



**HAL**  
open science

## Conscience du corps et mouvement

Hélène Baudel

► **To cite this version:**

| Hélène Baudel. Conscience du corps et mouvement. Education. 2012. dumas-00735269

**HAL Id: dumas-00735269**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00735269>**

Submitted on 25 Sep 2012

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



**MASTER 2 SMEEF  
SPECIALITE « PROFESSORAT DES  
ECOLES »  
ANNEE 2011/2012  
SEMESTRE 4**

**INITIATION A LA RECHERCHE**

MEMOIRE

**NOM ET PRENOM DE L'ETUDIANT : BAUDEL Hélène**  
**SITE DE FORMATION : Villeneuve d'Ascq**  
**SECTION : 1**

**Intitulé du séminaire de recherche : EPS**  
**Intitulé du sujet de mémoire : Conscience du corps et mouvement**  
**Nom et prénom du directeur de mémoire : Mr GAILLARD Jacques**

**Direction**  
365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

Institut Universitaire de Formation des Maîtres  
Ecole interne de l'Université d'Artois



---

## SOMMAIRE

---

|  |           |
|--|-----------|
| INTRODUCTION.....  | 3         |
| <b>PARTIE 1 : LE CADRE THEORIQUE .....</b>                               | <b>5</b>  |
| I. Les approches scientifiques du corps.....                             | 5         |
| A) Les approches positivistes .....                                      | 5         |
| 1) Du positivisme d’Auguste Comte au béhaviorisme .....                  | 5         |
| 2) Des approches positivistes en EPS .....                               | 6         |
| 3) L’acte d’enseignement de type positiviste .....                       | 6         |
| B) Les approches prenant en compte la subjectivité de l’élève .....      | 7         |
| 1) La psycho-phénoménologie .....  | 7         |
| 2) Les approches somatiques et la méthode Feldenkrais .....              | 8         |
| II. La conscience du corps .....   | 9         |
| A) L’expérience corporelle .....   | 10        |
| B) La conscience corporelle .....  | 10        |
| C) L’attention ouverte et l’écoute de soi .....                          | 11        |
| III. La prise de conscience .....  | 12        |
| A) Le modèle piagétien de la prise de conscience .....                   | 12        |
| B) Les travaux de Pierre Vermeersch et l’entretien d’explicitation ..... | 13        |
| 1) Les principes de l’entretien d’explicitation .....                    | 13        |
| 2) La technique de l’entretien d’explicitation .....                     | 14        |
| <b>PARTIE 2 : LA METHODOLOGIE DE RECHERCHE .....</b>                     | <b>15</b> |
| I. Mes hypothèses de recherche .....                                     | 15        |
| II. L’expérimentation .....  | 15        |
| A) Le choix du terrain d’expérimentation .....                           | 15        |
| B) Les sujets d’expérimentation .....                                    | 16        |
| C) Les données à recueillir .....  | 17        |
| 1) Les traces observables .....  | 17        |
| 2) Les données subjectives .....   | 18        |

|  |    |
|--|----|
| PARTIE 3 : LE RECUEIL ET L'ANALYSE DES DONNEES .....               | 19 |
| I. L'organisation du recueil des données .....                     | 19 |
| A) La mise en place des séances de gymnastique Feldenkrais .....   | 19 |
| B) Les entretiens d'explicitation .....                            | 20 |
| C) Les mouvements corporels choisis : des traces observables ..... | 20 |
| D) Tableau récapitulatif .....                                     | 25 |
| II. Exploitation et analyse des données recueillies .....          | 25 |
| A) Inhibition de l'ajustement du mouvement .....                   | 26 |
| 1) La focalisation sur la norme .....                              | 26 |
| 2) Les consignes de l'enseignant .....                             | 26 |
| 3) Concentration, but et réussite .....                            | 27 |
| B) Modification attentionnelle et mouvement .....                  | 28 |
| 1) Les séances de gymnastique Feldenkrais .....                    | 28 |
| 2) La verbalisation .....  | 29 |
| C) Prise de conscience et ajustement du mouvement .....            | 30 |
| 1) Une description de plus en plus fine .....                      | 30 |
| 2) Affinement de la description et traces observables .....        | 31 |
| 3) Un travail à poursuivre .....                                   | 32 |
| <br>   |    |
| CONCLUSION .....   | 34 |
| BIBLIOGRAPHIE .....  | 36 |
| SOMMAIRE DES ANNEXES .....   | 37 |
| ANNEXES .....  | 38 |
| REMERCIEMENTS .....  | 58 |
| RESUME .....   | 59 |

## INTRODUCTION

De par mon parcours de gymnaste et d'entraîneur de gymnastique rythmique, j'ai décidé de m'orienter vers un sujet de mémoire en éducation physique et sportive et plus particulièrement en lien avec le rapport au corps et la maîtrise du corps. C'est tout d'abord un domaine qui m'attirait. De plus, c'est un aspect présent les Instructions Officielles de 2008 pour l'enseignement primaire.

Néanmoins, ma démarche était plutôt une démarche critique par rapport à des situations vécues lors de mes entraînements que ce soit en tant que gymnaste ou en tant qu'entraîneur. En effet, il m'est arrivé de ne pas comprendre en quoi mon mouvement était incorrect ou de ne pas réussir à expliquer et à faire prendre conscience aux gymnastes en quoi elles ne réalisaient pas le bon mouvement. Dans les deux cas, je ne savais pas comment m'y prendre. En tant que gymnaste, j'ai donc continué à répéter le mouvement en espérant que la répétition permettrait de le réussir. En revanche, en tant qu'entraîneur, j'ai du questionner mes pratiques et la formation que j'avais reçue. Ce n'est que plus tard, au cours de ma formation à l'IUFM et en particulier dans le cadre des séminaires de recherche en EPS que j'ai pu mettre en lien cette expérience avec les approches positivistes et découvrir qu'il existait d'autres approches prenant davantage en compte la subjectivité des élèves.

De plus, mes stages en milieu scolaire m'ont amenée à rapprocher ce constat personnel à ce que je pouvais observer en classe. Les élèves se retrouvent également dans des situations d'incompréhension de leurs erreurs tout comme les enseignants se retrouvent parfois en difficulté face aux erreurs des élèves qu'ils ne parviennent pas à corriger. C'est notamment le cas en EPS où les élèves doivent réaliser des gestes spécifiques à la discipline enseignée, adopter des postures particulières que les enseignants corrigent en leur expliquant ce qu'ils ne font pas et ce qu'ils doivent faire. Or, j'ai constaté que cette approche avait ses limites et ne permettait pas forcément à l'élève de prendre conscience de ce qu'il devait faire pour parvenir à corriger son mouvement, l'élève reproduisant ainsi le même mouvement ou la même posture que précédemment. De même, certains élèves réussissent à un moment x un mouvement mais ne savent pas pour autant reproduire ce mouvement puisqu'ils n'en ont pas conscience.

Mes premières interrogations ont donc porté sur la façon dont on pouvait amener un élève à se corriger sur des mouvements corporels et les lectures que j'ai pu faire à ce propos m'ont amenée à la problématique :

**En quoi peut-on s'appuyer sur la prise de conscience du corps pour ajuster ses mouvements ?**

Dans une première partie, nous définirons le cadre théorique en s'intéressant aux approches psycho-phénoménologiques et somatiques. La deuxième partie sera consacrée à la définition de la méthodologie de recherche. Enfin, dans une troisième partie, nous analyserons les données recueillies afin de répondre à la problématique.

## PARTIE 1 : LE CADRE THEORIQUE

### I. Les approches scientifiques du corps

#### A) Les approches positivistes

##### 1) Du positivisme d'Auguste Comte au béhaviorisme

Le terme « positivisme » nous vient d'une doctrine fondée par Auguste Comte au XIXème siècle. Selon cette doctrine, on ne peut connaître que ce qui est scientifiquement observable. Un positiviste accepte uniquement comme réelles les choses qui peuvent être observées objectivement. Il rejette donc l'introspection<sup>1</sup>, la subjectivité et toute approche métaphysique pour expliquer la connaissance des phénomènes.

Le courant behavioriste reprend d'ailleurs cette idée d'observation objective puisqu'il s'agit d'une approche en psychologie qui consiste à se concentrer uniquement sur le comportement observable sans faire appel aux processus mentaux non directement observables.

C'est John Broadus Watson qui établit les principes de base du behaviorisme, en appliquant les principes positivistes et en rejetant toute approche introspective. Il affirme alors que la psychologie doit se limiter aux événements observables et mesurables<sup>2</sup>.

Pour les behavioristes, le comportement est le concept central qu'ils définissent comme « tout mouvement, activité ou manifestation observables et mesurables (ou potentiellement mesurables) d'un organisme » (Malcuit et Pomerleau, 1977). Une approche behavioriste consiste donc à s'intéresser à la modification des comportements. Ainsi, un apprentissage s'effectue par approximations successives visant à se rapprocher de plus en plus du comportement à acquérir. C'est ce que les behavioristes appellent un façonnement, c'est-à-dire « une méthode pour faire acquérir un comportement absent du répertoire d'un organisme »<sup>3</sup>. L'approche behavioriste insiste sur la nécessité de commencer les

---

<sup>1</sup> En psychologie, l'introspection est l'étude de son monde interne et de ses propres comportements, passés ou présents.

<sup>2</sup> « La première contribution de John Broadus Watson (1878-1958) a été de défendre une science du comportement complètement objective ». (Schultz et Schultz, 1987).

<sup>3</sup> « Le façonnement consiste à renforcer successivement les réponses se rapprochant de plus en plus du comportement terminal » (Malcuit et Pomerleau, 1986)

apprentissages à partir du niveau de base des élèves, puis de procéder par façonnement. Le seul objet d'étude de cette approche est le comportement et non la conscience puisqu'on ne peut parler que des phénomènes observables.

## 2) Des approches positivistes en EPS

Ainsi, de nombreuses approches scientifiques du corps s'appuient sur cette approche positiviste du corps. On peut donc citer :

- **L'approche biomécanique** qui vise à étudier les forces internes et externes qui agissent sur le corps humain et les effets que produisent ces forces. Le mouvement humain dépend de lois physiques et c'est en s'appuyant sur ces lois appliquées à l'homme que l'enseignant améliorera ou corrigera le geste de l'élève.
- **L'approche neurophysiologique** est l'étude du fonctionnement du système nerveux. Des récepteurs périphériques captent des informations de l'environnement. Ces informations sont analysées par le cerveau. Le cerveau commande alors la contraction musculaire et plus généralement commande le comportement, le mouvement de l'individu.
- **L'approche cognitiviste** qui s'appuie sur le traitement de l'information. Selon cette approche, l'homme recueille, modifie, encode, interprète et emmagasine l'information provenant de l'environnement, puis en fonction de ces informations, prend des décisions et agit en conséquence. Ainsi, tout apprentissage repose sur l'activité de la mémoire puisque le système mnésique enregistre les perceptions et les actions. Cette approche s'oppose d'ailleurs et critique le behaviorisme auquel est reproché le fait de s'en tenir aux comportements observables sans chercher à rendre compte du fonctionnement psychique des individus.

## 3) L'acte d'enseignement de type positiviste

L'acte d'enseignement de type positiviste consiste donc à adopter une posture d'observation des comportements des élèves afin de les corriger, de les améliorer.

L'enseignant observe les écarts entre les comportements moteurs réalisés par les élèves et les comportements attendus. Et c'est à partir de ces observations que l'enseignant va intervenir. Lorsqu'un élève s'écarte du comportement attendu, l'enseignant lui signale ce



qui ne va pas et lui dit ou lui montre ce qu'il devrait faire afin que celui-ci modifie son comportement. Le but de l'enseignant est de réduire les écarts entre les comportements observés et les comportements attendus par étapes successives pour que l'élève arrive le plus vite possible au bon résultat, au bon mouvement. On retrouve donc ici l'idée de façonnement développée par les behavioristes pour modifier un comportement inadapté.

Cependant, cette approche positiviste a été remise en cause puisqu'elle élimine tous les aspects subjectifs pouvant influencer les apprentissages de l'élève. Par exemple, elle ne prend pas en compte le cadre affectif dans lequel s'effectue l'apprentissage. En EPS, l'enseignant s'appuie uniquement sur la correction des postures de l'élève afin qu'il réalise le mouvement attendu. Voici un exemple auquel j'ai souvent été confrontée lors de mes entraînements. Une gymnaste ne parvient pas à lancer son cerceau au bon endroit, son lancer est systématiquement trop long et sa coéquipière ne parvient donc pas à le rattraper. L'entraîneur lui dit alors qu'elle n'a pas bien lancé son cerceau et que pour réussir, il faut qu'elle fixe son bras plus haut, plus près de son oreille. Généralement, l'entraîneur montre le mouvement à effectuer à la gymnaste.

Mais est-ce que cette démarche suffit à faire prendre conscience à la gymnaste de l'endroit où elle doit arrêter son bras pour que son lancer soit correct ? Le fait d'avoir entendu et/ou d'avoir vu comment faire va-t-il lui permettre de reproduire le mouvement à son tour ? De manière plus générale, l'élève peut-il ajuster son mouvement en écoutant ce qu'il faut faire ou en imitant le mouvement réalisé par l'enseignant ou par un autre élève ?

Nous allons donc nous pencher sur d'autres approches qui soulignent la nécessité de prendre en compte la subjectivité et le vécu de l'élève.

## B) Les approches prenant en compte la subjectivité de l'élève

### 1) La psycho-phénoménologie

La psycho-phénoménologie est une discipline de la psychologie qui a été élaborée par le psychologue Pierre Vermersch. Elle étudie les actes cognitifs en considérant l'expérience telle qu'elle est vécue par le sujet. Elle est fortement inspirée de la phénoménologie qui est un courant philosophique qui étudie l'expérience et les contenus de la conscience. Edmund Husserl est considéré comme étant le fondateur de la phénoménologie. Toutefois, pour Husserl, il n'était pas question de confondre phénoménologie et psychologie. C'est

pourquoi la psycho-phénoménologie ne constitue pas un prolongement de la phénoménologie d'Husserl mais une interprétation psychologique de ce courant philosophique.

La psycho-phénoménologie s'intéresse à l'expérience vécue par l'individu. Or, toute expérience vécue par un sujet est subjective. Elle dépend de nombreux facteurs propres à chaque individu tels que ses valeurs, ses croyances, ses goûts, son langage interne, ses sensations. Nous verrons dans une troisième partie comment il est possible d'accéder à ces données subjectives de l'élève.

L'approche psycho-phénoménologique se préoccupe donc de ce que l'élève a perçu du mouvement et c'est cette expérience vécue qui devient l'objet essentiel de l'intervention pédagogique de l'enseignant. Cette approche va permettre de travailler sur la conscience que l'élève a de son mouvement contrairement à l'approche positiviste qui ne s'intéresse qu'au geste que l'élève a réalisé.

## 2) Les approches somatiques et la méthode Feldenkrais

Une autre approche qui prend en compte la subjectivité de l'apprenant est l'approche somatique ; on parle d'éducation somatique. Dans cette approche, la personne est abordée dans sa globalité, c'est-à-dire qu'on considère les dimensions corporelle, mentale et émotive de l'être humain comme interdépendantes. Ainsi, par le mouvement, l'éducation somatique va solliciter à la fois les aspects sensoriel, moteur, cognitif et affectif de la personne en la mettant en relation avec son environnement. L'idée est que le corps et la conscience forment un tout.

Les techniques somatiques améliorent le geste en modifiant l'attention portée au corps. À travers de petits exercices où le corps est en mouvement, l'éducateur guide l'élève et l'amène à travailler sur certaines parties de son corps. Ainsi, ces exercices permettent à l'élève de centrer son attention sur différentes parties de son corps et de se concentrer sur ses sensations au niveau de ces parties du corps, le but étant que l'élève trouve la solution la plus efficace pour effectuer le mouvement demandé.

Les méthodes somatiques visent ainsi à augmenter l'aisance, l'efficacité et le plaisir du corps et du mouvement par le développement de la conscience corporelle.

Il existe de nombreuses techniques somatiques : technique FM Alexander, technique Nadeau, méthode Feldenkrais, etc.

Dans le cadre de cette recherche, nous nous intéresserons plus particulièrement à une technique : la **méthode Feldenkrais**.

Cette méthode a été mise au point par Moshé Feldenkrais<sup>4</sup>. Elle vise à réveiller la capacité d'apprendre par une prise de conscience du corps en mouvement et à élargir les possibilités d'action des apprenants. En effet, selon Moshé Feldenkrais, « *si l'on ne sait pas ce que l'on fait, on ne peut pas faire ce que l'on veut.* » Ainsi, on peut s'appuyer sur cette citation et la transférer aux apprentissages moteurs en EPS : si l'on veut que les élèves réussissent à réaliser le mouvement attendu, il faut qu'ils sachent ce qu'ils font donc qu'ils aient conscience de leur mouvement. L'élève doit avoir conscience de son expérience vécue.

D'un point de vue pratique, les séances de gymnastique Feldenkrais se déroulent collectivement ou individuellement. Lors d'une séance collective, l'éducateur ne montre pas les mouvements contrairement aux approches positivistes. Il guide ses élèves oralement en leur proposant des mouvements plus ou moins habituels. Les mouvements doivent être guidés par les sensations et les élèves doivent se focaliser sur les relations entre les différentes parties de leur corps. Les mouvements sont effectués lentement, sans effort musculaire inutile. Chaque élève agit à son propre rythme et cherche la solution la mieux adaptée à lui. Ce sont les pensées, les émotions et les sensations qui guident les mouvements.

Dans l'ouvrage de Moshé Feldenkrais, *La conscience du corps*, on trouve des exemples d'exercices de gymnastique Feldenkrais.

## II. La conscience du corps

Dans la première partie, nous avons développé deux approches qui, en s'intéressant à la subjectivité de l'individu, s'opposent aux approches positivistes et permettent à l'élève de s'intéresser à son ressenti. La psycho-phénoménologie permet notamment de s'intéresser à l'expérience vécue par l'élève et en particulier à son expérience corporelle.

---

<sup>4</sup> Ingénieur-physicien du XXème siècle.

## A) L'expérience corporelle

Lorsqu'on s'intéresse aux sensations éprouvées par l'élève lors d'un mouvement, à la constitution de la réalité du mouvement dans la conscience de cet élève, on parle d'expérience corporelle. Cette notion est largement développée dans l'ouvrage *L'expérience corporelle* coordonné par Benoit Huet et Nathalie Gal-Petitfaux.

Dans notre société, nous avons l'habitude de considérer séparément le corps, l'esprit et le monde en définissant le corps comme une réalité physiologique, l'esprit comme une réalité psychologique et le monde comme réalité extérieure. Or, lorsque les auteurs de l'ouvrage précédemment cité<sup>5</sup> parlent d'expérience corporelle, ils ne séparent pas ces trois entités mais les considèrent simultanément. Tout mouvement est à la fois lié au corps, à l'esprit et au rapport au monde de chaque individu.

Ainsi, l'expérience corporelle provient simultanément de deux types d'informations :

- Des perceptions qui sont données par les sens extéroceptifs<sup>6</sup> et qui proviennent de l'environnement.
- Des sensations perçues par les cellules spécialisées constituant la proprioception<sup>7</sup> et qui proviennent de l'état interne de l'individu. La proprioception informe donc des mouvements, de leurs directions, de leurs amplitudes, de leurs vitesses.

## B) La conscience corporelle

En s'intéressant à cette expérience corporelle, chaque individu va pouvoir développer sa conscience corporelle et prendre conscience de son mouvement.

En effet, la conscience corporelle est la faculté mentale d'appréhender de façon subjective les phénomènes corporels. Lors d'une expérience corporelle, nous avons vu que deux types d'informations nous parvenaient. Ainsi, la conscience corporelle va nécessiter la prise en compte des informations à la fois proprioceptives et extéroceptives.

---

<sup>5</sup> HUET B., GAL-PETITFAUX N., 2011, *L'expérience corporelle*, Paris, EP&S.

<sup>6</sup> Vue, ouïe, odorat, goût, toucher

<sup>7</sup> Tissus musculaires, tendons, articulations, etc.

Or, dans notre culture, la perception est souvent privilégiée au détriment des sensations. Il va donc falloir développer chez les élèves cette capacité à prendre en compte les sensations, ce qui va nécessiter un travail spécifique et inhabituel pour notre société centrée sur le but, le résultat. Les approches psycho-phénoménologiques et somatiques vont permettre le développement de cette centration sur les sensations.

### C) L'attention ouverte et l'écoute de soi

L'élève ne doit non donc pas se centrer sur son geste en tant que technique mais sur les sensations qu'il éprouve lorsqu'il réalise ce geste. Or, les apprentissages et notamment les apprentissages scolaires sont généralement centrés sur le but, sur le résultat final et non sur la procédure. Il faut apprendre à l'élève à se décentrer du but et à rediriger son attention sur son vécu au moment où il réalise l'action. On parle alors d'attention ouverte qui est à différencier de la concentration.

L'intention de l'action sera évidemment maintenue mais l'élève ramènera son attention au présent de l'action « en ouvrant son esprit sur toutes les sollicitations et en se penchant par un regard intérieur sur ses perceptions, ses mouvements, son corps, ses sensations internes et ses affects »<sup>8</sup>. Les élèves doivent apprendre à être à l'écoute d'eux-mêmes afin de mieux comprendre ce qui se passe lorsqu'ils agissent<sup>9</sup>.

La conscience du corps va donc être travaillée de différentes façons :

- En découvrant et localisant les différentes parties du corps (articulations, muscles, etc.) en isolant ou en mobilisant certaines parties du corps. L'EPS va permettre de faire ce travail mais il ne sera efficace que si l'élève dirige son attention sur lui. En ce sens, les séances de gymnastique Feldenkrais constituent un outil très intéressant pour effectuer cette découverte des parties du corps à travers des mouvements simples et guidés.

---

<sup>8</sup> A propos de l'attention ouverte dans le bouddhisme tibétain, BUSER P., 1998, *Le cerveau de soi, le cerveau de l'autre*, Paris, Editions Odile Jacob

<sup>9</sup> « Le faire se focaliser sur ce qu'il devrait réussir à faire, de préférence rapidement, plutôt que de tourner son attention vers ce qui se déroule lors de l'apprentissage, même s'il ne sait pas encore le faire est un moyen efficace de le mettre en échec », *L'expérience corporelle*, coordonné par Benoît Huet et Nathalie Gal-Petitfaux, Editions EPS, chapitre 5.

- En travaillant la perception à différents niveaux<sup>10</sup> et notamment la perception des informations proprioceptives. La gymnastique Feldenkrais tout comme la psychophénoménologie permet d'accorder une plus grande attention aux informations proprioceptives.
- En développant l'écoute de soi, la sensibilité ce qui passe par un détachement du but et une recherche des procédures les mieux adaptées à chacun.

### III. La prise de conscience

Il faut donc amener l'élève à cette conscience du corps qui passe nécessairement par un travail de prise de conscience. On va alors s'appuyer sur les travaux de Piaget qui a développé au XXème siècle des théories cognitives et notamment un modèle de la prise de conscience.

#### A) Le modèle piagétien de la prise de conscience

Piaget s'est en effet intéressé au décalage qui pouvait exister entre la réussite pratique et la compréhension de ce qui avait permis cette réussite.

Selon Piaget, l'action contient nécessairement des connaissances non conscientisées. Il parle de connaissances pré-réfléchies, c'est-à-dire de connaissances que le sujet possède déjà sous une forme non conceptualisée qu'il va pouvoir conscientiser en suivant une démarche particulière. C'est ainsi que Piaget parle de prise de conscience.

Il définit alors un processus de conceptualisation en quatre étapes qui va permettre de passer du pré-réfléchi au réfléchi. C'est la modélisation de l'abstraction réfléchissante dont je vais préciser les étapes :

##### ○ **La réalisation de l'action**

C'est en réalisant l'action que le sujet va emmagasiner des informations de son expérience corporelle qui ne seront alors pas conscientes mais qui, par l'action réflexive peuvent le devenir. C'est le pré-réfléchi.

##### ○ **Le réfléchissement**

Piaget définit le «réfléchissement» comme le passage de ce qui s'est déroulé au plan de l'action à celui de la représentation (le vécu représenté).

---

<sup>10</sup> Au niveau des sensations visuelles, auditives, tactiles et kinesthésiques.

C'est la première étape d'abstraction. Le réfléchissement correspond donc à la collecte des informations non conscientes.

○ **La thématization**

La thématization est le passage du vécu représenté à la réflexion sur cette action (le vécu thématized). Elle est rendue possible par la mise en mot, la restitution verbale.

○ **La réflexion**

Le vécu devient alors objet de connaissance ce qui permet de construire l'expérience du sujet.

Ainsi, selon Piaget, beaucoup d'éléments qui n'étaient pas conscients au moment du vécu peuvent le devenir ultérieurement grâce au réfléchissement.

## B) Les travaux de Pierre Vermeersch et l'entretien d'explicitation

### 1) Les principes de l'entretien d'explicitation

En se fondant sur la théorie de la prise de conscience de Piaget et en lien avec l'approche psycho-phénoménologique, Pierre Vermeersch, psychologue et psychothérapeute de formation a construit un outil permettant de recueillir des données subjectives du ressenti du sujet : l'entretien d'explicitation.

Le but de cet outil est de faire émerger des informations du vécu de l'action d'un sujet. Cet outil présente donc un double intérêt puisqu'il va permettre d'accéder aux données subjectives de l'élève mais également de faire prendre conscience aux élèves des procédures de leurs actions. Pour cela, il faut lui faire opérer au réfléchissement, c'est-à-dire faire entrer l'élève en évocation.

L'évocation est la capacité que l'humain a de revivre un moment passé en pensée. Ainsi, l'humain accède à toutes les dimensions de son vécu (émotions, sensations, etc.) L'entretien d'explicitation s'intéresse donc au déroulement procédural de l'action. Il nécessite deux actes mentaux inhabituels:

- S'intéresser au déroulement de l'action et non au résultat. Il faut décentrer l'élève du but.
- Porter son attention vers l'écoute et non vers le contrôle, on en revient à l'idée d'attention ouverte.

L'entretien d'explicitation sera donc être un outil indispensable pour rendre compte de la façon dont l'élève a vécu son expérience, de la façon dont il a perçu son mouvement.

## 2) La technique de l'entretien d'explicitation

L'entretien d'explicitation nécessite une technique bien particulière, présentée dans l'ouvrage de Pierre Vermersch, *L'entretien d'explicitation*<sup>11</sup>.

On va solliciter l'élève sur des données personnelles, ce qui nécessite de créer un état de confiance particulier par la mise en place d'un cadre déontologique :

- ✓ Le contrat de communication : il faut avoir l'accord de la personne pour la faire parler de son vécu (ex : « est-ce que tu veux bien... », « je te propose si tu es d'accord »).
- ✓ Le non jugement : à aucun moment il ne faut donner un jugement ou un avis sur ce que dit l'élève.
- ✓ Confidentialité : il faut préciser aux élèves que la discussion restera confidentielle.

L'entretien d'explicitation vise à amener les sujets à tourner leur attention vers un moment passé, à les mettre en évocation de ce moment passé. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est préférable de réaliser l'entretien d'explicitation de trois-quarts, pour laisser l'élève entrer en évocation. Pour se référer à un moment passé sur un moment spécifié, l'entretien d'explicitation est très directif et suit un questionnement particulier. En effet, il faudra poser à l'élève des questions du type : « Est-ce que tu veux bien me parler du moment où », « est-ce que tu veux bien me parler de ce qui s'est passé pour toi quand tu as fait... ». L'élève sait ainsi à quoi se référer. Il va falloir alors l'accompagner dans la restitution de ce qu'il a vécu sans induire de réponse, ce qui fait toute la difficulté de l'entretien d'explicitation.

---

<sup>11</sup> VERMERSCH P., 1994, *L'entretien d'explicitation*, Issy-les-Moulineaux, ESF.



## PARTIE 2 : LA METHODOLOGIE DE RECHERCHE

### I. Mes hypothèses de recherche

Afin de répondre à ma problématique, je m'appuie sur deux outils que nous avons détaillés dans la première partie qui favorisent la prise de conscience du mouvement.

Il s'agit de deux approches qui prennent en compte la subjectivité de l'élève : la psychophénoménologie avec l'entretien d'explicitation et les approches somatiques avec notamment la méthode Feldenkrais. Ces deux approches reposent sur les concepts que nous avons développés précédemment (expérience corporelle, conscience corporelle, attention ouverte et écoute de soi, prise de conscience).

En référence au cadre théorique exposé préalablement, nous utilisons donc ces deux outils pour favoriser la prise de conscience, que ce soit par le mouvement avec des séances de gymnastique Feldenkrais, ou par la verbalisation avec les entretiens d'explicitation.

Ces deux outils vont donc me permettre de constater si, par une prise de conscience du mouvement, celui-ci est ajusté ou non.

Mes hypothèses de recherche sont donc :

- ✓ L'élève pourrait ajuster son mouvement grâce aux exercices de la méthode Feldenkrais en améliorant l'écoute de soi et la prise de conscience du corps par le mouvement.
- ✓ La verbalisation de l'expérience vécue, permettant la prise de conscience du mouvement, pourrait favoriser l'ajustement du mouvement.

### II. L'expérimentation

Afin de répondre à mes hypothèses de recherche, j'utilise donc à la fois la méthode Feldenkrais mais également l'entretien d'explicitation.

#### A) Le choix du terrain d'expérimentation

Pour tester mes hypothèses, il faut donc que je puisse à la fois observer des mouvements corporels, recueillir des données subjectives sur les sujets (entretiens d'explicitation) et animer des séances de méthode Feldenkrais.

C'est pourquoi j'ai choisi le club de gymnastique rythmique dans lequel je suis entraîneur comme terrain d'expérimentation.

Tout d'abord, malgré quelques contraintes sportives ou personnelles (compétitions à préparer ou à débriefer, blessures ou maladies, vacances scolaires, etc.), je peux pratiquer sans obligation temporelle, spatiale ou pédagogique des exercices de gymnastique Feldenkrais avec les gymnastes que j'ai sous ma responsabilité. Ce travail peut donc être plus étalé et plus régulier que si j'effectuais mes expérimentations durant mon stage en responsabilité. J'ai d'ailleurs eu en responsabilité une classe de Grande Section avec laquelle il aurait été difficile de mettre en place, en quatre semaines, les séances de gymnastique Feldenkrais et les entretiens d'explicitation de par l'âge des élèves et les contraintes pédagogiques.

De plus, une relation de confiance existe déjà entre les gymnastes et moi ce qui facilite les entretiens d'explicitation.

Enfin, la gymnastique rythmique est un sport qui me permet d'observer des mouvements corporels que je maîtrise et que par conséquent, je suis davantage en mesure d'analyser et de confronter aux éléments recueillis lors des entretiens d'explicitation.

Néanmoins, il est important de signaler que les observations que je fais au sein de mon club sont transférables en milieu scolaire. Le choix de la gymnastique rythmique s'est fait du point de vue de la faisabilité mais l'expérimentation aurait pu concerner n'importe quelle APSA enseignée à l'école primaire. A noter que la gymnastique rythmique est d'ailleurs une APSA enseignée dans certaines écoles et qu'il est tout à fait possible d'envisager des séances de gymnastique Feldenkrais et des entretiens d'explicitation avec mes futures classes. On peut toutefois souligner le fait que la pratique de l'entretien d'explicitation nécessite des capacités langagières de l'élève et que par conséquent, face à un public trop jeune, la tâche semble plus difficile.

## B) Les sujets d'expérimentation

Mon expérimentation se fait donc auprès de certaines gymnastes que j'entraîne deux fois par semaine, le lundi et le jeudi soirs. Je fais vivre les séances de gymnastique Feldenkrais à l'ensemble des gymnastes que j'entraîne (une équipe de six gymnastes âgées de 12 à 14 ans et une équipe de six gymnastes âgées de 16 à 18 ans). Néanmoins, mes

observations se portent sur l'équipe la plus jeune puisque dans cette équipe, les gymnastes maîtrisent moins leurs mouvements.

Les six gymnastes ont des profils différents :

- Deux d'entre elles, Florine et Salomé, plus âgées, ont un profil assez proche avec une meilleure maîtrise de leurs gestes et une meilleure conscience de leur corps que les quatre autres.
- Léa est une gymnaste très scolaire et très perfectionniste. Elle réfléchit systématiquement à ses mouvements lorsqu'elle agit et a toujours en tête le souci de bien faire, voire même la peur de mal faire. Sa préoccupation première est de répondre aux normes attendues.
- Joséphine est une gymnaste qui ne maîtrise pas son corps et n'a pas conscience de ses mouvements, à l'inverse de Florine et Salomé. Elle est d'ailleurs souvent en difficultés dans l'équipe.
- Camille et Anaïs ont également des profils proches. Elles sont toutes les deux très introverties et n'osent pas toujours s'engager dans les mouvements de l'enchaînement. Les mouvements corporels ne sont pas toujours maîtrisés.

Toutefois, une des gymnastes, Anaïs, rencontre des problèmes de croissance et a dû interrompre la pratique du sport pour une durée indéterminée. Elle ne participera donc pas à cette expérimentation.

### C) Les données à recueillir

Plusieurs types de données doivent être recueillies.

#### 1) Les traces observables

Tout d'abord, des traces observables des mouvements corporels exécutés par les gymnastes sont recueillies lors des entraînements. Il faut donc que je sélectionne des mouvements qui posent particulièrement problème aux gymnastes afin de pouvoir observer l'évolution de ces mouvements au fil des entretiens d'explicitation et des séances de gymnastique Feldenkrais. Les observations se feront donc au cours des différents entraînements.

Ces observations vont permettre d'évaluer si les mouvements des gymnastes se sont ajustés ou pas. Toutefois, le mouvement pourra avoir évolué sans nécessairement conduire le sujet à la réussite du geste. Il s'agira alors d'analyser en quoi la gymnaste a modifié son mouvement. De même, l'ajustement pourra être partiel et nécessiter encore d'autres évolutions afin d'être totalement ajusté.

Ces traces observables seront alors à mettre en lien avec les séances de gymnastique Feldenkrais vécues par les gymnastes et les entretiens d'explicitation menés avec certaines d'entre elles. Le recueil de ces traces observables sera ainsi confronté au vécu des gymnastes afin de faire correspondre leur prise de conscience à l'ajustement de leur mouvement.

## 2) Les données subjectives

C'est pourquoi, il sera nécessaire d'avoir des données subjectives sur le vécu des gymnastes lors de leur mouvement, sur leur prise de conscience de ce mouvement. Ce sont ces données qui seront confrontées aux traces observables. L'entretien d'explicitation sera alors l'outil permettant de recueillir ces données subjectives. De plus, c'est par l'entretien d'explicitation que les gymnastes vont aussi verbaliser la réalisation de leurs mouvements et ainsi prendre conscience de ce mouvement.

Il est donc important que rappeler que l'entretien d'explicitation aura donc une double fonction : il sera un outil de recueil de données pour moi mais aussi un des deux approches (avec la méthode Feldenkrais) permettant aux gymnastes de conscientiser leur mouvement. Enfin, des données subjectives sur le vécu des gymnastes lors des séances de Feldenkrais sont recueillies. Dans ce cas, l'entretien d'explicitation est également utilisé comme outil de recueil de données afin d'accéder au vécu des gymnastes lors de ces séances. Le but est aussi de faire correspondre les observations que je ferai à ce qu'ont vécu les gymnastes lors des séances de Feldenkrais, à leur ressenti.

Ainsi, j'ai procédé à des approches cliniques afin de m'intéresser à l'évolution de quelques gymnastes au cours des séances de Feldenkrais et au fil des entretiens d'explicitation.

## PARTIE 3 : LE RECUEIL ET L'ANALYSE DES DONNEES

### I. L'organisation du recueil des données

Afin de recueillir les différentes données, j'ai choisi de consacrer un entraînement aux entretiens d'explicitation et l'autre aux séances de gymnastique Feldenkrais, les observations se faisant tout au long de l'expérimentation sur les différents entraînements. Les entretiens d'explicitation étaient pratiqués après les entraînements, les parents des gymnastes concernées ayant donné leur accord pour venir chercher leur fille 15 minutes plus tard. L'entraînement du jeudi durant 2h30 (au lieu de 2h le lundi) et finissant déjà à 20h30 (au lieu de 20h le lundi), j'effectuais les entretiens le lundi tandis que les séances de gymnastique Feldenkrais étaient pratiquées le jeudi après l'échauffement d'une trentaine de minutes.

#### A) La mise en place des séances de gymnastique Feldenkrais

Les séances de gymnastique Feldenkrais étaient pratiquées par toutes les gymnastes le jeudi et duraient une quinzaine de minutes. Cependant, je n'ai pas toujours eu la possibilité de pratiquer ces séances chaque semaine. Par exemple, lorsqu'une compétition avait lieu le week-end, le dernier entraînement du jeudi était consacré à la préparation de cette compétition (derniers ajustements, annonce de l'équipe titulaire et réconfort des remplaçantes, discussion autour des attentes des gymnastes, etc.). De même, lors des périodes de stage dans le cadre du master, je n'ai pas toujours pu assurer la totalité de mes entraînements. Toutefois, un travail régulier a tout de même pu être mis en place.

Le choix des exercices proposés lors des séances de gymnastique Feldenkrais s'est fait notamment en fonction des mouvements que j'ai ciblés pour chaque gymnaste. Par exemple, pour Florine et Léa qui ont des difficultés à lancer leur engin (corde ou ballon) au bon endroit, on a valorisé une prise de conscience au niveau du bras et de l'épaule. Le but était de centrer l'attention des gymnastes sur leurs sensations au niveau de ces parties du corps afin de favoriser la prise de conscience du mouvement du bras effectué lors de leur lancer.

J'ai choisis les séances de gymnastique Feldenkrais à partir des situations présentées par Moshé Feldenkrais dans son ouvrage *La conscience du corps*<sup>12</sup> et de celles que j'ai vécues lors des deux séances de gymnastique Feldenkrais que j'ai moi-même suivies.

### B) Les entretiens d'explicitation

Pour définir les gymnastes qui pratiqueraient les entretiens d'explicitation, je me suis appuyée sur le profil des cinq gymnastes (*Partie 2, II. B*).

Salomé et Florine ayant des profils proches, j'ai choisi d'effectuer les entretiens d'explicitation avec Salomé tandis que Florine a uniquement vécu les séances de gymnastique Feldenkrais.

J'ai également choisi de pratiquer les entretiens d'explicitation avec Léa de par son profil très scolaire et son souci de la norme. J'ai pensé que d'une part, ces entretiens pourraient soulever d'intéressants éléments et que d'autre part, la pratique des entretiens d'explicitation pourraient aider Léa à lâcher davantage prise.

J'ai donc effectué, en alternance, des entretiens avec Salomé et avec Léa. Toutefois, le temps manquant, après 3 entretiens d'explicitation menés avec Salomé, j'ai finalement décidé de me consacrer à l'approche clinique de Léa, avec qui j'ai mené 5 entretiens.

J'ai également procédé à un entretien d'explicitation sur une séance de gymnastique Feldenkrais vécu par une des gymnastes. Il serait intéressant de poursuivre ces entretiens afin de pouvoir comparer le vécu de cette gymnaste au fil des séances. Toutefois, le temps m'a également manqué et il n'a pas été possible d'en faire davantage.

### C) Les mouvements corporels choisis : des traces observables

Durant les entraînements, les gymnastes évoluent à quatre en même temps sur le tapis. Il y a donc deux gymnastes qui ont leur propre rôle et deux binômes qui partagent le même rôle et alternent au cours d'un entraînement. L'enchaînement que cette équipe prépare s'exécute avec 2 cordes et 2 ballons sur une musique espagnole d'une durée d'une minute quarante-cinq.

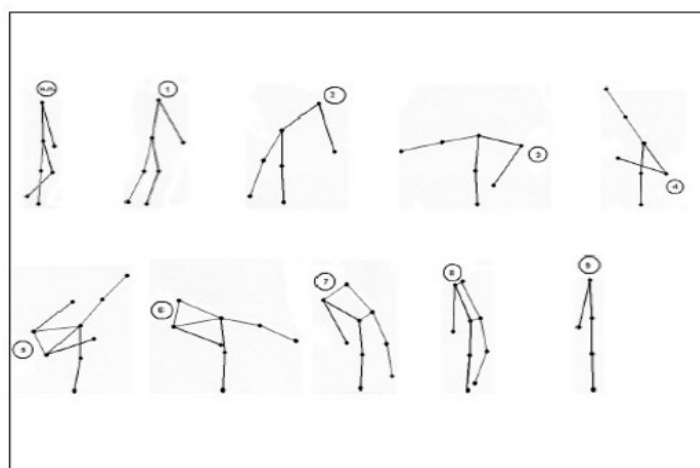
---

<sup>12</sup> FELDENKRAIS M., 1967, *La conscience du corps*, Tel-Aviv, Marabout

Ne pouvant pas observer les 5 gymnastes à chaque entrainement, j'ai choisi de me concentrer sur le mouvement corporel de trois gymnastes (dont Léa et Salomé qui participaient aux entretiens d'explicitation). Ces trois gymnastes (Léa, Salomé et Florine) rencontrent une difficulté sur un mouvement particulier de l'enchaînement : Léa, Salomé et Florine. Pour Joséphine et Camille, je pourrai tout de même observer leur évolution dans l'enchaînement au fil des séances de gymnastique Feldenkrais.

➤ Le mouvement de Salomé

Pour Salomé, il s'agit d'un mouvement appelé le « tour illusion ». C'est une rotation verticale de l'axe du corps tronc-jambe autour de l'autre jambe. Un schéma permet de mieux visualiser ce mouvement, propre à la discipline.



La gymnaste avance une de ses jambes en plaçant son pied à plat au sol, légèrement rentré vers l'intérieur. Elle déplace alors le poids du corps sur sa jambe avant et effectue une rotation autour de l'axe de cette jambe, maintenant l'alignement tronc-jambe, comme le montre le schéma ci-dessus. Pour effectuer cette rotation, la gymnaste va soulever son talon et donner une impulsion pour pivoter sur l'avant de son pied.

➤ Le mouvement de Léa

Pour Léa, il s'agit d'un lancer de la corde. Il se situe à la toute fin de l'enchaînement et demande beaucoup de coordination. En effet, Florine effectue une « crevette » sur Salomé, positionnée en boule au sol.



Camille attrape alors les jambes de Florine et pousse alors Florine qui glisse sur le ballon que Salomé tenait devant elle.



Léa saute alors au-dessus des pieds de Florine en lançant sa corde.





Puis, elle effectue un tour sur elle-même et récupère sa corde.



Cette difficulté de lancer est validée par le juge si Léa passe exactement au-dessus de Florine qui glisse au sol. Les photographies montrent un exemple où Léa lance sa corde une fois que Florine a fini de glisser sur son ballon. La difficulté ne peut donc pas être validée.

➤ Le mouvement de Florine

Pour Florine, il s'agit d'un lancer qu'elle effectue au début de l'enchaînement. Florine lance son ballon vers l'avant et pendant que ses coéquipières font tourner une corde comme le montre le schéma ci-dessous, Florine effectue une rotation sur elle-même au sol en-dessous de la corde puis rattrape son ballon assise au sol.





Les traces observables que j'ai recueillies ont donc essentiellement concerné l'évolution de ces mouvements de Léa, Salomé et Florine. Toutefois, j'ai observé des évolutions dans les mouvements effectués lors des entrainements par Camille et Joséphine que je détaillerai donc également.

## D) Tableau récapitulatif

|                  | <b>Profil</b>   | <b>Mouvement particulièrement difficile</b> | <b>Expérimentation</b>                                       |
|------------------|---|---|--|
| <b>Salomé</b>    | Bonne maîtrise du corps<br>S'exprimer spontanément et facilement                      | Le tour illusion                            | 3 entretiens d'explicitation<br>+<br>Gymnastique Feldenkrais |
| <b>Florine</b>   | Bonne maîtrise du corps<br>S'exprimer spontanément et facilement                      | Le lancer tour au sol en ballon             | Gymnastique Feldenkrais                                      |
| <b>Léa</b>       | Bonne maîtrise du corps sur des mouvements normés.<br>Très scolaire, perfectionniste. | Le lancer tour en corde                     | 5 entretiens d'explicitation<br>+<br>Gymnastique Feldenkrais |
| <b>Joséphine</b> | Ne maîtrise pas son corps<br>S'exprime spontanément et facilement                     |   | Gymnastique Feldenkrais<br>+<br>1 entretien d'explicitation  |
| <b>Camille</b>   | Maîtrise du corps parfois difficile<br>Très introvertie                               |   | Gymnastique Feldenkrais                                      |

## II. Exploitation et analyse des données recueillies

Comme nous l'avons dit précédemment, différentes données ont été recueillies (traces observables et données subjectives). Le travail consiste donc à analyser ces différentes données et à les mettre en correspondance afin de pouvoir en tirer des pistes de réponses.

## A) Inhibition de l'ajustement du mouvement

Les entretiens menés avec Léa et Salomé révèlent différents éléments qui inhibent l'ajustement des mouvements.

### 1) La focalisation sur la norme

Un aspect apparaît clairement dans les entretiens menés avec Léa et Salomé. Il s'agit de la focalisation sur la norme : « *j'ai placé mon pied comme il le fallait* » (annexe 1, Salomé 3), « *il faut que je pense* », « *il ne faut pas que* » (annexe 4, Léa 1).

On retrouve également ce souci de norme lorsque, à la fin de son premier entretien, Salomé me demande si ses réponses conviennent. Ainsi, on voit que la préoccupation de Salomé est de savoir si elle a fourni les bonnes réponses. Je lui ai donc fait remarquer qu'il n'y avait pas de bonnes ou de mauvaises réponses et que si je lui demandais comment elle avait vécu son mouvement, c'est que ce qui m'intéressait, c'était ce qu'elle ressentait. Lors des entretiens suivants, Salomé a réussi à moins se focaliser sur la norme.

En revanche, pour Léa, cette focalisation sur la norme revenait régulièrement au cours des entretiens (annexe 4, Léa 1 - annexe 6, Léa 1, Léa 5, Léa 12). J'ai donc redéfini avec elle le contrat de communication à savoir que je ne voulais pas qu'elle me dise ce qu'elle devait faire mais ce qu'elle sentait qu'elle avait fait. C'est d'ailleurs en étant moins focalisée sur la norme que Léa pu davantage s'intéresser à son vécu lors des entretiens 4 et 5 (annexes 7 et 8).

### 2) Les consignes de l'enseignant

Lorsque Léa et Salomé se focalisent sur la norme, elles font systématiquement référence à des consignes que j'ai pu leur donner. Plusieurs phrases font explicitement référence à des propos que j'ai pu tenir au cours des entraînements : « J'entends ta voix et celle de Delphine » (annexe 1, Salomé 1), « Les conseils que vous m'avez donnés » (annexe 1, Salomé 1). Parfois, Léa et Salomé n'expriment pas clairement que ces propos viennent de moi mais je retrouve dans leur discours exactement les phrases que j'ai pu leur dire afin de les aider à corriger leurs mouvements : « J'essaye de ne pas prendre trop de vitesse » (entretien 1, Salomé 5), « je me suis plus grandie » (annexe 4, Léa 5), « j'essaye de fixer mon bras » (annexe 4, Léa 5).

Il s'agit de consignes régulièrement données aux gymnastes au cours des entraînements. A travers les entretiens d'explicitation menés avec Léa et Salomé, on se rend compte de l'impact de ces consignes sur leurs mouvements. Chez Léa notamment, dans les différents entretiens, on retrouve un nombre important d'éléments auxquels elle sait qu'elle doit penser au moment de réaliser son mouvement (ne pas faire trop de rotations avant de lancer, sauter et lancer quand Florine glisse en-dessous, fixer le bras à l'oreille, faire attention à la musique, ne pas fouetter Florine).

Or, toutes ces consignes que d'autres entraîneurs et moi avons pu lui dire à différents entraînements représentent davantage un obstacle pour Léa. Au moment de faire son lancer, on sent qu'elle essaye de penser à toutes ces consignes mais n'arrive pas à les appliquer. On peut même se demander si le fait de réfléchir à toutes ces consignes ne peut pas expliquer le fait qu'elle lance sa corde systématiquement en retard.

Pourtant, mes intentions étaient bien de la guider, de l'accompagner dans son mouvement pour qu'elle le corrige. Mais on retrouve ici une approche positiviste visant à réduire l'écart entre le comportement attendu et le comportement réalisé.

Or, nous verrons que c'est par la prise de conscience de ces difficultés à travers la verbalisation de ces actions que Léa va, petit à petit, réussir à corriger son mouvement et non en pensant à toutes ces consignes avant de lancer sa corde.

Ainsi, on se rend compte de l'effet inhibiteur des consignes que j'ai déjà pu donner aux gymnastes au cours de différents entraînements. Toute la difficulté pour l'enseignant va donc être d'accompagner ses élèves sans créer d'interférences au niveau pédagogique.

En effet, Léa comme n'importe quel élève a évidemment besoin de consignes mais les entretiens menés montrent que ces consignes, sans lien avec le vécu réel de l'élève, ne lui sont pas forcément profitables.

### 3) Concentration, but et réussite

Enfin, pour Léa comme pour Salomé, il y a un lien étroit dans leurs représentations entre réussite et concentration. Dans l'entretien 1 de Léa (annexe 4), si elle rate son lancer, c'est parce qu'elle « *n'est pas concentrée* », qu'elle n'a pas « *trop réfléchi* ». En revanche, dans l'entretien 3, si l'équipe a fait un meilleur passage, c'est parce qu'elles s'étaient « *plus concentrées* ». De la même façon, dans son deuxième entretien, lorsque Salomé me

parle d'un « tour illusion » qu'elle a réussi, la première chose qui lui vient à l'esprit est le fait qu'elle « *était concentrée* ». On peut rapprocher cette attitude au fait que souvent, à l'école ou plus largement dans la société, la concentration est considérée comme source de réussite. Ainsi, si je ne sais pas faire quelque chose, c'est que je n'étais pas concentré. Or, dans la tête de Léa notamment, la concentration semble être en lien direct avec le fait de devoir penser à toutes les consignes que son enseignant lui donne puisque dans son premier entretien, elle assimile à la non-concentration le fait de ne pas avoir réfléchi. Ce qui nous ramène au problème soulevé précédemment.

De plus, lorsque Léa parle de concentration, elle semble davantage se focaliser sur le résultat de son mouvement : rattraper sa corde. Or, pendant de nombreuses semaines, Léa a réussi à rattraper sa corde sans pour autant être à l'aise sur ce mouvement et le réaliser correctement puisqu'elle devait courir pour rattraper sa corde lancée trop loin et/ou trop à droite.

On va donc voir, en quoi les séances de gymnastique Feldenkrais et surtout les entretiens d'explicitation ont permis une modification attentionnelle et amènent les gymnastes à s'éloigner de ces aspects inhibiteurs que nous avons détaillés.

## B) Modification attentionnelle et mouvement

### 1) Les séances de gymnastique Feldenkrais

Même si les données recueillies par rapport aux séances de gymnastique Feldenkrais sont insuffisantes, l'entretien mené avec Joséphine permet toutefois de se rendre compte que ces séances modifient l'attention que portent les gymnastes à leur mouvement. En effet, on voit que Joséphine ne se concentre non pas uniquement sur ces perceptions mais aussi sur ces sensations (« j'avais l'impression », « je sentais », annexe 9). Cette approche lui permet de se concentrer sur certaines parties de son corps et de sentir l'implication de ces parties du corps dans le mouvement réalisé (le bassin, le pied, l'épaule). Il semble donc qu'il y ait une réelle modification attentionnelle des gymnastes lors des ces séances.

Du côté des traces observables, j'ai également constaté une réelle évolution dans les mouvements réalisés par Joséphine qui n'a pratiqué que les séances de gymnastique Feldenkrais. Ainsi, Joséphine, qui était en difficulté dans le groupe depuis deux ans a énormément progressé. Ses gestes se sont précisés, notamment sur les éléments corporels

telles que les sauts et les pivots. Contrairement au début d'année, ces mouvements se sont automatisés ; elle répète ainsi quasi-systématiquement les mêmes gestes. Cette observation peut être nuancée par le fait qu'au cours d'une année sportive, les gymnastes évoluent toujours. Toutefois, j'ai eu l'occasion de discuter avec elle de ces progrès et Joséphine m'a confié qu'elle se sentait beaucoup plus à l'aise sur les mouvements, qu'elle n'avait plus besoin de trop réfléchir pour les réaliser alors qu'avant, elle devait penser à trop de choses. On retrouve ainsi, les idées développées sur les effets inhibiteurs des consignes, la focalisation sur la norme et sur le résultat des actions.

Il y a donc eu un réel ajustement des mouvements pour Joséphine. On peut alors penser que les séances de gymnastique Feldenkrais ont permis à Joséphine, qui pourtant ne semblait pas être focalisée sur la norme, de lâcher prise.

Pour Florine qui n'a suivi que les séances de gymnastique Feldenkrais, son lancer s'est ajusté depuis 1 mois environ. Toutefois, il est difficile de savoir quel rôle ont joué exactement les séances de gymnastique Feldenkrais, n'ayant pas d'éléments sur le vécu de Florine.

## 2) La verbalisation

Lors des entretiens d'explicitation menés avec Léa et Salomé, on se rend compte que leur attention est petit à petit déplacée.

Par exemple, lors des deux premiers entretiens, Léa porte son attention sur Florine et le fait qu'elle ne doit pas la « fouetter » avec sa corde (« j'ai surtout fait attention à Florine », annexe 4 ; « en faisant attention à ne pas toucher Florine », annexe 5). La verbalisation permet à Léa de prendre conscience de cette focalisation sur Florine lors des deux premiers entretiens. Ainsi, au cours de l'entretien 3 (annexe 6, Léa 5) Léa montre la volonté de modifier son attention : « j'commence à regarder Florine et je commence à fort réfléchir, alors que, faudrait même pas que j'essaye de regarder Florine plutôt, et plutôt que j'me concentre sur moi, sur le lancer ». Dans les entretiens 4 et 5, bien que la présence de Florine perturbe toujours Léa, ses propos montrent toutefois que son attention n'est pas uniquement portée sur Florine puisqu'il est question d' « essayer de se mettre au bon endroit » (annexe 7, Léa 4), d' « essayer de voir à quel moment passer » (annexe 7, Léa 6). Or, cette prise de conscience de la nécessité de modifier son attention concorde avec le moment où Léa a commencé à réellement sauter au-dessus de Léa, ce qui correspond à un premier ajustement du mouvement.



De même, pour Léa et surtout pour Salomé, la focalisation sur la norme se fait de moins en moins présente au fil des entretiens avec la disparition des termes (« il faut », « je devrais », etc.). Il y a donc une modification de l'attention portée à cette norme au bénéfice d'une attention portée sur le mouvement effectué, la procédure.

La verbalisation permet donc de modifier l'attention des gymnastes lors des mouvements qu'elles exécutent grâce à la verbalisation de leur vécu. C'est en modifiant cette attention portée au mouvement que les gymnastes peuvent alors modifier le mouvement lui-même dans le but de l'ajuster.

### C) Prise de conscience et ajustement du mouvement

#### 1) Une description de plus en plus fine

Les entretiens avec Léa et Salomé font apparaître une description de plus en plus fine du mouvement qu'elles effectuent.

Or, j'ai constaté qu'au fur et à mesure que leurs propos évoluaient, leurs mouvements évoluaient aussi. En effet, leurs propos sont devenus de plus en plus précis, décomposant de plus en plus le mouvement vécu.

Par exemple, lors du premier entretien (annexe 1), lorsque j'ai demandé à Salomé de décrire ce qu'elle avait fait pendant le tour illusion, elle m'a confié « placer son pied un peu vers l'intérieur », « se lancer vers l'avant » puis « quand ça bloquait, elle tournait ». Toutefois, elle n'a pas été capable de décrire plus précisément ce qui se passait lorsqu'elle tournait. Le fait même de préciser ce qui tournait n'a pas été une évidence. Salomé a d'abord parlé de tout son corps puis de son pied, de sa jambe et de son dos, sans donner davantage de précisions. Le mouvement était alors considéré de façon très globale.

Lors du deuxième entretien (annexe 2), Salomé parvient à davantage préciser ce moment où elle commence à tourner. Elle verbalise alors le fait qu'elle monte sur demi-pointe, et que c'est son talon qui tourne et « qui part vers la droite ». La prise de conscience de son mouvement par Salomé se précise, s'affine.

Salomé ajoute d'ailleurs qu'elle sent certaines parties de son pied davantage appuyer sur le sol. Cette verbalisation fait un lien direct avec les séances de gymnastique Feldenkrais vécues par les gymnastes. En effet, lors de ces séances, j'amène régulièrement les gymnastes à s'interroger, à ressentir l'appui de différentes parties du corps sur le sol. Cette



prise de conscience du poids de son talon dans le sol peut donc avoir été favorisée par les séances de gymnastique Feldenkrais au cours desquelles, Salomé a été habituée à focaliser son attention sur ces contacts avec le sol.

Avec Léa, cette constatation est également vérifiée. En effet, lors des premiers entretiens, Léa décrit ce qu'elle fait de façon globale (« je saute », « je lance », « je fixe mon bras »). Lors du dernier entretien (annexe 8), sa description est beaucoup plus précise : « je pousse sur ma jambe pour sauter », « je plie le bras », « je le tends ». Certes, cette description pourrait s'affiner davantage mais il est clair que Léa commence à davantage décomposer ce mouvement complexe.

Cette description plus fine permet à Léa comme à Salomé de prendre davantage conscience de leur mouvement. Cette prise de conscience peut d'ailleurs être directement mise en lien avec les mouvements que j'ai observés dans mon recueil de données.

## 2) Affinement de la description et traces observables

En effet, au fil des entretiens d'explicitation, la réalisation de son lancer par Léa a évolué.

Par exemple, j'avais constaté que Léa ne réalisait pas toujours les actions qui composent le mouvement dans le bon ordre. Parfois elle sautait avant de lancer, d'autre fois elle faisait l'inverse ou encore elle coordonnait les deux actions (saut et lancer en même temps). Les entretiens d'explicitation ont permis à Léa de prendre conscience de cette difficulté de coordination entre le moment où elle saute et le moment où elle lance sa corde. En effet, lors de l'entretien 3 (annexe 6), Léa s'est interrogé sur cette coordination (« et là... j'ai sau... lancé et après j'ai sauté », Léa 7, annexe 6). Puis, Léa revient sur ces propos en expliquant qu'elle a « essayé de lancer et de sauter en même temps » (Léa 8, annexe 6). Après cet entretien, j'ai d'ailleurs pu observer que Léa coordonnait systématiquement son lancer et son saut. Ainsi, en affinant sa description du mouvement, et notamment en questionnant la coordination de son mouvement, elle a pu corriger partiellement ce mouvement. Son geste s'est donc automatisé puisque désormais, Léa lance et saute en même temps à chaque fois qu'elle effectue ce mouvement.

Pour Salomé, c'est la description plus fine du moment où elle commence à tourner qui a pu être mis en lien avec les traces observables. A partir du moment où Salomé a mis en mot le fait qu'il y avait un blocage dans le mouvement (annexe 2, Salomé 8), ce blocage s'est atténué, permettant à Salomé de faire un mouvement plus continu. En effet, au début, elle attendait d'être bloquée dans son mouvement pour soulever son talon et le tourner. En verbalisant ce blocage, Salomé a pris conscience des relations entre le talon qui se soulève et l'enclenchement du tour (« Mon pied il a tourné et donc ça tourne tout seul », annexe 2, Salomé 8). Ainsi, petit à petit, j'ai constaté que Salomé parvenait davantage à anticiper le moment où elle devait tourner son talon, ce qui amenait un mouvement plus fluide et plus continu.

### 3) Un travail à poursuivre

Les entretiens d'explicitation ainsi que les séances de gymnastique Feldenkrais semblent avoir permis aux gymnastes de modifier leurs mouvements.

Toutefois, il serait intéressant de continuer les entretiens d'explicitation avec Léa et Salomé afin d'affiner leur description et leur prise de conscience du mouvement. Ainsi, l'ajustement du mouvement pourrait se poursuivre.

Par exemple, pour Salomé, les entretiens d'explicitation n'ont pas permis de lui faire conscientiser l'alignement de son corps au cours du mouvement, garant d'un meilleur équilibre et d'une meilleure maîtrise du geste. A certains moments, Salomé semble toutefois faire référence à cet alignement du corps (annexe 2, Salomé 10, « j'ai la tête en bas et ma jambe gauche vers le haut », « J'remonte ma tête et en même temps ma jambe elle descend »). Le mouvement a donc été partiellement ajusté mais d'autres entretiens d'explicitation pourraient permettre de poursuivre l'ajustement du mouvement.

De même, pour Léa, les entretiens d'explicitation doivent être poursuivis afin de préciser son mouvement et notamment le lâcher de la corde.

De plus, les entretiens d'explicitation montre que l'ajustement du mouvement nécessite la prise de conscience d'éléments extérieurs au mouvement comme le stress, la peur de rater ou encore le fait de se dépêcher (notamment par rapport à la musique). Ces facteurs ont d'ailleurs des conséquences sur le mouvement lui-même que Léa a commencé à verbaliser : lorsqu'elle attend que Florine glisse, elle se stresse et accélère les rotations de sa corde. Ainsi, il est plus difficile pour elle d'être précise au moment de lâcher la corde et par conséquent de fixer son bras au bon endroit.

Concernant la gymnastique Feldenkrais, il serait intéressant de poursuivre les séances avec les gymnastes et de recueillir davantage de données concernant leur vécu sur ces séances, en lien avec les observations effectuées lors des entraînements. En effet, cela n'a pas été possible dans le cadre de cette recherche par manque de temps.

## CONCLUSION

Cette recherche m'a permis de m'interroger sur la façon dont un enseignant peut amener un élève à ajuster son mouvement en EPS. Tout d'abord, il s'agissait d'avoir un regard critique sur les approches positivistes en s'appuyant sur des approches du corps prenant davantage en compte la subjectivité de l'élève : les approches psychophénoménologiques et les approches somatiques.

Ces deux approches ont alors orienté la recherche vers la problématique suivante :

*En quoi peut-on s'appuyer sur la prise de conscience du corps pour ajuster ses mouvements ?*

Ainsi, l'expérimentation menée avec des gymnastes (séances de gymnastique Feldenkrais et entretiens d'explicitation) a fait apparaître différents éléments.

Les entretiens d'explicitation ont montré les limites de l'approche positiviste. En effet, les nombreuses consignes que peut donner un enseignant à un élève pour qu'il corrige son mouvement semblent davantage être, pour certaines gymnastes, un facteur d'inhibition au mouvement puisqu'elles se focalisent sur ces consignes et non pas sur leurs mouvements.

La pratique des entretiens d'explicitation et des séances de gymnastique Feldenkrais permet aux gymnastes de modifier leur attention et de la focaliser davantage sur leurs sensations et sur ce qu'elles font lorsqu'elles réalisent le mouvement. Ainsi, elles semblent être davantage capables de se corriger et de modifier leurs mouvements en fonction de leur vécu.

En verbalisant ce vécu, elles parviennent à décrire le mouvement de plus en plus finement et par conséquent elles prennent davantage conscience de ce mouvement. Or, l'expérimentation a montré qu'en même temps que l'attention des gymnastes se modifie, leur geste se modifie également. De même, la description plus fine de l'action s'accompagne d'un ajustement partiel du mouvement.

Pour ajuster leurs mouvements en EPS, les élèves semblent donc pouvoir s'appuyer sur la prise de conscience de leur corps à travers une description de l'action réalisée et une modification attentionnelle. L'entretien d'explicitation et les séances de gymnastique Feldenkrais constituent ainsi des moyens de favoriser cette prise de conscience du mouvement.

Les séances de gymnastique Feldenkrais vont permettre à l'enseignant de centrer l'attention des élèves sur certaines parties de leur corps afin de les aider à prendre conscience d'un mouvement. Par les entretiens d'explicitation, l'enseignant pourra également questionner un élève sur son vécu afin de lui faire conscientiser son mouvement et notamment les difficultés qu'il a pu rencontrer par rapport à l'action motrice réalisée. Il y a donc une certaine complémentarité entre ces deux pratiques.

Cependant, à l'école primaire, il sera plus difficile de réaliser des entretiens d'explicitation avec de jeunes élèves, pour qui le langage n'est pas encore suffisamment développé.

Ce mémoire a donc été l'occasion pour moi de m'interroger sur d'autres approches que celles que j'avais moi-même connues ou observées en classe. L'entretien d'explicitation est apparu comme un moyen d'accompagner les élèves en EPS mais sa pratique pourrait être envisagée dans les autres disciplines enseignées à l'école primaire. Ainsi, on pourrait s'intéresser à l'entretien d'explicitation comme moyen de prendre en compte la diversité des élèves<sup>13</sup> et de les accompagner dans leurs apprentissages.

Cette recherche m'a également amenée à questionner ma posture d'enseignant face à une classe et le rôle que je pouvais jouer auprès des élèves, remettant en cause une approche trop prescriptive. En effet, les données recueillies ont montré les effets que peuvent avoir les consignes, les paroles d'un enseignant sur les élèves. Il semble donc important de réfléchir aux consignes et aux conseils que peut donner un enseignant et à leur impact sur le travail des élèves.

Enfin, en m'intéressant à la problématique de l'ajustement des mouvements des élèves en EPS, un autre aspect est apparu ; celui du poids de la norme. Les entretiens menés ont montré chez les gymnastes une focalisation sur la norme. On pourrait donc s'interroger sur le poids de la norme scolaire sur certains élèves et ses conséquences sur leur parcours scolaire.

---

<sup>13</sup> Compétence 6 du référentiel des dix compétences du professeur des écoles

## BIBLIOGRAPHIE

### Articles:

- BOLSANELLO D., 2005, *L'éducation somatique: prise de conscience à travers le mouvement*, <http://www.passeportsante.net/fr/>
- DUMOULIN L., DE COTRET L., 2003, *Education somatique*, <http://www.reseauproteus.net>
- MARTINEZ C., 1997, L'entretien d'explicitation, *Expliciter*, 21, 2 – 7.

### Ouvrages:

- FELDENKRAIS M., 1967, *La conscience du corps*, Tel-Aviv, Marabout.
- GOUPIL G., LUSIGNAN G., 1993, *Apprentissage et enseignement en milieu scolaire*, Boucherville (Québec), Gaëtan Morin Editeur.
- HUET B., GAL-PETITFAUX N., 2011, *L'expérience corporelle*, Paris, EP&S.
- VERMERSCH P., MAUREL M., 1997, *Pratiques de l'entretien d'explicitation*, Paris, ESF.
- VERMERSCH P., 1994, *L'entretien d'explicitation*, Issy-les-Moulineaux, ESF.

## SOMMAIRE DES ANNEXES

Annexe 1 : entretien 1 avec Salomé

Annexe 2 : entretien 2 avec Salomé

Annexe 3 : entretien 3 avec Salomé

Annexe 4 : entretien 1 avec Léa

Annexe 5 : entretien 2 avec Léa

Annexe 6 : entretien 3 avec Léa

Annexe 7 : entretien 4 avec Léa

Annexe 8 : entretien 5 avec Léa

Annexe 9 : entretien 1 avec Joséphine

## LES ANNEXES

### ANNEXE 1 : ENTRETIEN 1 AVEC SALOME

Date : le lundi 23 janvier 2012

Contexte : Comme à chaque entraînement, Salomé a effectué des tours illusions au cours de cet entraînement. L'entretien porte sur un tour illusion en particulier dont Salomé a choisi de me parler. Il s'agit d'un tour illusion sur lequel elle s'est senti à l'aise lors du dernier passage en musique de l'entraînement.

Durée : 4 minutes 20

---

**Moi 1** : Salomé, si tu es d'accord, je te propose de laisser revenir un moment où tu as fait le tour illusion aujourd'hui pendant l'entraînement. Prends le temps, et quand tu es prête, tu peux me parler de ce tour illusion en particulier.

*5 secondes de silence...*

**Salomé 1**: Bah...c'est le tour illusion que j'ai presque réussi pendant le dernier passage en musique. Déjà, juste avant de faire le tour illusion, à chaque fois, j'entends ta voix et celle de Delphine<sup>14</sup> qui me disent pas trop d'élan enfin les conseils que vous m'avez donnés. Euh... je souffle un bon coup avant de le faire, j'essaie d'avoir de l'équilibre parce que si je suis trop perturbée, je tombe et sinon j'y arrive.

**Moi 2** : Ok mais sur ce tour illusion là en particulier, comment ça s'est passé pour toi ? Est-ce que, si tu le veux bien, tu peux laisser revenir le moment précis où tu l'as fait. Prends le temps...

*7 secondes de silence, Salomé a le regard dans le vide...*

**Salomé 2** : euh... comment expliquer... Il faut que je décrive la scène ?

**Moi 3**: oui si tu veux

**Salomé 3**: alors...juste avant le tour illusion, j'avais les seniors et toi devant moi. J'me suis dit bon, je fixe un point et puis j'y vais quoi. J'ai placé mon pied comme il le fallait, j'ai laissé aller la corde et... j'ai tourné.

**Moi 4**: ok donc tu as placé ton pied d'une certaine façon, est-ce que tu peux me dire comment tu as placé ton pied exactement ?

---

<sup>14</sup> Delphine est une entraîneur du club avec qui je travaille beaucoup et qui est présente dans la salle le lundi et le jeudi.



*2 secondes*

**Salomé 4 :** j'ai placé mon pied un peu... vers l'intérieur pour que ce soit plus simple pour tourner et voilà.

**Moi 5 :** et au moment où tu as placé ton pied, qu'est-ce qui s'est passé pour toi ?

*3 secondes de silence*

**Salomé 5 :** je sais que... j'ai essayé de souffler un bon coup à ce moment là... pis j'ai essayé de ne pas prendre trop de vitesse pour pas tomber comme avant.

**Moi 6 :** D'accord, donc tu as placé ton pied devant, tu souffles un bon coup et là qu'est-ce que tu fais ? Tu peux prendre ton temps, laisse revenir ce moment précis où tu viens de souffler.

*5 secondes de silence*

**Salomé 6 :** Bah... j'me suis lancée vers l'avant et quand j'étais bloquée...euh... comment dire... en fait j'ai tourné pour remonter.

**Moi 7 :** Tu me dis que tu as tourné, qu'est-ce que tu as tourné ?

**Salomé 7 :** Bah tout mon corps.

**Moi 8 :** Tout ton corps, ça veut dire quoi ?

**Salomé 9 :** bah pas vraiment tout mon corps mais... enfin... en fait quand je fais le tour illusion, y'a tout mon corps qui bouge.

**Moi 10 :** oui tout ton corps bouge quand tu fais le tour illusion mais quand tu tournes, quelles sont les parties de ton corps qui tournent?

**Salomé 10 :** bah y'a mon pied déjà, mon dos, ma jambe. Ouais c'est ça.

**Moi 11 :** ok merci Salomé. Je te libère, à jeudi.

FIN DE L'ENTRETIEN

Salomé m'a alors demandé, hors entretien, si ça avait été. Je lui ai répondu qu'il n'y avait pas de mauvaises ou de bonnes réponses, que ce qui m'intéressait c'était comment elle sentait les choses, comment elle avait vécu le mouvement, rien d'autre.

## ANNEXE 2 : ENTRETIEN 2 AVEC SALOME

Date : le lundi 6 février 2012 soit 2 semaines après l'entretien 1

Contexte : J'ai modifié la façon dont Salomé tient sa corde pour effectuer le tour illusion. La corde est pliée en 2 et Salomé tient chacune des extrémités dans une main (les deux nœuds d'un côté, le milieu de la corde de l'autre). Ainsi, le mouvement est plus facile pour elle car elle n'a plus à se préoccuper de son engin et elle peut utiliser ses bras pour s'équilibrer.

Durée : 4 minutes 50

---

**Moi 1**: Salomé, si tu le veux bien, je te propose de revenir sur le moment où tu as fait le tour illusion au premier passage que vous avez fait en musique. Prends le temps, laisse ce moment revenir et quand tu es prête, tu peux m'en parler.

*5 secondes de silence*

**Salomé 1**: alors euh je me suis concentrée et puis euh... j'ai mis mon pied comme il fallait et... j'ai tourné pour faire un tour illusion.

**Moi 2**: ok donc tu me dis que tu as mis ton pied comme il fallait, est-ce que tu peux revenir sur ce moment où tu as placé ton pied, qu'as-tu fait pour placer ton pied?

**Salomé 2**: Alors... euh...

*3 secondes de silence*

**Salomé 3**: J'ai avancé ma jambe et j'ai mis mon pied vers l'intérieur pour que ... que ça tourne mieux.

**Moi 3**: est-ce que tu peux laisser revenir ce moment où tu as « tourné » ? Qu'est-ce qui s'est passé pour toi ? Qu'est-ce que tu as senti ?

*2 secondes de silence*

**Salomé 4**: je suis partie vers l'avant et euh...

*5 secondes de silence*

**Salomé 5**: C'est difficile !! Je crois que euh... ah oui je me suis aidée de mes bras pour tourner. En fait euh... c'est mes bras qui sont partis d'abord et après bah... ça a tourné.

**Moi 4**: d'accord quand tu dis ça a tourné, est-ce que tu peux me dire ce qui a tourné ?

**Salomé 6**: bah... moi.

**Moi 5**: Est-ce que tu peux être plus précise ?

*3 secondes*

**Salomé 7:** C'est mon pied aussi qui a tourné pour que je puisse euh... remonter.

**Moi 6 :** donc ton pied a tourné, est-ce que tu peux laisser revenir ce moment où ton pied a tourné, comment il a tourné, à quel moment ?

*7 secondes de silence*

**Salomé 8 :** bah... à un moment ça bloque et... pour remonter... je monte sur demi-pointe et du coup bah mon pied il tourne et ça tourne tout seul. Donc j'peux me relever. En fait mon pied il tourne un peu comme quand... quand on fait un pivot ? *(Ton interrogatif)*

**Moi 7 :** Et au moment où ton pied tourne, comment il tourne ? Prends le temps de revivre ce moment où ton pied commence à tourner.

*8 secondes de silence*

**Salomé 9:** bah... en fait c'est mon talon qui tourne. Comme en fait je monte sur demi-pointe, mon talon il part vers... euh... vers la droite et du coup... bah mon pied il tourne et j'peux remonter.

**Moi 8 :** Et tu pourrais me décrire quand tu remontes ce qui se passe pour toi ?

*6 secondes de silence*

**Salomé 10 :** en fait j'ai la tête en bas et ma jambe gauche vers le haut... enfin plutôt en diagonale parce que je suis pas assez souple pour euh... la mettre vraiment en haut mais... j'crois que mon pied il tourne, donc le reste de mon corps aussi en fait. Donc j'remonte ma tête et en même temps euh... bah ma jambe elle descend.

**Moi 9 :** Et comment tu remontes ta tête ?

**Salomé 11:** avec l'élan que j'ai pris, ça m'aide. En fait ça remonte tout seul j'ai l'impression. Le plus dur c'est quand faut tourner le pied mais après... ça va.

**Moi 10 :** ok. On va s'arrêter là. Merci Salomé.

#### FIN DE L'ENTRETIEN

Salomé m'a confié que ce n'était pas toujours évident de répondre aux questions que je lui pose et qu'elle a besoin de beaucoup de temps avant de pouvoir répondre. Je lui ai répondu que ce n'était pas un problème, qu'elle pouvait prendre autant de temps qu'elle voulait.

### ANNEXE 3 : ENTRETIEN 3 AVEC SALOME

Date : le lundi 20 février 2012 soit 2 semaines après l'entretien 2

Contexte : Lors de l'entraînement du 20 février, Salomé est tombée sur un des tours illusions effectuées pendant le passage alors que depuis plusieurs semaines, le mouvement semblait davantage maîtrisé : moins de déséquilibres, jambe placée dans l'axe, plus de fluidité dans le mouvement.

Durée : 5 minutes 45

---

**Moi 1** : Salomé, si tu le veux bien, je te propose de revenir sur le tour illusion où tu es tombée pendant l'entraînement (*Rire de Salomé*). Prends le temps et quand tu es prête, tu peux m'en parler.

**Salomé 1** : Bah déjà j'ai eu l'air bien bête. Mais euh... en fait j crois que j'étais pas assez concentrée. Je suis partie sans réfléchir.

**Moi 2** : D'accord donc est-ce que tu peux me décrire le moment où tu es partie.

*3 secondes*

**Salomé 2** : En fait, je pensais encore au lancer que j'avais raté avant et euh... j'avais pas bien la corde dans les mains aussi du coup ça m'a perturbée. Enfin, c'est pas une excuse mais bon.

**Moi 3** : Ok donc tu pensais au lancer que tu avais raté et à la corde que tu ne tenais pas comme d'habitude et qu'est-ce que tu as fait à ce moment là ?

*5 secondes*

**Salomé 3** : j'ai mis mon pied droit devant, comme d'habitude, un peu rentré. Et après j'ai mis mon poids vers l'avant. Mais en fait... euh... (*3 secondes*) quand j'me suis penchée j'étais trop vers l'avant je crois. Enfin... Comment dire... (*2 secondes*) je suis partie vers l'avant et du coup j'étais pas équilibrée et j'suis tombée.

**Moi 4** : Est-ce que tu veux bien laisser revenir ce moment où tu t'es penchée. Ton pied est placé vers l'avant, vers l'intérieur. Tu as mis ton poids du corps sur la jambe de devant. Et là est-ce que tu peux me décrire ce moment où tu t'es penchée ? Prends ton temps pour laisser revenir ce moment et m'en parler quand tu es prête.

*10 secondes*

**Salomé 4** : bah en fait... (*2 secondes*) en fait au moment où j'ai commencé à me pencher, j'ai senti que j'étais pas stable, que mon pied droit n'était pas bien appuyé. Comme quand

tu nous dis qu'on doit sentir tous nos orteils dans le sol pour bien tenir les équilibres... et bah là, j'ai senti que... comment dire... que y'avait des parties de mon pied qui appuyaient plus, pas comme d'habitude et... et j'ai pas su tourner mon pied.

**Moi 5** : donc tu me dis qu'il y avait des parties de ton pied qui appuyait plus sur le sol, tu peux me dire lesquelles ?

*6 secondes*

**Salomé 5** : je crois que c'était plus le côté droit de mon pied...

**Moi 6** : d'accord et quand tu as senti ça, qu'est-ce que tu as fait ?

**Salomé 6** : bah j'ai essayé de monter quand même sur demi-pointe mais j'ai pas réussi parce que ça bloquait. J'essayais de monter mais j'y arrivai pas, c'était bizarre.

**Moi 7** : D'accord donc tu n'arrives pas à monter sur demi-pointe et qu'est-ce que tu fais quand tu n'arrives pas monter sur demi-pointe ?

*3 secondes*

**Salomé 7** : Bah j'ai essayé de tourner quand même pour faire le tour illusion. Mais... en fait j'ai quand même essayé de remonter euh... mon buste, de l'autre côté... mais comme mon pied tournait pas, bah ça bloquait et j'ai eu un gros déséquilibre donc j'suis tombée vers l'avant.

**Moi 8** : et quand ton pied ne tournait pas, comment était-il ton pied ?

**Salomé 8** : Bah comme au début, rentré vers l'intérieur.

**Moi 9** : donc comme tu l'avais placé en commençant l'action ?

**Salomé 9** : bah oui.

**Moi 10** : et quand tu avais placé ton pied, comment tu l'avais placé alors ?

**Salomé 10** : bah comme d'habitude j'ai avancé mon pied droit et je l'ai mis un peu vers l'intérieur... en fait... (*2 secondes*) en fait il était peut-être un peu plus devant que d'habitude parce que j'ai l'impression que... que j'ai donné plus de force euh... pour me pencher.

**Moi 11** : est-ce que tu peux me décrire ce moment où tu t'es penchée ?

**Salomé 11** : euh... mon pied était plus loin, du coup... j'ai du plus m'avancer pour me pencher vers l'avant, mais en fait j'me suis trop avancée enfin... j'ai pas su doser quoi.

**Moi 12** : ok Salomé, c'est bon, je te libère. A jeudi.

FIN DE L'ENTRETIEN

## ANNEXE 4 : ENTRETIEN 1 AVEC LEA

Date : le lundi 30 janvier 2012

Contexte : J'amène Léa à me parler d'un moment de l'entraînement où elle a fait son lancer tour. C'est elle qui choisit le moment dont elle veut me parler. Elle me parle donc d'un lancer qu'elle a réussi à rattraper mais qui n'était pas fixé, Léa a lancé la corde trop devant et trop vers la droite. Elle a donc du effectuer un grand déplacement pour récupérer sa corde. Sur cet entraînement en particulier et de façon plus générale à cette période, Léa rattrape autant de fois sa corde qu'elle la laisse tomber. Lorsque son lancer est raté, le plus souvent, c'est parce que sa corde cogne Florine. De même, lorsque la corde est rattrapée, le lancer n'est cependant pas fixé.

Durée : 3 minutes 10

---

**Moi 1** : alors Léa, je te propose si tu es d'accord de revenir sur le moment où tu fais ton lancer tour à la fin de l'enchaînement. Prends le temps, laisse ce moment revenir et quand tu es prête si tu es d'accord tu peux m'en parler.

**Léa 1** : alors en fait euh le lancer tour, il faut que je pense à plusieurs choses en même temps. Il faut que je fasse attention de sauter en même temps que lancer, et aussi quand je fais la rotation il faut que je fasse attention... en fait, il ne faut pas qu'avec ma corde je prenne Florine, que je lève bien mon bras.

**Moi 2** : et est-ce que tu peux laisser revenir un moment en particulier où tu as fait ce lancer, que tu aies réussi ou raté le lancer, comme tu veux mais laisse revenir un moment en particulier où tu as fait ce lancer pendant l'entraînement.

*5 secondes de silence*

**Léa 2** : Le moment je crois que c'était au niveau du deuxième passage, quand je ne me suis pas concentrée sur le lancer où j'ai d'abord euh... j'étais pas concentrée sur le début de l'enchaînement et seulement après bah j'ai lancé comme ça et j'ai pas trop réfléchi.

**Moi 3** : d'accord et à ce moment là exactement, qu'est-ce qui s'est passé pour toi ? Essaie de laisser revenir le moment précis où tu as lancé ta corde

*10 secondes de silence, regard dans le vide...*

**Léa 3** : euh j'ai lancé mais en fait, j'ai surtout fait attention à Florine qui était en-dessous... parce que sinon je la fouette et donc je rate le lancer

**Moi 4** : et là, tu as réussi le lancer?

**Léa 4** : Oui.

**Moi 5** : et alors qu'est-ce que tu as fait exactement avec ton corps pour lancer la corde ?  
Essaye de laisser revenir ce que tu as fait avec ton corps...

*5 secondes de silence*

**Léa 5** : j'ai plus levé mon bras et je me suis plus grandie que... à celui d'avant

**Moi 6** : ok donc tu me dis que tu t'es davantage grandie, comment tu l'as ressenti le fait de plus te grandir ?

*2 secondes de silence*

**Léa 6** : bah j'étais mieux sur le lancer, j'étais plus à l'aise.

**Moi 7** : et quand tu te grandis plus, qu'est-ce que tu fais ?

**Léa 7** : Bah je m'étire plus vers le haut.

**Moi 8** : Ok, merci Léa

FIN DE L'ENTRETIEN

## ANNEXE 5 : ENTRETIEN 2 AVEC LEA

Date : le lundi 13 février 2012 soit deux semaines après l'entretien 1

Contexte : Léa commence à rattraper sa corde de plus en plus souvent mais son lancer n'est jamais précis (souvent trop devant et trop vers la droite, ce qui l'oblige à courir sous son lancer après son tour). De plus, elle passe souvent trop tard au-dessus de Florine ce qui, d'un point de vue sportif, ne permet pas aux juges de valider la difficulté.

Durée : 4 minutes 50

---

**Moi 1** : alors Léa, je te propose si tu es d'accord de revenir sur le moment où tu as fait ton lancer tour lors du dernier passage en musique. Laisse ce moment revenir, tu peux prendre ton temps et quand tu es prête, tu peux en parler.

*Trois secondes de silence*

**Léa 1** : alors euh...j'ai lancé la corde trop devant moi. Donc j'ai du courir pour récupérer la corde et la musique s'est arrêtée euh... avant que je la rattrape. Donc euh mon lancer n'a pas compté.

**Moi 2** : d'accord donc tu me dis que tu as lancé ta corde trop devant toi, est-ce que tu peux essayer de laisser revenir ce moment où tu as lancé la corde, comment ça s'est passé pour toi?

*8 secondes de silence*

**Léa 2** : j'avais ma corde en rotation, j'attendais que euh... que Florine glisse sur son ballon. Et euh... quand je l'ai vue glisser j'ai commencé à lancer ma corde en faisant attention à... à ne pas toucher Florine... qui était en-dessous. Et ... j'ai lâché ma corde.

**Moi 3** : d'accord donc tu as fait attention à ne pas toucher Florine avec ta corde, qu'est-ce que tu as fait pour faire attention ?

*7 secondes de silence*

**Léa 3** : euh... j'ai regardé où elle était... J'ai essayé de sauter au-dessus de ses pieds et j'ai levé mon bras pour lancer la corde.

**Moi 4** : ok donc tu me dis que tu as levé ton bras, est-ce que tu pourrais me dire à quoi tu as pensé au moment de lever ton bras?

**Léa 4** (avec étonnement): A quoi j'ai pensé ?? Euh...

**Moi 5** : prends le temps, laisse revenir ce moment précis où tu as levé ton bras et ce qui s'est passé dans ta tête...



*10 secondes de silence*

**Léa 5** : bah j'ai pensé à mon lancer et... à ne pas toucher Florine. Et aussi je me suis dit qu'il fallait que je me dépêche parce que la musique... y'avait presque plus de musique.

**Moi 6** : d'accord donc tu me dis que tu as essayé de te dépêcher à cause de la musique, est-ce que tu pourrais me dire comment ça s'est passé quand tu t'es dépêchée, qu'est-ce qui s'est passé pour toi ?

**Léa 6** : bah je me suis dépêchée de lancer la corde et puis bah... j'ai senti qu'elle était trop devant alors... euh... j'ai couru pour la rattraper.

**Moi 7** : ok. Tu as senti que la corde était trop devant, est-ce que tu peux revenir sur ce moment où tu as senti que ta corde était lancée trop devant ? Comment tu l'as senti ?

**Léa 7** : bah... euh... j'ai vu que ma corde était mal lancée et puis... mon bras était pas bien fixé. En fait, j'ai arrêté mon bras euh... trop devant.

**Moi 8** : est-ce que tu peux me décrire ce moment où tu as arrêté ton bras trop devant ?

**Léa 8** : oui... (3 secondes) j'étais en rotation, et j'attendais... et quand j'ai vu Florine glisser, j'ai commencé à lancer ma corde mais... en fait j'ai pas pensé à mon lancer, j'ai pas réfléchi et... j'ai pas euh... j'ai pas fixé mon bras.

**Moi 9** : et quand tu ne pensais pas à ton lancer, à quoi tu pensais ?

**Léa 9** : je pensais à Florine, enfin... je me demandais si j'allais pas la toucher avec ma corde.

**Moi 10** : ok, on va s'arrêter là Léa, merci beaucoup.

FIN DE L'ENTRETIEN

## ANNEXE 6 : ENTRETIEN 3 AVEC LEA

Date : le lundi 12 mars 2012 soit deux semaines après l'entretien 2

Contexte : Le contexte est le même que lors de l'entretien précédent (annexe 5 : entretien 2 avec Léa).

Durée : 7 minutes 55

---

**Moi 1** : Si tu veux bien Léa, je te propose de revenir, de me parler du premier passage que tu as fait en musique à l'entraînement. Donc prends le temps et quand tu es prête, tu peux m'en parler.

*5 secondes de silence*

**Léa 1** : alors euh, au premier passage, je trouvais qu'on s'était plus concentrées qu'à celui d'avant, qu'on essayait de plus se regarder, et d'être plus ensemble, sauf sur la dernière partie à mon avis on était plus dispersée chacune en fait et euh... on était moins ensemble vraiment.

**Moi 2** : D'accord... (*2 secondes de silence*). Et est-ce que c'est ce que toi tu as ressenti pendant le passage ou ce que je vous ai dit à la fin de l'enchaînement ça ?

**Léa 2** : euh... c'est plutôt ce que tu nous as dit...

**Moi 3** : c'est plutôt ce que je vous ai dit d'accord. Et est-ce tu peux essayer, donc toujours en prenant bien le temps, de revenir sur ce que toi tu as ressenti, sur ce que tu as vécu, comment toi tu étais sur le passage, comment tu t'es sentie, à quoi tu as pensé... Essayer de vraiment te tourner vers toi dans l'enchaînement au moment où tu l'as vécu ce passage.

**Léa 3** : euh... (*6 secondes de silence*)

Alors euh... au début, j'avais un petit peu peur, et au fur et à mesure que l'enchaînement il avançait, et ben j'étais un peu plus confiante, parce que avec les autres et tout euh... on se regardait plus j'ai trouvé.

*2 secondes de silence*

**Moi 4** : D'accord. Et est-ce que tu peux essayer de te rappeler à quels moments tu as senti que vous vous regardiez plus avec les copines de l'équipe ?

**Léa 4** : (*À chaque point de suspension, Léa a les yeux dans le vide et réfléchit, elle refait l'enchaînement dans sa tête.*)

Bah déjà avant... le passage choré euh de la diago quand on claque les cordes, Salomé et moi on s'est regardé... Ensuite après le premier échange, quand on court on s'est regardé.

Euh... quand on part pour le saut cabriole aussi, j'ai souri à Salomé. Après... y'a sur l'échange au moment de lancer on se regarde comme euh... on est face à face. Y'a aussi sur la volt... sur le passage choré d'après aussi, j'ai vraiment regardé les filles dans les yeux. Après y'a eu l'échange en trapèze... le pas choré j'ai regardé les ballons mais comme elles sont de dos, elles ne me voient pas donc je sais pas trop si ça compte... après on s'est regardé avec Salomé pour sauter dans la corde... pis y'a eu le dernier échange et euh sur la pause de fin, j'ai regardé les filles après euh mon lancer tour.

**Moi 5** : d'accord donc justement, je te propose de revenir sur ce lancer tour. Donc prends le temps de laisser revenir ce moment, à partir du moment où tu viens de finir l'échange avec Camille jusqu'à la pause de fin.

*6 secondes de silence*

**Léa 5** : alors euh au dernier lancer, euh..., donc déjà j'commence à regarder Florine et je commence fort à réfléchir alors que, faudrait même pas que j'essaye de regarder Florine plutôt et plutôt que j'me concentre sur moi, sur le lancer. Faudrait pas que j'attende pas bêtement mais, pas attendre comme ça alors que je pourrai lancer directement.

**Moi 6** : d'accord, donc là comme toute à l'heure, tu me parles de ce que tu aurais du faire, pas de ce que tu as vécu sur ce lancer précis. Je me trompe ?

**Léa 6** : ah ué...

**Moi 7** : alors si tu veux bien, laisse revenir ce que toi tu as fait à ce moment là, prends le temps dont tu as besoin pour laisser revenir ce que toi tu as fait au moment du lancer tour...

*4 secondes de silence*

**Léa 7** : alors euh... d'abord j'suis partie en rotation, comme d'habitude, et...

*(3 secondes de silence)* Après j'ai vu Florine qui a commencé à lancer ses jambes pour que Camille les rattrape. Et là... j'ai sau... lancé et après j'ai sauté et seulement après j'ai tourné en fait. Et... et voilà.

**Moi 8** : D'accord donc tu me dis que tu étais en rotation, que tu as lancé ta corde et qu'ensuite tu as sauté...

**Léa 8** : euh... en fait je crois que j'ai essayé de lancer et de sauter en même temps.

**Moi 9** : ok et qu'est-ce tu fais quand tu lances et que tu sautes en même temps ?

*2 secondes de silence*

**Léa 9** : alors euh avant de lancer et de sauter au-dessus de Florine, et bah j'regarde longtemps Florine. Euh... j'attends vraiment de savoir le moment et souvent le moment où j'veux sauter bah y'est déjà passé en fait... j'attends trop longtemps.

**Moi 10** : d'accord, et quand tu attends, qu'est-ce que tu fais ?

**Léa 10** : hum... bah j'continue ma rotation mais j'ai l'impression d'aller de plus en plus vite en rotation et de me stresser de plus en plus. Hum...et que quand Florine elle est vraiment par terre bah j'me rends compte que... que j'pouvais lancer plus tôt.

**Moi 11** : et à ce moment où tu te rends compte que tu pouvais lancer plus tôt qu'est-ce que tu fais ?

*2 secondes de silence*

**Léa 11** : bah... à ce moment là déjà bah j'vois que la musique elle avance, qu'elle continue à avancer et que moi bah...j'ai moins bien écouté qu'au début et que du coup j'me précipite pour lancer, et donc du coup que j'ai plus de mal à prendre mon temps et à essayer de fixer mon bras, bah d'aller doucement en décomposant ...

**Moi 12** : ok. Tu me parles de décomposer, qu'est-ce que tu veux dire ?

**Léa 12** : hum... alors euh... bah j'passe en rotation, j'continue à courir en rotation, et là donc y'a Florine qui s'élanche, qui commence à glisser et là, il faudrait que je ... que je commence à plier mon bras pour commencer à le fixer pour directement sauter au-dessus d'elle. Et après tourner.

**Moi 13** : ok donc là tu m'as dit il faudrait, c'est ce que tu dois faire c'est ça ?

**Léa 13** : euh... oui en fait c'est plutôt ce que je dois faire mais c'est aussi à tout ça que j'essaye de penser en fait.

**Moi 14** : ok merci Léa. Si tu veux on va s'arrêter là, sauf si tu as d'autres choses à me dire ?

**Léa 14** : euh... non (*rires*).

FIN DE L'ENTRETIEN

## ANNEXE 7 : ENTRETIEN 4 AVEC LEA

Date : le lundi 19 mars 2012 soit une semaine après l'entretien 3

Contexte : Je propose à Léa de revenir sur un lancer qu'elle n'a pas réussi pendant le passage puisque sa corde a touché les jambes de Florine et la corde n'a donc pas pu être lancée. En effet, Léa est partie plus tôt et était davantage

Durée : 5 minutes 30

---

**Moi 1** : Je te propose Léa, si tu es d'accord, de me parler du dernier passage en entier que vous avez fait pendant l'entraînement. S'il y a des moments qui t'ont marquée, des choses que tu veux me dire...

**Léa 1** : Alors euh, au début donc on a commencé et tout et j'ai bien essayé de bien regarder Salomé pour partir en même temps au moment du claqué, après euh, j'ai pensé à bien partir sur la musique pour le passage choré. Euh... j'ai bien pensé à rattraper les nœuds de la corde au moment du truc bizarre. Par contre, euh... le saut cabriole je n'ai pas bien euh... claqué les jambes. Après je me rappelle avoir bien regardé Salomé dans les yeux après le passage choré de la diago parce que après j'avais un grand sourire, encore plus qu'avant. Et à la fin... je suis passée trop tôt pour le lancer et du coup bah j'me suis pris les jambes de Florine et donc du coup j'arrive pas à lancer ma corde.

**Moi 2** : D'accord donc tu me parles de ton dernier lancer là, c'est ça ?

**Léa 2** : oui.

**Moi 3** : Est-ce que tu veux bien revenir sur ce lancer, tu viens de rattraper la corde de l'échange, qu'est-ce que tu fais ?

*8 secondes de silence*

**Léa 3** : Euh... je me relève... et je vais vers les filles... je passe au-dessus de Florine mais comme je suis passée trop tôt, j'me prends les pieds de Florine et je rate mon lancer... enfin ma corde elle pas vraiment lancée...

**Moi 4** : ok donc tu viens de te relever, et là comment tu te déplaces vers les filles ?

*6 secondes de silence*

**Léa 4** : Bah... je me mets en rotation avec ma corde... et je me décale vers elles... enfin je me rapproche d'elles et j'essaye de me mettre au bon endroit... et j'attends pour lancer.

**Moi 5** : tu fais quoi pour te mettre au bon endroit ?

**Léa 5** : euh... (3 secondes) je regarde où Salomé s'est mis en boule... et... et je... comment dire... je m'aligne en fait... par rapport à Salomé... à ses bras, j'me mets derrière ses bras... je sais pas comment expliquer.

**Moi 6** : d'accord donc tu te places en fonction de Salomé, et qu'est-ce que tu fais ?

**Léa 6** : bah... j'attends... j'essaye de voir à quel moment j'dois passer.

**Moi 7** : et comment tu fais pour savoir à quel moment tu dois partir?

**Léa 7**: je regarde Florine comme je dois attendre qu'elle glisse pour partir.

**Moi 8** : Et à quel moment tu pars ?

*6 secondes*

**Léa 8** : En fait... d'habitude, je pars trop tard donc là j'ai essayé de partir plus tôt. Et... je crois que je suis partie quand Camille a commencé à... à pousser Florine vers l'avant. Et c'est là que j'ai cogné ses jambes.

**Moi 9** : Est-ce, si tu le veux bien, tu peux me décrire le moment où tu as cogné Florine ?

*9 secondes*

**Léa 9** : j'étais en rotation en train euh... d'attendre que Florine se lance. Et là quand Camille a... attrapé les jambes de Florine... en fait je suis partie mais je suis partie trop tôt et... et quand Camille a poussé Florine vers l'avant, bah, y'avait les jambes de Florine là où je ... où je lançais ma corde et ma corde a tapé Florine.

**Moi 10** : et à quel moment as-tu vu que les jambes de Florine étaient là où tu voulais lancer ?

*2 secondes de silence*

**Léa 10** : bah au moment où j'allais commencer à partir en fait...j'ai vu que Camille s'avavançait pour euh... pour aider Florine à glisser et que du coup les jambes de Florine étaient encore trop haut mais il était trop tard, j'avais déjà commencé à sauter... donc j'ai essayé de me décaler un peu, de sauter plus à droite comme c'était moins haut mais j'ai pas réussi à me décaler assez.

**Moi 11** : d'accord donc avant de cogner Florine avec ta corde, tu as essayé de te décaler à droite, c'est ça ?

**Léa 11** : oui enfin c'était un peu en même temps, en fait... j'avais déjà commencé à sauter donc c'est plus euh... mon bras que j'ai voulu décalé et levé. Mais il a quand même touché.

**Moi 12** : ok, merci Léa. On se retrouve jeudi.

FIN DE L'ENTRETIEN

## ANNEXE 8 : ENTRETIEN 5 AVEC LEA

Date : le lundi 26 mars 2012 soit une semaine après l'entretien 4

Contexte : Je propose à Léa de revenir sur le dernier passage que l'équipe a fait durant l'entraînement. Léa a réussi à passer au bon moment et au bon endroit pour son lancer mais a lancé sa corde trop loin et trop à droite ce qui l'a obligée à courir pour rattraper sa corde.

Durée : 9 minutes

---

**Moi 1** : Léa, je te propose, si tu es d'accord de me parler du dernier passage que vous avez fait à l'entraînement ?

**Léa 1** : euh... bah... On a essayé de plus sourire et de plus s'amuser... pas comme sur le passage d'avant et du coup bah, c'était mieux.

**Moi 2** : D'accord et comment tu t'es sentie avec les copines de l'équipe ?

**Léa 2** : alors euh... au début c'était bien parce que ... on se regardait toutes on se souriait toutes en fait, mais euh... au fur et à mesure qu'on continuait l'enchaînement et bah on, comment on peut dire ça... bah on s'aidait plus en fait et on n'arrivait plus à faire l'enchaînement bah... à 4 et on faisait plus chacune de notre côté.

**Moi 3** : D'accord, et est-ce que tu pourrais laisser revenir le moment où tu as senti que vous vous aidiez moins ? A quel moment tu as moins senti cette entraide ?

*5 secondes*

**Léa 3** : euh ... je commence à le sentir une fois que... bah y'a différents moments où après on arrive à se reprendre en fait mais on se relâche quand même... euh....

Le premier moment c'est au moment du lancer avec les cordes ouvertes, après on a du mal à faire tout ce passage là jusqu'au moment où on fait le passage choré où y'a moi d'un côté et Camile ou Jo, Salomé et Florine de l'autre. Et là bah ça repart. Mais après bah on a, enfin moi j'ressens ça, on a à nouveau du mal à se coordonner au moment juste après le lancer de Salomé et on du mal, euh ... à être ensemble les 2 groupes.

**Moi 4** : D'accord, donc le moment dont tu me parles c'est après le lancer roulade de Salomé.

**Léa 4** : oui

**Moi 5** : D'accord, et donc après donc Salomé fait son lancer roulade, et toi qu'est-ce que tu fais ?

*7 secondes*

**Léa 5** : bah... je récupère ma corde, et je cours à ma place pour l'échange avec euh... avec Camille, et... et une fois que je fais le lancer avec Camille, moi je sens que c'est la fin en fait donc j'essaye de me concentrer mais... j'ai quand même du mal et comme je sens que la musique elle se déroule bah j'ai envie de me dépêcher... mais j dois quand même attendre un peu pour lancer... alors je pense à mon lancer...

**Moi 6** : donc tu me dis que tu penses à ton lancer, qu'est-ce que tu fais justement quand tu penses à faire ce lancer ?

**Léa 6** : bah je pense à tout ce que je dois faire. Mais souvent... en fait...

**Moi 7** : ok mais je ne te demande pas souvent ce que tu fais mais sur ce moment là, précisément, lors de ce passage en particulier, qu'est-ce que tu fais quand tu rattrapes la corde de Camille ? Sur chaque passage, tu agis différemment donc moi je veux que tu te concentres sur ce moment là en particulier. Prends le temps dont tu as besoin et laisse revenir ce qui s'est passé pour toi à ce moment.

*10 secondes de silence*

**Léa 7** : hum... j'ai... je me suis relevée, je me suis mise en rotation et j'attends un peu que Florine commence à glisser... et là je saute au-dessus de Florine en lançant ma corde.

**Moi 8** : Et justement, au moment où tu attends pour lancer, qu'est-ce que tu fais ?

**Léa 8** : euh... bah ... j'attends...

**Moi 9** : Et qu'est-ce que tu fais quand tu attends ?

**Léa 9** : bah je réfléchis... Je réfléchis à mon bras et en même temps je reste concentrée sur le moment où je dois passer. Et j'essaye aussi de regarder où je vais passer.

**Moi 10** : D'accord et où es-tu quand tu attends ?

**Léa 10** : euh... j me suis mise... derrière les filles, juste un peu à droite du ballon que... que tient Salomé.

**Moi 11** : d'accord et donc là tu es placée juste à droite du ballon, derrière les filles, et qu'est-ce que tu fais ?

**Léa 11** : je regarde Florine qui lance ses jambes... et... et juste quand elle commence à glisser, moi je m'élance pour... passer au-dessus.

**Moi 12** : d'accord, alors laisse revenir ce moment où tu passes au-dessus de Florine. Et si tu es d'accord, tu peux me décrire ce moment, comment ça se passe pour toi. Prends le temps, laisse revenir ce moment.

*7 secondes de silence*

**Léa 12** : hum... alors en fait, quand je vois Florine glisser... je pousse sur ma jambe pour sauter. Mais comme j'attends... je ne saute pas après. Enfin, j'attends tellement que je



n'arrive plus vraiment à sauter au-dessus de Florine. Et du coup... j'ai quand même peur de fouetter Florine mais là ça a été. J'ai pas touché Florine quand je suis passée.

**Moi 13** : Et quand tu passes au-dessus, qu'est-ce que tu fais exactement ?

**Léa 11** : bah... je lance ma corde en même temps.

**Moi 12** : tu peux me dire à quel moment tu lances ta corde ?

*5 secondes de silence*

**Léa 12** : en fait au moment où je saute... et bah je tends aussi mon bras pour lancer ma corde. Je lance et je saute en même temps en fait.

**Moi 13** : ok donc tu es en train d'attendre, tu es en rotation, est-ce que tu peux me décrire ce que tu fais exactement pour lancer ta corde.

*9 secondes de silence*

**Léa 13** : Bah j'fais plusieurs rotations et je ne sais pas trop quand arrêter d'en faire, parce que je sais que je pourrais en faire moins mais... ça accélère, et je plie le bras pour pousser ma corde et seulement après je le fixe.

**Moi 14** : D'accord et au niveau de ton bras, tu dis que tu le fixes, qu'est-ce que tu fais quand fixes ton bras ?

*5 secondes de silence*

**Léa 14** : euh... bah je le tends en fait et je le mets devant mon oreille.

**Moi 15** : D'accord donc tu m'as dit, tu plies ton bras, puis que tu le fixes, en le tendant devant toi. Est-ce que tu peux me décrire ce moment où tu tends ton bras ?

*10 secondes de silence*

**Léa 16** : mon bras...euh ... je l'ai pas arrêté en fait, j'ai lâché la corde mais ... j'ai continué le mouvement.

**Moi 17** : ok, et est-ce que tu peux me dire comment est ton bras au moment tu lâches la corde?

*6 secondes de silence*

**Léa 17** : euh ... en fait, il est pas vraiment devant moi, il est plus sur la droite. Enfin je crois, parce que j'ai senti que je lâchais ma corde plus à droite...

**Moi 18** : ok Léa, je te remercie.

FIN DE L'ENTRETIEN

## ANNEXE 9 : ENTRETIEN 1 AVEC JOSEPHINE

Date : le jeudi 5 avril 2012

Contexte : L'entretien d'explicitation est effectué une semaine après la séance vécue par Joséphine. Cette séance s'appuyait sur la cinquième leçon de l'œuvre de Moshé Feldenkrais, la conscience du corps (annexe 10). L'entretien d'explicitation s'est fait pendant que les autres gymnastes de l'équipe s'échauffaient, en début d'entraînement. Les gymnastes avaient déjà vécu cinq séances de gymnastique Feldenkrais.

Durée : 3 minutes 40

---

**Moi 1** : Alors Joséphine, si tu es d'accord, je te propose de revenir sur la séance de gymnastique Feldenkrais que tu as vécue jeudi dernier. Prends le temps de laisser revenir ce moment et quand tu es prête, tu peux me parler, me décrire ce qui s'est passé pour toi.

*3 secondes de silence*

**Joséphine 1** : On était allongée sur le dos. Et tu nous a donné des consignes et nous on devait faire des mouvements et se concentrer sur ce qu'on faisait.

**Moi 2** : d'accord donc ça c'est ce que je vous ai demandé de faire. Et comment tu t'es sentie toi pendant que tu faisais ces mouvements ?

*2 secondes de silence*

**Joséphine 2** : plutôt bien... c'était agréable en fait... j'ai eu l'impression de me relâcher petit à petit.

**Moi 3** : ok et quand tu te relâches, comment ça se passe pour toi ? Tu peux prendre ton temps pour laisser revenir ce moment où tu sens que tu te relâches.

*6 secondes de silence*

**Joséphine 3** : en fait je sens mon corps de plus en plus dans le sol... c'est bizarre... Et... au fur et à mesure, y'a des parties de mon corps qui appuient plus. (*3 secondes de silence*) A chaque fois que tu nous faisais allonger les jambes et comparer nos sensations, bah j'me rendais compte que... que ça avait changé.

**Moi 4** : est-ce que tu peux me décrire ce qui change ?

*4 secondes de silence*

**Joséphine 4** : en fait, comme tu le demandes, je me concentre sur certaines parties et... j'me rends compte que... qu'il se passe plein de choses en fait.

**Moi 5** : est-ce que tu pourrais me parler d'un exemple précis ?

**Joséphine 5** : bah par exemple, quand on avait les genoux croisés ...

**Moi 6** : Alors, si tu veux bien, parle moi de toi, de ton vécu à toi, de tes sensations donc tu peux dire quand j'avais les genoux croisés ...

**Joséphine 6** : Ouais, ok. Donc j'avais les genoux croisés ... un peu pliés... Et je laissais un peu mes jambes tomber sur la droite... et en fait... y'avait pas que mes jambes qui bougeaient. Et... plus je faisais le mouvement, plus je sentais que tout mon corps bougeait...

**Moi 7** : D'accord, et quand tu sentais que ton corps bougeait, qu'est-ce qui bougeait ?

*6 secondes de silence*

**Joséphine 7** : bah... y'avait mon bassin déjà. Et après, j'ai aussi senti que mon pied s'appuyait plus dans le sol enfin ... le côté droit de mon pied. Et y'avait aussi mon épaule qui se soulevait.

**Moi 8** : Et comment tu t'es sentie à la fin de cette séance ?

*4 secondes de silence*

**Joséphine 8** : J'étais relâchée. Et... j'avais l'impression d'être plus grande en fait.

**Moi 9** : ok, merci Jo, tu peux aller retrouver les copines.

FIN DE L'ENTRETIEN

## REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier dans un premier temps mon directeur de mémoire, Monsieur Gaillard, qui m'a accompagnée et m'a permis de réaliser ce mémoire.

Je remercie également Monsieur Mierzejewski et Monsieur Thépaut pour les conseils qu'ils ont pu me donner lors des séminaires EPS.

Enfin, je remercie les gymnastes qui ont accepté de participer aux séances de gymnastique Feldenkrais et aux entretiens d'explicitation et qui m'ont permis le recueil de données.

## Résumé

Ce mémoire est une réflexion sur la façon dont les élèves peuvent réussir à ajuster leurs mouvements en Education Physique et Sportive.

Il vise à dépasser une approche positiviste et prend donc pour cadre théorique les approches psycho-phénoménologiques et les approches somatiques qui s'intéressent au vécu subjectif des élèves, à leur expérience corporelle. En particulier, ce mémoire s'intéresse à deux pratiques : l'entretien d'explicitation et la gymnastique Feldenkrais.

Le but de cette recherche est de voir en quoi ces pratiques vont permettre à l'élève de prendre conscience de son corps, de son mouvement et ainsi l'aider à ajuster ce mouvement. L'entretien d'explicitation va amener l'élève à verbaliser son vécu et donc à prendre davantage conscience de son mouvement. La gymnastique Feldenkrais va centrer l'attention de l'élève sur certaines parties de son corps lors d'un mouvement et l'aider à prendre conscience de son corps en mouvement.

Des approches cliniques sont donc effectuées afin de rendre compte de l'évolution de mouvements réalisés par des élèves suite à la pratique d'entretien d'explicitation et/ou de séances de gymnastique Feldenkrais.

### MOTS-CLES :

Education Physique et Sportive – Mouvement – Prise de conscience – Expérience corporelle – Conscience corporelle – Psycho-phénoménologie – Entretien d'explicitation – Gymnastique Feldenkrais.