

Récit de pratique didactico-pédagogique en natation de compétition.

Rôles de l'explicitation dans le développement d'une expertise motrice.

Clément Arnould (Université du Québec à Montréal)

Introduction

Ce texte est le produit du retour réflexif que j'ai effectué sur un épisode de ma pratique d'entraîneur de natation. Ce texte contient des commentaires et quelques ébauches de réflexions théoriques de l'étudiant à la maîtrise en philosophie que je suis. Mais il s'agit avant tout du récit, en première personne, de l'interaction pédagogique entre moi-même, dans le rôle d'entraîneur, et un jeune nageur de compétition, alors âgé de 16 ans, que je nommerai ici Thomas. Ce texte est donc un récit de pratique pédagogique. Mais c'est aussi le récit d'une pratique didactique puisqu'il relate des moments lors desquels j'ai dû opérer des distinctions, nouvelles pour moi, entre différents types de contenus¹⁴ et différents types de moyens pédagogiques. Un des intérêts de ce texte est qu'il donne à voir le type de problèmes qui peuvent se poser à un entraîneur qui refuse de se contenter d'enseigner une technique entièrement définie avant les actes (moteurs et pédagogiques). Plus intéressant encore, ce texte montre comment l'Entretien d'explicitation peut, de différentes manières, participer de la solution à un problème de ce type. Le récit que je vais narrer est fait d'aller-retours entre différents moments d'un empan temporel de deux ans; il débute avec une course à laquelle participe Thomas.

Nous sommes à la piscine du PEPS, le centre sportif de l'Université Laval à Québec, dans la matinée du 20 février 2015. C'est la deuxième journée du Championnat canadien de l'est 2015 de natation. Lorsque Thomas termine sa course en séries préliminaires du 100m brasse, moi, son entraîneur, je me dis qu'il est important que j'organise un entretien d'explicitation portant sur cette course avant la finale de l'épreuve qui se déroulera dans la soirée. Je sais que ce ne sera pas simple parce que notre horaire pour la journée est chargé et que nous ne disposons pas d'un local approprié. Mais je tiens à ce que cet entretien ait lieu. Il aura bien lieu. Et certains événements qui se dérouleront dans les heures, les jours et les mois qui vont suivre viendront, selon moi, confirmer que j'avais raison de tenir à cet entretien. Avant de poursuivre le récit de cet événement je vais exposer le cadre de référence pédagogique dans lequel il s'inscrit et la place que j'attribue à l'Entretien d'explicitation dans ce cadre.

Le choix d'une option pédagogique

J'exerce le métier d'entraîneur de natation depuis près de douze ans. Avant de devenir entraîneur j'ai moi-même été un nageur de compétition. Il faut revenir aux dernières années de ma pratique en tant qu'athlète pour comprendre l'approche dans laquelle s'inscrit ma

¹⁴ Le terme «contenu» peu référer à des éléments définis avant qu'un acte pédagogique ait lieu, des éléments transmissibles comme tels par la pédagogie. Au contraire, dans le type de pédagogie dont il sera question ici, les contenus d'un acte pédagogique ne sont pas donnés entièrement avant l'acte. Dans ce cadre, quelque-chose comme une structure des contenus est définie avant l'acte pédagogique et on pourrait dire que les contenus se remplissent au moment où l'acte produit son effet.

pratique d'entraîneur. Au début des années 2000 je pratiquais la natation, en France, au niveau «national senior». J'étais parvenu à ce niveau de performance après plus de dix ans de pratique de la natation de compétition, et je m'entraînais alors plus de vingt heures par semaine. On pourrait donc penser que j'étais un nageur expert, ou quasi-expert, à la «technique» solidement acquise. Pourtant, je vivais souvent des périodes de plusieurs jours, voire plusieurs semaines, durant lesquelles je ne savais plus comment nager.

Durant ces périodes je ne savais plus à quelle règle m'atteler pour retrouver une nage efficace : était-ce l'oubli d'une des nombreuses consignes que mes entraîneurs successifs m'avaient données à exécuter qui causait mon inefficacité? Pour être à nouveau performant, laquelle de ces consignes devait être exécutée avec plus d'insistance? Les périodes difficiles où je ne savais pas ce qui faisait que ça allait mal alternaient avec des périodes de relative performance, mais dans lesquelles je ne savais pas ce que je faisais pour que ça aille bien. Et lorsque ça allait mieux, je n'avais pas l'impression d'appliquer les règles de « la bonne technique ». Le plaisir que j'éprouvais à pratiquer la natation était donc entaché du sentiment de ne pas contrôler mon action. Quand j'avais du succès je ne savais pas ce que je faisais autrement que lorsque j'avais de la difficulté. Et je craignais constamment le moment où la réussite allait à nouveau me tourner le dos. L'angoisse était d'autant plus grande que j'étais à la veille de m'engager dans une formation pour devenir entraîneur. Comment allais-je aider les autres à réussir quand je ne savais pas comment moi-même je faisais pour réussir?

J'ai débuté malgré tout la formation au Brevet d'État d'éducateur sportif, espérant y trouver des solutions à mes problèmes de nageur et de futur entraîneur. Mais le module «apprentissage technique» ne faisait qu'allonger la liste des règles à suivre, quand les règles que j'apprenais ici ne venaient pas contredire celles que j'avais apprises ailleurs. J'aurais probablement abandonné ma vocation si je n'avais pas, dans le même temps, rencontré un entraîneur qui m'invitait à mettre de côté toutes les règles que je connaissais, et celles qui auraient pu exister, pour me concentrer sur des buts à atteindre, autrement dit des effets à produire. Toutes mes difficultés n'ont pas disparu instantanément. Pour abandonner complètement le fonctionnement que j'avais acquis durant dix ans, il aurait fallu accepter d'abandonner (provisoirement) le niveau de performance auquel j'étais parvenu avec ce fonctionnement. Je demeurais donc dans un entre-deux, mais tout de même, quel soulagement de pouvoir me débarrasser des listes de règles que j'avais constituées (littéralement, sur papier) et petit à petit parvenir à les oublier!

Surtout, j'entrevois maintenant une voie sur laquelle je pourrais mener mes élèves nageurs, une voie plus sûre parce que plus simple et, surtout, parce que basée sur l'essentiel (la finalité des actions) plutôt que sur le superficiel et le contingent (le micro-détail des mouvements qui parfois peuvent être observés de l'extérieur). J'inscris donc, depuis ce moment et jusqu'à maintenant, ma pratique d'entraîneur dans une démarche dite de *Pédagogie de l'action* (voir Catteau, R. 2006) qui consiste pour l'essentiel à transformer le fonctionnement de l'élève en lui proposant des buts à atteindre et sans prescrire les moyens d'atteindre ces buts. Au moment où se déroule le Championnat canadien de l'est 2015, cela fait presque sept ans que j'entraîne Thomas suivant la démarche de la Pédagogie de l'action.

Le besoin d'explicitier

Pour comprendre pourquoi j'utilise l'Entretien d'explicitation en complément de la pédagogie de l'action il faut revenir deux années avant 2015. Nous sommes à Sherbrooke, en mars 2013, de nouveau avec Thomas dans un 100m brasse. J'observe qu'il réalise «un bon premier 35m». Puis dans l'espace de deux ou trois cycles de nage son organisation se transforme, selon moi pour le pire. Jusqu'à 35m Thomas sort le buste de l'eau puis enrôle sa nuque. L'enroulement de la nuque entraîne à sa suite le reste de la colonne vertébrale ce qui provoque la bascule du bassin et résulte dans une orientation descendante du corps tout entier, des pieds aux mains.

Cette orientation du corps permet de plonger sous la surface de l'eau en réalisant ce que j'analyse, dans des termes de science physique de niveau secondaire, comme une transformation de l'énergie potentielle acquise en montant au-dessus de la surface en énergie cinétique en plongeant dans l'eau. Après 35m Thomas sort encore le buste au-dessus de la surface mais ensuite sa nuque ne change pas de forme. Son buste retombe dans l'eau et tout son corps est donc immergé mais avec une orientation ascendante des pieds vers les mains. Les résistances à l'avancement me semblent immenses, l'énergie potentielle a été largement gaspillée pour ne produire qu'une faible énergie cinétique.

À ce moment-là je me pose évidemment la question de savoir ce qu'il faut faire pour que Thomas puisse maintenir plus longtemps une organisation semblable à celle qu'il a durant les trente-cinq premiers mètres. Déterminer ce qui cause le changement d'organisation pourrait aider à trouver des solutions. Pour moi les premières questions à se poser sont comment Thomas vit chacun des moments que je repère comme 1) l'organisation efficace, 2) l'organisation inefficace et 3) la transformation (le passage de la première à la deuxième organisation). Thomas a-t-il conscience de produire deux organisations différentes? À sa sortie de l'eau je le questionne. De mémoire, notre échange ressemble à ceci :

«Pis Thomas? –Ben le temps n'est pas très bon. –Non. À cause de quoi? –Je ne sais pas. –Qu'est-ce qui a moins bien été? –Je dirais le deuxième 50m. –Je suis d'accord, je dirais même qu'à partir de trente-cinq mètres c'est moins efficace qu'au début. Qu'est-ce qui est moins efficace? –Je sais pas. Je commence à avoir mal aux bras. –Et comment tu t'organises quand tu as mal aux bras? –Je sais pas. Je continue de faire la même chose mais ça n'avance plus, ça fait juste mal aux bras. –Est-ce que tu replonges encore par la nuque? –Ben, peut-être moins (Thomas devine, dans ma question, la réponse que j'attends.)...».

À ce moment je constate mon échec : tout ce que j'ai obtenu c'est mettre mon explication dans la bouche de Thomas. J'écourte l'échange après avoir fait dire à Thomas ce qu'il convenait de déduire de cette explication : «Il faudrait que je replonge plus par la nuque. La prochaine fois je replongerai plus par la nuque». Thomas repart avec une explication de son échec et une «solution» dont il est plus ou moins convaincu; quant à moi je n'ai obtenu aucune réponse aux questions que je me posais, je suis resté à une distance astronomique de *l'expérience* de Thomas. Tout ce que je sais c'est que Thomas n'a pas remarqué qu'il y avait dans son 100m deux moments, un où il replonge par la nuque et un où il ne le fait plus. Mais à cette époque j'ai lu assez de phénoménologie pour savoir que si Thomas n'a pas eu une conscience réfléchie des différents usages qu'il a faits de sa nuque et des effets de ces usages, cela ne signifie pas qu'il n'était pas, dans le flux de son expérience, pré-réflexivement conscient de ces variations. Malgré tout ce que j'ai déjà lu sur «l'expérience», force est d'avouer que je demeure incapable de l'approcher à moins de deux ou trois atmosphères.

Ce n'est pas la première fois que je vis ce genre de difficulté dans l'échange avec un nageur à la suite d'une course. Mais cette fois le contraste entre l'évidence de mon observation et la vacuité de l'échange est frappant. C'est alors que je me souviens du livre *Mind in Life*, du philosophe Evan Thompson, que j'ai lu quelques semaines plus tôt. Plus précisément, ce qui me revient ce sont des passages que j'ai soulignés, dans lesquels il est question de méthodes en première personne visant à élever la sensibilité à l'expérience vécue et à rendre possible l'accès à des aspects de l'expérience qui autrement resteraient non-remarqués et donc non disponibles pour la description verbale (voir Thompson, E. 2007, p.20 et p.239). De retour à la maison, à la fin de la compétition, la recherche d'informations me conduit à «Pierre Vermersch» et son *Entretien d'explicitation*. Quelques mois plus tard, grâce à l'entremise d'une amie professeure au département de danse de l'Université du Québec à Montréal, j'ai la chance de prendre part à la formation de base donnée par Maurice Legault dans ce département.

Explicitation de différents effets pédagogiques

À partir de mars 2014, je commence à utiliser l'Entretien d'explicitation avec les nageurs que j'entraîne, sous la forme d'entretiens à proprement parler mais aussi sous la forme de plus courts échanges. Par rapport à l'habileté de *replonger par la nuque*, ces divers échanges me laissent rapidement voir la chose suivante : pour un nageur qui a construit l'habileté à replonger par la nuque dans des situations d'entraînements, on peut avoir (au moins) trois cas de figure en situation de recherche de performance. Premièrement, le nageur peut ne pas utiliser l'habileté (c'était le cas dans les soixante-cinq derniers mètres du 100m de Thomas à Sherbrooke en 2013). Deuxièmement, le nageur peut mettre en œuvre l'habileté parce qu'il en a l'intention explicite, indépendamment du but de son action globale, suivant la consigne d'un entraîneur par exemple. Troisièmement le nageur peut mettre en œuvre l'habileté véritablement *pour* atteindre un but supérieur, parce que c'est la solution qui apparaît comme la plus appropriée pour atteindre ce but.

On pourrait se demander si les trente-cinq premiers mètres de la course de 2013 à Sherbrooke correspondent au deuxième ou au troisième cas de figure. Dans le cas de figure deux, Thomas aurait commencé sa course en replongeant par la nuque parce que c'était la stratégie motrice que l'entraîneur suggérait, autrement dit il aurait eu l'intention de replonger par la nuque parallèlement au but de produire un certain niveau de performance. Puis, arrivé à la distance de trente-cinq mètres, la fatigue augmentant, il aurait abandonné l'intention de replonger par la nuque pour ne conserver que le but de performer. L'abandon de l'intention de replonger par la nuque aurait été suivi par l'arrêt de l'effectuation de l'habileté consistant à replonger par la nuque parce que cette habileté n'apparaissait pas comme la solution appropriée dans le but de performer. Dans le cas de figure trois, Thomas aurait effectué toute sa course avec l'unique but de performer. Durant les trente-cinq premiers mètres il replonge par la nuque parce que c'est la solution qui apparaît intuitivement comme la plus appropriée à *ce moment* pour atteindre le niveau de performance visé. À partir de trente-cinq mètres, le but est toujours le même mais la fatigue fait en sorte que cette solution n'apparaît plus comme étant la plus appropriée.

En fait, il importe peu de savoir quel cas de figure s'est produit à Sherbrooke en 2013, dans la course. En revanche il a été très important pour moi de prendre conscience que ce que j'ai fait dans la discussion avec Thomas à la suite de cette course c'est disposer Thomas à vivre ses prochaines courses selon le deuxième cas de figure. *En faisant dire au nageur «la prochaine fois il faudra que je replonge par la nuque» sans que cette maxime soit issue du réfléchissement de son propre vécu, je retombais dans une démarche d'entraînement prescriptive, basée sur des règles désincarnées.* Certes, une règle comme «replonge par la nuque» désigne une action (définie par un but) et ne prescrit pas le détail des mouvements qui la réalisent; mais, comme les règles qui décrivent un à un les mouvements, la règle «replonge par la nuque» dissocie l'organisation motrice du but (hiérarchiquement) supérieur qui, en l'occurrence, est de produire un niveau de performance, d'atteindre une certaine vitesse.

Renouvellement de la stratégie pédagogique (ou l'émergence d'une didactique)

Suite à cette prise de conscience qui s'est faite grâce aux entretiens que j'ai menés avec des nageurs (et probablement aussi par le biais de réfléchissements informels de mes propres attitudes en entretien, incluant la prise en compte de leurs effets perlocutoires), j'ai décidé de modifier ma stratégie pédagogique. Mon objectif était désormais de favoriser ce que j'ai décrit comme troisième cas de figure : *qu'une habileté construite dans des situations d'entraînement soit mise en œuvre dans la recherche de performance parce qu'elle se présente (au corps en action) comme étant la solution la plus appropriée pour atteindre le but supérieur qui est de nager vite.*

Pour revenir au cas de Thomas, jusqu'à la prise de conscience que j'ai décrite je lui proposais des distances supérieures à trente-cinq mètres et je l'incitais explicitement à replonger par la nuque au-delà de trente-cinq mètres. À partir de ma prise de conscience j'ai cessé provisoirement de proposer à Thomas des distances supérieures à trente-cinq mètres pour revenir à des tâches dans lesquelles il était clairement avantageux pour lui de replonger par la nuque *dans le but* d'être performant dans la tâche (distances courtes, nombre de cycles limité, parfois en supprimant --ou presque-- la propulsion par les jambes). Il est important de préciser que j'ai conçu ces tâches en m'imposant la contrainte que le but soit toujours de *nager vite*. Je me suis donné cette contrainte à ce moment là par rapport à l'objectif pédagogique particulier que j'avais à ce moment, avec ce nageur. L'objectif n'était pas de simplement construire l'habileté de replonger par la nuque, mais de faire de cette habileté une solution plus attirante intuitivement par rapport aux autres solutions motrices dans des situations où le but de plus haut niveau hiérarchique est de nager vite.

Le premier axe de ma stratégie a donc été de concevoir des tâches qui allaient mettre en évidence (pragmatiquement parlant) l'avantage de la stratégie motrice consistant à replonger par la nuque. Le deuxième axe de ma stratégie a été de susciter chez Thomas le réfléchissement de ses expériences dans ces tâches. Mon objectif était d'amener Thomas à éprouver en conscience les avantages de l'organisation consistant à replonger par la nuque (éprouver la vitesse créée et la diminution des résistances à l'avancement) par rapport à d'autres organisations. Parallèlement, ma stratégie a impliqué de renoncer à susciter explicitement la mise en œuvre de cette stratégie motrice en compétition. Je vais maintenant tenter de décrire le développement des habiletés de Thomas à travers le déploiement de cette stratégie.

La patiente et incomplète transformation du nageur

Durant les premiers mois de la mise en œuvre de cette stratégie (de septembre à novembre 2014), j'ai cherché à développer chez Thomas l'habileté à replonger par la nuque dans une tâche de brasse tronquée (avec une propulsion par les jambes simplifiée), que je nomme «brasse-ondulation». Au début de cette phase d'apprentissage Thomas possédait déjà cette habileté mais il l'exécutait seulement lorsqu'il lui était explicitement demandé de replonger par la nuque. Un premier changement (peut-être le plus important dans tout le processus que je vais décrire) fut que Thomas utilise cette habileté non plus comme fin mais comme moyen pour parcourir une distance donnée (courte) le plus vite possible, sans qu'il lui soit demandé de replonger par la nuque. Comme je l'ai dit plus haut, mon principal rôle comme entraîneur dans cette phase a été de trouver un ensemble de contraintes favorable à cette organisation motrice (distance, nombre de cycles permis – la contrainte sur le nombre de cycles vise à exclure la solution du déploiement de puissance brute sans égard au rendement moteur--, brasse-ondulation plutôt que brasse «complète»). J'ai également mis en œuvre des stratégies d'amorçage (*priming*) : alternance de tâches dans lesquelles il était explicitement demandé de replonger par la nuque et de tâches dans lesquelles ça ne l'était pas.

Lorsque Thomas s'est mis à exécuter l'habileté sans que celle-ci soit explicitement demandée et sans amorçage préalable, j'ai considéré qu'elle était suffisamment intégrée pour être mise à l'épreuve de distances plus longues. Par suite, dans le courant du mois de décembre 2014, Thomas replongeait spontanément par la nuque dans le but de parcourir le plus vite possible des distances allant jusqu'à 100m, et avec un nombre de cycles de *brasse-ondulation* allant jusqu'à 7 à 8 par 25m. Cependant, dans les tâches de *brasse complète* Thomas ne replongeait pas par la nuque si cela ne lui était pas explicitement demandé. *Le prochain défi consistait donc à transférer l'habileté à replonger par la nuque de la brasse-ondulation à la brasse complète.*

Ce transfert s'est produit vers la fin de janvier 2015, mais en partie seulement (avec un temps d'arrêt et une perte de vitesse). De plus, la mise en œuvre de l'habileté demeurait

conditionnée à une contrainte forte sur le nombre de cycles (5 à 6 cycles par 25m maximum, alors que Thomas atteignait sa vitesse maximale avec 8 à 9 cycles par 25m); lorsqu'un plus grand nombre de cycles était permis, Thomas abandonnait la solution du *replonger par la nuque* au profit d'une organisation motrice plus simple mais de rendement peu satisfaisant (gain de vitesse faible par rapport à l'augmentation du nombre de cycles).

Du sentiment d'un «possible» à la transformation décisive

À notre arrivée à Québec au début du championnat canadien de l'est, Thomas se trouve dans la situation qui vient d'être décrite. Pourtant le niveau de performance que Thomas produit avec une contrainte de six cycles par 25m me donne le sentiment qu'il manque peu de choses pour que l'organisation motrice qu'il déploie dans ces tâches lui permette d'atteindre un niveau de performance nouveau en compétition. Ce sentiment me motive à faire quelque chose que je ne fais que très rarement : amener un nageur à observer un autre nageur dans le but de transformer son organisation motrice. La pédagogie de l'action s'oppose aux démarches pédagogiques qui mettent la démonstration à leur centre. Et la lecture du livre de Michel Desmurget (2006) sur le sujet m'a apporté de nouvelles raisons pour refuser de baser ma pédagogie sur l'imitation. Mais cette lecture m'a aussi permis d'admettre que l'observation peut participer de l'apprentissage moteur, à condition que le sujet soit à la recherche de la solution observée (qu'il se pose, dans son corps, la question de «comment faire») et qu'il possède dans son répertoire moteur les sous-actions qui constituent l'action observée¹⁵. Ainsi, lorsque dans les séries préliminaires du 100m brasse, quelques séries avant celle dans laquelle nagera Thomas, j'observe un nageur replongeant par la nuque comme Thomas le fait dans des tâches avec contraintes, je saisis l'opportunité d'amener Thomas à observer spécifiquement cet aspect de l'organisation du nageur.

Quelques minutes plus tard c'est au tour de Thomas de nager son 100m brasse; la course que je mentionnais dans l'introduction de cet article. Et là, Wow! Dès les premiers cycles Thomas replonge comme je ne l'ai jamais vu replonger. De toute évidence, la vitesse à laquelle le corps de Thomas se déplace vers l'avant au moment où il replonge sous la surface est supérieure à ce qu'il n'a jamais obtenu dans aucune situation. Thomas dépasse la distance de 35m et continue à replonger en conservant une vitesse élevée. Jusqu'au mur, à 50m, il maintient cette organisation motrice. Dans le deuxième 50m Thomas semble perdre un peu plus de vitesse entre la sortie au-dessus de la surface et le replonger, et sa nuque est moins engagée dans le replonger, sauf dans les trois ou quatre cycles du sprint final où j'ai observé une organisation plus semblable à celle du premier 50m. À l'arrivée c'est une amélioration de 1.5''. Surtout, les moyens nouveaux mis en œuvre dans le premier 50m offrent une perspective nouvelle de progrès.

Mais dans quelle mesure Thomas est-il conscient d'avoir mis en œuvre ces moyens nouveaux? Thomas réalise-t-il la relation entre sa nouvelle organisation motrice et sa performance chronométrique? A-t-il remarqué la vitesse qu'il avait à chaque fois qu'il replongeait? Sait-il comment il a fait pour replonger ainsi? Dans l'excitation du moment, ces questions se font pressantes. Mais à la différence de Sherbrooke deux ans plus tôt, je dispose désormais d'un outil pour trouver des réponses à ces questions : l'Entretien d'explicitation. Donc pas de panique, pas besoin de se précipiter dans des questions maladroitement. Quand Thomas sort de la piscine je me contente de célébrer le succès avec lui et de recueillir ses impressions spontanées : «Je suis surpris, c'était facile!». La seule urgence est celle avec laquelle je commençais ce récit: il sera important d'organiser un entretien d'explicitation avant la prochaine course de brasse de Thomas qui sera la finale du 100m dans la soirée du même jour.

¹⁵ J'ajouterais maintenant que ces sous-actions doivent être représentées à un niveau explicite suivant le modèle de la représentation représentationnelle d'Annette Karmiloff-Smith (1992).

L'entretien d'explicitation crucial

Je vais donc faire en sorte que la routine que les quatre nageurs qui participent au championnat et moi avons entre les deux sessions d'une journée de compétition (habillement, retour à l'hébergement, dîner, sieste) se déroule un peu plus vite qu'à l'habitude de manière à libérer une cinquantaine de minutes avant l'échauffement pour les finales. Je profite de la sieste des nageurs pour visionner attentivement à plusieurs reprises l'enregistrement vidéo du 100m brasse de Thomas. Le but pour moi est de repérer des caractéristiques de l'organisation motrice qui pourraient être utiles lors de l'entretien. Une chose me frappe immédiatement : lorsque Thomas replonge par la nuque, le bas de son dos affleure à la surface de l'eau. C'est la première fois que j'observe cela dans la brasse de Thomas; je suis curieux de voir si cet événement physique a eu une place dans le vécu de Thomas.

Deux heures avant l'échauffement je réveille les nageurs. Suite au repos, l'excitation de la compétition reprend place, les jeunes se font bruyants, je décide de ne pas tenir l'entretien dans le petit appartement et d'aller directement à la piscine. Une fois à la piscine, le défi sera de trouver un espace approprié pour l'entretien. Après un rapide tour des lieux, je trouve un endroit qui, en première approximation, me semble avoir été conçu expressément pour réaliser des entretiens : l'endroit est relativement silencieux, ses murs sont blancs et le seul mobilier qu'il contient est...deux chaises! Je propose l'entretien à Thomas. *Dans la réponse de Thomas je ne sens pas seulement son consentement mais aussi un réel intérêt; je le sens curieux de revenir sur la course du matin et je sens qu'il mesure l'enjeu de cet entretien : il me semble que Thomas sent qu'il a quelque-chose à gagner à réaliser cet entretien.*

Nous prenons donc place dans «le salon à explicitation» et nous démarrons l'entretien. Il y a deux portes dans l'endroit où nous nous trouvons, et cette pièce qui il y a quelques minutes était encore très tranquille se transforme rapidement, à l'approche du début de la session de compétition, en un véritable couloir de circulation! Des gens passent dans notre dos toutes les minutes! Je pense interrompre l'entretien mais Thomas est, c'est manifeste, déjà en évocation. Je décide de poursuivre; de toute façon nous ne disposons pas d'un temps suffisant pour trouver un autre endroit avant l'échauffement. Avec du recul je constate que les passages fréquents dans la pièce ont eu aussi des effets positifs : ils nous ont contraints à marquer des pauses dans l'échange verbal, le temps de laisser passer les gens, et aussi à revenir parfois sur des choses qui venaient d'être dites, pour «se remettre dedans». Je crois aussi que le passage des gens a eu pour effet de m'amener à adopter un ton de voix et une attitude plus détendus, moins solennels que dans d'autres entretiens. Je cherchais ainsi à donner à l'entretien l'allure d'une conversation banale, dans le but d'éviter que Thomas soit gêné, se sente comme une curiosité à observer. Je crois que j'ai obtenu plus que ça : une attitude plus favorable à l'explicitation que l'attitude que j'adoptais précédemment. Par ailleurs, je crois utile de préciser que Thomas et moi avons déjà réalisé ensemble deux entretiens d'explicitation avant celui-ci, sans compter les nombreux échanges courts sur le mode de l'explicitation; cette expérience a probablement contribué à dépasser les difficultés techniques que posait l'endroit. Rapidement l'entretien va donner plusieurs fruits très savoureux.

Thomas a remarqué que quelque-chose de nouveau s'est produit, particulièrement dans le premier 50m. Il a senti que «le bas de [son] dos allait plus à la surface de l'eau». Ceci était «différent de ce qu'[il] fait d'habitude et c'était la première fois qu'[il] le faisait dans une compétition». Thomas a remarqué que ce qu'il faisait était «comme quand [il fait] de la brasse-ondulation». Cela «correspond à ce qu'[il] voulait faire». Pour Thomas, cette façon de faire ressemble à ce que faisait le nageur observé un peu avant la course : «pas comme [le nageur observé] mais quelque-chose comme ça». Cette partie de l'entretien indique donc une correspondance assez étroite entre les transformations que j'ai observées d'un point de vue

externe dans l'organisation motrice de Thomas et la conscience que celui-ci a eue de son action.

Thomas est donc conscient d'avoir replongé d'une manière nouvelle; sait-il *comment* il a fait pour replonger de cette manière? C'est ce que j'ai cherché à savoir avec la relance: «Qu'est-ce que tu fais quand tu fais ça?». La suite de l'entretien va montrer que Thomas a été conscient de nombreux détails de son action. La comparaison entre cet entretien et un entretien réalisé un an plus tôt sur une situation de brasse semble montrer une conscience de grain beaucoup plus fin cette fois-ci. Je crois que deux choses pourraient expliquer ce raffinement, possiblement de manière conjointe: 1) la plus grande maîtrise de l'habileté pourrait être accompagnée d'une représentation plus explicite, de grain plus fin, déparenthétisée (voir Karmiloff-Smith, 1992); 2) la pratique régulière de l'explicitation sous différentes formes (entretiens individuels, explicitation en groupe, réfléchissement autonome etc) pourrait avoir affiné la capacité de Thomas à réfléchir son action. Il pourrait être très intéressant de chercher les causes du raffinement de la conscience de Thomas, en commençant par analyser les deux hypothèses que je viens de formuler; mais dans la suite de ce texte je vais plutôt m'intéresser aux conséquences de ce raffinement: le contenu de conscience qu'il a produit et ce que la conscience de ce contenu pourrait avoir permis de faire dans le futur de l'entretien.

Il est difficile de savoir quels aspects du détail verbalisé étaient déjà réfléchis avant l'entretien et lesquels l'ont été pendant l'entretien; mais il est évident que *c'est en cours d'entretien que la structure temporelle fine du déroulement de l'action est parvenue à un niveau de conscience réfléchi*. À mesure que l'entretien progresse se dévoile l'ordre dans lequel se sont coordonnées *la sortie au-dessus de la surface, la préparation des jambes à pousser, l'initiation du replonger par la nuque, l'amorce de la poussée des jambes, l'élévation du bassin et la sortie du bas du dos à la surface de l'eau*. L'entretien a donc produit une conscience réfléchi de la temporalité fine des actions qui ont permis de réaliser la performance.

L'entretien porte ses fruits

Il n'est pas possible de prouver que l'accès à la conscience réfléchi de la temporalité fine des actions a eu des conséquences dans le futur, mais j'en ai la conviction. Immédiatement après l'entretien, Thomas et moi sommes allés au bassin d'échauffement. Dès le premier cycle de brasse Thomas a retrouvé une organisation semblable à celle du premier 50m de sa course du matin. Les rapports entre temps et nombre de cycles sont beaucoup plus performants que ce que Thomas est habitué de faire. Nous convenons ensemble de travailler en visant à améliorer le deuxième 50m. Dans ce but, Thomas effectue plusieurs parcours incluant un virage. La consigne que je donne à Thomas, *reprenant ses propres mots*, est de «sortir toujours en avançant, sans perdre de vitesse» même après le virage. À la sortie de l'échauffement puis encore une dernière fois avant que Thomas aille nager sa finale du 100m brasse *je vais répéter ces mots extraits de l'entretien*. Le premier 50m de la finale ressemble beaucoup au premier 50m du matin. Suite au virage, Thomas réussit à retrouver une organisation semblable à celle du premier 50m et la maintient jusqu'à environ 75m. À l'arrivée c'est 0.89'' de moins que le matin; notre stratégie a payé, et l'entretien d'explicitation a joué un rôle important dans cette stratégie. Est-ce que nous aurions pu obtenir le même succès sans entretien? Peut-être. Nul ne peut le dire. Mais ce qui est sûr c'est que l'entretien a joué un rôle déterminant dans le succès que j'ai décrit ici. Et ce n'était pas terminé.

Le lendemain avait lieu le 50m brasse. Avant l'échauffement précédant les séries j'invite Thomas à prendre quelques minutes pour choisir un des moments forts de la veille, un moment où il s'est senti particulièrement efficace, et laisser revenir ce qui lui revient de ce moment. Durant l'échauffement j'observe Thomas d'un œil plus distrait que la veille parce que j'ai trois autres nageurs à superviser. Mais je peux voir que Thomas replonge comme il sait le faire depuis 24h. Au cours de brefs échanges verbaux, Thomas dit sentir qu'il garde

toujours de la vitesse quand il sort et replonge. Un test chronométré confirme que Thomas est bien sur la même voie que la veille : c'est le 25m le plus rapide qu'il ait jamais nagé. Arrive la série du 50m brasse. Tout se passe comme on pouvait l'espérer. À l'arrivée l'amélioration de 0.6'' de son record personnel place Thomas en première position de la finale A 16 ans et moins. En étant pour la première fois en position de favori d'une finale de niveau national, Thomas aura à composer avec un niveau de pression psychologique jamais rencontré à ce jour. Lui-même avouera par la suite avoir eu «les mains qui tremblaient» en nouant son maillot de bain en arrière du bloc de départ. Dans ces conditions il est important de posséder une maîtrise élevée de ses habiletés et une confiance élevée dans le fait de posséder cette maîtrise pour éviter de «craquer» sous la pression.

La tentation de craquer pouvait être encore plus forte après 15m nagés dans la finale puisqu'à ce point Thomas se trouve près d'un mètre en arrière des deux concurrents qui l'entourent. Avant la course, j'avais prévenu Thomas qu'il devait s'attendre à accuser un tel retard à ce point de la course, étant donnée la faiblesse de son départ relativement à celui de ses adversaires. J'avais donné à Thomas la consigne de s'organiser comme il l'avait fait dans les trois courses précédentes, sans se précipiter, pour revenir sur ses adversaires puis les dépasser. Mais même avec ces précautions, il fallait certainement beaucoup de maîtrise et de confiance pour réussir à réaliser ce plan de course. Thomas l'a réussi, améliorant encore son record de 0.25'' pour remporter le titre de champion de l'est canadien 2015. *Je crois que l'entretien d'explicitation a grandement aidé Thomas à surmonter la pression en permettant l'accès à une conscience fine et incarnée de la solution gagnante.*

La question de savoir de quelle manière l'accès à cette conscience a pu être aidant demeure ouverte. Est-ce que l'évocation a, dans le moment de l'entretien, renforcé des traces ou schèmes sensori-moteurs qui, lors des actions suivantes, se sont réactivés intuitivement? Est-ce que le produit du réfléchissement a, comme tel, joué un rôle direct dans les actions futures en étant ramené à la conscience? Si oui, le produit du réfléchissement a-t-il été convoqué volontairement ou spontanément? Au cœur même de l'action ou dans la préparation à l'action? Sous ses formes thématiques ou directement dans un format plus corporel?

Ce questionnement est au cœur des recherches que j'entends poursuivre dans le cadre de mes études en philosophie. Ce questionnement est intéressant non seulement sur le plan philosophique mais aussi pour la pratique, pour orienter la relation pédagogique. Répondre à ce questionnement c'est savoir quel type de conscience l'entraîneur doit susciter chez l'athlète à quel moment de l'entraînement et de la performance. Un entretien d'explicitation portant sur la dernière course, victorieuse, aurait probablement pu en dire davantage sur ces questions. Mais à cette époque je ne me sentais pas encore très à l'aise pour susciter spécifiquement l'explicitation des actions mentales. Cependant, plusieurs entretiens que j'ai menés plus tard m'ont déjà apporté des éclairages très encourageants en vue de mes futures recherches.

Remerciements

Je tiens à remercier :

Le nageur nommé ici «Thomas», pour avoir partagé avec moi ses descriptions de vécus et avoir consenti à ce que j'utilise ces descriptions pour rédiger cet article.

Maurice Legault, pour m'avoir encouragé à écrire cet article et en avoir lu et commenté les versions antérieures en prenant toujours grand soin de mes préoccupations et objectifs.

Références

Desmurget, M. 2006. *Imitation et apprentissages moteurs : des neurones miroirs à la pédagogie du geste sportif*. Solal.

Karmiloff-Smith, A. 1992. *Beyond Modularity*. The MIT Press.

Thompson, E. 2007. *Mind in Life, Biology, Phenomenology and the sciences of mind*. The Belknap press of Harvard University press.

Entretien d'explicitation

Date de l'entretien : février 2015

Accompagné (A): Thomas

Accompagnateur (B): Clément Arnould

Première colonne : en gras les verbes explicitant une action propre de A.

Transcription (presque) intégrale
1 B :
2 A :
3B :
4A : Ben pas mal le premier 50, là, j'l'ai bien aimé. Ben surtout à cause que eh..C'qui m'a aidé c'est l'fait que dans..dans l'échau le matin tu m'as dit genre..enchaine les coups de bras, tête, kick plus vite..ben ça m'a aidé pour genre..pas rester bloqué en haut mais genre..tout l'temps avoir..tout l'temps avancer vers l'avant. J'trouve que j'faisais ça dans l'premier 50.
5B : Pis est-ce qu'y a un moment plus particulier qui t'revient ?
6A : Ben surtout l'premier 25 là.
7B : Ok, le premier 25..Est-ce qu'y a un cycle en particulier.. ?
8A : Ben j'te dirais pas mal tous les cycles dans l'premier 25.
9B : Ok, pis là quand tu penses à «tous les cycles», t'es où là ? T'es à quel eh.. ?
10A : Ben..à peu près..j'te dirais..eh..de 10 à 25m là, à cause de mon pull-out.
11B : Ouais. Pull-out justement, est-ce que y'a des choses qui t'reviennent du pull-out ?
12A : Ben j'trouve que j'ai bien glissé là, j'suis sorti à..je..Fallait que j'sorte..ben j'suis sorti à..quand fallait que j'sorte là, y m'restait encore d'la vitesse..mais pas quand y m'en restait genre plus. J'trouve que ça c'était bien.
13B : Ouais. Pis ça, comment tu sais..Comment tu sais ça ? Qu'est-ce qui te dit que t'avais encore une bonne vitesse, que c'était l'temps de sortir ?
14A : Ben juste en sortant. J'ai..Genre, ça m'a pas pris d'temps à faire mon premier coup de bras.
15B : Ok.
16A : Genre j'ai réussi..Comment dire ça ?.. J'ai juste pu enchaîner plus vite comparé à si tu glisses, glisses, ça va prendre plus de temps aller chercher plus d'eau pour eh..te propulser en avant là.
17B : Hum uh. Fait que..t'étais à la fin, t'as réussi à tout de suite sortir,
18A : Ouais
19B : Pis eh..ça c'était ton premier coup de bras ?
20A : Ben la reprise de nage.
21B : Ok. Pis ça est-ce que tu l'as là ? Est-ce que ça t'revient assez bien ?
22A : Ouais. Ouais.
23B : Ok. Qu'est-ce que tu fais à ce moment là ? Quand tu fais ton coup de bras, qu'est-ce que tu fais ?
24A : J'vais...Ben pas nécessairement que j'vais le plus loin possible mais pour aller chercher l'plus d'eau possible mais j'vais eh... j'vais en chercher suffisamment pour genre..me propulser vers l'avant, en même temps que mon kick avec mes jambes, bien synchronisé.
25B : Hum uh.
26A : Ouais.
27B : Hum uh. Pis quand tu fais ça, quand tu vas chercher beaucoup d'eau pour pouvoir te propulser vers l'avant, qu'est-ce que tu fais ?
28A : Ben j'place mes bras d'une certaine façon...Ben j'suis en torpille pas mal pis.. j'place mes bras d'une certaine façon, comme eh...pour envoyer l'eau..derrière moi. Pis après ça genre..pour plonger..avec mon kick bien sûr. Pis eh..ouais c'est ça...

29B : Pour plonger.. tu places tes bras..
30A : J'voulais..Quand j'faisais la brasse-ondulation dans l'échau, ben j'voulais r'trouver la même façon quand j'me propulsais vers l'avant, sauf : avec un kick brasse.
31B : Hum uh.
32A : Dans l'fond comme eh..Ben p't'être pas comme le gars de CALAC, mais genre..Son dos il sortait fait que là il se propulsait..
33B : Hum uh, hum uh.
34A: Ouais, j'sentais genre..quelque-chose comme ça là. J'me sentais un peu plus..que comme..que..J'me sentais plus genre... J'sentais genre..quelque-chose de pas..genre de pas..comme d'habitude genre, plus que mon bas du dos il se..ben..il..allait genre plus à la surface de l'eau..
35B : Hum uh.
36A : comme quand j'fais la brasse-ondulation.
37B : Hum uh. Pis là c'est ça que tu faisais..
38A : Ouais ben c'est ça que j'ressentais.
39B : Hum uh, pis quand tu ressens ça, qu'est-ce que tu ressens?
40A : Ben j'trouvais ça bizarre parce que c'est la première fois que j'faisais ça genre dans la compé. Mais ça allait bien.
41B : Ouais, ok. Pis qu'est-ce que tu fais quand tu fais ça?
42A : «Qu'est-ce que j'fais?» ben..
43B : Si on s'replace un p'tit peu avant, si tu veux bien?
44A : Ouais.
45B : Tu vas chercher..Tu places tes bras pour aller chercher beaucoup d'eau pour pousser..
46A : Ouais
47B : Tu t'fais avancer avec tes bras..Après ça, qu'est-ce que tu fais?
48A : Quand j'me propulse avec mes bras..Ben j'essaie de pas bloquer en haut mais genre..d'toujours avancer. Pas comme avant
49B : Ok.
50A : Pas comme avant, j'sortais ????
51B : Ouais. Fait que c'est «sortir et toujours avancer»..
52A : Ouais, toujours avancer pis pas perdre de vitesse.
53B : ..sans perdre de vitesse. Pis là tu sens..
54A : Ben dans l'fond j'sens quasiment aucune résistance à part sur mes bras quand j'vais chercher d'l'eau.
55B : Ok.
56A : J'trouvais ça pas pire là.
57B : Hum uh. Pis là donc eh t'es sorti, toujours en avançant, tu perds pas de vitesse, eh..là, c'est à ce moment là que tu sens le bas du dos à la surface..
58A : Ouais ben j'me sens plus à la surface.
59B : Pis là, quand tu sens le bas du dos près de la surface, tu fais quoi?
60A : Ben je.. j'envoie mon kick..genre..ben..avec mes jambes pour me propulser vers l'avant là.
61B : Hum uh...Est-ce qu'y a d'autres choses que tu fais?
62A : Ben... Je r'plonge par la nuque là, je r'plonge...Dans l'fond c'est genre quand j'suis en train de m'pitcher vers l'avant ben j'fais mon kick .
63B : T'es en train de t'pitcher vers l'avant, là le bas du dos est déjà à la surface?
64A : Ben il est en train de câl...Pas il est en train de câler dans l'eau mais ????
65B : Le bas du dos il sort de l'eau un p'tit peu pis ça, après ça..qu'est-ce que tu ressens à cet endroit là?
66A : J'sens pas grand'chose parce que j'sens plus que j'glisse. J'sens pas comme avant que genre...C'est pas mon..j'sentais pas rien mais genre, j'sentais une pression, avant, sur le bas du ventre

qui me ralentissait dans l'eau mais j'sens que.. on dirait que comme je fais une ondulation y'a rien qui force.
67B : Ok. Pis eh..Au niveau de tes jambes
68A : Ouais
69B : au moment où tu eh..tu sors vers l'avant, toujours en avançant, eh..tu fais quoi avec tes jambes?
70A : Ben quand j'amorce mon coups de bras ben genre mes jambes s'ouvrent pis quand je ??? mes jambes se ferment pis ???? s'en va vers l'avant.
71B : Pis si on revient un p'tit peu, si tu veux bien, à ce moment là, qui me semble important, où tu sens qu'le bas du dos est sorti d'l'eau
72A : Ouais
73B : là, t'en es où dans plier tes jambes ou pousser?
74A : Ben...J'te dirais...À peu près à la moitié de mon kick.
75B : Ton bas du dos il sort de l'eau à la moitié de..la poussée?
76A : Ouais à la moitié de ma poussée.
77B : Ok, te placer, les jambes ouvertes, les pieds ouverts, tout ça c'est avant ça?
78A : Ouais
79B : Reprends-le, si tu veux bien, à quand tu places tes bras pour aller chercher d'l'eau
80A : Ouais
81B : Là tu sors vers l'avant sans perdre de vitesse, pis
82A : Ouais c'est ça, attends, je viens juste de retrouver. C'est ça : j'sors de l'eau, pis là genre pour me repousser j'..kicke pis genre.. j'sors un peu..ben mon..Attends....Ouais c'est ça c'est après genre...quand ma tête est genre pas à ça d'haut là mais.. j'fais mon coup de bras pis quand j'm'en vas comme ?????!!!!!! c'est ?????!!
<i>«Deuxième colonne» : Thomas m'interrompt pour verbaliser ce qui vient de lui revenir, ce qu'il «vient juste de retrouver».</i>
83B : Ok. T'es déjà pas mal en train de replonger
84A : Ouais
85B : Mais le..le...Est-ce que le moment où tu places tes jambes, où tu ouvres tes jambes, tu l'as ça?
86A : Ben ouais.
87B : Ça ça finit quand? Quand est-ce que tu sais que
88A : Quand j'suis aligné genre
89B : que tes pieds sont placés? Que t'es placé pour pousser avec tes jambes?
90A : Genre sont placées comme en V genre?
91B : Ouais, quand est-ce que tu sais que «ok mes jambes sont placées pis là je peux pousser, j'ai plus besoin de continuer de les placer» ? Qu'est-ce qui t'indique ça?
92A : Ben j'te dirait quand j'ai..pas obtenu la hauteur que mon corps fallait que j'aille, là j'commence à ouvrir mes jambes, ben plier mes jambes genre comme ça, pis là j'me propulse .
93B : Ok, à une certaine hauteur, c'est là que t'ouvres tes jambes?
94A : Quand j'me dis «Ah, là faudrait qu'j'kicke», j'ouvre mes jambes pis là j'kicke .
95B : Pis là tu kickes.
96A : En replongeant vers l'avant.
97B : Tu kickes en replongeant vers l'avant.
98A : Ouais, c'est ça.
99B : Pis, là dedans eh..le moment où tu sens le bas du dos qui sort de l'eau c'est...où?
100A : Ça là c'est juste ???
101B : Moi ce que je trouverais intéressant c'est de savoir où est-ce qu'il se situe par rapport au kick.
102A : Ouais c'est ça..
103B : est-ce qu'il est quand tu ouvres les jambes, est-ce qu'il est quand tu pousses?
104A : Moi j'te dirais c'est quand...Quand je replonge genre. J'me lève pis là..Ouais c'est ça j'me lève

pis j'me.. j'me pitche dans l'eau avec mes bras pis genre mes jambes kickent pis..je sais pas mais genre mon bassin ou j'sais pas trop quoi il va genre lever. J'sais pas comment expliquer ça mais c'est genre dans ce coin là.
105B : C'est comme une ondulation?
106A : Ouais c'est genre quand j'arrive pour m'pitcher ben là il sort de l'eau.
107B : Et là, tu vas t'pitcher, le bas du dos sort de l'eau, tes jambes tu fais quoi?
108A : Ben, elles sont déjà placées d'une certaine façon pour que j'm'apprête à kicker faque j'amorce mon kick.
109B : Ok. J pense qu'on peut en rester là pour le moment. Aller dans l'eau. J pense que ça serait intéressant de le refaire demain, par rapport à la finale, revenir un p'tit peu là-dessus. J trouve ça vraiment super intéressant parce que c'est pour ça que j'voulais qu'on le fasse [l'entretien], parce que j'ai regardé les vidéos pis c'est la première fois que je te vois autant faire ça
110A : Ouais, moi aussi
111B : Et c'est ça que je trouve intéressant, que tu l'aies senti
112A : Ben c'est ça, je nageais pis j'me demandais si je faisais la bonne affaire ou non.
113B : Ouais c'est bon.
114A : J'me demandais vraiment. Juste avec c'que tu m'as dit le matin, juste d'enchaîner plus vite, ça m'a genre..
115B : Ouais, ben c'est ça, garde ça, le timing là. Pis bien placer les jambes pour ça, au bon moment
116A : Aussi j'ai quasiment pas fait de kick, j'ai quasiment fait que de la brasse-ondulation dans l'échau.
117B : Ouais, ben peut-être...Ok.
118A : C'est pas mal ça que j'ai fait, pis des 25 progressifs.
119B : Hum uh...Good. Ben on va aller pour l'échauffement. Retrouver ça, progressivement aller vers ça. Merci Thomas.
120A : Ça me fait Plaisir.

Reconstitution de l'action :

Thomas est à la fin de sa coulée de départ («pull-out»), il «glisse bien», en torpille.
 Il va chercher suffisamment d'eau pour se propulser vers l'avant ; pour cela il place ses bras de façon à envoyer l'eau derrière lui.
 Il sort de l'eau «juste quand il faut qu'il sorte», alors qu'il a encore de la vitesse.
 Il veut retrouver la même façon de nager que quand il faisait de la brasse-ondulation dans l'échauffement mais avec un kick brasse.
 Il se lève au-dessus de l'eau, toujours en avançant.
 Avant que son corps soit arrivé à la hauteur à laquelle il doit aller, Thomas commence à ouvrir et à plier ses jambes.
 Il essaie de ne pas bloquer en haut mais plutôt de toujours avancer : il se jette («se pitche») vers l'avant avec ses bras, il replonge par la nuque.
 Pendant qu'il est en train de replonger vers l'avant, ses jambes sont déjà placées de façon à pouvoir «kicker» (pousser avec les jambes), il amorce son kick pour se propulser vers l'avant. Vers la moitié de sa poussée il sent que son bassin lève, que celui-ci est plus à la surface de l'eau que d'habitude et que le bas de son dos sort de l'eau. Il trouve ça «bizarre» parce que c'est la première fois qu'il fait ça en compétition.
 Il ne sent «quasiment aucune résistance», «rien qui force» sur le bas du ventre, là où il sent habituellement une résistance. Il sent au contraire qu'il glisse. Il trouve ça «pas pire».