vraiment bizarre
254 sur le moment. Je me suis dit bon, la 1ère compétition, il n'y a pas trop d'objectif mais à la
255 2ème pareil, la 3ème pareil et c'est plus comme avant. Je suis moins stressée pour ça.

256

257 Ak : Dans les changements, est-ce que tu en as observé qui ont été négatifs, c'est-à-dire des
258 choses différentes et difficiles à gérer ?

259 A : Après chaque séance, j'étais très fatiguée comme si j'avais un gros coup de pompe qui me
260 durait jusqu'au soir. Mais vraiment, dur de récupérer derrière, c'était dur de finir
261 l'entraînement.

262

263 Ak : Et les jours qui suivent ?

264 A : Parfois le lendemain, il m'arrivait d'avoir quelques courbatures et les jours qui suivent, la
265 fatigue était encore parfois un peu présente mais vraiment moins que juste après la séance.
266 Enfin parfois je me demandais si j'allais bien, cela me prenait d'un seul coup, dès que je
267 sortais des cours, j'avais les paupières lourdes j'avais qu'une envie c'était de dormir.

268

269 Ak : Et quand tu avais une compétition le weekend après une séance ?

270 A : Il m'est arrivé d'être fatiguée, mais vu que le soir je ne m'entraînais pas parce qu'il y avait
271 une compétition, ça allait ; le lendemain il m'est arrivé d'avoir des courbatures mais dès que
272 je me suis échauffée c'est passé.

273

274 Ak : Et la fatigue ?

275 A : Bizarrement je ne ressentais pas de fatigue. C'est vraiment quand je ne faisais pas de sport
276 que la fatigue était plus présente.

277

278 Ak : Maintenant on va parler de ce que tu as pu ressentir dans ton geste sportif, dans ta
279 performance. Est-ce que pour toi ces étirements ont eu un effet sur la qualité de ton geste, sur
280 ta performance, sur ta pratique sportive ?

281 A : Bien, vu que je n'ai pas repris la course de haie, je n'ai pas pu vraiment tester au niveau
282 de la souplesse. Après c'est vrai que j'étais plus facile aux entraînements.

283

284 Ak : Facile ?

285 A : C'est-à-dire tout ce qui était des séances un peu dures (endurance ou lactique), avant ça
286 me coupait les jambes au bout de deux courses. Mais là après les séances ce n'était pas facile
287 mais plus réalisable. Je me sentais beaucoup plus légère quand je courais. Beaucoup plus de
288 légèreté, en fait.

289

290 Ak : Au niveau de ta posture, de ton équilibre, ta fluidité cela a changé quelque chose ?

291 A : Equilibre je n'ai pas trop l'impression, déjà je n'en ai pas beaucoup.

292

293 Ak : Tu viens de me parler de l'endurance, c'est plus au niveau de l'entraînement, au niveau
294 des compétitions tu as remarqué des changements ? Pendant l'effort ?

295 A : Oui. Cela a été variable en fait. Il y a eu 2 compétitions où j'étais bien relâchée et tandis
296 qu'une autre pas trop et pourtant c'est là ou je bats mon record. C'est un peu
297 incompréhensible parfois. Il y a eu cette compétition où je n'étais vraiment pas bien. Comme
298 si j'avais l'impression que ce n'était pas moi qui courait. Enfin ça m'est arrivé 2 fois c'est
299 vraiment bizarre comme impression. Des fois quand j'explique on me prend pour une folle
300 (Rires). Quand je cours, j'ai l'impression que ce n'est pas moi qui courais, comme si j'étais à
301 l'extérieur de mon corps et c'est assez bizarre.

302

303 Ak : Et tu l'expliques comment ? Tu sais à quoi c'est dû. Tu as remarqué un facteur ?

304 A : C'est ça le problème, je ne sais pas.

305

306 Ak : Ta perception c'était globale ?

307 A : Oui totalement globale et je ne saurais vraiment pas l'expliquer. La dernière fois que cela
308 me l'a fait c'était en début de course au bout de 100 m et fait j'ai entendu quelqu'un
309 m'encourager alors que d'habitude j'entends rien, et là j'ai vraiment entendu qu'on
310 m'encourageait et comme si c'était un déclic cela m'a remis dedans. C'est bizarre.

311

312 Ak : Est-ce que en dehors de cette expérience, est-ce que tu as remarqué des changements
313 dans la perception de ton corps, dans ton rapport à toi que cela soit à l'entraînement, en
314 compétition ou en dehors ?

315 A : Tout-à-l'heure je te disais que je faisais plus attention aux alertes, aux petites douleurs, je
316 vais plus prendre en compte cela alors qu'avant je ne faisais pas vraiment attention. Je me
317 disais ça passera demain, je n'en parlais pas et je m'entraînais dessus. Alors que maintenant,
318 je fais plus attention, j'ose le dire à mon entraîneur qui à ce moment là le prend ou pas en
319 considération. Et si il le prend en considération ça permet d'adapter mon entraînement.

320

321 Ak : Et qu'est-ce qui fait que justement tu lui dis et que toi tu le prends en considération ?

322 A : Je me dis que ça peut toujours être important, ça commence par une petite douleur et puis
323 après ça peut se propager, ça peut être néfaste par la suite.

324

325 Ak : Et ça pour toi c'est dû à quoi ? à notre entraînement ?

326 A : Ah oui j'en suis quasiment sûre, c'est le fait d'écouter son corps quand on s'étire, de
327 savoir tel ou tel endroit, il y a ça qui se passe. Je suis sûre que cela vient de là parce qu'avant
328 je ne le faisais pas.

329

330 Ak : Il y a le travail que l'on a fait ensemble, depuis, toi est-ce que tu as changé la manière
331 dont tu t'étires ? C'est-à-dire à la fois dans la fréquence, la régularité aussi bien que la
332 manière de t'étirer en tant que tel ? Est-ce que en dehors de nos séances, dans ton quotidien,
333 tu as changé quelque chose ?

334 A : Oui du tout au tout. D'abord la fréquence, c'est quasiment à tous les entraînements, donc
335 bien 3 fois par semaine. Plus long aussi. Et la manière de faire, déjà j'ai intégré avant de
336 m'entraîner des étirements actifs alors qu'avant j'étais au sol. Et après j'ai réappliqué les
337 étirements qu'on a fait ensemble à la fin de mon entraînement. Je ne faisais pas tout car cela
338 faisait beaucoup mais je me focalisais plus sur ceux dont j'avais le plus besoin surtout ischios
339 quadriceps, adducteurs, et puis ceux au niveau du dos. Après ceux du haut du corps, je ne les
340 faisais pas forcément. Je faisais ceux qui étaient plus en lien avec l'entraînement.

341

342 Ak : Et du coup, cela te donne l'impression que c'est un étirement plus adapté ? Est ce que tu
343 as l'impression que tu arrives à mieux adapter ton étirement à toi, à ta pratique, à ce dont tu as
344 besoin ?

345 A : Oui car je sais vraiment lesquels m'étiraient vraiment, je sais lesquels sont plus appropriés
346 pour telle ou telle partie de mon corps.

347

348 Ak : Ils sont plus appropriés parce-que tu arrives à mieux sentir la zone qu'ils étirent ?

349 A : Oui.

350

351 Ak : Est-ce que ta motivation et tes objectifs pour t'étirer ont changé ?

352 A : Oui, avant c'était obligé alors que maintenant c'est moi qui vais les faire, on ne me les
353 impose plus. Je suis plus responsable de ma pratique et puis c'est plus un moment de détente
354 en fait. Un moment de détente et puis c'est un moment pour finir plus calmement
355 l'entraînement avant de rentrer chez soi.

356

357 Ak : Du coup au début, tu me disais que tu les faisais les étirements parce qu'on t'avait dit de
358 les faire, maintenant cela a un vrai sens pour toi ?

359 A : Oui on ne me dit plus de les faire. Y'en a qui ne les font pas mais moi je les fais pour moi.

360

361 Ak : Est-ce que ce type d'étirement ensemble cela te paraît complètement applicable dans ta
362 pratique par rapport à ton sport, à ce que tu ressens, ce que tu as besoin ? Est ce qu'ils sont
363 vraiment adaptés et est ce que c'est facilement reproductible ?

364 A : Oui je trouve personnellement qu'ils sont bien adaptés et plutôt reproductibles. Enfin c'est
365 fiable.

366

367 Ak : Et par rapport aux conditions d'exécution, ensemble on est en groupe, le silence la
368 lenteur, le guidage. Comment tu t'y prends quand tu souhaites les reproduire ?

369 A : Forcément le silence, c'est un peu compliqué sur le stade. Soit je les fais toute seule et je
370 m'écarte de mon groupe et je me prends vingt bonnes minutes pour m'étirer ou parfois je me
371 mets de la musique calme pour ne pas trop écouter l'extérieur. Sinon, on essaie de les faire
372 ensemble avec J mais ce n'est pas souvent.

373

374 Ak : Les yeux fermés ?

375 A : ça vient tout seul je ne me pose plus la question. Et la lenteur aussi mais le silence...

376

377 Ak : T'as l'impression de perdre en perception, en efficacité ?

378 A : Oui en efficacité, pas vraiment en perception. L'oreille est toujours attentive à ce qu'on
379 peut dire à côté du coup on est moins concentré.

380

381 Ak : Du coup si tu es moins concentrée, qu'est-ce que cela gêne ?

382 A : ça gêne ce que je suis en train de faire, la réalisation de l'étirement. Je sens moins
383 jusqu'où je dois aller.

384

385 Ak : Donc c'est plus la justesse qui est perturbée ?

386 A : Oui.

387

388 Ak : Est-ce qu'on a appris ensemble ça c'est limité à ta manière de t'étirer ou est ce que cela
389 t'es utile dans d'autres parties de ta pratique sportive ou dans ta vie ? Ces séances là elles
390 t'ont apporté quoi ?

391 A : Elles m'ont apporté plus d'apaisement, je suis toujours anxieuse de nature mais un peu
392 moins.

393

394 Ak : Tu gères mieux ? Le stress de la compétition ?

395 A : Oui le stress de la compétition et maintenant que j'y pense avant les examens c'était un
396 peu dur pour moi et maintenant le stress est vraiment passé c'est bizarre. Dans la vie
397 quotidienne, dans les moments importants je suis beaucoup moins anxieuse.

398

399 Ak : Et dans ton rapport au corps et comment tu te perçois tu as appris des choses ?

400 A : Je ne sais pas trop

401

402 Ak : Tu ne saurais pas dire ?

403 A : Non je ne sais pas

404

405 Ak : Tu disais que tu sentais les tensions puis le relâchement ? Relâchement qui peut être
406 global ? Tu as l'impression que cette globalité elle est physique ou psychique ?

407 A : C'est les 2 à un moment c'est comme si la psyché se déconnectait de l'endroit où on est.
408 Pas pour tout les étirements y en a où je me sentais beaucoup plus à l'aise beaucoup mieux, du
409 coup j'aurais pu y rester plusieurs minutes comme ça, enfin ça ne m'aurait pas gêné.

410

411 Ak : C'est un relâchement qui ne concerne pas que le muscle étiré ?

412 A : Ah non quand c'était comme ça c'était tout le corps.

413

414 Ak : Ok. Bon. Je pense qu'on a fait le tour. Est-ce que tu as des choses à rajouter ? Des
415 questions que je ne t'ai pas posées ou des choses que tu avais notées ?

416 A : Euh je ne sais plus ce que j'ai dit à force. Juste une chose, pour ma conclusion au niveau
417 physique, c'était un gain de souplesse au niveau des membres inférieurs alors que enfin...la

418 différence pour tout ce qui était au niveau du dos. Enfin je sais que j'ai encore énormément de
419 travail. Voilà il y avait vraiment une différence entre certaines parties du corps.
420
421 Ak : D'accord ?
422 A : Du coup j'ai plus tendance à faire les étirements du bas que du dos.
423
424 Ak : Parce qu'ils sont plus faciles ?
425 A : Oui (rires)
426
427 Ak :Ok

Annexe 4

Entretien de recherche de Lucie

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43

A : Quelle était ta pratique des étirements avant nos séances ? C'est à dire tu en faisais, tu n'en faisais pas ? C'était quand ? C'était combien de fois ?

L : Bien quand je faisais de l'athlétisme, on en faisait toujours après les séances... Que ce soit une séance d'endurance ou une séance de sprint par exemple, on en faisait toujours, toujours à la fin des séances. En fait, on faisait étirements et abdos. On s'étirait, on faisait un étirement par exemple des cuisses et après on faisait des abdos. Et en fait, en gros pendant une demi-heure, trois-quarts d'heure on combinait étirements/abdos mais ce n'était pas très studieux parce qu'on était dans notre groupe, on rigolait, on s'étirait à moitié... on s'étirait dix minutes et puis après on s'asseyait en attendant... enfin bon c'était pas très.... mais bon...

A : Mais il y en avait quand même à la fin de chaque séance ?

L : Ah oui il y en avait toujours, oui. Et puis, je m'étirais un peu aussi avant de commencer les séances, je faisais des étirements actifs avant de commencer une séance. C'était plus pour m'échauffer en fait. Ça faisait partie de mon échauffement, j'aimais bien, ça complétait l'échauffement et j'aimais bien faire ça. Et puis là, depuis que je fais du triathlon, je m'étire toute seule parce qu'en natation, on a un horaire spécifique, on a une heure ou une heure et demie enfin réservée pour nous à la piscine mais après on doit partir, du coup on ne peut pas tous se réunir à la fin pour faire des étirements. Quand on fait du vélo, quand on a fini le vélo tout le monde part chez soit et puis voilà et euh... quand on court, on court dehors, du coup l'hiver on ne reste pas, il fait trop froid du coup on ne s'étire pas en fait.

Avec le triathlon on ne s'étire pas, donc du coup, moi j'essaie un petit peu de... de m'étirer toute seule à la maison.

A : Et, tu as appris comment les étirements ? C'était pendant tes années d'athlétisme ?

L : Oui. C'est quand je faisais de l'athlétisme. Bien... c'est ma première année d'athlétisme, quand je suis arrivée mon entraîneur m'a dit « bon bien aujourd'hui tu vas faire ça, ça, ça et puis à la fin tu vas t'étirer, je vais te montrer quelques étirements que tu feras après chaque fin de séance ». C'est comme ça. Mais c'était toujours les mêmes étirements et c'était pas des trucs... très recherchés quoi.

A : Ok. C'est c'était quoi à ce moment là ton but dans tes étirements ?

L : Éviter les courbatures. C'était ... et puis... non... y'avait que ça en fait, c'est éviter les courbatures. S'étirer après une grosse séance pour éviter les courbatures. Après une grosse séance ou une petite séance en fait c'était...

A : D'accord. Donc toi, c'était ton objectif ?

L : Bien, c'était éviter les courbatures et j'avais envie de progresser... euh... parce que ça aide d'être plus souple quand on fait du sport. Mais après ça devenait... c'était... on ne réfléchissait

44 plus en faisant notre séance, on s'étirait c'est tout... enfin on n'avait pas trop de... euh... de but en
45 fait.

46

47 A : Ok... et c'était... du plaisir, pas de plaisir, tu en étais satisfaite de ta pratique ? Enfin... tu en
48 pensais quoi à ce moment là des étirements ?

49 L : Bien pour moi, à ce moment là, c'était le moment où tout le groupe se regroupait après la
50 séance, où tout le monde discutait et on s'étirait parce qu'il fallait s'étirer mais c'est tout quoi.
51 Personne prenait vraiment de plaisir parce que ça faisait... ça faisait mal et dès que ça faisait mal
52 on arrêtais en fait donc euh... Ce n'était pas le fait de s'étirer qui nous faisait du bien, c'était le fait
53 d'être ensemble en fait.

54

55 A : Qu'est-ce qui a été la motivation pour toi à faire les étirements, avec moi dans les cours que
56 j'ai proposé ?

57 L : Bien déjà c'est ma mère qui m'a dit...

58

59 A : Oui.

60 L : Qui m'a incité à le faire parce qu'elle trouvait que c'était important... et puis elle disait que ça
61 pouvait m'aider pour ma pratique sportive et que ça pouvait m'aider à être un peu plus souple, ce
62 que je recherchais aussi... Et puis c'était surtout un espace où on faisait que ça, pendant une
63 heure, et euh... et je me suis dit aussi que ça pourrait être bien pour... pour sortir du cadre et se
64 détendre aussi un peu. Comme un peu une séance de relaxation, en plus de s'étirer, c'était se
65 relaxer aussi un peu en fait.

66

67 A : Alors... on y reviendra mais globalement les étirements qu'on a fait ensemble ça t'a apporté
68 quoi, ça a changé quoi par rapport à ta pratique ? Au début, tu me disais... je faisais tout ça en fin
69 de séance..., maintenant est-ce que tu en fais toujours autant, est-ce que tu en fais moins, est-ce
70 que c'est plus régulier, ça se passe comment ?

71 L : Bien en fait, j'en fais un petit peu moins parce que maintenant au triathlon il n'y a pas de
72 local exprès pour s'étirer... Du coup j'en fais moins parce que je suis moins incitée à en faire en
73 fait, et c'est plus difficile de se mettre à s'étirer tout seul que quand on est un groupe, on est dans
74 la dynamique du truc, on se met tous ensemble et puis ça passe mieux que de s'étirer tout seul en
75 fait. Donc c'est vrai que je m'étire moins mais je m'étire mieux. Je... maintenant que... que j'ai...
76 enfin que j'ai fait des cours avec toi, j'ai connu des nouveaux étirements qui me conviennent
77 mieux... Et je reste plus longtemps sur chaque étirement et je les fais plus doucement qu'avant. Je
78 mets plus de temps pour me mettre dans la position... euh... et je me concentre vraiment sur ce
79 que je fais... sur mes étirements... ce que je faisais pas du tout avant. Avant on se mettait dans la
80 position sans réfléchir et puis on discutait, alors que maintenant je me mets dans la position
81 beaucoup plus lentement et je me concentre sur mes étirements, sur ce que ça fait.

82

83 A : D'accord. Et du coup, en faisant ce protocole là pour toi, c'est plus adapté pour toi ?

84 L : Ah oui, beaucoup plus oui, c'est beaucoup plus adapté parce que j'ai vraiment... après m'être
85 étirée, j'ai l'impression de m'être étirée. Physiquement et mentalement. Je me suis consacrée à
86 mes étirements et... j'ai plus l'impression d'avoir... que mon corps a accepté ces étirements (*rires*)

87 en fait je ne sais pas comment dire. Comme si... euh...oui comme si... j'étais concentrée que sur
88 ça, en fait. Voilà.

89

90 A : D'accord. On va revenir dessus mais on va développer un petit peu tout ça... Ok, alors
91 maintenant on va passer sur ce qui se passe, qu'est-ce que tu ressens pendant les étirements,
92 pendant la séance et comment... comment tu gères les étirements. Donc déjà est-ce que tu peux
93 me dire ce que tu ressens pendant l'étirement, quelles sont les perceptions, les sensations que tu
94 as ? Quand on fait l'étirement ?

95 L : Bien, je sens que ça tire un petit peu sur le muscle. Et que après je sens que... au fur et à
96 mesure qu'on... parce qu'on fait souvent deux ou trois fois chaque étirement, du coup le premier
97 est toujours plus dur que les deux autres. Et euh... et souvent, le deuxième ou le troisième, et bien
98 je prends plus de plaisir à m'étirer en fait parce que ça me fait moins mal, parce que je connais
99 l'étirement donc je sais... euh... je sais comment on doit le faire, quelle position il faut adopter, et
100 du coup la deuxième fois c'est plus agréable que la première fois en fait. C'est tout. C'est ça que
101 j'ai remarqué surtout.

102

103 A : D'accord... donc t'as un tiraillement et après... ça s'arrête ?

104 L : Non ça ne s'arrête pas forcément, j'ai toujours le tiraillement mais il est beaucoup moins
105 douloureux et j'ai l'impression que ça se détend en même temps que ça tire en fait. Voilà. (*rires*)

106

107 A : Tiraillement et détente en même temps.

108 L : Voilà. (*rires*)

109

110 A : Mais ce n'est pas...Tu n'as pas de douleur ?

111 L : Ah ...bien... non, je ne dirais pas que c'est de la douleur, non. Bien je m'arrête avant que ça
112 me fasse vraiment mal parce que je me dis, si c'est pour trop tirer et puis me blesser après ça sert
113 à rien. Dès que j'ai... dès que je sens que la douleur n'est pas bénéfique bien je m'arrête à ce
114 niveau là en fait. Je ne vais pas forcer pour me faire mal.

115

116 A : D'accord. Est-ce que tu as d'autres perceptions, de..., de la chaleur ? Est-ce que pour toi c'est
117 vraiment très localisé ou est-ce que tu as l'impression que l'étirement a une action locale mais
118 aussi globale ?

119 L : Oui...

120

121 A : Comment tu ressens ?

122 L : Bien il a une action locale sur le muscle qu'on étire et globale parce que... je... souvent... ça
123 étire souvent le dos aussi en fait... Quand on... par exemple quand on étire les ischios, quand on
124 se baisse ça étire le dos aussi donc du coup ça... quand on étire le dos j'ai l'impression que ça
125 étire les abdos aussi parce qu'on force et du coup ça étire les jambes, enfin... c'est local et en
126 même temps global. Voilà.

127

128 A : Ok. Donc c'est quoi les éléments pour toi qui vont déterminer que ton étirement est juste ?

129 L : Ne pas aller jusqu'à me faire mal, et que ça tire quand même un peu pour que je sente où se
130 produit l'étirement. Que je n'ai pas l'impression de rien faire en fait.

131
132 A : Donc la notion de tension et de tiraillement c'est... c'est ce qui va te permettre de savoir ?
133 L : Quel muscle a été étiré...
134
135 A : Oui. De le localiser, de le ressentir ?
136 L : Oui.
137
138 A : Et après, c'est la douleur qui est pour toi un élément de... pour savoir si tu vas trop loin ou
139 pas ? C'est ça ?
140 L : C'est ça... bien si je sens que ça me tire mais que je peux aller plus loin sans me faire mal, j'y
141 vais. Mais si je sens que ça me tire et que si je vais plus loin, ça va me faire... ça va me faire mal,
142 et bien je m'arrête là parce que ça sert à rien de se faire mal.
143
144 A : D'accord. (*Silence*)
145 L : Ça répond à ta question ou... ?
146
147 A : Oui, oui, oui, oui... Qu'est-ce que tu... comment tu sais qu'il est efficace, qu'est-ce que tu
148 dirais... pour toi... toute à l'heure tu me parlais qu'il était adapté, plus adapté... qu'est-ce qui te
149 ferait dire que ton étirement est efficace ?
150 L : Bien je me sens plus détendue et si j'avais un petit peu mal... par exemple si on étire la cuisse,
151 si j'avais un petit peu mal, j'ai moins mal, souvent.
152
153 A : Ça serait par rapport à ton état antérieur ?
154 L : Oui. Je me sens... globalement je me sens plus détendue et localement je sens que le muscle
155 a... je sens que le muscle s'est étiré et qu'il en avait besoin. En fait. Et que... du coup que ça va
156 mieux en fait. Que... que l'étirement a été bénéfique, en fait.
157
158 A : (*Silence*) Donc en fait, est-ce qu'on peut dire que la tension qu'il y a... que tu avais dans l'état
159 antérieur, elle se dissipe ?
160 L : Ah oui totalement !
161
162 A : Avec un autre type de tension parce qu'on a un tiraillement mais...
163 L : Oui mais totalement.
164
165 A : Mais elle se dissipe...
166 L : Hm.
167
168 A : D'accord, donc c'est à partir de ce moment là que tu sens que ça a été efficace ?
169 L : Oui. Bien à la fin d'une séance quand je me sens totalement détendue et que j'ai envie de
170 revenir la semaine d'après c'est que je me dis bon c'est que ça a vraiment marché quoi. Et ça me
171 fait ça presque à chaque fois. Donc...
172
173 A : D'accord. Donc tu as l'impression que c'est plus efficace vraiment au niveau musculaire ou
174 c'est une efficacité pour toi que tu juges globale ?

175 L : Oui plus globale en fait...

176

177 A : Globale ?

178 L : Oui. Musculaire aussi parce que je sens bien que... euh... que ça étire le muscle du coup ça
179 les... comment dire... ça les détend puis ça les fait travailler d'une autre manière mais ça me... vu
180 qu'on travaille les yeux fermés...Euh... qu'on est vraiment concentré là dessus et que... enfin que
181 tout le monde fait la même chose en fait et que le but c'est vraiment de s'étirer... bien... du coup
182 j'ai l'impression que les étirements marchent mieux et ça me détend globalement. En fait.

183

184 A : Qu'est-ce qui est nouveau, qu'est-ce qui est différent pour toi au niveau... euh... physique
185 comme au niveau psychique dans ce travail là ? C'est quoi qui est spécifique pour toi ? Par
186 rapport à ce que tu faisais avant, qu'est-ce qui est vraiment différent ?

187 L : De ce qu'on fait ?

188

189 A : Oui par rapport à ce qu'on fait ?

190 L : Bien qu'on est beaucoup plus concentré sur ce qu'on fait.

191

192 A : Oui ?

193 L : On ne pense pas à autre chose, on pense vraiment à s'étirer et le fait qu'on fasse ça les yeux
194 fermés ça nous permet de... enfin moi c'est la sensation que j'ai ça me permet vraiment de me
195 concentrer sur ce que je fais et oublier... enfin les idées parasites et même quand on a les yeux
196 ouverts, on va fixer quelque chose, on va regarder le paysage, on ne va pas être totalement
197 concentré sur ce qu'on fait. Alors qu'avec les yeux fermés ça nous permet vraiment de se couper
198 du... presque de se couper du monde pendant un instant pour se concentrer sur ses étirements,
199 spécifiques, en fait. Et ça avant, ça n'existait pas du tout.

200

201 A : Ça n'existait pas parce que tu le faisais en groupe et que...

202 L : Et que c'était plus pour discuter que pour s'étirer, en fait.

203

204 A : Ça marche. Donc on en a déjà un petit peu parlé mais on va en reparler là peut-être plus
205 précisément, par rapport à la manière dont on pratique, d'accord. Donc plus sur la pédagogie en
206 tant que telle, pour toi la lenteur, on a vu il y a la lenteur, il y a les temps de posture, il y a le fait
207 qu'on travaille les yeux fermés et puis aussi on va parler des conditions générales et puis du
208 guidage verbal, de mes consignes.

209 L : Ah oui...

210

211 A : Donc au niveau de la lenteur pour toi ça t'apporte quoi ?

212 L : Bien ça permet de mieux... de mieux créer l'étirement. Et ça permet de... de prendre le temps
213 de se concentrer sur l'étirement qui est en train de se créer et ça permet en plus de... de se
214 détendre globalement.

215

216 A : Mieux créer l'étirement c'est quoi pour toi ?

217 L : Et bien... Mieux mettre le muscle en étirement c'est... euh... quand on le fait lentement j'ai
218 l'impression que de bout en bout le muscle s'étire en fait. Parce qu'on prend vraiment le temps

219 de... de l'étirer et on prend vraiment le temps de se mettre en position, alors que quand on le fait
220 d'un coup, on ne sent pas que le... on sent juste que ça fait mal mais on ne sent pas que
221 l'étirement se met en place alors que quand on le fait doucement on sent que plus on se met en
222 posture, plus ça tire en fait. C'est... ça permet de se rendre compte vraiment de... l'étirement qui
223 est en train de se mettre en place.

224

225 A : D'accord.

226 L : Du coup ça nous permet... enfin moi ça me permet de me concentrer un peu plus sur cette
227 question, voilà.

228

229 A : D'accord. C'est... c'est pour toi un facteur qui aide ?

230 L : Ah oui, beaucoup. Ah oui, oui, oui.

231

232 A : D'accord. Maintenant que t'apporte le temps de posture? Qu'est-ce que tu ressens pendant ce
233 temps de posture ?

234 L : Bien je sens que je m'étire...Et que je me détends aussi.

235

236 A : D'accord.

237 L : *(Silence)* Je sens que ça fait du bien au muscle qui s'étire parce que ça enlève les tensions du
238 muscle et ça... ça enlève les autres tensions qu'il peut y avoir dans le corps, bon, un petit moins
239 que le muscle qu'on étire mais ça... vu qu'on s'est mis en posture lentement, qu'on a pris le temps
240 de bien se mettre en position, de bien sentir l'étirement bien ça permet de... de se détendre aussi
241 en fait.

242

243 A : D'accord, donc c'est là où tu aurais plutôt cette notion de globalité qui commence à s'installer
244 en fait ?

245 L : Quand on est dans la posture oui...Quand on est installé et qu'on sent les... qu'on sent qu'il y a
246 un étirement qui est fait mais on sent aussi que ça fait du bien dans tout le corps...

247

248 A : Donc du coup tu as, à la fois une attention sur l'étirement et qui peut se globaliser. Ça
249 t'apporte, si je reformule ce que tu m'as dit, ça t'apporte le temps de te détendre aussi dans la
250 globalité ?

251 L : Exactement oui.

252

253 A : D'accord. *(Silence)* La pratique les yeux fermés ça t'apporte quoi ?

254 L : Ça m'apporte plus de concentration... *(Silence)* ...plus de précision, je ne sais pas parce que je
255 ne vois pas exactement ce que je fais mais... c'est... c'est une autre approche en fait parce que
256 quand on s'étire les yeux ouverts, on regarde notre muscle qui s'étire, on voit ce qu'on fait alors
257 que quand on a les yeux fermés on ne voit pas ce qu'on fait mais on ressent ce qu'on fait et... c'est
258 une autre approche de... une autre approche en fait pour s'étirer, c'est... c'est tout aussi bien.

259

260 A : C'est difficile ou c'est...

261 L : Non.

262

263 A : Non ?
264 L : Ah non, moi je ne trouve pas ça difficile. Parce que... c'est bien parce qu'au début on a
265 toujours un temps où on s'allonge et on ferme les yeux, on essaie de sentir notre corps sur le
266 tapis, comment on est positionné et tout, du coup on est tout de suite... on a tout de suite les yeux
267 fermés et on est tout de suite ancré dans la séance en fait du coup ça fait... ça fait partie du fil
268 conducteur de la séance d'avoir les yeux fermés.
269
270 A : D'accord, et par rapport à tes perceptions ?
271 L : Bien... comment ça ?
272
273 A : Ça change quoi ? Quand tu pratiques un étirement les yeux ouverts et quand tu pratiques un
274 étirement les yeux fermés tu dirais quoi ?
275 L : Bien je suis...
276
277 A : Ça t'apporte quelque chose ou pas ?
278 L : Bien ça m'apporte de... vu que j'ai les yeux fermés je ne suis pas attirée par tout ce qui est
279 autour, du coup je me concentre mieux...
280
281 A : Oui ?
282 L : Et ça me détend aussi. Parce que le fait d'avoir les yeux fermés ça... on... c'est le... comment
283 dire... C'est le concept de se reposer aussi... Quand on a les yeux fermés c'est quand on se repose
284 souvent... Du coup, ça permet de... ça aide à se détendre et à se reposer quand on s'étire en fait.
285
286
287 A : Et est-ce que tu as l'impression que tu sens des choses différentes ?
288 L : Hm. Oui parce que je suis beaucoup plus concentrée quand j'ai les yeux fermés que quand j'ai
289 les yeux ouverts, du coup j'arrive mieux à sentir comment l'étirement évolue, s'il est plus ou
290 moins fort, si il diminue ou si au contraire, il augmente quand je force trop...
291
292 A : D'accord... Ok. Hm... On va parler maintenant du guidage verbal et puis dans les conditions
293 dans laquelle on pratique, c'est à dire, le calme...
294 L : Le calme ambiant. (*rires*)
295
296 A : Le calme ambiant, voilà, le fait que ce soit fait justement dans des conditions différentes que
297 ce qu'on pratique en sport. Donc pour toi, par rapport à ces conditions et par rapport au guidage
298 que je fais pendant ces séances, qu'est-ce que tu pourrais dire c'est... c'est quoi ?
299 L : C'est bien (*rires*).
300
301 A : C'est bien ? D'accord (*rires*).
302 L : Oui, c'est bien parce qu'on est guidé du coup, on sait où on va. Et on a plus confiance en...
303 dans les étirements qu'on fait parce qu'on sait que c'est un professionnel qui nous dicte les
304 étirements à faire, comment les faire et euh... et du coup ça aide beaucoup, ça motive en plus. Et
305 ça nous aide à savoir combien de temps il faut rester sur chaque étirement aussi. Et ça nous évite
306 de, justement, de nous endormir, nous endormir sur un étirement vu qu'on a les yeux fermés et

307 qu'on est détendu, ça nous évite de... rester 20 minutes sur un étirement, sans se rendre compte
308 de ce qu'on fait. Ça... c'est... c'est un guide, en fait.

309

310 A : D'accord. Donc ça c'est motivant ?

311 L : C'est motivant et indispensable.

312

313 A : D'accord.

314 L : Hm... C'est très motivant oui.

315

316 A : Maintenant on va parler de... des effets que tu as pu noter... des changements ou des non
317 changements à voir, en dehors des séances ? Sur d'abord ton état physique qu'est ce que t'as pu
318 observer depuis qu'on fait ces séances ensemble, qu'est-ce qui pour toi a changé, dans un bon
319 sens ou mauvais sens ? Qu'est ce que tu pourrais dire par rapport à ce que tu as pu observer par
320 rapport à ton état physique ? Après ça peut être sur tes douleurs, sur ton état général, la détente,
321 le sommeil, sur... les tensions musculaires... ?

322 L : Bien déjà, je n'ai rien remarqué de... de néfaste. J'ai juste remarqué que j'étais... à chaque
323 séance j'avais l'impression d'être un petit peu plus souple mais bon c'est peut-être pas vrai, c'est...
324 c'est une sensation...Et euh... et sinon sur mon état général bien, c'est vrai que... vu qu'on fait ça
325 entre midi et deux, j'ai l'impression que l'après-midi je suis plus détendue. Déjà.

326

327 A : D'accord. C'est un effet qui se prolonge ou... ?

328 L : Oui en effet qui se prolonge. Oui. Bien quand on sort, moi c'est ce que je te disais la dernière
329 fois quand je sors de la séance je me sens plus apte à continuer la journée, à affronter l'après-midi
330 qui arrive alors que d'habitude une fois qu'on a mangé, on n'a pas envie de reprendre l'après-midi
331 quoi... Là ça me motive un peu. Parce que j'ai pris le temps de me poser, de bien m'étirer et de
332 me détendre et du coup c'est... c'est plus facile pour réattaquer la journée après. Et... j'ai pas
333 remarqué si le soir par exemple après une séance je dormais mieux ou pas, ça j'ai pas fait
334 attention à ça... Bon, sur le moment et dans l'après-midi ça me fait du bien mais après dans le
335 reste de la semaine j'ai pas l'impression que ça me...

336

337 A : Ça ne change pas...

338 L : Ça ne change pas...Non, ça change la journée, parce qu'on a fait comme... on s'est étiré, on
339 s'est détendu donc ça change pour la journée qui...

340

341 A : Qui suit ?

342 L : Qui suit mais sinon, non je n'ai rien remarqué dans les jours après, je n'ai pas remarqué de
343 changements... mais ce que j'ai remarqué c'est que les étirements étaient beaucoup plus
344 bénéfiques quand on les faisait toutes les semaines que quand on les fait une semaine sur deux.

345

346 A : D'accord. Oui effectivement pendant le cycle on a eu une partie plus régulière et une partie
347 où on a espacé...

348 L : Hm, hm.

349

350 A : Et quand tu dis plus bénéfique, c'est à dire ?

351 L : C'est à dire que... euh... j'avais l'impression que les étirements qu'on faisait étaient plus
352 bénéfiques c'est à dire... que à chaque séance j'avais l'impression de progresser plus que quand on
353 faisait toute les deux semaines parce que toutes les deux semaines c'était long en fait, à chaque
354 fois fallait vraiment se remettre dedans et... alors que, quand on fait toutes les semaines c'est... les
355 séances sont plus rapprochées du coup il y a moins de coupure entre deux séances et... et c'est
356 plus facile de se remettre dedans quand on fait toutes les semaines que quand on fait toutes les
357 deux semaines.

358

359 A : Et quand tu dis... que tu as l'impression de plus progresser, c'est une progression par rapport à
360 quoi ?

361 L : À la souplesse...

362

363 A : A ta souplesse ?

364 L : Hm... Et ce qui est bien aussi quand on fait toutes les semaines c'est que je sais qu'au moins
365 une fois par semaine je vais m'étirer. Si par exemple dans la semaine, en rentrant du sport j'ai pas
366 le temps de m'étirer, ou je suis trop fatiguée, je vais me coucher tout de suite ou des choses
367 comme ça, je sais que quand on fait une fois par semaine, je sais que toutes les semaines au
368 moins pendant une heure je vais m'étirer et ça c'est... c'est un... ah comment... C'est pas un luxe
369 mais ça me... ça m'apaise en fait. Voilà... De me dire qu'au moins une fois par semaine je vais
370 avoir un temps où je vais m'étirer ça... ça m'apaise. Voilà.

371

372 A : D'accord. Sur ton état psychique, est-ce que tu as, depuis qu'on fait ce travail là, globalement,
373 tu as observé des changements ? Sur la gestion du stress, sur... ?

374 L : Bien je sais que quand... un petit peu oui, ça m'a aidé parce que quand je suis un peu stressée
375 ou un peu énervée ou des choses comme ça, je sais que, si je prends le temps de... d'essayer de
376 refaire une séance pour moi... toute seule..., en essayant de bien fermer les yeux, de faire des
377 étirements dans la lenteur, de bien respirer pendant qu'on fait l'étirement bien, ça me détend. Je
378 sais que si je suis vraiment énervée ou vraiment stressée ou... bien je sais que si je fais ça va me
379 détendre et ça va m'aider. En fait. Voilà.

380

381 A : D'accord. Donc ça peut être pour toi à l'occasion un outil ?

382 L : Hm, oui

383

384 A : Pour gérer la notion de stress ?

385 L : Oui. Et c'est... ça m'aide aussi parce qu'on apprend des nouveaux exercices. Du coup, du coup
386 j'ai plus d'exercices maintenant, je fais moins tout le temps la même chose. C'est ça aussi qui est
387 embêtant quand on fait des étirements parce qu'on fait tout le temps la même chose et au bout
388 d'un moment on n'a plus envie de le faire. Alors que là, vu qu'à peu près on apprend...
389 pratiquement... on en apprend des nouveaux pratiquement à chaque fois, du coup... c'est plus
390 facile après chez soi de les refaire parce que c'est nouveau, du coup ça... c'est plus facile à... ça
391 donne plus envie de les faire que quand ça fait déjà 50 fois qu'on les a fait.

392

393 A : La nouveauté motive...

394 L : Oui c'est vrai.

395

396 A : D'accord... Est-ce que ces étirements ont eu des effets sur la qualité de ton geste sportif, sur ta
397 performance ? Est-ce que pour toi tu notes un apport de ce type d'étirement par rapport à ce que
398 tu pratiques en sport ?

399 L : Non je n'ai pas l'impression. Pas pendant la séance non mais par exemple je sais que les
400 étirements sont... comment dire... pour ma pratique en elle-même...Par exemple quand je cours
401 ou quand je nage ou quand je fais du vélo, je n'ai pas l'impression que ça m'a aidé à mieux faire
402 le geste ou... Mais ça m'a aidé à mieux faire les étirements par contre. Mais euh... en tant que
403 performance et ... je n'ai pas noté de différence de performance depuis que je fais les étirements.

404

405 A : Après ce n'est pas forcément en terme de quantification si tu veux, ou... Ca va être plus pour
406 toi, est-ce que tu trouves que... t'as une meilleure posture, un meilleur équilibre ?

407 L : Oui

408

409 A : Que ton geste est plus fluide... est-ce que il y a des choses, tu vois que tu peux rencontrer au
410 sein des différents sports parce que finalement là tu en a trois...

411 L : Oui...

412

413 A : Est-ce que pour toi tu as l'impression que ça changé quelque chose ou est-ce que pas
414 vraiment... et que tu l'attribues ou tu l'attribues pas particulièrement au travail que tu as fait avec
415 moi?

416 L : Pas particulièrement mais... quand j'y réfléchis, j'ai l'impression que... en course à pied en
417 tout cas... J'ai l'impression de... bon c'est peut-être bête ce que je dis mais de me tenir un peu plus
418 droite... Et de... le geste est petit peu plus facile à faire en fait... mais c'est peut-être aussi parce
419 que... parce que j'ai perdu un peu de poids du coup c'est plus facile, je ne sais pas... mais euh...
420 mais c'est vrai que j'ai progressé en course à pied depuis qu'on fait le stretching donc c'est peut-
421 être du à ça comme... j'aurais peut-être progressé sans faire de stretching... Je n'ai pas fait de
422 lien... en tout cas, je n'y ai pas pensé... Peut-être qu'il y a un lien mais je n'y ai pas réfléchi en
423 fait... Il y a plusieurs facteurs qui auraient pu m'aider à progresser mais... ah si ! En natation, en
424 fait en natation on utilise les bras et on s'étire souvent les bras et euh... on utilise les bras et les
425 épaules et en fait il faut qu'on fasse un roulement avec les épaules. En fait il faut avancer le plus
426 possible l'épaule pour avancer le plus possible le bras, et le fait qu'on s'étire les bras et les
427 épaules bien j'ai l'impression que ça m'a un peu aidée à faire ce geste là. Parce que ça... ça
428 assouplit mon... mon muscle du cou, il est plus facile à étirer pendant l'effort... ça j'ai remarqué
429 oui.

430

431 A : Donc si il y a un apport par rapport au geste sportif, c'est plus par rapport à la souplesse que
432 ça t'apporte ?

433 L : Oui, exactement... Parce que quand on fait du sport, le geste technique, on ne va pas
434 l'apprendre quand on fait des étirements...Enfin... peut-être que ça peut aider mais moi je n'ai pas
435 vu de lien vraiment...

436

437 A : Tu n'as pas vu de lien...

438 L : Non, pas vraiment.

439

440 A : Bon, ok. Est-ce que tu as remarqué des changements dans la perception de ton corps, de ton
441 rapport à toi, quand tu es dans ton activité sportive ou en dehors ? Par rapport au travail que l'on
442 fait dans l'étirement, sur la lenteur, la perception et tout ce que ça peut apporter dans l'étirement,
443 est-ce que pour toi tu as l'impression que ça a changé aussi quelque chose dans tes perceptions
444 par rapport au corps ou pas ?

445 L : Bien ça change ma perception quand on est dans la séance...Un petit peu après aussi...Mais
446 sinon... pas... Je pense que si on le faisait tous les jours, par exemple, si on faisait une séance tous
447 les jours ça changerait je pense, mais on le fait pas assez souvent pour que ça ait le temps de
448 changer quelque chose, enfin moi c'est le ressenti que j'ai... Il faudrait vraiment le faire tous les
449 jours pour qu'il y ait un changement vraiment à long terme sur la façon dont on se sent dans son
450 corps en fait... C'est vrai que quand on s'étire et après la séance je me sens mieux dans mon
451 corps... Mais ça dure sur trois heures et après ça s'arrête en fait. Ce n'est pas prolongé sur toute la
452 semaine jusqu'à la prochaine séance.

453

454 A : Et du coup quand tu pratiques derrière ... par exemple il y a eu une semaine où il y a eu une
455 séance et tu vas derrière t'entraîner et une semaine où il n'y a pas eu de séance et que tu vas
456 t'entraîner est-ce que tu as noté une différence ou pas ?

457 L : Bien j'ai noté une différence parce que j'ai l'impression que après le stretching quand je fais
458 ma séance ça m'aide mais j'ai l'impression que ça me... que je suis plus fatiguée... en fait j'ai
459 l'impression d'être un petit peu plus fatiguée quand je fais la séance et (silence)... mais c'est vrai
460 que j'ai moins mal partout. Bon, quand je fais du sport j'ai pas mal mais ... je sens que c'est plus
461 facile de se mettre dedans parce que les muscles ont déjà été étirés, ils ont déjà un peu travaillé
462 avant, même si c'est trois ou quatre heures avant, ils ont quand même travaillé un petit peu dans
463 la journée donc c'est plus facile de se mettre dans la séance, après pendant que je fais la séance,
464 ça n'a pas changé énormément mais c'est vrai que c'est plus facile de se mettre dedans en fait.
465 J'ai l'impression oui.

466

467 A : Tu as une meilleure préparation ? Pour toi ?

468 L : Oui.

469

470 A : Ça peut vraiment constituer une meilleure préparation ?

471 L : Pour la séance à venir?

472

473 A : Oui.

474 L : Ah oui, oui, oui, je pense que ça peut constituer une meilleure préparation et une meilleure
475 récupération aussi.

476

477 A : C'est-à-dire ?

478 L : Et ben, c'est-à-dire ... comme j'ai dit au tout début, éviter les courbatures,...

479

480 A : Oui.

481 L : Et... et réussir à se détendre, oui à détendre les tensions qu'on a créé pendant la séance... A
482 essayer d'éliminer tout ça et..., si par exemple, moi j'ai souvent mal à l'ischio gauche... après une

483 séance assez dure en sport et je sais que si je m'étire... enfin... avec les conseils que tu nous
484 donnes et bien je sais que le lendemain j'aurai beaucoup moins mal que si je n'avais rien fait ou
485 que si je m'étais étirée comme avant parce que je suis plus concentrée sur ce que je fais, je prends
486 plus le temps de le faire et mon esprit a plus l'impression de s'étirer, de travailler dessus qu'avant
487 en fait. Voilà.

488

489 A : D'accord, donc en fait ça... là pour toi, si je reprends ce que tu viens de dire...sur l'après-effort
490 cela a une action sur tes douleurs éventuellement musculaires ?

491 L : Oui. Oui.

492

493 A : *(Silence)* Ok.

494 L : Et ça permet aussi de... de se reposer après une séance parce que quand on fait une séance
495 assez dure après le soir, par exemple si on fait une séance à 18 heures, après le soir on a du mal à
496 s'endormir parce qu'on est encore excitée de la séance et faire une séance comme ça, ça nous... ça
497 nous détend et ça enlève cette excitation et c'est plus facile de s'endormir après.

498

499 A : D'accord. Maintenant on va parler un petit peu plus... de manière générale au niveau du
500 transfert de ce qu'on fait dans ta pratique ?

501 L : Du transfert... ?

502

503 A : Bien c'est à dire ce que tu apprends ici, justement, comment tu le retranscris dans ta pratique,
504 comment tu l'exerces ? Donc tu as changé, si je reprends ce que tu m'as dit, tu as changé ta
505 manière de t'étirer depuis qu'on travaille ensemble ?

506 L : Oui.

507

508 A : C'est quoi qui prime pour toi, dans ce que tu as changé, qu'est-ce qui est vraiment
509 complètement différent ?

510 L : La lenteur.

511

512 A : C'est la lenteur ?

513 L : La lenteur et le fait de rester un petit peu plus longtemps sur chaque étirement. J'essaie de
514 rester comme tu nous avais dit, rester entre 20 et 30 secondes sur chaque étirement et de ne pas
515 le faire qu'une fois.

516

517 A : Hm, hm.

518 L : Le faire deux voire trois fois si j'ai le courage, je le fais trois fois mais si je n'ai pas le
519 courage, je fais au minimum deux fois le même étirement. Voilà.

520

521 A : D'accord. Donc ce qui a pu changer c'est la manière dont tu t'étires... ?

522 L : Oui...

523

524 A : Les conditions... ?

525 L : Oui...

526

527 A : Est-ce que ça a changé dans ta fréquence ?
528 L : Euh... bien non... Enfin dans ma fréquence... ?
529
530 A : Ce qui a changé dans ta fréquence, tu me disais, c'est le fait que t'ai changé de sport... mais en
531 fait...
532 L : Voilà, ce n'est pas le stretching, c'est le fait d'avoir changé d'activité en fait.
533
534 A : Est-ce que ta motivation et tes objectifs quand tu t'étires maintenant sont différents ?
535 L : Ah oui je suis...
536
537 A : Avec ta manière dont tu t'étirais avant et dont tu concevais l'étirement ?
538 L : Bien je suis plus motivée pour les faire, parce que... je sais qu'à chaque fois que j'en fais ça
539 me fait du bien. Localement et globalement. Donc c'est vrai que je suis plus motivée à en faire.
540 Et je ressens plus les effets, j'ai moins l'impression que c'est... inutile en fait. Parce que quand on
541 s'étire mal c'est comme si on s'étirait pas ou... Et là c'est j'ai l'impression que ça a une vraie utilité
542 localement et globalement. Localement parce que ça me fait du bien aux muscles qui ont été
543 tendus et globalement parce que ça me détend en fait.
544
545 A : Donc du coup, c'est une motivation supplémentaire ?
546 L : Oui, ah oui.
547
548 A : Par rapport à tous les éléments pour toi c'est facile, ça te paraît applicable dans ta pratique
549 sportive ? Ce type de travail là ? Est-ce que tu as des difficultés à l'appliquer en dehors des
550 séances qu'on fait ensemble ? Si on ne continuait pas par exemple, est-ce que pour toi c'est
551 quelque chose que tu peux reproduire régulièrement ou pas, est-ce que c'est difficile ou pas ?
552 L : Bien ce serait difficile parce que... au bout d'un moment quand on n'est pas stimulé, déjà on
553 oublie les étirements, parce qu'on n'en fait pas beaucoup, du coup, on en mémorise quelques uns
554 mais au bout d'un moment on en oublie donc ça revient au même on finit par faire toujours les
555 mêmes... (*rires*). Et le fait d'avoir quelqu'un qui nous guide euh... verbalement ça motive et ça
556 nous... ça nous pousse à les faire alors que si il n'y a personne derrière nous pour nous motiver je
557 pense que..., moi je pense que je le ferais beaucoup moins régulièrement, je le ferais peut-être
558 une fois par mois, quand j'ai vraiment mal ou quand je sens vraiment que j'ai envie de le faire
559 mais euh... mais je sais qu'il faudrait que je le fasse chez moi tranquillement en fait. Pas sur le
560 stade ou en sortant de la piscine ou vraiment...
561
562 A : Il faut recréer les...
563 L : Oui, faut recréer les conditions, oui...
564
565 A : Les conditions... ?
566 L : Parce que sur le stade, par exemple, je serais toujours enfin... j'aurais toujours quelqu'un avec
567 qui parler ou... des choses comme ça... et il y aura pas ce calme ambiant en fait voilà... et pour le
568 recréer faudrait que je sois chez moi tranquille ou toute seule dans ma chambre... mais c'est vrai
569 que ça m'embêterait hein, si on arrêtais (*rires*).
570

571 A : Donc en fait, il y a quand même une motivation mais c'est le fait d'avoir quelqu'un, d'avoir un
572 groupe qui...
573 L : Oui
574
575 A : Et des conditions favorables qui font que tu es motivée ...
576 L : A y aller
577
578 A : Vraiment pour le faire...
579 L : Oui, exactement oui. Tout le contexte autour est favorable...
580
581 A : Et c'est ça qui rend finalement, difficile pour toi, de le refaire
582 L : Oui c'est ça... oui, c'est le... de ne pas avoir le contexte qu'on a ici... enfin en groupe, avec toi
583 qui nous parle et tout, c'est ça qui..., ce serait ça le plus dur à reproduire en fait.
584
585 A : D'accord.
586 L : Ce ne serait pas les étirements en eux même, ce serait vraiment le contexte...
587
588 A : Et ces étirements tu les sens adaptés quand même à ta pratique, à tes objectifs de préparation,
589 de récupération, c'est des choses qui pour toi sont adaptées à ta pratique mais difficilement
590 réalisables, si je résume... ?
591 L : Bien ils sont... les étirements en eux-mêmes ne sont pas difficilement réalisables mais ce qui
592 est difficilement réalisable c'est le contexte dans lequel on est en fait. Le fait d'avoir quelqu'un
593 qui nous parle, d'être dans une salle où on est quatre ou cinq et on fasse tous la même chose,
594 que... de se dire aussi, enfin, dans notre tête que de telle heure à telle heure on va s'étirer, on va
595 dans notre groupe avec Anouk pour s'étirer en fait. C'est une motivation supplémentaire quoi,
596 c'est un cadre qui nous oblige à le faire en fait.
597
598 A : D'accord.
599 L : Et on a une heure précise par semaine où on sait qu'on va faire ça. Du coup ça aide.
600
601 A : Ok. Enfin est-ce que tu peux dire que ce qu'on a appris ensemble, cela se limite à avoir
602 changé ta manière de t'étirer ou est-ce que cela t'est utile dans d'autres domaines que l'étirement,
603 dans ta pratique sportive, dans une autre approche ou dans ta vie personnelle ?
604 L : Bien ça m'a aidé au niveau des étirements ça c'est sur... puis ça me... est-ce que ça m'a appris
605 quelque chose euh...
606
607 A : Dans ta pratique ?
608 L : Sportive ?
609
610 A : Oui.
611 L : Euh... bien pour la récupération oui parce que du coup j'arrive mieux à m'étirer et ils sont plus
612 bénéfiques... Et...quand je pratique, quand je cours ou quand je nage non pas... pas spécialement.
613 Mais euh... voilà. Et sinon sur la vie personnelle euh...
614

615 A : Pas particulièrement... ?
616 L : Bien il y a juste une truc c'est à chaque fois, l'an dernier quand j'étais au lycée et que mon
617 copain était avec moi, bien à chaque fois euh... les mardis, les mardis matins il était content il me
618 disait « ah c'est bien, tu vas au stretching, à chaque fois, je vois, tu reviens je vois t'es contente,
619 ça te détend ». Enfin c'est bien, à chaque fois, il me motivait un peu plus parce qu'il voyait que ça
620 me faisait du bien. Donc dans ma vie personnelle, ça peut être un point euh... à chaque fois lui il
621 me disait, à chaque fois que je suis un peu tendue ou que... bien il me dit « tu n'as qu'à t'étirer, je
622 vois que ça te fais du bien ».
623
624 A : Tu ne l'as pas forcément identifié mais tu as eu des retours de ton entourage ?
625 L : Ah oui !
626
627 A : Comme quoi
628 L : Ça me faisait du bien
629
630 A : Ça te faisait du bien ? ça changeait quelque chose dans ton état de tension ?
631 L : Oui... exactement.
632
633 A : Ok... (*silence*) Est-ce que tu aurais des choses à rajouter globalement sur les cours, sur des
634 choses qu'on n'a pas abordé ensemble, sur ce que tu as pu voir, sur ce qui te convient ?
635 L : Bien... vu que j'ai fait les étirements avec des personnes qui faisaient pas de sport et avec des
636 personnes qui faisaient du sport, en fait je trouve ça bien d'avoir un groupe spécifique pour des
637 sportifs parce que les étirements sont plus... . C'est ce que tu nous disais une fois, on ne fait pas
638 exactement les mêmes étirements, on ne les fait pas dans la même intensité et ils sont moins
639 spécifiques à la pratique sportive. Donc ça j'ai trouvé ça bien, de faire un groupe spécifique pour
640 les sportifs et ce que j'ai trouvé bien aussi c'est de le faire toutes les semaines et non une semaine
641 sur deux comme on faisait dans le groupe avec les femmes non sportives. En fait. Moi c'est ça ce
642 qui m'a vraiment plu cette année c'est de le faire toutes les semaines et en fait ce n'est pas le fait
643 d'être avec des sportifs, ça je m'en fiche d'être avec des sportifs ou des non sportifs, c'est le fait
644 de faire des étirements spécifiques pour notre pratique sportive en fait.
645
646 A : Tu as l'impression qu'ils sont plus adaptés ?
647 L : Oui.
648
649 A : Tu as l'impression qu'ils sont plus personnalisés, qu'ils te conviennent mieux ?
650 L : Bien ...
651
652 A : D'une manière générale, pas forcément par rapport au groupe antérieur mais est-ce que tu as
653 l'impression que maintenant les étirements que tu fais sont plus personnalisés ?
654 L : Bien c'est un petit peu les mêmes mais ils sont un peu... on va un peu plus loin...
655
656 A : Oui...
657 L : Et ils sont plus personnalisés parce qu'ils sont un peu plus physiques.
658

659 A : D'accord.
660 L : En fait... comme le sumo là. Tu sais. Ça tu ne leur as pas fait faire ?
661
662 A : Non.
663 L : Voilà. C'est bien en fait parce que c'est un peu plus euh... c'est un peu plus actif presque en
664 fait. Du coup c'est plus... c'est plus personnalisé, ça convient mieux au fait de faire du sport, de
665 faire beaucoup de sport.
666
667 A : Et toi dans ta manière de pratiquer l'étirement maintenant quand tu le fais tu as l'impression
668 que c'est un étirement qui t'est personnel ou c'est un étirement qui est universel ?
669 L : Bien... personnel dans le fait que je fais ceux qui me font du bien et ceux qui me font... ceux
670 qui me font mal où j'ai l'impression qu'ils ne vont pas m'aider je ne les fais pas.
671
672 A : D'accord donc tu as cette capacité en fait de le réguler donc...
673 L : Oui...
674
675 A : C'est à dire... tu peux de part ce que tu as appris et la pratique qu'on a fait ensemble... tu peux
676 voir s'il te convient ou s'il ne te convient pas ?
677 L : Oui c'est ça.
678
679 A : D'accord.
680 L : Par exemple, si je veux m'étirer, je sais que quand on a les jambes allongées là, tu sais quand
681 on étire les ischios et qu'on se baisse.
682
683 A : Oui.
684 L : Bien je sais que si par exemple... je sais que là ça m'étire les ischios et que ça m'étire le dos
685 en même temps donc je sais que si un jour j'ai envie de m'étirer le dos je peux me mettre dans
686 cette position là et ça va m'étirer le dos.
687
688 A : D'accord.
689 L : Alors que... Parce qu'on le fait différemment qu'avant, avant je m'étirais les ischios et puis on
690 en parle plus quoi... alors que là ça étire plusieurs muscles en même temps, et euh... et c'est bien
691 parce que ça dépend des personnes, il y a des personnes ça va étirer que les ischios et des
692 personnes où ça va étirer que le dos. Le fait de les avoir fait plusieurs fois, de l'avoir ressenti
693 plusieurs fois, je sais quel étirement je vais faire pour tel muscle et quels étirements je ne vais
694 pas faire parce que je sais si je veux étirer l'ischio je sais qu'il y a des étirements que je ne vais
695 pas faire parce qu'ils ne m'étirent absolument pas. En fait voilà.
696
697 A : Qu'est ce qui faisait qu'avant... enfin c'est quoi qui est différent pour toi dans... entre
698 l'étirement que tu faisais avant et l'étirement que tu fais maintenant ? Dans la notion de...
699 d'adaptabilité à toi ?
700 L : Bien avant, euh... on faisait tous les mêmes étirements parce qu'on n'en connaissait pas
701 d'autres. Alors que là vu que j'en connais.... j'en connais quand même beaucoup plus qu'avant...
702 euh... je ne vais pas faire tout..., je ne vais pas tous les faire mais je vais faire ceux qui me sont le

703 plus bénéfiques pour moi... Si par exemple on est dans un groupe euh... exceptionnellement
704 après la course à pied, tout le monde va s'étirer, je vais faire les étirements que je connais et qui
705 me font du bien et pas les étirements de la voisine euh... parce qu'elle fait ses étirements là, moi
706 je vais faire les étirements qui me font du bien et qui marchent pour moi.

707

708 A : D'accord, c'est par rapport à ton expérience en fait ?

709 L : Voilà, c'est ça. En fait, grâce au cours de stretching j'ai appris à m'étirer, m'étirer
710 personnellement... et à ne pas faire comme le voisin parce que je ne savais pas faire en fait.
711 Maintenant, je sais m'étirer. Voilà. Enfin j'ai l'impression de savoir m'étirer après... (*rires*).

712

713 A : Ok. Ça marche !

Annexe 5

Entretien de recherche de Julien

1
2
3
4
5
6 A : Quelle était ta pratique des étirements avant en termes de fréquence, de temps, à quelle
7 occasion ? Comment tu t'organisais avant qu'on fasse notre travail ensemble ?

8 J : Alors avant, je m'étirais très peu, je m'étirais juste au moment de l'échauffement. Donc je faisais
9 mon footing, je faisais mes gammes, après je m'étirais très brièvement et après je faisais ma séance.
10 Je ne m'étirais jamais ou presque jamais à la fin de l'entraînement et jamais hors entraînement. Je ne
11 me prenais jamais une demi-heure sur un jour où j'étais en repos pour me dire : là, tu ne t'entraînes
12 pas, tu fais seulement des étirements. Alors que maintenant ça... il y a eu de l'évolution.

13
14 A : D'accord, ok. Quels étaient tes buts, tes motivations pour t'étirer à ce moment là ?

15 J : Avant ?

16
17 A : Oui.

18 J : Et bien... c'était plus une..., en fait ce qu'on avait appris depuis que je suis petit, enfin, depuis que
19 j'ai commencé l'athlétisme, on me disait : bien voilà, faut faire ça, faire ça. Donc c'est plus un rituel
20 avant l'entraînement, de préparation à l'entraînement pour l'échauffement et l'étirement faisait
21 partie de l'échauffement donc c'était comme un rituel. C'était le footing, les gammes, l'étirement,
22 quelques accélérations et après on était prêt pour tous types d'entraînements que ce soit du sprint,
23 de la résistance, des bondissements, donc c'était vraiment le début de la séance était tout le temps la
24 même chose pour toutes les séances.

25
26 A : D'accord. Et donc c'était plus à but d'échauffement ?

27 J : Voilà, c'est ça.

28
29 A : D'accord, ok.

30 J : Mais... à but d'échauffement sans vraiment savoir pourquoi on le fait...C'était plus : je le fais pour
31 le faire quoi parce que j'ai appris comme ça et voilà, je ne me suis pas posé la question...

32
33 A : Ok. Donc tu n'avais pas de motivation particulière ? Enfin, tu n'avais pas de but réel, c'était plus
34 parce qu'on t'avait expliqué qu'il fallait en faire ?

35 J : Voilà... qu'il fallait faire. Voilà c'est ça exactement.

36
37 A : D'accord. C'est quoi qui t'a motivé à venir faire les étirements avec moi ?

38 J : Je me suis rendu compte il y a quelques années que... il y a deux-trois ans maintenant... que
39 j'avais une grosse déficience au niveau de la souplesse et que je... avant je ne l'avais pas trop vu
40 parce que je connaissais mes points faibles donc je travaillais dessus et... et au bout d'un moment
41 c'est devenu un peu plus des points forts même. Et donc j'ai cherché d'autres points faibles et les
42 autres points faibles je les ai trouvés dans le manque de souplesse... un gros manque de souplesse,
43 parce que j'avais fait de la musculation et parce que j'avais fait... j'avais progressé sur d'autres points

44 et je me suis rendu compte que je faisais des mouvements qui étaient beaucoup plus durs alors que
45 si j'étais plus souple ils auraient été plus fluides, plus faciles à faire, ... et aussi par rapport aux
46 blessures, parce que je me suis blessé à cause d'un manque de souplesse donc... pareil je me suis dit,
47 bien là il faut travailler sur ce point là, donc ce point là je ne me voyais pas le travailler pendant les
48 séances, il fallait que je le travaille autrement sur une autre manière de faire.

49

50 A : Et tu n'avais pas eu l'occasion d'avoir des cours... ?

51 J : Non. Avec l'entraîneur ?

52

53 A : Oui.

54 J : Non. Non. Vraiment pas. Non c'était vraiment les bases, enfin même les a priori de l'entraîneur
55 et de l'entraînement en général parce que comme tu m'as dit, y'a des choses qui sont dites, et en fait
56 on s'est complètement trompés depuis des années et des années ...

57

58

59 A : Donc en gros c'était pour contrecarrer ton manque de souplesse ?

60 J : Voilà c'est ça.

61

62 A : Par rapport aux blessures, c'est en terme de prévention pour toi ?

63 J : Oui. Ah oui complètement. Prévention déjà pour les blessures principalement et aussi, c'était
64 l'intérêt de faire un mouvement plus fluide et euh... par exemple pour arriver à monter un genou
65 vite. C'était plus facile de monter son genou vite quand on était souple parce qu'on avait une force
66 moins importante à mettre sur l'effort alors que si, bon, tu n'es pas trop souple, il faut que tu forces
67 plus sur ton mouvement donc c'est tout en force donc là tu perds de l'énergie donc ... c'était un tout.

68

69 A : Ok. D'accord. Globalement, sans rentrer forcément dans les détails mais tu dirais quoi par
70 rapport à ce que cela a pu t'apporter ? ça t'a apporté quoi globalement ce qu'on a fait ensemble ?

71 J : Déjà cela m'a apporté une nouvelle façon de faire... parce que moi je faisais mes étirements un
72 peu à l'arrache, en train de parler, de rigoler. Bon ce n'était pas vraiment le geste parfait. Les temps
73 n'étaient pas vraiment là, je n'avais pas de perception, je ne me disais même pas : essaie de
74 percevoir ça ou essaie de percevoir ça. Je le faisais pour le faire. Cela m'a apporté... une
75 concentration, une visualisation de... du mouvement, du ressenti par rapport à l'effort ou par rapport
76 à son muscle, enfin tout ça... et comme c'était au calme, c'était plus facile.

77

78 A : Donc c'est plus par rapport à la technique ?

79 J : Oui.

80

81 A : Et la manière de faire ?

82 J : La manière de faire, oui.

83

84 A : Ok. Bon, on va préciser un petit peu tout ça. Alors, on va maintenant parler de ce qui s'est passé
85 pendant les séances. Lorsqu'on faisait les étirements quelles étaient tes perceptions ? Qu'est-ce que
86 tu ressentais pendant l'étirement ? Qu'est-ce que tu as pu noter par rapport à tes perceptions au
87 moment où tu fais l'étirement ?

88 J : Alors, là... au moment où je percevais l'étirement c'était une nouvelle façon de voir la chose,
89 parce que tu nous indiquais exactement la marche à suivre. Donc on avait une ligne de conduite.
90 Ensuite on était guidé, alors que moi je n'étais pas guidé avant. Donc là c'était plus facile, on était au
91 calme, j'arrivais mieux à me concentrer, en fermant les yeux je percevais plus de choses et en même
92 temps j'avais la perception, je pouvais plus... arriver à mieux contrôler ce que je faisais. Et euh...
93 donc c'est vrai que c'était plus..., je percevais plus mon corps qu'avant.

94

95 A : D'accord. Et alors si tu devais mettre des mots sur ces perceptions c'était quoi ? C'est des
96 tensions, c'est des tiraillements, de la douleur, de la chaleur ?

97 J : Bien ça dépend

98

99 A : C'est agréable, c'est... ?

100 J : Ça dépend. Alors ça dépend les exercices que tu nous faisais faire. Il y a des exercices que je
101 subissais plus que d'autres, et il y a en a d'autres où j'arrivais plus à contrôler... même si... même si
102 j'étais seul à faire l'exercice, il n'y a personne à côté de moi pour me pousser ou pour me tirer,
103 quelque chose comme ça. Euh... donc il y en avait, c'était vraiment de la douleur où c'était... à la fin
104 je transpirais parce que... enfin c'était vraiment dur. Ça se voyait que j'étais au seuil de la douleur
105 mais j'arrivais à... enfin... après faut arriver à passer au dessus et avec d'autres c'était plus euh... plus
106 contrôlé quoi. Je sentais l'étirement mais ce n'était pas dans une douleur... ça ne faisait pas mal. Et...
107 oui je contrôlais plus le muscle quand il se tend, quand il se détend, exactement les zones
108 d'insertion, des choses comme ça.

109

110 A : D'accord. Et justement qu'est-ce qui faisait qu'il y en avait qui étaient plus douloureux que
111 d'autres ?

112 J : Peut-être par rapport aux exercices parce que il y avait des choses où j'étais vraiment pas souple
113 et il y en avait d'autres où j'étais... où peut-être que c'était plus facile pour moi. Comme l'étirement
114 des adducteurs, ça c'était... horrible et il y avait des choses comme l'étirement des psoas, c'était plus
115 facile. L'étirement des ischios, c'était horrible aussi, le dos... Après l'étirement des quadriceps c'était
116 plus facile, les mollets aussi ça allait, c'était plus facile mais c'était plutôt par rapport à des exercices
117 donnés. Je savais que certains ça allait être dur et d'autres je savais que là ça allait être plus facile.

118

119 A : D'accord. Ce que tu ressentais, tu avais l'impression que c'était localisé à chaque fois sur
120 l'étirement ou tu avais des perceptions aussi sur la globalité du corps ?

121 J : Ah bien c'est... Il y avait des exercices où c'était très localisé, par exemple quand on s'étirait le
122 bras. Tu nous disais de mettre les doigts en arrière donc là on ressentait vraiment une tension dans
123 la main ou dans le poignet et après, bon, c'était une tension dans le bras en général et l'épaule mais
124 c'était quand même assez localisé dans le bras. Et il y avait des exercices où c'était de la chaîne du
125 haut de la nuque au bas des orteils quoi donc là il y avait toute la chaîne qui était en tension, donc
126 là c'était assez... global. Et il y avait des exercices qui étiraient un muscle, qui devaient étirer un
127 muscle d'après toi, mais moi ça m'étirait d'autres choses ...

128

129 A : En fait dans tes perceptions que ce soit global ou local ce qui prime c'est la notion de tension ?
130 Voire de douleur ?

131 J : Oui. Alors, c'est euh... moi je réfléchis comme ça... c'est que si je n'ai pas mal, si je ne sens pas
132 que ça tire pour moi ça ne travaille pas... alors que je sais maintenant que ce n'est pas juste Mais
133 c'est la vision que j'ai. C'est comme un... c'est comme ce que tu me disais, ce n'est pas parce que tu
134 t'entraînes pas un jour que tu ne vas pas progresser. Et moi je n'arrivais pas... enfin maintenant ça
135 va beaucoup mieux, parce qu'on travaille ensemble depuis... plusieurs années mais... c'est vrai que
136 j'ai toujours cette tendance de dire si je ne travaille pas ou si je ne m'entraîne pas... je ne peux pas
137 progresser ou je vais progresser moins que les autres qui pendant ce temps là vont s'entraîner. Et je
138 pense que c'est pareil pour les étirements, si je n'arrive pas à taper dedans et à ce que je sente la
139 douleur ça ne va pas s'étirer, alors que c'est faux, même si tu mets une toute petite tension et que tu
140 sens à peine quelque chose ça étire quand même.

141
142 A : Donc tu sais que ce n'est pas juste mais tu le fais quand même ?

143 J : Voilà, c'est ça...

144
145 A : D'accord. (rires). Ok. Bon...

146 J : Ça va mieux qu'avant quand même !

147
148 A : Oui...

149 J : Enfin je veux dire, j'arrive à mieux me contrôler.

150
151 A : Tu as moins tendance à... justement... à forcer ?

152 J : Oui, oui. Voilà. Je me dis qu'en fait, ça tire et... c'est bon quoi, ça marche quoi.

153
154 A : Ok. Alors quels étaient pour toi les éléments qui te permettaient de dire que ton étirement était
155 juste ? Comment tu sais justement qu'il est juste, que tu le fais correctement ?

156 J : Alors, par rapport à ce que tu nous disais en fait, par rapport au guide que tu nous apportais. Tu
157 nous disais : " voilà, il faut que vous fassiez ça comme mouvement, et ça va vous étirer ça ". Donc
158 quand cela m'étirait le muscle ou le tendon demandé, c'était juste. Et quand je voyais que ce n'était
159 pas exactement le ressenti que tu nous donnais, là je t'en faisais part et je te disais : "est-ce que c'est
160 normal que ça fasse ça ?". Et donc toi tu me disais oui ou non. C'est le mouvement, tu n'es pas
161 comme ça, ton bassin n'est pas bien mis ou des choses comme ça.

162
163 A : Donc c'est par rapport à la consigne ?

164 J : Voilà. Exactement.

165
166 A : D'accord. Et est-ce que dans tes perceptions pour toi, il y a des choses..., tu me parlais de la
167 douleur, à ce moment là, la douleur elle est pour toi un signe que c'est juste, que c'est bien ce que tu
168 fais ?

169 J : Peut-être... Pff... oui et non. Peut-être, pas forcément la douleur mais ... maintenant j'arrive à
170 beaucoup plus ressentir l'exercice demandé ou la zone on va dire plutôt, la zone demandée et là je
171 sais qu'il faut avoir son bassin bien droit, il faut être très aligné, avoir la jambe tendue, des choses
172 comme cela... alors qu'avant on pouvait se mettre un peu dans n'importe quel sens, dans des
173 postures pas bonnes. Maintenant les postures je les connais mieux et je peux... je peux me dire et
174 bien là ce que tu fais c'est bien. Sans le voir en fait, juste ressentir. Je peux arriver à contrôler ça.

175

176 A : D'accord. Et après quels sont les éléments pour toi qui auraient pu te dire pendant ou après, que
177 il était efficace ? Que l'étirement que tu venais de faire était efficace ? Parce que dans la justesse
178 c'est plus... on va dire la forme de ce que tu viens de me dire hein ? C'est par rapport à la posture
179 que tu adoptes et le fait que tu vas ressentir justement le tiraillement comme je le décrivais. Par
180 contre, est-ce qu'après tu as des éléments qui te permettent de dire ça a été efficace ou ça ne l'a pas
181 été ?

182 J : Ah ça c'est plus compliqué. Pour savoir exactement si le travail a bien été fait ou pas ? Euh...
183 Peut-être pareil une part de... bon bien j'ai eu mal alors forcément cela a étiré donc forcément cela a
184 été bénéfique... enfin... euh... Mais...peut-être aussi par le fait que tu nous dises : voilà, vous vous
185 mettez en tension et vous vous relâchez tout doucement et là vous sentez, pas un plaisir mais le fait
186 que ça se relâche et qu'on sente la zone qui souffle et le côté chaleur de la zone donc c'est plutôt ça.

187

188 A : Plutôt donc le relâchement et la chaleur ?

189 J : Oui. Le relâchement en fait quand on étire on le sent progressivement, on sent que ça tire, après
190 on peut sentir une douleur et quand on relâche, on sent que ça souffle et une satisfaction... enfin
191 peut-être pas une satisfaction mais que ça fait du bien...d'être relâché quoi et même ça c'est par
192 rapport à l'exercice et à la fin de la séance on sent quand même un... qu'on a soufflé, que ça...
193 comme une séance de yoga ou de choses comme ça... que ça a été plus agréable... enfin on se sent
194 mieux à la fin de la séance.

195

196 A : D'accord. Par rapport à ce travail qui est un peu plus spécifique que ce que tu as pu faire en
197 termes d'étirements avant, pour toi qu'est-ce qui est nouveau, qu'est-ce qui est différent ? Au niveau
198 physique, au niveau psychique dans l'approche globale, dans la manière de faire, qu'est-ce que...
199 qu'est-ce que tu retiens toi dans la spécificité vraiment de ce travail là ?

200 J : De ce qu'on avait fait ensemble ?

201

202 A : Oui.

203 J : Qu'est-ce qui a changé en fait ?

204

205 A : Non. Qu'est-ce qui pour toi est spécifique à ce que l'on fait ensemble par rapport à ce que tu as
206 pu connaître avant ou que tu as pu faire ?

207 J : une autre manière de faire, une autre manière d'aborder les choses euh... plus contrôlée, euh...
208 mieux expliquée, donc plus... forcément un meilleur ressenti des choses.

209

210 A : Plus contrôlée c'est à dire ?

211 J : Avant on me disait : bien l'exercice il est comme ça, on nous faisait voir et euh... donc on ne
212 m'avait jamais dit : alors tu dois ressentir ça, ou tu dois être comme ça, ou tu dois faire... Enfin... tu
213 tires progressivement, tu souffles, tu fermes les yeux, tu penses à ça... enfin c'était plus... c'était
214 assez simple comme explication quoi. Là on était beaucoup... beaucoup plus pris en charge en fait...
215 c'était... tu nous indiquais beaucoup plus de choses à voir, à ressentir et on pouvait s'auto-corriger
216 ou des choses comme ça.

217

218 A : D'accord. C'est plus précis ?

219 J : Oui.
220
221 A : Ok. Par rapport à, justement, toute la pédagogie là que j'ai utilisée qui est différente, qu'est-ce
222 que tu pourrais dire par rapport à l'apport de la lenteur ? Le fait que l'on pratique l'étirement
223 lentement, pour toi ça a quoi comme intérêt ?
224 J : Beaucoup plus de perceptions. Donc avant d'arriver à faire un geste rapide, faut le faire
225 lentement pour bien percevoir et après on peut commencer à mettre de la vitesse dessus. Bon, dans
226 l'étirement ce n'est pas... ce n'est pas pareil mais c'est vrai que d'être lent, on peut arriver à contrôler
227 encore plus son mouvement, de ressentir encore plus les choses, et au début en étant débutant là
228 dedans, c'est vrai que c'est plus facile pour nous... enfin, pour moi en tout cas de le faire plus
229 lentement, voire très lentement.
230
231 A : C'est aidant ? Par rapport à la réalisation de l'exercice ?
232 J : Oui, oui. Et ayant les yeux fermés aussi ça..., on perçoit plus de choses quand on n'a pas à se
233 fixer quelque chose, on a un sens en moins mais on peut ressentir plus de choses au niveau...
234 intérieur et corporel.
235
236 A : D'accord. Donc à la fois la lenteur et à la fois les yeux fermés... C'est pour toi un gage de...
237 perception augmentée
238 J : Augmentée oui.
239
240 A : De concentration ?
241 J : Ah oui, de la concentration, oui.
242
243 A : Ok. Par rapport aux temps de postures, le fait de rester en posture à ce moment là, déjà qu'est-ce
244 que tu ressens et qu'est-ce que ça t'as apporté ? Est-ce que c'était quelque chose que tu faisais ?
245 J : Alors, moi je contrôlais un peu trop euh... mes temps de posture. C'est à dire que je me disais :
246 bien voilà là, tu t'étires pendant 15 secondes, après 15 secondes sur l'autre, après 15 secondes...
247 donc c'était assez euh... c'était trop chrono et ... toi tu nous faisais plus... enfin je pense que les
248 temps de posture étaient à peu près tous les mêmes... Même si il y en avait, j'avais l'impression que
249 ça durait... 5 minutes et il y en avait j'avais l'impression que ça durait 30 secondes... C'est juste par
250 rapport à la douleur que j'avais dessus, il y en avait où j'arrivais à souffler, à contrôler, à être bien,
251 limite, en m'étirant et... ça... m'enlevait des tensions, j'étais soulagé. Il y en avait d'autres c'était...
252 pff... c'était vraiment dur, il fallait vraiment que je souffle, que je pense à respirer, que... je pense à
253 me décontracter quoi, à relâcher le muscle et ça c'était... c'était beaucoup plus dur.
254
255 A : Du coup, tu avais l'impression que cela durait plus longtemps ?
256 J : Oui. Oui et pourtant les temps, je pense que toi tu prenais à peu près tous les mêmes pour tous
257 les exercices mais euh... il y en avait, même si je savais que c'était... je comptais les secondes quoi,
258 je me disais : quand est-ce qu'elle va nous dire de relâcher et de se remettre en position initiale ou
259 de changer de pied ou de bras.
260
261 A : Donc en fait il y a des moments, si je ne t'avais pas donné les temps de postures, tu aurais
262 relâché avant ?

263 L : Ah oui. Ah oui du coup c'était... je me disais, il ne faut pas que tu lâches avant parce que... c'est
264 une question d'ego aussi, c'est une question qu'il faut arriver à faire l'exercice. Et je ne suis pas
265 quelqu'un enfin... je n'aime pas lâcher quand on me dit quelque chose quoi. Donc tu m'avais
266 demandé ça, donc je l'ai fait mais... c'était assez dur quoi (rires).

267

268 A : D'accord (rires). Ok. Donc ça c'est ce que tu ressentais pour toi, ce temps de posture il t'apporte
269 quoi ? Il correspond à quoi dans le... dans le déroulement de l'exercice ? Il se passe quoi pour toi
270 dans ce temps de... ?

271 J : Bien il y a une phase de tension... De toute façon, on souffle, on va mettre en tension la zone
272 demandée... Après on va... on reste dessus, on perçoit la douleur ou pas, on peut pousser un peu
273 plus pour un seuil où c'est plus dur... enfin... où ça va tirer plus. Donc là c'est une phase assez
274 longue et après il y a la phase où on repart en arrière, on détend le muscle, on détend les tendons et
275 là on va sentir la zone qui va se détendre et donc là c'est un... un soulagement, enfin... je ne sais pas
276 si on peut dire un soulagement mais... une sorte de bien être, que ça se relâche doucement, encore
277 dans la lenteur.

278

279 A : Et justement la phase longue de posture, il se passe quoi là dedans ?

280 J : Ca dépend des exercices, il y en a c'était une douleur donc il faut souffler donc là je pense à
281 respirer, je pense à plein de choses, donc j'étais hyper contrôlé, enfin je m'autocontrôlais et d'autre
282 où je laissais... j'avais l'esprit vide, ou je laissais faire les choses et voilà, j'étais beaucoup plus...
283 j'étais mieux parce que je ne pensais à rien, je me mettais comme ça... et j'attendais juste en fait de
284 revenir en position initiale.

285

286 A : Et s'il n'existait pas ce temps de posture à ton avis tu perds quoi ?

287 J : Bien je pense que c'est le temps..., ce temps là... donc le temps le plus long, c'est le temps où tu...
288 où ton muscle arrive à... avec les fibres à s'étirer..., et à se mettre... à avoir une tension dessus. Après,
289 si tu t'étires 15 secondes, si tu t'étires 2 ou 3 minutes sur la même position, il ne va pas y avoir les
290 mêmes effets... les fibres ne doivent pas tirer de la même façon. Après, ça je suis pas assez...

291

292 A : Ce serait... comment tu pourrais dire... un moment où justement c'est le moment où on
293 progresse, enfin où on gagne quelque chose ?

294 J : Oui...Après...

295

296 A : Et en fonction du temps qu'on y reste on peut plus ou moins gagner à priori ?

297 J Oui... mais que j'y reste 15 secondes ou que j'y reste 2 minutes, j'ai la même douleur, donc c'est
298 juste la douleur qui va durer plus longtemps mais elle ne va pas être supérieure ou inférieure à
299 quelque chose... enfin...

300

301 A : Oui mais alors donc à ce moment là si on l'enlève pour toi on perd quoi ? Si on enlève ce temps
302 de repos ?

303 J : Bien je pense le temps de progression

304

305 A : Ok. Concernant les yeux fermés, donc tu m'as dis que c'était pour toi un apport au niveau de la
306 concentration ?

307 J : Exact.
308
309 A : autre chose ?
310 J : Bien je... c'est bête mais je m'imaginai dans mon corps en fait donc oui tu perçois plus de
311 choses... tu n'as pas à regarder une couleur ou un point ou une forme. Là tu... tu te bases vraiment...
312 tu peux te visualiser à l'extérieur comme tu peux te visualiser à l'intérieur de toi, donc là tu peux...
313 t'arrive mieux à contrôler la chose et ça apporte un plus. Et du fait qu'il y ait du silence aussi c'est...
314 tu peux encore mieux voir et visualiser.
315
316 A : Donc ça te... ça te permet de te mettre en toi...Et d'être proche de toi et de tes perceptions ?
317 J : Voilà. De ne pas penser à autre chose, de ne pas être dispersé...
318
319 A : D'accord. Maintenant, au niveau du guidage verbal, tu dirais quoi par rapport à ce que cela
320 t'apporte ? Tu l'as perçu comment ce guidage que je faisais au cours des exercices ?
321 J : Agréable. Parce que... parce que (rires) c'est vrai que... c'est plus agréable d'avoir une voix
322 calme, douce, posée, lente enfin... et féminine parce que avoir un bûcheron, c'est pas... (rires) Ce
323 n'est pas pareil quoi ! Et du coup bien, tu es reposé, ça te libère encore plus quoi... si tu avais des
324 tensions, ça te libère ça... déjà ça pose au début de la séance... pff... tu souffles à partir de ça et donc
325 du coup après c'est plus facile.
326
327 A : Donc déjà cela contribue...
328 J : Au bien être...
329
330 A : Au bien être... à installer des conditions favorables ?
331 J : Oui. Pour la séance... Voilà, exactement.
332
333 A : D'accord. Et par rapport à la réalisation de l'exercice ?
334 J : Bien tu donnais les bonnes consignes... enfin moi je trouves que tu donnais les bonnes consignes
335 et après quand..., c'est ce que je disais toute à l'heure, que je ne percevais pas ce que je... enfin
336 quand je n'étais pas en accord entre mon corps et ce que tu nous demandais, je t'en faisais part pour
337 comprendre ce qui n'allait pas ou ce qui allait... enfin... le but de ça quoi.
338
339 A : D'accord. Donc c'est... et c'est aidant ce guidage ?
340 J : Ah oui. Oui, oui, oui.
341
342 A : Oui ?
343 J : Parce que même si... avec A après, on faisait des séances, et qu'il n'y avait pas ta voix, ce n'était
344 pas pareil, il y avait un... une sorte de manque. Donc même s'il faut qu'on arrive à être autonome
345 euh... c'était plus... c'était beaucoup plus... il y avait vraiment un manque de quelque chose quoi,
346 c'était pas les mêmes conditions...
347
348 A : Très bien. Ok. Alors, maintenant on va passer sur l'effet perçu en dehors des séances. Depuis
349 qu'on fait ce travail ensemble, pour toi, quels sont les changements que tu as pu noter sur ton état
350 physique ? Est-ce que tu as noté des changements sur ton état physique ou pas ?

351 J : Bien déjà j'ai senti que j'étais plus... plus souple dans les séances d'athlétisme. J'arrivais à... à plus
352 ressentir le mouvement même s'il était plus rapide, il était plus facile sur certains déplacements...
353 pas très flagrants mais je sentais quand même qu'il y avait une facilité, ça m'avait apporté quelque
354 chose de bénéfique...Ça ne m'a pas apporté quelque chose de négatif... donc je... je ressentais plus le
355 mouvement, je ressentais plus le muscle, quand mon muscle se contractait ou se décontractait. Je le
356 ressentais plus, la vitesse du mouvement aussi... euh... et ensuite j'arrivais à reproduire certains...
357 certaines formes d'exercices hors entraînement...

358
359 A : D'accord, donc ça t'a apporté plus de perception dans ton geste sportif ?

360 J : Dans la course par exemple...Voilà, oui. Dans le geste et dans la forme de... enfin d'arriver à
361 relâcher ou contracter son muscle ou contracter une zone pour arriver à faire un mouvement, donc
362 là je le ressentais beaucoup plus parce que il y avait..., ça se mettait en tension comme ça se mettait
363 en tension pendant les séances.

364
365 A : D'accord. Donc ça c'est plus sur la qualité de ton geste, en fait ?

366 J : Exact.

367
368 A : Donc du coup un petit peu sur ta performance... enfin... ?

369 J : C'est lié.

370
371 A : Maintenant sur ton état physique. Sur tes douleurs, sur les tensions musculaires, sur ta fatigue,

372 sur... est-ce que pour toi cela change quelque chose ou pas ?

373 J : Après... bien après... euh... donc on faisait ça le vendredi midi...Après les séances, j'avais l'après-
374 midi une séance de bondissements et c'est vrai que ça m'avait tellement relâché que les séances de
375 bondissements j'étais un peu mou, j'étais un peu... un peu flasque, donc... mais c'est... parce que
376 mon corps s'était relâché ça avait du bien. Donc c'est vrai que... sur les séances qui sont assez
377 explosives, où ça demande de la tension musculaire immédiate, ce n'était pas trop en accord donc
378 parfois je la mettais le lendemain. Par rapport à la fatigue je n'ai pas vu de changement, je crois. Par
379 rapport aux blessures, bien je me suis pas re-blessé depuis donc... donc je... Après je ne sais pas, je
380 ne veux pas dire... je regarde les faits mais je ne peux pas dire si c'est lié ou pas... Mais le fait que
381 depuis que je m'étire plus et plus sérieusement, enfin avec plus de connaissances, c'est ça surtout, je
382 ne me suis pas re-blessé, enfin... pas des grosses blessures. Donc je regarde juste les résultats.

383
384 A : Par rapport au ressenti musculaire, parce qu'on travaille sur le muscle évidemment, tu as
385 l'impression que tes muscles ils sont différents d'avant ?

386 J : Bien je les ressens plus, je ne sais pas s'ils sont différents mais je les ressens plus moi. Je... avant
387 il y avait des muscles je ne savais même pas qu'on pouvait... enfin je ne savais même pas qu'ils
388 existaient on va dire...C'était assez basique. A l'athlétisme tu ressentais... mollets, ischios et quadri
389 et fessiers, voilà. Les adducteurs, les euh... ah... ceux qui sont devant le tibia ?

390
391 A : Les releveurs ?

392 J : Les releveurs de pieds ou les choses comme ça..., le TFL les trucs comme ça je ne connaissais
393 pas... enfin je veux dire... et là, j'ai pu plus le ressentir et... les ressentir dans l'étirement et donc le
394 ressentir en course. Donc je me disais : ah bien là il va se contracter, il va se décontracter.

395

396 A : D'accord. Et sur ton état psychique ? Ça t'a apporté quelque chose, il y a des effets ? Pendant la
397 séance, après la séance ou largement après, tu dirais quoi ?

398 J : Bien après la séance, euh... j'avais un bien-être... Donc c'était... j'étais juste bien quoi, j'étais
399 posé... Donc après voilà, pendant la journée qui se termine c'était un peu mou, un peu tout mou...Et
400 aussi une sorte de manque quand je ne venais pas aux séances, les vendredi...Et bien du coup je me
401 disais : ah, je ne viens pas à la séance, j'ai un manque de quelque chose, je suis... je n'ai pas fait ma
402 séance d'étirements. Ça me manquait, mais je ne me voyais pas la faire tout seul, je ne me voyais la
403 faire, voilà. Avec les filles, dans l'ambiance, ici, au calme, avec toi, oui mais...

404

405 A : D'accord. Et tu saurais identifier ce manque et ce... pourquoi ?

406 J : Non. Peut-être un manque de... parce que c'était une habitude et aussi... que c'était une habitude,
407 même si je souffrais pendant la séance après il y avait du bien-être que j'aimais et donc du coup je
408 ne l'avais plus, et c'est ça qui me manquait, oui ça doit être ça...

409

410 A : D'accord. Donc plus... apparemment par rapport à la notion de bien être ? D'accord. Et dans la
411 perception de ton corps, donc tu as un petit peu répondu déjà, dans ton rapport à toi, qu'est ce qui...
412 qu'est ce qui a changé ? Tu m'as parlé plus du geste sportif... mais d'une manière plus générale, tu
413 dirais quoi ?

414 J : D'une... d'une manière globale ? Hors sportif ou... ?

415

416 A : Oui. Globale. Est-ce que tu as l'impression que le fait d'avoir fait ces étirements là a changé
417 quelque chose dans la perception de ton corps et dans ton rapport à ton corps ?

418 J : Je le connais mieux et en le connaissant mieux, j'ai l'impression de le connaître encore moins...
419 On pense connaître son corps et quand on le connaît on se rend compte qu'il y a plein de choses
420 qu'on n'avait pas remarqué, qu'il y avait plein de choses qu'on n'avait pas perçues ou ressenties...Et
421 là on se dit bien qu'on a beaucoup de choses encore à apprendre, même si c'est son propre corps.
422 Donc euh... je le connais mieux mais je me rends compte que il y a plein de choses que je ne
423 connais pas dessus... enfin dont je ne m'étais pas rendu compte. Je ne m'étais pas rendu compte
424 pendant plusieurs et plusieurs années que je n'étais pas souple, et pourtant, au bout d'un moment je
425 me suis dit : bien là t'es... il y a quelque chose qui va pas. Donc déjà ça c'est le gros point et aussi
426 d'autres points où je vois que... après ça c'est inné... qu'il y avait des blocages : quand toi tu m'as
427 dit : "tu ne pourras jamais faire le grand écart parce que c'est comme ça, ton bassin il est fermé,
428 donc c'est juste une question de nature".

429

430 A : D'accord, donc en fait le fait d'avoir plus de perception, te permet d'avoir... , tu as l'impression
431 que ton corps, tu le ressens mieux... mais en même temps, parce que tu ressens mieux, tu te rends
432 compte que tu ne le connaissais pas si bien que ça...

433 J : Voilà exactement.

434

435 A : C'est parce que maintenant tu le connais mieux que tu te rends compte qu'avant il y avait des
436 choses que tu croyais savoir...

437 J : Oui, enfin... que... même pas que je croyais savoir mais que je me... mais avant je ne m'imaginai
438 pas certaines choses, je me disais je connais mon corps point. Et là, de percevoir plus de choses, de

439 comprendre plus de choses et de me dire qu'il y a encore plein de choses à comprendre, je me rends
440 compte que je ne le connais pas et avant je pensais le connaître. Donc c'est un paradoxe...

441

442 A : c'est une connaissance à posteriori en fait...Ok. On revient un petit peu sur ton geste sportif, tu
443 sens mieux quand tu cours tu m'as dit. Est-ce que tu as observé d'autres modifications sur ta posture,
444 sur ton équilibre, sur ta fluidité, ton relâchement... ? Qu'est-ce qui pour toi s'est modifié avec ce
445 travail là ? Ou ne s'est pas modifié ? Parce que c'est aussi possible...

446 J : Bien j'ai créé... enfin j'ai créé... j'ai progressé en souplesse... donc un apport là-dedans...

447

448 A : Ça a changé quelque chose dans ta posture ?

449 J : Dans la posture en général ou sportive ?

450

451 A : Les deux.

452 J : Et bien je pense beaucoup plus... avant j'y pensais maintenant j'y pense moins, je le fais plus
453 automatiquement... Par exemple, à me tenir droit. Tu m'as dit tout le temps d'avoir le haut de la tête
454 haute, le menton rentré pour sentir une tension dans les muscles profonds du dos. Avant j'avais un
455 peu tendance à mettre la tête en avant et tout ça, donc je le faisais... j'y pensais pour le faire et
456 maintenant je le fais plus automatiquement, à part quand je suis fatigué et quand... là ça revient un
457 position un peu...Je suis fatigué, ça... les épaules tombent, la tête tombe... Mais j'ai plus tendance à
458 avoir... quand je marche... à me tenir droit automatiquement. Et ensuite, quand je cours, euh... une
459 maîtrise de la puissance mise au sol et d'arriver à être gainé et de sentir ces muscles qui sont gainés,
460 parce que si tu cours et si tes muscles ils ne sont pas solides bien... ça part... Tes hanches, elles
461 partent à droite ou elles partent à gauche sur chaque foulée alors qu'il faut être très... très haut et très
462 puissant au sol... Donc ça, ça a changé ça. Donc dans la vie sportive c'est le mouvement en vitesse
463 réelle et dans la vie de tous les jours c'est plus une question par rapport à mon dos, et par rapport à
464 ma tête qui est plus droite et je suis moins cyphosé qu'avant... Enfin, j'ai l'impression de l'être. Et
465 bien après, quand je marche, je ne sens pas l'ischio, je ressens pas le quadri ou quelque chose
466 comme ça, donc c'est plus au niveau du dos.

467

468 A : D'accord. Ok. Maintenant on termine parle transfert de ce qu'on a appris dans la pratique
469 sportive. Déjà est-ce que tu as changé la manière dont tu t'étires depuis qu'on travaille ensemble ?

470 J : Oui.

471

472 A : Et en quoi ?

473 J : Bien je vais me mettre, par exemple, après une petite séance, une séance d'aérobic, pas une
474 séance grosse charge musculaire comme de la musculation très lourde ou du sprint très explosif ou
475 des choses comme ça... mais après une petite séance, avec des muscles un petit peu plus reposés, je
476 vais essayer de m'étirer mais sans m'étirer à la douleur, juste essayer de m'étirer en relâchant, pas
477 forcément très longtemps mais... en sentant juste une petite tension...En essayant de ressentir ce que
478 je ressentais pendant les séances avec toi. Après je change les exercices, j'essaie de faire un peu le
479 haut, le bas... de faire un tout... enfin peut-être pas tous les exercices mais au moins... généralisé...

480

481 A : Donc tu en fais. C'est plus régulier ?

482 J : Oui. Je vais le faire environ 2 fois par semaine.

483

484 A : D'accord. Et dans la manière dont tu t'étires ?

485 J : Alors la, bien, le geste plus... enfin je vais faire le geste correct alors qu'avant... le geste était...
486 c'était grossier quoi et même c'était peut-être faire un mauvais geste, ça pouvait engendrer certaines
487 choses qui n'étaient pas justes ou... pas bénéfiques à l'étirement.

488

489 A : D'accord. Est-ce que ta motivation, tes objectifs dans l'étirement ont changés ?

490 J : Bien ce n'est toujours pas une partie de plaisir de faire des étirements mais je le fais avec moins
491 de ... moins de mécontentement. Quand je vais le faire bien je me dis que c'est que bénéfique pour
492 moi, parce que ça va me... parce que je vais plus ressentir... je vais arriver à plus ressentir les
493 choses, je vais arriver à être plus souple donc forcément pour mes performances ce sera mieux donc
494 c'est par rapport à... Quand je pars de ce principe là, forcément je le fais moins à reculons et j'arrive
495 à mieux me motiver même si je préférerais faire autre chose dans ce temps imparti.

496

497 A : D'accord. Mais tu le fais plus... volontiers entre guillemets parce que tu as pris l'habitude, parce
498 que tu t'es rendu compte des effets ou parce que la manière dont tu le fais est différente ?

499 J : Parce que je le fais mieux donc je sais que maintenant ce que je fais ça ne sert pas à rien et que
500 j'ai vu des progressions. Après, ce n'est pas encore ça, je n'arrive pas à prendre de plaisir à faire ça
501 euh... parce que quand je venais aux séances, j'avais du plaisir à venir, je me suis dit que ça allait
502 être... enfin que ça allait être bien, que j'allais avoir un bien-être à la fin mais là quand je le fais seul
503 je n'y arrive pas après à avoir... un bien être sur ce que j'ai fait ou...

504

505 A : Le bien-être ça pourrait être une motivation mais tu as du mal à l'obtenir ?

506 J : Oui, exactement. C'est ça.

507

508 A : C'est dû à quoi pour toi ?

509 J : Parce que je pense que je suis tout seul..., je suis tout seul quand je fais ça, j'ai personne donc je
510 n'arrive pas à me motiver ou euh... et du coup oui c'est plus une question de ça... tu es seul dans ton
511 coin à faire ça...

512

513 A : C'est le contexte qui...

514 J : Oui, oui. Exactement, c'est le contexte...

515

516 A : Les conditions qui ne sont pas favorables ?

517 J : Oui, voilà. Et j'ai... oui c'est les conditions et...

518

519 A : Le fait d'être en groupe c'est... pour toi ... ?

520 J : Oui. Bien Il y avait les... Je voyais les filles qui étaient plus faciles que moi... donc ... c'était un...
521 je veux dire c'était un challenge, encore plus et... oui... comme une séance de... de yoga en fait. Moi
522 je le voyais plus comme ça en fait, comme une séance de bien être alors que quand je m'étire tout
523 seul, je ne retrouve pas ça...

524

525 A : D'accord. Est-ce que ce type d'étirement ça te paraît applicable dans ta pratique ou pas ?

526 J : De refaire une séance... ? Ah bien oui mais...

527

528 A : Une séance ou la manière simplement de les faire. Pour toi, c'est quelque chose qui peut se faire
529 dans ta pratique sportive ? Ou alors est-ce que c'est de toute façon hors contexte ... et on peut le
530 faire que à part ?

531 J : Moi je pense pas que... Par exemple si j'ai une séance... qui m'a demandé beaucoup de nervosité,
532 à la fin de la séance même si je suis fatigué, je vais être quand même assez sous tension et assez...
533 assez énervé donc je vais être encore euh... je vais être encore assez vif d'esprit et me demander de
534 me poser et tout ça, ça peut se faire mais ce serait plus dur... Que là on arrivait, c'était à midi, on
535 n'avait pas fait de sport avant, on était déjà plus calme, plus posé donc c'est vrai que je pense que ça
536 peut être... ça peut être super bien après une séance, mais il faut arriver à se poser en essayant de se
537 relâcher même après une séance qui a demandé l'inverse... Donc... surtout ne pas faire ça avant une
538 séance parce qu'alors là la séance...

539

540 A : En même temps ce n'est pas adapté...

541 J : Après t'es complètement naze, enfin t'es à zéro quoi, t'es endormi. Mais faire ça après ça peut
542 être bien, juste après une séance ça peut être bien pour le relâchement et la récupération.

543

544 A : D'accord. Par contre tu me disais que tu as du mal à recréer les conditions ?

545 J : Exact. Oui. Recréer les conditions de la séance, ... enfin je n'y suis pas arrivé.

546

547 A : D'accord. Le groupe... tu m'as parlé du groupe, du guidage, le silence, les yeux fermés... Le
548 silence c'est difficile certainement ?

549 J : Dans le stade.

550

551 A : Dans le stade... Les yeux fermés ? Est-ce que tu arrives à reproduire... ? Dans les étirements
552 qu'on a fait il y a différentes caractéristiques, il y a la lenteur, il y a les yeux fermés, il y a le
553 guidage, on les a vus... La lenteur, est-ce que c'est quelque chose que tu arrives à refaire ? Le
554 silence, on a dit que c'était difficile. Les yeux fermés, est-ce que tu arrives à le faire ou... ou est-ce
555 que il faut vraiment l'ensemble des conditions pour que tu réussisses à les reproduire ?

556 J : J'arrive à recréer certaines conditions, mais pour retrouver ce que je ressentais, pour enfin...
557 pour... il faut que j'ai tout quoi... et là je n'arrivais pas...

558

559 A : D'accord. Donc quand tu le fais seul, même si tu n'arrives pas à recréer certaines conditions, tu
560 n'as pas les mêmes perceptions ?

561 J : Exactement. Oui je ressens moins, beaucoup moins... je la ressens mais moins.

562

563 A : D'accord. Est-ce que tu trouves que le travail qu'on a fait ensemble a changé uniquement ta
564 manière de t'étirer ou est-ce que ça a été utile dans d'autres domaines de ta pratique ou dans ta vie
565 personnelle ? Pour toi, tu as fait des liens par rapport à ce que ça aurait pu t'apporter en dehors ?

566 J : Je pense que je ne suis pas assez bon dans le domaine pour avoir une perception en dehors. Mais
567 je sais que par rapport à la pratique ça m'a apporté des choses. Ensuite par rapport à un côté plus
568 personnel et hors sport, euh... je pense que ce n'est pas encore assez poussé pour arriver à
569 comprendre encore mieux les choses et tout ça. Comme on entend parfois dire les grands

570 spécialistes qui arrivent à contrôler certaines choses de leur corps. Je pense que j'en suis encore loin.
571 Mais juste par rapport à l'étirement et la concentration, ça a pu m'apporter des choses.
572
573 A : En même temps tu m'as quand même dit tout à l'heure que tu connaissais mieux ton corps ?
574 J : Oui. Exact.
575
576 A : Donc ça... le fait de t'entraîner à avoir des perceptions ça t'a quand même apporté ça ?
577 J : De savoir que je le connais mieux mais de savoir aussi que... que j'avais encore du chemin à faire
578 avant de... d'en connaître la fin. Oui. Et encore la fin... ça va être dur à savoir parce que...
579
580 A : Oui, je pense que c'est difficilement réalisable... en même temps ça te motive pour continuer ?
581 J : Oui. Oui, oui. Complètement.
582
583 A : D'accord. Globalement tu dirais quoi sur l'ensemble du travail qu'on a fait ensemble, t'aurais des
584 choses à rajouter ?
585 J : Bien j'étais bien motivé par le projet. Je ne pensais pas exactement que ça allait être ça mais...
586 enfin en fait je n'avais pas vraiment d'à priori, du coup il y a des choses qui m'ont surpris mais
587 c'était une bonne surprise et en plus je ne regrette pas du tout de l'avoir fait, c'était...
588
589 A : C'était quoi qui t'a surpris ?
590 J : Bien la..., le côté plutôt... enfin... le côté séance de yoga et tout ça, ça c'était cool parce que je
591 ne pensais pas que ça allait être comme ça en fait. Enfin, ce n'est pas que je ne pensais pas mais je...
592 je ne savais pas comment ça allait être donc je suis arrivé un peu... Je ne savais pas à quel type de
593 choses j'allais m'attendre donc comme je n'avais jamais fait de chose comme ça...
594
595 A : D'accord. Donc ça c'était plutôt une bonne surprise ?
596 J : Oui. Oui, oui. C'était cool. Bien c'était l'inverse de ce qu'on m'a toujours demandé à mes
597 entraînements : être actif, d'être très... très puissant et très solide, etc. Et là c'était, relâchement,
598 lenteur, c'était un peu l'opposé. Donc il fallait arriver à contrôler... à contrôler ça...
599
600 A : Et en même temps pour toi ça a été efficace ?
601 J : Ah bien oui, quand même. Bien du coup parce que je sentais que je... j'étais plus facile sur les
602 mouvements, j'étais plus facile... que j'ai progressé parce que il y a des choses où l'amplitude du
603 mouvement était un peu plus faible avant et qu'après elle était plus importante donc oui forcément
604 j'ai progressé.
605
606 A : Ok. D'autres choses ?
607 Non.
608
609 A : Bon. Je te remercie.
610

Annexe 6

Tableau classificatoire d'Agnès

1. Les perceptions vécues de l'étirement

Avant	<p>- cette fameuse douleur qui pouvait être présente avant. (180)</p> <p>- avant c'était un peu un supplice. (Le fait d'avoir les yeux fermés cela permet d'oublier ça) (230-231)</p>	
Pendant	Douleur	<p>- quand je les fais, au départ on sent la douleur mais après la douleur s'atténue et puis y'a comme une forme de... pas de plaisir mais mon corps se relâche. (73-75)</p> <p>- Par exemple tout ce qui était étirement des jambes dès que je commençais à m'étirer, j'avais des fourmis dans le pied mais au bout de 2 ou 3 répétitions cela disparaissait totalement. Après.... Tous les étirements au niveau du dos, c'était là ou c'était le plus douloureux, cela me prenait tout le dos et ça c'était ce que j'avais le plus de mal à faire. (81-85)</p> <p>- Je pense que si j'allais trop loin à un moment ou un autre, enfin... j'aurais eu trop mal et j'aurais arrêté l'étirement en fait, et vu que ça c'est pas produit c'était suffisant. (121-122)</p>
	Localisation de l'étirement	<p>- Je sentais quelle partie était étirée (98)</p> <p>- Je sens dans la partie du corps concernée un étirement et puis en même temps au bout d'un moment un certain relâchement. En tout cas je sais que ça agit à cet endroit précis. (131-132)</p> <p>- Au départ ça concerne uniquement cette zone et puis l'étirement dure et au fur et à mesure qu'il est répété je sens que ça commence à se relâcher ailleurs aussi. (138-139)</p> <p>- J'ai l'impression que mon corps s'habitue à l'étirement et du coup qu'au final c'était tout le corps entier qui était étiré d'une certaine façon avec les répétitions. (142-144)</p> <p>- [C'est un relâchement qui ne concerne pas que le muscle étiré ?] Ah non quand c'était comme ça c'était tout le corps. (411-412)</p>
	Tension/relâchement	<p>- C'est un tiraillement. (91)</p> <p>- d'abord la tension, puis je sens une sorte de relâchement. (135)</p> <p>- Au départ ça concerne uniquement cette zone et puis l'étirement dure et au fur et à mesure qu'il est répété je sens que ça commence à se relâcher ailleurs aussi. (138-139)</p> <p>- D'abord la tension, puis ensuite vraiment le relâchement ... Enfin ce n'est pas un temps précis ça dépend des parties du corps que cela concerne. (214-215)</p> <p>- [Tu as l'impression que ce relâchement global, il est physique ou psychique ?] C'est les 2 à un moment c'est comme si la psyché se déconnectait de l'endroit où on est. (406)</p>
Après	<p>- [L'étirement] était constant mais je dirais que au fur et à mesure des séances ça se dissipait un peu mais c'était encore présent. (94-95)</p>	

2. Le cadre de pratique des étirements

<p>Avant</p>	<p>- Quand j'ai commencé l'athlétisme on m'en faisait faire avant, pendant l'échauffement avec des étirements au sol. Depuis deux-trois ans, depuis le changement d'entraîneur, je ne faisais plus ce qui était avant mais à la fin de l'entraînement. Le souci c'est que je ne le faisais pas tout le temps. Parfois cela dépendait du temps qui me restait après l'entraînement et je ne les faisais pas forcément... si j'arrivais à en faire une fois par semaine c'était bien. Ce n'était pas régulier et par contre je les faisais tout le temps après une compétition, surtout quand la compétition s'étalait sur plusieurs jours, on me disait de toujours les faire le soir, de faire cela après. Le temps, la durée c'était assez variable, je dirais un quart d'heure. (7-14)</p> <p>- Oui un quart d'heure et après l'entraînement pareil, un quart d'heure-vingt minutes. (17)</p>
<p>Après</p>	<p>- Oui j'en fais 3 fois par semaine... après... si ça fait bien trois fois vingt minutes. J'essaye de me garder vingt bonnes minutes à la fin. Et parfois, y a des fois où je les fais plus longtemps aussi. (60-62)</p> <p>- Je ne suis pas focalisée sur le temps (106)</p> <p>- Oui du tout au tout. D'abord la fréquence, c'est quasiment à tous les entraînements, donc bien 3 fois par semaine. (334-335)</p> <p>- Plus long aussi (335)</p> <p>- Et après j'ai réappliqué les étirements qu'on a fait ensemble à la fin de mon entraînement. (336-337)</p>

3. Les modalités de réalisations de l'étirement

<p>Avant</p>	<p>- quand il y a du bruit autour, on a les yeux ouverts, on a toujours une distraction et on n'est pas centré sur son vécu (154-155)</p> <p>- peut-être que je cherchais à aller trop loin dans la douleur pendant mes séances (172-173)</p> <p>- [Ces temps de postures tu les faisais avant ?] Pas forcément non. (198-199) - Il y était mais il n'était pas long. [le temps de posture] (208)</p> <p>- Je m'étirais n'importe comment ... (rires). C'est vrai on nous apprend pas à nous étirer dans notre sport enfin très peu savent comment s'étirer. Enfin, on nous dit il y a telle façon, puis un autre qui nous dit non ce n'est pas la bonne. Du coup on ne sait plus, on ne s'y retrouve pas. (202-205)</p>
<p>Après</p>	<p>- maintenant même je m'en rends pas compte, parfois je suis sur le stade et il y a plein de gens autour je me mets à fermer les yeux... Parfois on me demande ce que je suis en train de faire (rires). Maintenant je le fais un peu plus consciemment. (156-159)</p> <p>- Forcément le silence, c'est un peu compliqué sur le stade. Soit je les fais toute seule et je m'écarte de mon groupe et je me prends vingt bonnes minutes pour m'étirer ou parfois je me mets de la musique calme pour ne pas trop écouter l'extérieur. Sinon, on essaie de les faire ensemble avec J mais ce n'est pas souvent (369-372)</p> <p>- [Les yeux fermés ?] ça vient tout seul je ne me pose plus la question. Et la lenteur aussi mais le silence... (375)</p> <p>- en efficacité, pas vraiment en perception. L'oreille est toujours attentive à ce qu'on peut dire à côté du coup on est moins concentré. (378-379)</p>

4. La motivation à pratiquer les étirements

Avant	<ul style="list-style-type: none"> - [Qu'est ce que je recherchais ?]Peut être un peu de souplesse (28) - Et puis on me disait que les étirements aidaient à récupérer ; je faisais ce qu'on me disait sans trop réfléchir à quoi cela pouvait me servir. (30-31) - avant c'était obligé (352)
Après	<ul style="list-style-type: none"> - maintenant c'est moi qui vais les faire, on ne me les impose plus. Je suis plus responsable de ma pratique (352-353) - c'est un moment pour finir plus calmement l'entraînement - avant de rentrer chez soi. (354-355) - moi je les fais pour moi (359)

5. Le rapport aux étirements et les représentations associées

Avant	<ul style="list-style-type: none"> - Une contrainte...enfin je n'ai jamais trouvé que j'étais très souple donc c'était vraiment une contrainte. (37-38) - Ah oui quand j'étais seule c'était quasiment sûr que je ne les ferais pas. Quand on est plusieurs j'aime bien mais toute seule non. En tout cas je n'aimais pas. (41-42) - Je pense que la notion de douleur est importante. (125) - Au départ, les étirements je trouvais cela désagréable (169) - (...) alors qu'avant c'était un peu un supplice. (230-231)
Après	<ul style="list-style-type: none"> - Non plus maintenant (ce n'est plus une contrainte) (67) - Du fait d'avoir un peu pratiqué plus régulièrement, il y a un moment où je me suis sentie plus à l'aise dans les étirements (71-72) - Je le sens se relâcher à un moment et je trouve cela agréable...(75-76) - Enfin je n'avais pas du tout la notion du temps au final et ça c'est agréable quand on s'étire (100-101) - J'aimais bien cette notion d'avoir le temps. (103) Oui Je ne suis pas focalisée sur le temps (106) - Déjà le fait de faire les yeux fermés et puis surtout le silence, ça c'était nouveau. La première fois c'est bizarre de se concentrer sur soi, et de ne rien entendre (152-153) - mais au final on y prend goût (156) - Ce type étirement est plus paisible (165) - C'était plus relaxant. J'ai trouvé cela qu'il y avait une partie importante de relaxation et ce qui, du coup est plus agréable (168-169) - Et puis le fait que cela soit lent cela me permettait de plus me l'approprier, enfin de plus avoir le temps de réaliser correctement l'étirement, de me mettre en place. (180-182) - Au départ c'était nouveau donc c'était étrange, mais après j'arrivais plus à être concentrée et plus relâchée que si j'avais les yeux ouverts, de ne pas être distraite. Mais j'aime bien maintenant. (221-223) - Et le fait que cela se fasse dans le silence, au début, c'est étonnant mais après j'ai bien aimé. Cela revient à ce que je disais tout à l'heure, ça permet d'être plus paisible, plus calme, pas de distraction. (237-239) - c'est plus un moment de détente en fait. (353-354)

6. Le vécu en lien avec la pédagogie perceptive et les attitudes associées

La lenteur	<ul style="list-style-type: none"> - Le fait d'être lent dans les étirements cela m'a permis de me concentrer sur le geste à faire, le faire le plus correctement possible. Cela m'a permis de ne pas me concentrer sur cette fameuse douleur qui pouvait être présente avant. (178-180) - Et puis le fait que cela soit lent, cela me permettait de plus me l'approprier, enfin de plus avoir le temps de réaliser correctement l'étirement, de me mettre en place. (180-182)
Les yeux fermés	<ul style="list-style-type: none"> - je pense que ça permet pour moi d'être plus concentrée sur ce qui se passait dans mon corps, comme si on se regardait de l'intérieur. (226-227) - C'est aidant et puis cela me permet d'être plus calme, plus relâchée alors qu'avant c'était un peu un supplice. Le fait d'avoir les yeux fermés cela permet d'oublier ça (230-231)
Le guidage verbal	<ul style="list-style-type: none"> - Parce-que tu nous disais : "remets toi dans telle position, ou descends un peu plus" ; tes consignes pour savoir si on était bien placé. Après, vu que tu nous avais expliqué, enfin montré l'étirement et où cela devait normalement nous étirer, on pouvait essayer de voir si c'était le cas ou pas. A ce moment là, cela m'indiquait si c'était bon. (112-115) - [Cela t'apporte quoi ce guidage, tu le qualifierais comment ?] C'était aidant, précis aussi pour chacun d'entre nous, adapté à chacun et puis c'est nécessaire surtout quand on ne connaît pas forcément l'étirement et pour comprendre ce qui est recherché (235-237)
L'attention portée au geste	<ul style="list-style-type: none"> - J'essayais de me focaliser sur la partie qui était vraiment étirée ou quelque chose se passait et du coup je n'arrivais pas à me dire "ça fait trente secondes que tu es en train de t'étirer" (98-100) - Non jusqu'à la douleur. (128) [Tu vas jusqu'à la douleur ou tu t'arrêtes avant ?] - J'ai l'impression que mon corps s'habitue à l'étirement (142-143)

7. Les effets perçus en dehors des séances

En général	<ul style="list-style-type: none"> - Après chaque séance, j'étais très fatiguée comme si j'avais un gros coup de pompe qui me durait jusqu'au soir. Mais vraiment, dur de récupérer derrière, c'était dur de finir l'entraînement. (259-261) - les jours qui suivent, la fatigue était encore parfois un peu présente mais vraiment moins que juste après la séance. (264-265) - Enfin parfois je me demandais si j'allais bien, cela me prenait d'un seul coup, dès que je sortais des cours, j'avais les paupières lourdes j'avais qu'une envie c'était de dormir. (265-267) - C'est vraiment quand je ne faisais pas de sport que la fatigue était plus présente. (275-276) - Tout à l'heure, je te disais que je faisais plus attention aux alertes, aux petites douleurs, je vais plus prendre en compte cela alors qu'avant je ne faisais pas vraiment attention (315-316) - Elles m'ont apporté plus d'apaisement, je suis toujours anxieuse de nature mais un peu moins (391-392) - maintenant que j'y pense avant les examens c'était un peu dur pour moi et maintenant le stress est vraiment passé c'est bizarre. Dans la vie quotidienne, dans les moments importants je suis beaucoup moins anxieuse. (395-397)
Spécifiques à la pratique sportive	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai un peu gagné en souplesse, je trouve cela peut être un peu plus facile. Du fait d'avoir un peu pratiqué plus régulièrement, il y a un moment où je me suis sentie plus à l'aise dans les étirements (70-72) - Après cela m'a permis d'être plus vigilante aux petits bobos que j'ai pu avoir. Je fais plus attention aux alertes de mon corps quand j'ai été surentraînée et j'ai su à quel moment il a fallu que je m'arrête avant que cela dégénère. (247-249) - Après je ne sais pas si ça vient de là mais avant chaque compétition, j'étais horriblement stressée et vraiment pas bien du tout. J'ai commencé les compétitions juste après les premières séances avec toi, comme si le stress s'était évaporé. Je n'ai pas retrouvé l'état de stress dans lequel j'étais avant. Cela ne

m'était jamais arrivé et ça m'a fait vraiment bizarre sur le moment. Je me suis dit bon, la 1ère compétition, il n'y a pas trop d'objectif mais à la 2ème pareil, la 3ème pareil et c'est plus comme avant. Je suis moins stressée pour ça. (250-255)

- le lendemain il m'est arrivé d'avoir des courbatures mais dès que je me suis échauffée c'est passé. (271-272)
- je n'ai pas pu vraiment tester au niveau de la souplesse. (281)
- Après c'est vrai que j'étais plus facile aux entraînements. (...) tout ce qui était des séances un peu dures (endurance ou lactique), avant ça me coupait les jambes au bout de deux courses. Mais là après les séances ce n'était pas facile mais plus réalisable. Je me sentais beaucoup plus légère quand je courais. Beaucoup plus de légèreté, en fait. (282-288)
- [Tu gères mieux ? Le stress de la compétition ?] Oui le stress de la compétition (395)
- Enfin ça m'est arrivé 2 fois ... Quand je cours, j'ai l'impression que ce n'est pas moi qui courrais, comme si j'étais à l'extérieur de mon corps et c'est assez bizarre. (298-301)
- [la perception était] totalement globale et je ne saurais vraiment pas l'expliquer. La dernière fois que cela me l'a fait c'était en début de course au bout de 100 m et fait j'ai entendu quelqu'un m'encourager alors que d'habitude j'entends rien, et là j'ai vraiment entendu qu'on m'encourageait et comme si c'était un déclic cela m'a remis dedans. C'est bizarre. (307-310)
- Alors que maintenant, je fais plus attention, j'ose le dire à mon entraîneur qui à ce moment là le prend ou pas en considération. Et si il le prend en considération ça permet d'adapter mon entraînement (317-319)
- oui j'en suis quasiment sûre, c'est le fait d'écouter son corps quand on s'étire, de savoir tel ou tel endroit, il y a ça qui se passe. Je suis sûre que cela vient de là parce qu'avant je ne le faisais pas. (326-328)

8. La reproductibilité des étirements dans la pratique sportive

- ça a changé en fait mon entraînement puisque j'ai vraiment appris à intégrer les étirements à la fin. (56-57)
- Ça a vraiment changé mon entraînement (62)
- Donc j'ai vraiment intégré les étirements, chose que je ne faisais pas avant (64)
- Et après j'ai réappliqué les étirements qu'on a fait ensemble à la fin de mon entraînement. (336-337)
- je me focalisais plus sur ceux dont j'avais le plus besoin (338)
- Je faisais ceux qui étaient plus en lien avec l'entraînement (340)
- je sais vraiment lesquels m'étiraient vraiment, je sais lesquels sont plus appropriés pour telle ou telle partie de mon corps (345-346)
- je trouve personnellement qu'ils sont bien adaptés et plutôt reproductibles. Enfin c'est fiable. (364-365)

Annexe 7

Tableau classificatoire de Lucie

1. Les perceptions vécues de l'étirement

Avant	- dès que ça faisait mal on arrêtait en fait (51-52)	
Pendant	Douleur	<ul style="list-style-type: none"> - je ne dirais pas que c'est de la douleur, non. (112) - Dès que j'ai... dès que je sens que la douleur n'est pas bénéfique bien je m'arrête à ce niveau là en fait (114-115) - Ne pas aller jusqu'à me faire mal, et que ça tire quand même un peu pour que je sente où se produit l'étirement. Que je n'ai pas l'impression de rien faire en fait. (130-131) - si je sens que ça me tire mais que je peux aller plus loin sans me faire mal, j'y vais. Mais si je sens que ça me tire et que si je vais plus loin, ça va me faire... ça va me faire mal, et bien je m'arrête là parce que ça sert à rien de se faire mal. (141-143)
	Localisation de l'étirement	<ul style="list-style-type: none"> - il a une action locale sur le muscle qu'on étire et globale parce que... je... souvent... ça étire souvent le dos aussi en fait... Quand on... par exemple quand on étire les ischios, quand on se baisse ça étire le dos aussi donc du coup ça... quand on étire le dos j'ai l'impression que ça étire les abdos aussi parce qu'on force et du coup ça étire les jambes, enfin... c'est local et en même temps global. (123-127) - globalement je me sens plus détendue et localement je sens que le muscle a... je sens que le muscle s'est étiré et qu'il en avait besoin. En fait. Et que... du coup que ça va mieux en fait. (...) que l'étirement a été bénéfique, en fait. (155-157)
	Tension/ relâchement	<ul style="list-style-type: none"> - je sens que ça tire un petit peu sur le muscle. Et que après je sens que... au fur et à mesure qu'on... parce qu'on fait souvent deux ou trois fois chaque étirement, du coup le premier est toujours plus dur que les deux autres. (96-98) - j'ai toujours le tiraillement mais il est beaucoup moins douloureux et j'ai l'impression que ça se détend en même temps que ça tire en fait (105-106) - [Donc la notion de tension et de tiraillement c'est... c'est ce qui va te permettre de savoir ?] Quel muscle a été étiré... [De le localiser, de le ressentir ?] Oui. (133-137) - [Donc en fait, est-ce qu'on peut dire que la tension qu'il y a... que tu avais dans l'état antérieur, elle se dissipe ?] Ah oui totalement (159-161) - je sens bien que... euh... que ça étire le muscle du coup ça les... comment dire... ça les détend puis ça les fait travailler d'une autre manière (179-180) - Bien je sens que je m'étire... Et que je me détends aussi. (235) - Je sens que ça fait du bien au muscle qui s'étire parce que ça enlève les tensions du muscle et ça enlève les autres tensions qu'il peut y avoir dans le corps, bon, un petit moins que le muscle qu'on étire mais ça... vu qu'on s'est mis en posture lentement, qu'on a pris le temps de bien se mettre en position, de bien sentir l'étirement bien ça permet de se détendre aussi en fait. (238-242) - Quand on est dans la posture oui... Quand on est installé et qu'on sent les... qu'on sent qu'il y a un étirement qui est fait mais on sent aussi ça fait du bien dans tout le corps... (244-245) - [si je reformule ce que tu m'as dit, ça t'apporte le temps de te détendre aussi dans la globalité ?] Exactement oui. (250-252)
Après		

2. Le cadre de pratique des étirements

Avant	<ul style="list-style-type: none"> - quand je faisais de l'athlétisme, on en faisait toujours après les séances... Que ce soit une séance d'endurance ou une séance de sprint par exemple, on en faisait toujours, toujours à la fin des séances. (8-10) - Et en fait, en gros pendant une demi-heure, trois-quarts d'heure on combinait étirements/abdos (11-12) - Et puis, je m'étirais un peu aussi avant de commencer les séances, je faisais des étirements actifs avant de commencer une séance. C'était plus pour m'échauffer en fait. Ça faisait partie de mon échauffement, j'aimais bien, ça complétait l'échauffement et j'aimais bien faire ça. (17-20) -Et puis là, depuis que je fais du triathlon, je m'étire toute seule (20-21) - Avec le triathlon on ne s'étire pas, donc du coup, moi j'essaie un petit peu de... de m'étirer toute seule à la maison (26-27)
Après	<ul style="list-style-type: none"> - je m'étire moins mais je m'étire mieux (75)

3. Les modalités de réalisations de l'étirement

Avant	<ul style="list-style-type: none"> - mais ce n'était pas très studieux parce qu'on était dans notre groupe, on rigolait, on s'étirait à moitié..., on s'étirait dix minutes et puis après on s'asseyait en attendant (12-14) - [l'apprentissage des étirements] C'est quand je faisais de l'athlétisme. Bien... c'est ma première année d'athlétisme, quand je suis arrivée mon entraîneur m'a dit « bon bien aujourd'hui tu vas faire ça, ça, ça et puis à la fin tu vas t'étirer, je vais te montrer quelques étirements que tu feras après chaque fin de séance ». C'est comme ça. Mais c'était toujours les mêmes étirements et c'était pas des trucs... très recherchés quoi (30-34) - pour moi, à ce moment là, c'était le moment où tout le groupe se regroupait après la séance, où tout le monde discutait et on s'étirait parce qu'il fallait s'étirer mais c'est tout quoi. (49-50) - Avant on se mettait dans la position sans réfléchir et puis on discutait (79-80) - c'était plus pour discuter que pour s'étirer (203)
Après	<ul style="list-style-type: none"> - Et je reste plus longtemps sur chaque étirement et je les fais plus doucement qu'avant. Je mets plus de temps pour me mettre dans la position... euh... et je me concentre vraiment sur ce que je fais... sur mes étirements (...) maintenant je me mets dans la position beaucoup plus lentement et je me concentre sur mes étirements, sur ce que ça fait. (75-82) - [ce que tu as changé] La lenteur et le fait de rester un petit peu plus longtemps sur chaque étirement. J'essaie de rester comme tu nous avais dit, rester entre 20 et 30 secondes sur chaque étirement et de ne pas le faire qu'une fois. (514-516)

4. La motivation à pratiquer les étirements, les buts recherchés

Avant	<ul style="list-style-type: none"> - c'était éviter les courbatures et j'avais envie de progresser... euh... parce que ça aide d'être plus souple quand on fait du sport. Mais après ça devenait... c'était... on ne réfléchissait plus en faisant notre séance, on s'étirait c'est tout... enfin on n'avait pas trop de... euh... de but en fait. (42-45)
-------	---

Après	<p>- Et ce qui est bien aussi quand on fait toutes les semaines c'est que je sais qu'au moins une fois par semaine je vais m'étirer. Si par exemple dans la semaine, en rentrant du sport j'ai pas le temps de m'étirer, ou je suis trop fatiguée, je vais me coucher tout de suite ou des choses comme ça, je sais que quand on fait une fois par semaine, je sais que toutes les semaines au moins pendant une heure je vais m'étirer et ça c'est... c'est un... ah comment... C'est pas un luxe mais ça me... ça m'apaise en fait. Voilà... De me dire qu'au moins une fois par semaine je vais avoir un temps où je vais m'étirer ça... ça m'apaise. (365-371)</p> <p>- Oui. Et c'est... ça m'aide aussi parce qu'on apprend des nouveaux exercices. Du coup, du coup j'ai plus d'exercices maintenant, je fais moins tout le temps la même chose. C'est ça aussi qui est embêtant quand on fait des étirements parce qu'on fait tout le temps la même chose et au bout d'un moment on n'a plus envie de le faire. Alors que là, vu qu'à peu près on apprend... pratiquement... on en apprend des nouveaux pratiquement à chaque fois, du coup... c'est plus facile après chez soi de les refaire parce que c'est nouveau, du coup ça... c'est plus facile à... ça donne plus envie de les faire que quand ça fait déjà 50 fois qu'on les a fait (386-392)</p> <p>- je suis plus motivée pour les faire, parce que... je sais qu'à chaque fois que j'en fais ça me fait du bien. Localement et globalement. Donc c'est vrai que je suis plus motivée à en faire. Et je ressens plus les effets, j'ai moins l'impression que c'est... inutile en fait. Parce que quand on s'étire mal c'est comme si on s'étirait pas ou... Et là c'est j'ai l'impression que ça a une vraie utilité localement et globalement. Localement parce que ça me fait du bien aux muscles qui ont été tendus et globalement parce que ça me détend en fait. [c'est une motivation supplémentaire ?] Oui, ah oui. (539-547)</p> <p>- enfin, dans notre tête que de telle heure à telle heure on va s'étirer, on va dans notre groupe avec Anouk pour s'étirer en fait. C'est une motivation supplémentaire quoi, c'est un cadre qui nous oblige à le faire en fait. (596-597)</p> <p>- c'est ça ce qui m'a vraiment plu cette année c'est de le faire toutes les semaines et en fait ce n'est pas le fait d'être avec des sportifs, ça je m'en fiche d'être avec des sportifs ou des non sportifs, c'est le fait de faire des étirements spécifiques pour notre pratique sportive en fait. (642-645)</p> <p>- [tu as l'impression que c'est un étirement qui t'est personnel ou c'est un étirement qui est universel ?] Bien... personnel dans le fait que je fais ceux qui me font du bien et ceux qui me font... ceux qui me font mal où j'ai l'impression qu'ils ne vont pas m'aider je ne les fais pas. (667-670)</p>
-------	---

5. Le rapport aux étirements et les représentations associées

Avant	<p>- Personne prenait vraiment de plaisir parce que ça faisait... ça faisait mal (51)</p> <p>- Ce n'était pas le fait de s'étirer qui nous faisait du bien, c'était le fait d'être ensemble en fait. (52-53)</p>
Après	<p>- le deuxième ou le troisième, et bien je prends plus de plaisir à m'étirer en fait parce que ça me fait moins mal, parce que je connais l'étirement donc je sais... euh... je sais comment on doit le faire, quelle position il faut adopter, et du coup la deuxième fois c'est plus agréable que la première fois en fait. C'est tout. C'est ça que j'ai remarqué surtout. (98-102)</p> <p>- ça me détend aussi. Parce que le fait d'avoir les yeux fermés ça... on... c'est le... comment dire... C'est le concept de se reposer aussi... Quand on a les yeux fermés c'est quand on se repose souvent... Du coup, ça permet de... ça aide à se détendre et à se reposer quand on s'étire en fait. (282-285)</p> <p>- je sais qu'à chaque fois que j'en fais ça me fait du bien. Localement et globalement. (...) Localement parce que ça me fait du bien aux muscles qui ont été tendus et globalement parce que ça me détend en fait. (539-544)</p>

6. Le vécu en lien avec la pédagogie perceptive et les attitudes associées

La lenteur	<p>- Bien ça permet de mieux créer l'étirement. Et ça permet de prendre le temps de se concentrer sur l'étirement qui est en train de se créer et ça permet en plus de se détendre globalement (213-215)</p> <p>- Mieux mettre le muscle en étirement c'est... euh... quand on le fait lentement j'ai l'impression que de bout en bout le muscle s'étire en fait. Parce qu'on prend vraiment le temps de... de l'étirer et on prend vraiment le temps de se mettre en position quand on le fait d'un coup, on ne sent pas que le... on sent juste que ça fait mal mais on ne sent pas que l'étirement se met en place alors que quand on le fait doucement on sent que plus on se met en posture, plus ça tire en fait. ça permet de se rendre compte vraiment de... l'étirement qui est en train de se mettre en place. (218-225)</p> <p>- Du coup ça, nous permet... enfin moi ça me permet de me concentrer un peu plus sur cette question, voilà (227-228)</p>
Les yeux fermés	<p>- On ne pense pas à autre chose, on pense vraiment à s'étirer et le fait qu'on fasse ça les yeux fermés ça nous permet de... enfin moi c'est la sensation que j'ai ça me permet vraiment de me concentrer sur ce que je fais et oublier... enfin les idées parasites et même quand on a les yeux ouverts, on va fixer quelque chose, on va regarder le paysage, on ne va pas être totalement concentré sur ce qu'on fait. Alors qu'avec les yeux fermés ça nous permet vraiment de se couper du... presque de se couper du monde pendant un instant pour se concentrer sur ses étirements, spécifiques, en fait. Et ça avant, ça n'existait pas du tout. (194-200)</p> <p>- [La pratique les yeux fermés ça t'apporte quoi ?] Ça m'apporte plus de concentration... (<i>Silence</i>)... plus de précision, je ne sais pas parce que je ne vois pas exactement ce que je fais mais... c'est... c'est une autre approche en fait parce que quand on s'étire les yeux ouverts, on regarde notre muscle qui s'étire, on voit ce qu'on fait alors que quand on a les yeux fermés on ne voit pas ce qu'on fait mais on ressent ce qu'on fait et... c'est une autre approche de... une autre approche en fait pour s'étirer, c'est... c'est tout aussi bien (254-259)</p> <p>- [La pratique les yeux fermés] moi je ne trouve pas ça difficile. Parce que... c'est bien parce qu'au début on a toujours un temps où on s'allonge et on ferme les yeux, on essaie de sentir notre corps sur le tapis, comment on est positionné et tout, du coup on est tout de suite... on a tout de suite les yeux fermés et on est tout de suite ancré dans la séance en fait du coup ça fait... ça fait partie du fil conducteur de la séance d'avoir les yeux fermés (265-269)</p> <p>- vu que j'ai les yeux fermés je ne suis pas attirée par tout ce qui est autour, du coup je me concentre mieux... (279-280)</p> <p>- [Et est-ce que tu as l'impression que tu sens des choses différentes ?] Oui parce que je suis beaucoup plus concentrée quand j'ai les yeux fermés que quand j'ai les yeux ouverts, du coup j'arrive mieux à sentir comment l'étirement évolue, s'il est plus ou moins fort, si il diminue ou si au contraire, il augmente quand je force trop... (289-291)</p>
Le guidage verbal	<p>- c'est bien parce qu'on est guidé du coup, on sait où on va. Et on a plus confiance en... dans les étirements qu'on fait parce qu'on sait que c'est un professionnel qui nous dicte les étirements à faire, comment les faire et euh... et du coup ça aide beaucoup, ça motive en plus. Et ça nous aide à savoir combien de temps il faut rester sur chaque étirement aussi. Et ça nous évite de, justement, de nous endormir, nous endormir sur un étirement vu qu'on a les yeux fermés et qu'on est détendu, ça nous évite de... rester 20 minutes sur un étirement, sans se rendre compte de ce qu'on fait. (303-309)</p> <p>- C'est motivant et indispensable (312).</p> <p>- Et le fait d'avoir quelqu'un qui nous guide euh... verbalement ça motive et ça nous... ça nous pousse à les faire alors que si il n'y a personne derrière nous pour nous motiver je pense que..., moi je pense que je le ferais beaucoup moins régulièrement (556-558)</p>
L'attention portée au geste	<p>- Bien je m'arrête avant que ça me fasse vraiment mal parce que je me dis, si c'est pour trop tirer et puis me blesser après ça sert à rien (...) Je ne vais pas forcer pour me faire mal (112-115)</p>

7. Les effets perçus en dehors des séances

<p>En général</p>	<p>- c'est beaucoup plus adapté parce que j'ai vraiment... après m'être étirée, j'ai l'impression de m'être étirée. Physiquement et mentalement (85-86)</p> <p>- Bien à la fin d'une séance quand je me sens totalement détendue et que j'ai envie de revenir la semaine d'après c'est que je me dis bon c'est que ça a vraiment marché quoi. Et ça me fait ça presque à chaque fois. Donc... (170-172)</p> <p>- je me sens plus détendue et si j'avais un petit peu mal... par exemple si on étire la cuisse, si j'avais un petit peu mal, j'ai moins mal, souvent (151-152)</p> <p>- ça me détend aussi. Parce que le fait d'avoir les yeux fermés ça... on... c'est le... comment dire... C'est le concept de se reposer aussi... Quand on a les yeux fermés c'est quand on se repose souvent... Du coup, ça permet de... ça aide à se détendre et à se reposer quand on s'étire en fait. (282-285)</p> <p>- quand je sors de la séance je me sens plus apte à continuer la journée, à affronter l'après-midi qui arrive alors que d'habitude une fois qu'on a mangé, on n'a pas envie de reprendre l'après-midi quoi... Là ça me motive un peu. Parce que j'ai pris le temps de me poser, de bien m'étirer et de me détendre et du coup c'est... c'est plus facile pour réattaquer la journée après (330-333)</p> <p>- ça m'a aidé parce que quand je suis un peu stressée ou un peu énervée ou des choses comme ça, je sais que, si je prends le temps de... d'essayer de refaire une séance pour moi... toute seule..., en essayant de bien fermer les yeux, de faire des étirements dans la lenteur, de bien respirer pendant qu'on fait l'étirement bien, ça me détend. Je sais que si je suis vraiment énervée ou vraiment stressée ou... bien je sais que si je fais ça va me détendre et ça va m'aider (375-380)</p> <p>-Et ça permet aussi de... de se reposer après une séance parce que quand on fait une séance assez dure après le soir, par exemple si on fait une séance à 18 heures, après le soir on a du mal à s'endormir parce qu'on est encore excitée de la séance et faire une séance comme ça, ça nous... ça nous détend et ça enlève cette excitation et c'est plus facile de s'endormir après. (395-398)</p> <p>- C'est vrai que quand on s'étire et après la séance je me sens mieux dans mon corps... Mais ça dure sur trois heures et après ça s'arrête en fait. (451-452)</p> <p>- Bien déjà, je n'ai rien remarqué de... de néfaste. J'ai juste remarqué que j'étais... à chaque séance j'avais l'impression d'être un petit peu plus souple mais bon c'est peut-être pas vrai, c'est... c'est une sensation... Et euh... et sinon sur mon état général bien, c'est vrai que... vu qu'on fait ça entre midi et deux, j'ai l'impression que l'après-midi je suis plus détendue. Déjà. (323-326)</p> <p>- non je n'ai rien remarqué dans les jours après, je n'ai pas remarqué de changements... mais ce que j'ai remarqué c'est que les étirements étaient beaucoup plus bénéfiques quand on les faisait toutes les semaines que quand on les fait une semaine sur deux. (343-345)</p> <p>- je ressens plus les effets, j'ai moins l'impression que c'est... inutile en fait (541)</p> <p>- "ah c'est bien, tu vas au stretching, à chaque fois, je vois, tu reviens je vois t'es contente, ça te détend". Enfin c'est bien, à chaque fois, il me motivait un peu plus parce qu'il voyait que ça me faisait du bien. Donc dans ma vie personnelle, ça peut être un point euh... à chaque fois lui il me disait, à chaque fois que je suis un peu tendue ou que... bien il me dit "tu n'as qu'à t'étirer, je vois que ça te fais du bien"(617-622)</p>
-------------------	---

<p>Spécifiques à la pratique sportive</p>	<p>- j'avais l'impression que les étirements qu'on faisait étaient plus bénéfiques c'est à dire... que à chaque séance j'avais l'impression de progresser plus que quand on faisait toute les deux semaines parce que toutes les deux semaines c'était long en fait, à chaque fois fallait vraiment se remettre dedans et... alors que, quand on fait toutes les semaines c'est... les séances sont plus rapprochées du coup il y a moins de coupure entre deux séances et... et c'est plus facile de se remettre dedans quand on fait toutes les semaines que quand on fait toutes les deux semaines. (352-358)</p> <p>- [c'est une progression par rapport à quoi ?] À la souplesse...(362)</p> <p>- En natation, en fait en natation on utilise les bras et on s'étire souvent les bras et euh... on utilise les bras et les épaules et en fait il faut qu'on fasse un roulement avec les épaules. En fait il faut avancer le plus possible l'épaule pour avancer le plus possible le bras, et le fait qu'on s'étire les bras et les épaules bien j'ai l'impression que ça m'a un peu aidée à faire ce geste là. Parce que ça... ça assouplit mon... mon muscle du cou, il est plus facile à étirer pendant l'effort... ça j'ai remarqué oui.(424-430)</p> <p>-Bien j'ai noté une différence parce que j'ai l'impression que après le stretching quand je fais ma séance ça m'aide (...)... en fait j'ai l'impression d'être un petit peu plus fatiguée quand je fais la séance et (silence)... mais c'est vrai que j'ai moins mal partout. (458-461)</p> <p>je sens que c'est plus facile de se mettre dedans parce que les muscles ont déjà été étirés, ils ont déjà un peu travaillé avant, même si c'est trois ou quatre heures avant, ils ont quand même travaillé un petit peu dans la journée donc c'est plus facile de se mettre dans la séance, après pendant que je fais la séance, ça n'a pas changé énormément mais c'est vrai que c'est plus facile de se mettre dedans en fait. J'ai l'impression oui.(461-466)</p> <p>- quand j'y réfléchis, j'ai l'impression que... en course à pied en tout cas... J'ai l'impression de... bon c'est peut-être bête ce que je dis mais de me tenir un peu plus droite... Et de... le geste est un petit peu plus facile à faire en fait... mais c'est peut-être aussi parce que... parce que j'ai perdu un peu de poids du coup c'est plus facile, je ne sais pas... mais euh... mais c'est vrai que j'ai progressé en course à pied depuis qu'on fait le stretching donc c'est peut-être du à ça (417-422)</p> <p>- Ah oui, oui, oui, je pense que ça peut constituer une meilleure préparation et une meilleure récupération aussi. (...) comme j'ai dit au tout début, éviter les courbatures (475-479)</p> <p>- et réussir à se détendre, oui à détendre les tensions qu'on a créé pendant la séance... A essayer d'éliminer tout ça et..., si par exemple, moi j'ai souvent mal à l'ischio gauche... après une séance assez dure en sport et je sais que si je m'étire... enfin... avec les conseils que tu nous donnes et bien je sais que le lendemain j'aurai beaucoup moins mal que si je n'avais rien fait ou que si je m'étais étirée comme avant parce que je suis plus concentrée sur ce que je fais, je prends plus le temps de le faire et mon esprit a plus l'impression de s'étirer, de travailler dessus qu'avant en fait. (482-488)</p> <p>- bien pour la récupération, oui parce que du coup j'arrive mieux à m'étirer et ils sont plus bénéfiques(612-613)</p>
---	---

8. La reproductibilité des étirements dans la pratique sportive

- maintenant que... que j'ai... enfin que j'ai fait des cours avec toi, j'ai connu des nouveaux étirements qui me conviennent mieux... (75-76)
- Mais ça m'a aidé à mieux faire les étirements (403)
- [Donc tu as changé, si je reprends ce que tu m'as dit, tu as changé ta manière de t'étirer depuis qu'on travaille ensemble ?] Oui. (505-507)
- sur le stade, par exemple, je serais toujours enfin... j'aurais toujours quelqu'un avec qui parler ou... des choses comme ça... et il n'y aura pas ce calme ambiant en fait voilà... et pour le recréer faudrait que je sois chez moi tranquille ou toute seule dans ma chambre... mais c'est vrai que ça m'embêterait hein, si on arrêtait (567-570)
- c'est le... de ne pas avoir le contexte qu'on a ici... enfin en groupe, avec toi qui nous parle et tout, c'est ça qui..., ce serait ça le plus dur à reproduire en fait. (583-584)
- [Difficulté à reproduire] Ce ne serait pas les étirements en eux même, ce serait vraiment le contexte... (587)
- les étirements en eux-mêmes ne sont pas difficilement réalisables mais ce qui est difficilement réalisable c'est le contexte dans lequel on les fait. Le fait d'avoir quelqu'un qui nous parle, d'être dans une salle où on est quatre ou cinq et où on fait tous la même chose. (592-595)
- [quand tu le fais tu as l'impression que c'est un étirement qui t'est personnel ou c'est un étirement qui est universel ?] Bien... personnel dans le fait que je fais ceux qui me font du bien et ceux qui me font... ceux qui me font mal où j'ai l'impression qu'ils ne vont pas m'aider je ne les fais pas (668-671)
- [tu as cette capacité en fait de le réguler donc...] Oui... (674)
- Bien je sais que si par exemple... je sais que là ça m'étire les ischios et que ça m'étire le dos en même temps donc je sais que si un jour j'ai envie de m'étirer le dos je peux me mettre dans cette position là et ça va m'étirer le dos. (685-687)
- Le fait de les avoir fait plusieurs fois, de l'avoir ressenti plusieurs fois, je sais quel étirement je vais faire pour tel muscle et quels étirements je ne vais pas faire parce que je sais si je veux étirer l'ischio je sais qu'il y a des étirements que je ne vais pas faire parce que ils ne m'étirent absolument pas. (693-696)
- je ne vais pas tous les faire mais je vais faire ceux qui me sont le plus bénéfiques pour moi... Si par exemple on est dans un groupe euh... exceptionnellement après la course à pied, tout le monde va s'étirer, je vais faire les étirements que je connais et qui me font du bien et pas les étirements de la voisine euh... parce qu'elle fait ses étirements là, moi je vais faire les étirements qui me font du bien et qui marchent pour moi (703-707)
- grâce au cours de stretching j'ai appris à m'étirer, m'étirer personnellement... et à ne pas faire comme le voisin parce que je ne savais pas faire en fait. Maintenant, je sais m'étirer. Voilà. Enfin j'ai l'impression de savoir m'étirer après (710-712)

Annexe 8

Tableau classificatoire de Julien

1. Les perceptions vécues de l'étirement

Avant	si je n'ai pas mal, si je ne sens pas que ça tire pour moi ça ne travaille pas (131-132)	
Pendant	Douleur	<p>- ça dépend les exercices que tu nous faisais faire. Il y a des exercices que je subissais plus que d'autres, et il y a en a d'autres où j'arrivais plus à contrôler (...) il y en avait, c'était vraiment de la douleur où c'était... à la fin je transpirais parce que... enfin c'était vraiment dur. Ça se voyait que j'étais au seuil de la douleur mais j'arrivais à... enfin... après faut arriver à passer au dessus et avec d'autres c'était plus euh... plus contrôlé quoi. Je sentais l'étirement mais ce n'était pas dans une douleur... ça ne faisait pas mal. Et... oui je contrôlais plus le muscle quand il se tend, quand il se détend, exactement les zones d'insertion, des choses comme ça. (100-108)</p> <p>-[qu'est-ce qui faisait qu'il y en avait qui étaient plus douloureux que d'autres ?]Peut-être par rapport aux exercices parce que il y avait des choses où j'étais vraiment pas souple et il y en avait d'autres où j'étais... où peut-être que c'était plus facile pour moi (110-113)</p> <p>- enfin maintenant ça va beaucoup mieux, parce qu'on travaille ensemble (...) si je n'arrive pas à taper dedans et à ce que je sente la douleur ça ne va pas s'étirer, alors que c'est faux, même si tu mets une toute petite tension et que tu sens à peine quelque chose ça étire quand même. (134-140)</p> <p>- c'était une douleur donc il faut souffler (280)</p> <p>- que j'y reste 15 secondes ou que j'y reste 2 minutes, j'ai la même douleur, donc c'est juste la douleur qui va durer plus longtemps (297-298)</p>
	Localisation de l'étirement	<p>- Il y avait des exercices où c'était très localisé (121)</p> <p>- Et il y avait des exercices où c'était de la chaîne du haut de la nuque au bas des orteils quoi donc là il y avait toute la chaîne qui était en tension, donc là c'était assez... global. (124-126)</p> <p>- Et il y avait des exercices qui étiraient un muscle, qui devaient étirer un muscle d'après toi, mais moi ça m'étirait d'autres choses (126-127)</p>
	Tension/ relâchement	<p>- pas un plaisir mais le fait que ça se relâche et qu'on sente la zone qui souffle et le côté chaleur de la zone donc c'est plutôt ça (185-186)</p> <p>- Le relâchement en fait quand on étire on le sent progressivement, on sent que ça tire, après on peut sentir une douleur et quand on relâche, on sent que ça souffle (189-190)</p> <p>- on va sentir la zone qui va se détendre et donc là c'est un... un soulagement, enfin... je sais pas si on peut dire un soulagement mais... une sorte de bien être, que ça se relâche doucement, encore dans la lenteur. (274-277)</p>
Après	<p>- Je me dis qu'en fait, ça tire et... c'est bon quoi, ça marche quoi (152)</p> <p>- maintenant j'arrive à beaucoup plus ressentir l'exercice demandé ou la zone on va dire plutôt, la zone demandée et là je sais qu'il faut avoir son bassin bien droit, il faut être très aligné, avoir la jambe tendue, des choses comme cela.. (169-172)</p> <p>- Maintenant les postures je les connais mieux et je peux... je peux me dire et bien là ce que tu fais c'est bien. Sans le voir en fait, juste ressentir. Je peux arriver à contrôler ça (173-174)</p> <p>- forcément un meilleur ressenti des choses (208)</p>	

2. Le cadre de pratique des étirements

<p>Avant</p>	<p>- Alors avant, je m'étirais très peu, je m'étirais juste au moment de l'échauffement. Donc je faisais mon footing, je faisais mes gammes, après je m'étirais très brièvement et après je faisais ma séance. Je ne m'étirais jamais ou presque jamais à la fin de l'entraînement et jamais hors entraînement. Je ne me prenais jamais une demi-heure sur un jour où j'étais en repos pour me dire : là, tu ne t'entraînes pas, tu fais seulement des étirements (8-12)</p> <p>- Donc c'est plus un rituel avant l'entraînement, de préparation à l'entraînement pour l'échauffement et l'étirement faisait partie de l'échauffement donc c'était comme un rituel. (19-21)</p>
<p>Après</p>	<p>- je vais me mettre, par exemple, après une petite séance, une séance d'aérobic, pas une séance grosse charge musculaire comme de la musculation très lourde ou du sprint très explosif ou des choses comme ça... mais après une petite séance, avec des muscles un petit peu plus reposés, je vais essayer de m'étirer mais sans m'étirer à la douleur, juste essayer de m'étirer en relâchant, pas forcément très longtemps mais... en sentant juste une petite tension... En essayant de ressentir ce que je ressentais pendant les séances avec toi. Après je change les exercices, j'essaie de faire un peu le haut, le bas... de faire un tout... enfin peut-être pas tous les exercices mais au moins... généralisé... (473-479)</p>

3. Les modalités de réalisations de l'étirement

<p>Avant</p>	<p>- parce que moi je faisais mes étirements un peu à l'arrache, en train de parler, de rigoler. Bon ce n'était pas vraiment le geste parfait. Les temps n'étaient pas vraiment là, je n'avais pas de perception, je ne me disais même pas : essaie de percevoir ça ou essaie de percevoir ça. Je le faisais pour le faire. (71-74)</p> <p>- avant on pouvait se mettre un peu dans n'importe quel sens, dans des postures pas bonnes. (172-173)</p> <p>- moi je contrôlais un peu trop euh... mes temps de posture. C'est à dire que je me disais : bien voilà là, tu t'étires pendant 15 secondes, après 15 secondes sur l'autre, après 15 secondes... donc c'était assez euh... c'était trop chrono (245-247)</p> <p>- alors qu'avant... le geste était... c'était grossier quoi et même c'était peut-être faire un mauvais geste, ça pouvait engendrer certaines choses qui n'étaient pas justes ou... pas bénéfiques à l'étirement. (485-487)</p>
<p>Après</p>	<p>- Beaucoup plus de perceptions. Donc avant d'arriver à faire un geste rapide, faut le faire lentement pour bien percevoir et après on peut commencer à mettre de la vitesse dessus. Bon, dans l'étirement ce n'est pas... ce n'est pas pareil mais c'est vrai que d'être lent, on peut arriver à contrôler encore plus son mouvement, de ressentir encore plus les choses, et au début en étant débutant là dedans, c'est vrai que c'est plus facile pour nous... enfin, pour moi en tout cas de le faire plus lentement, voire très lentement (224-229)</p> <p>- même si... avec Agnès après, on faisait des séances, et qu'il n'y avait pas ta voix, ce n'était pas pareil, il y avait un... une sorte de manque. Donc même s'il faut qu'on arrive à être autonome euh... c'était plus... c'était beaucoup plus... il y avait vraiment un manque de quelque chose quoi, c'était pas les mêmes conditions... (343-346)</p> <p>- mais sans m'étirer à la douleur, juste essayer de m'étirer en relâchant, pas forcément très longtemps mais... en sentant juste une petite tension... En essayant de ressentir ce que je ressentais pendant les séances avec toi (476-478)</p> <p>- enfin je vais faire le geste correct (485)</p>

4. La motivation à pratiquer les étirements, les buts recherchés

Avant	<ul style="list-style-type: none"> - à but d'échauffement sans vraiment savoir pourquoi on le fait...C'était plus : je le fais pour le faire quoi parce que j'ai appris comme ça et voilà, je ne me suis pas posé la question... (30-31) - [c'était plus parce qu'on t'avait expliqué qu'il fallait en faire ?] Voilà... qu'il fallait faire. Voilà c'est ça exactement. (33-35)
Après	<ul style="list-style-type: none"> - [c'était pour contrecarrer ton manque de souplesse ?]Voilà c'est ça (59-60) - Prévention déjà pour les blessures principalement et aussi, c'était l'intérêt de faire un mouvement plus fluide (63-64) - [Le bien-être ça pourrait être une motivation mais tu as du mal à l'obtenir ?] Oui, exactement. C'est ça. (505-506) - je suis tout seul quand je fais ça, j'ai personne donc je n'arrive pas à me motiver ou euh... et du coup oui c'est plus une question de ça... tu es seul dans ton coin à faire ça... (509-511) - je sais que maintenant ce que je fais ça ne sert pas à rien et que j'ai vu des progressions (499)

5. Le rapport aux étirements et les représentations associées

Avant	<ul style="list-style-type: none"> - si je n'ai pas mal, si je ne sens pas que ça tire pour moi ça ne travaille pas... (131-132) - si je n'arrive pas à taper dedans et à que je sente la douleur ça ne va pas s'étirer, alors que c'est faux, même si tu mets une toute petite tension et que tu sens à peine quelques chose ça étire quand même. (138-140)
Après	<ul style="list-style-type: none"> - [si je n'ai pas mal, si je ne sens pas que ça tire pour moi ça ne travaille pas] alors que je sais maintenant que ce n'est pas juste. Mais c'est la vision que j'ai. (132-133) - une satisfaction... enfin peut-être pas une satisfaction mais que ça fait du bien...d'être relâché quoi et même ça c'est par rapport à l'exercice et à la fin de la séance on sent quand même un... qu'on a soufflé, que ça... comme une séance de yoga ou de choses comme ça... que ça a été plus agréable... enfin on se sent mieux à la fin de la séance (190-194) - c'est un... un soulagement, enfin... je sais pas si on peut dire un soulagement mais... une sorte de bien être, que ça se relâche doucement, encore dans la lenteur. (275-277) - Et du coup bien, tu es reposé, ça te libère encore plus quoi... si tu avais des tensions, ça te libère ça... déjà ça pose au début de la séance... pff... tu souffles à partir de ça et donc du coup après c'est plus facile (323-325) - après il y avait du bien-être que j'aimais et donc du coup je ne l'avais plus, et c'est ça qui me manquait, oui ça doit être ça... (407-408) - Bien ce n'est toujours pas une partie de plaisir de faire des étirements mais je le fais avec moins de ... moins de mécontentement. Quand je vais le faire bien je me dis que c'est que bénéfique pour moi, parce que ça va me... parce que je vais plus ressentir... je vais arriver à plus ressentir les choses, je vais arriver à être plus souple donc forcément pour mes performances ce sera mieux donc c'est par rapport à... Quand je pars de ce principe là, forcément je le fais moins à reculons et j'arrive à mieux me motiver même si je préférerais faire autre chose dans ce temps imparti. (490-495) - . Après, ce n'est pas encore ça, je n'arrive pas à prendre de plaisir à faire ça euh... parce que quand je venais aux séances, j'avais du plaisir à venir, je me suis dit que ça allait être... enfin que ça allait être bien, que j'allais avoir un bien-être à la fin mais là quand je le fais seul je n'y arrive pas après à avoir... un bien être sur ce que j'ai fait ou... (499-503)

6. Le vécu en lien avec la pédagogie perceptive et les attitudes associées

La lenteur	- [La lenteur et les yeux fermés cela t'apporte plus de concentration ?] Ah oui, de la concentration, oui. (240-241)
Les yeux fermés	<p>- Donc là c'était plus facile, on était au calme, j'arrivais mieux à me concentrer, en fermant les yeux je percevais plus de choses et en même temps j'avais la perception, je pouvais plus... arriver à mieux contrôler ce que je faisais. (...) donc c'est vrai que c'était plus..., je percevais plus mon corps qu'avant (90-93)</p> <p>- Et ayant les yeux fermés aussi ça..., on perçoit plus de choses quand on n'a pas à se fixer quelque chose, on a un sens en moins mais on peut ressentir plus de choses au niveau... intérieur et corporel (232-234)</p> <p>- c'est bête mais je m'imaginais dans mon corps en fait donc oui tu perçois plus de choses... tu n'as pas à regarder une couleur ou un point ou une forme. Là tu... tu te bases vraiment... tu peux te visualiser à l'extérieur comme tu peux te visualiser à l'intérieur de toi, donc là tu peux... t'arrive mieux à contrôler la chose et ça apporte un plus. Et du fait qu'il y ait du silence aussi c'est... tu peux encore mieux voir et visualiser (...) De ne pas penser à autre chose, de ne pas être dispersé... (310-317)</p>
Le temps de posture	<p>- enfin je pense que les temps de posture étaient à peu près tous les mêmes... Même si il y en avait, j'avais l'impression que ça durait... 5 minutes et il y en avait j'avais l'impression que ça durait 30 secondes... C'est juste par rapport à la douleur que j'avais dessus (247-249)</p> <p>- il fallait vraiment que je souffle, que je pense à respirer, que... je pense à me décontracter quoi, à relâcher le muscle et ça c'était... c'était beaucoup plus dur. (252-253)</p> <p>- il y a une phase de tension... De toute façon, on souffle, on va mettre en tension la zone demandée... Après on va... on reste dessus, on perçoit la douleur ou pas, on peut pousser un peu plus pour un seuil où c'est plus dur... enfin... où ça va tirer plus. Donc là c'est une phase assez longue et après il y a la phase où on repart en arrière, on détend le muscle, on détend les tendons et là on va sentir la zone qui va se détendre et donc là c'est un... un soulagement, enfin... je ne sais pas si on peut dire un soulagement mais... une sorte de bien être, que ça se relâche doucement, encore dans la lenteur (271-277)</p> <p>- je pense que c'est le temps [le temps de posture]..., ce temps là... donc le temps le plus long, c'est le temps où tu... où ton muscle arrive à... avec les fibres à s'étirer..., et à se mettre... à avoir une tension dessus. Après, si tu t'étires 15 secondes, si tu t'étires 2 ou 3 minutes sur la même position, il ne va pas y avoir les mêmes effets... les fibres ne doivent pas tirer de la même façon (287-290)</p> <p>- [On perd quoi, si on enlève ce temps de repos ?] Bien je pense le temps de progression (301-303)</p>
Le guidage verbal	<p>- c'était une nouvelle façon de voir la chose, parce que tu nous indiquais exactement la marche à suivre. Donc on avait une ligne de conduite. Ensuite on était guidé, alors que moi je n'étais pas guidé avant. (88-90)</p> <p>- Donc quand cela m'étirait le muscle ou le tendon demandé, c'était juste. Et quand je voyais que ce n'était pas exactement le ressenti que tu nous donnais, là je t'en faisais part (157-159)</p> <p>- [c'est par rapport à la consigne ?] Voilà. Exactement (163-164)</p> <p>- Là on était beaucoup... beaucoup plus pris en charge en fait... c'était... tu nous indiquais beaucoup plus de choses à voir, à ressentir et on pouvait s'auto-corriger ou des choses comme ça.(214-216)</p> <p>- [C'est plus précis ?] Oui. (214-219)</p> <p>-[A propos du guidage verbal] Agréable. Parce que... parce que (rires) c'est vrai que... c'est plus agréable d'avoir une voix calme, douce, posée, lente enfin... et féminine parce que avoir un bûcheron, c'est pas... (rires) Ce n'est pas pareil quoi ! Et du coup , tu es reposé, ça te libère encore plus quoi... si tu avais des tensions, ça te libère ça... déjà ça pose au début de la séance... pff... tu souffles à partir de ça et donc du coup après c'est plus facile. (321-328)</p> <p>- [Donc c'est aidant ce guidage ?] Ah oui. Oui, oui, oui. (339-340)</p>
L'attention portée au geste	<p>- donc là je pense à respirer, je pense à plein de choses, donc j'étais hyper contrôlé, enfin je m'autocontrôlais (280-281)</p> <p>- C'était cool. Bien c'était l'inverse de ce qu'on m'a toujours demandé à mes entraînements : être actif, d'être très... très puissant et très solide, etc. Et là c'était, relâchement, lenteur, c'était un peu l'opposé. Donc il fallait arriver à contrôler... à contrôler ça...(596-598)</p>

- il y en avait où j'arrivais à souffler, à contrôler, à être bien, limite, en m'étirant et... ça... m'enlevait des tensions, j'étais soulagé. Il y en avait d'autres c'était... pff... c'était vraiment dur (250-252)

7. Les effets perçus en dehors des séances

<p>En général</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bien après la séance, euh... j'avais un bien-être... Donc c'était... j'étais juste bien quoi, j'étais posé... Donc après voilà, pendant la journée qui se termine c'était un peu mou, un peu tout mou (398-399) - après il y avait du bien-être que j'aimais et donc du coup je ne l'avais plus, et c'est ça qui me manquait, oui ça doit être ça (407-408) - Je le connais mieux et en le connaissant mieux, j'ai l'impression de le connaître encore moins... On pense connaître son corps et quand on le connaît on se rend compte qu'il y a plein de choses qu'on n'avait pas remarqué, qu'il y avait plein de choses qu'on n'avait pas perçues ou ressenties... Et là on se dit bien qu'on a beaucoup de choses encore à apprendre, même si c'est son propre corps. Donc euh... je le connais mieux mais je me rends compte que il y a plein de choses que je ne connais pas dessus... enfin dont je ne m'étais pas rendu compte (418-423) - [D'accord, donc en fait le fait d'avoir plus de perception, te permets d'avoir... , tu as l'impression que ton corps, tu le ressens mieux... mais en même temps, parce que tu ressens mieux, tu te rends compte que tu ne le connaissais pas si bien que ça...] Voilà exactement (403-433) - avant je ne m'imaginai pas certaines choses, je me disais je connais mon corps point. Et là, de percevoir plus de choses, de comprendre plus de choses et de me dire qu'il y a encore plein de choses à comprendre, je me rends compte que je ne le connais pas et avant je pensais le connaître. Donc c'est un paradoxe... (437-440) - De savoir que je le connais mieux mais de savoir aussi que... que j'avais encore du chemin à faire avant de... d'en connaître la fin. Oui. Et encore la fin... ça va être dur à savoir parce que... (577-578) - avant j'y pensais maintenant j'y pense moins, je le fais plus automatiquement... Par exemple, à me tenir droit (452-453)
<p>Spécifiques à la pratique sportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cela m'a apporté... une concentration, une visualisation de... du mouvement, du ressenti par rapport à l'effort ou par rapport à son muscle, enfin tout ça... et comme c'était au calme, c'était plus facile (74-76) - Mais juste par rapport à l'étirement et la concentration, ça a pu m'apporter des choses.(571) - c'est vrai que ça m'avait tellement relâché que les séances de bondissements j'étais un peu mou, j'étais un peu... un peu flasque, donc... mais c'est... parce que mon corps s'était relâché (374-376) - déjà j'ai senti que j'étais plus... plus souple dans les séances d'athlétisme. J'arrivais à... à plus ressentir le mouvement même s'il était plus rapide, il était plus facile sur certains déplacements... pas très flagrants mais je sentais quand même qu'il y avait une facilité, ça m'avait apporté quelque chose de bénéfique (...)je ressentais plus le mouvement, je ressentais plus le muscle, quand mon muscle se contractait ou se décontractait. Je le ressentais plus, la vitesse du mouvement aussi (351-357) - [plus de perception dans ton geste sportif ?] Dans la course par exemple...Voilà, oui. Dans le geste et dans la forme de... enfin d'arriver à relâcher ou contracter son muscle ou contracter une zone pour arriver à faire un mouvement, donc là je le ressentais beaucoup plus parce que il y avait..., ça se mettait en tension comme ça se mettait en tension pendant les séances. (359-363) - [c'est plus sur la qualité de ton geste, en fait ?] Exact. (365-366) - [Donc du coup un petit peu sur ta performance... enfin... ?] C'est lié. (368-369) - j'ai progressé en souplesse...donc un apport là-dedans... (446) -Et ensuite, quand je cours, euh... une maîtrise de la puissance mise au sol et d'arriver à être gainé et de sentir ces muscles qui sont gainés, parce que si tu cours et si tes muscles ils ne sont pas solides bien... ça part... Tes hanches, elles partent à droite ou elles partent à gauche sur chaque foulée alors qu'il faut être très... très haut et très puissant au sol... Donc ça, ça a changé ça. Donc dans la vie sportive c'est le mouvement en vitesse réelle et dans la vie de tous les jours c'est plus une question par rapport à mon dos, et par rapport à ma tête qui est plus droite et je suis moins cyphosé qu'avant... Enfin, j'ai l'impression de l'être (458-464) - Bien du coup parce que je sentais que je... j'étais plus facile sur les mouvements, j'étais plus facile... que j'ai progressé parce que il y a des choses où l'amplitude du mouvement était un peu plus faible avant et qu'après elle était plus importante donc oui forcément j'ai progressé.(601-604) - Par rapport aux blessures, bien je me suis pas re-blessé depuis donc... donc je... Après je ne sais pas, je ne veux pas dire... je regarde les faits mais je ne peux pas dire si c'est lié ou pas... Mais le fait que depuis que je m'étire plus et plus sérieusement, enfin avec plus de connaissances, c'est ça surtout, je ne

	<p>me suis pas re-blessé, enfin... pas des grosses blessures. Donc je regarde juste les résultats. (378-382)</p> <p>- Bien je les ressens plus, je ne sais pas s'ils sont différents mais je les ressens plus moi. Je... avant il y avait des muscles je ne savais même pas qu'on pouvait... enfin je ne savais même pas qu'ils existaient on va dire...C'était assez basique (386-388)</p> <p>- j'ai pu plus le ressentir et... les ressentir dans l'étirement et donc le ressentir en course. Donc je me disais : ah bien là il va se contracter, il va se décontracter (393-394)</p>
--	---

8. La reproductibilité des étirements dans la pratique sportive

	<p>- cela m'a apporté une nouvelle façon de faire... (71)</p> <p>- [Donc c'est plus par rapport à la technique ?] Oui (...)La manière de faire, oui.(78-82)</p> <p>- une autre manière de faire, une autre manière d'aborder les choses euh... plus contrôlée, euh... mieux expliquée (207-208)</p> <p>- j'arrivais à reproduire certains... certaines formes d'exercices hors entraînement..(357)</p> <p>- sur les séances qui sont assez explosives, où ça demande de la tension musculaire immédiate, ce n'était pas trop en accord donc parfois je mettais la séance le lendemain. (376-378)</p> <p>- Par exemple si j'ai une séance... qui m'a demandé beaucoup de nervosité, à la fin de la séance même si je suis fatigué, je vais être quand même assez sous tension et assez... assez énervé donc je vais être encore euh... je vais être encore assez vif d'esprit et me demander de me poser et tout ça, ça peut se faire mais ce serait plus dur... (531-534)</p> <p>- ça peut être super bien après une séance, mais il faut arriver à se poser en essayant de se relâcher même après une séance qui a demandé l'inverse (536-537)</p> <p>- Mais faire ça après ça peut être bien, juste après une séance ça peut être bien pour le relâchement et la récupération (541-542)</p> <p>- Recréer les conditions de la séance, ... enfin je n'y suis pas arrivé. (545)</p> <p>- J'arrive à recréer certaines conditions, mais pour retrouver ce que je ressentais, pour enfin... pour... il faut que j'ai tout quoi... et là je n'arrivais pas... (556-557)</p> <p>- [si tu n'arrives pas à recréer certaines conditions, tu n'as pas les mêmes perceptions ?] Exactement. Oui je ressens moins, beaucoup moins... (559-561)</p>
--	---