

Rythme de vie et accélération du travail sportif : le défi de la performance de haut niveau face à la contrainte du temps

Fabrice Burlot, Mathilde Julla-Marcy

▶ **To cite this version:**

Fabrice Burlot, Mathilde Julla-Marcy. Rythme de vie et accélération du travail sportif : le défi de la performance de haut niveau face à la contrainte du temps. @ la recherche du temps. Individus hyperconnectés, société accélérée, tension et transformation., Jun 2016, Paris, France. hal-01697342

HAL Id: hal-01697342
https://insep.hal.science//hal-01697342

Submitted on 31 Jan 2018

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.

Rythme de vie et accélération du travail sportif : le défi de la performance de haut niveau face à la contrainte du temps

Fabrice Burlot (Laboratoire Sport, Expertise et Performance (EA 7370), INSEP, Département de la Recherche, 11, avenue du Tremblay, 75012 Paris) et Mathilde Julla-Marcy (Laboratoire CeRSM (EA 2931), Université Paris Ouest Nanterre La Défense, 200 avenue de la République, 92001 Nanterre)

Résumé :
Cette communication s'appuie sur une enquête qualitative par entretiens réalisée auprès d'une population de sportifs de haut niveau. Elle montre que dans un contexte d'exigences accrues, à la fois sportives et extra-sportives, et de professionnalisation de la préparation à la performance, les sportifs sont conduits à devenir de véritables managers de leur temps. Les différentes temporalités supports de la performance se présentent sous un double-aspect : à la fois ressources et contraintes. Ainsi, par des stratégies temporelles qui rappellent celles énoncées par Rosa (2010), les sportifs essayent de concilier au mieux toutes les attentes qui pèsent sur eux avec leurs envies personnelles. La performance sportive est désormais une performance temporelle, et les champions sont bien souvent aussi des « maîtres du temps » (Darmon, 2013).

Introduction

La communication que nous présentons ici repose sur une enquête collective réalisée au sein du laboratoire de recherche de l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) sur les rythmes de vie des Sportifs de Haut Niveau (SHN). Il s'agissait d'une enquête par entretiens, qui s'est déroulée en plusieurs phases entre 2011 et 2014 : 42 entretiens auprès des sportifs représentant la variété des disciplines et des situations présentes à l'INSEP ont été effectués, complétés par des entretiens avec des « personnes ressources » de l'institut (médecins, nutritionniste, psychologues, responsables de le formation, etc.) et des entraîneurs et responsables de pôle. Cette enquête a été commandée par la direction de l'INSEP du fait de certaines difficultés constatées dans l'organisation du rythme de vie des sportifs. Il s'agissait pour nous d'analyser les relations entre les différents temps de la vie de ces athlètes, c'est-à-dire de voir comment leur préparation sportive entrait en interaction avec leur vie sociale, scolaire, familiale, amoureuse, leurs temps de loisir, de santé, de récupération, de transports, etc. Et inversement, comment ces différents temps constituent à la fois des contraintes mais aussi des ressources dans l'optique de la préparation

sportive.
L'INSEP, situé au milieu du Bois de Vincennes à Paris, est un campus qui accueille environ 600 sportifs répartis dans 25 pôles (France, France jeune, espoir) dans différents sports olympiques, avec les installations adéquates. Il s'agit à la fois d'un lieu d'entraînement, de formation, mais aussi d'un lieu de vie (internat, cantine), d'un lieu médical (service médical) et d'un lieu de recherche. Sa mission est d'être au service de la performance sportive de haut niveau, et c'est là où, grâce à des aménagements spécifiques prévus, se réalise le double-projet (sportif et de formation) attendu des SHN.

Nous avons donc orienté notre analyse sur les rythmes de vie des SHN, qui peuvent être définis en deux temps. D'une part les différentes exigences temporelles auxquelles les athlètes sont soumis : temps de l'entraînement, de la compétition, de la récupération, des soins, des études ou du travail, de la famille et de la sociabilité, qui déterminent un planning des activités à accomplir. D'autre part, le sentiment de pouvoir faire face ou non à la réalisation conjointe de ces exigences. Nous nous sommes inspirés des travaux de Rosa (2010), et nous avons pu identifier dans le monde du sport de haut niveau une accélération du rythme de vie, dans la double composante que le sociologue définit : à la fois objective (l'augmentation du nombre d'épisodes d'action par unité de temps) et subjective (le renforcement du sentiment d'urgence et d'un stress temporel subi). C'est dans ces conditions que nous nous interrogeons sur la capacité des sportifs de haut niveau à pouvoir concilier l'ensemble de ces exigences et notamment à *assumer* cette accélération de leur rythme de vie (Rosa, 2010), c'est-à-dire à être capable de faire toujours plus et mieux dans la même unité de temps.
Pour cela, nous décrirons dans un premier temps les éléments dans l'environnement du sport de haut niveau capables d'expliquer cette accélération objective du rythme de vie. Dans un second temps, nous décrypterons les stratégies mises en place par les sportifs pour assumer cette accélération de leur rythme de vie.

1. Décrire le « monde du travail sportif de haut niveau » : une augmentation des attentes et des exigences qui se traduit par une accélération du rythme de vie

Les SHN s'inscrivent dans un environnement concurrentiel qui s'est profondément transformé en une vingtaine d'années, à la fois au niveau des compétitions et des entraînements.
En effet, le nombre de compétitions « obligatoires » pour bien figurer sur la scène internationale a fortement augmenté : la multiplication des « *rankings lists* » dans certaines disciplines (judo, escrime, taekwondo, tennis, badminton, etc.) oblige à accroître les participations à des tournois internationaux pour bien figurer dans les classements, en plus des compétitions traditionnelles

(Championnats d'Europe, Championnats du monde, Jeux Olympiques). Pour rester le mieux classé possible dans ces classements et ainsi avoir le plus de chances d'accéder aux meilleurs tableaux lors des compétitions internationales, il est nécessaire de prendre part à un maximum de compétitions « intermédiaires ».

Par ailleurs, le volume d'entraînement a également profondément progressé durant ces dernières décennies : en 1990, 41% des « insépiens » s'entraînaient moins de 10 heures par semaine et 59% entre 10 et 20 heures (Irlinger *et al.*, 1990). Aujourd'hui, à l'INSEP, rares sont les sportifs qui s'entraînent moins de 20 heures par semaine. La moyenne se situe autour de 25h hebdomadaires, avec pour certains sports (pentathlon moderne, gymnastique rythmique et sportive, etc.) des pointes à 30h voire 35h. De nombreuses études internationales constatent le même phénomène de progression du volume d'heures d'entraînement à atteindre pour rester performant (Bullock, 2009; Starkes, 2000).

Une autre conséquence associée à cette course à la performance est l'augmentation du nombre de stages pour optimiser la préparation, engendrant des déplacements toujours plus nombreux et longs. Cela permet en effet de rencontrer les équipes internationales d'autres pays, ce qui est nécessaire pour se préparer, en particulier dans les sports d'opposition (judo, escrime, lutte, etc.), où il est nécessaire de varier les partenaires d'entraînement, afin d'être capable de s'adapter à tous les types d'adversaires. Les SHN en aviron, par exemple, ont entre 150 et 200 jours de stage par an.

Il y a donc une augmentation quantitative à la fois des entrainements, des stages et des compétitions qui n'est pas sans conséquence sur l'emploi du temps des sportifs. Le sport est aujourd'hui la priorité absolue de ces derniers avec laquelle ils doivent composer pour organiser leur mode de vie (Le Noé, 2015). Ces longues périodes de stages et de compétition demandent une disponibilité de tout instant, et compriment et réduisent considérablement le temps disponible pour les autres activités.

Par ailleurs nous assistons également à une « professionnalisation » du sport de haut niveau : les sportifs restent officiellement amateurs pour la plupart, mais leur mode de pratique est semblable à un mode professionnel et fait de la préparation à la performance leur activité de travail principale. Cette situation n'est pas sans ressembler aux professions artistiques et notamment à celles du spectacle vivant (Menger, 2002 ; Sorignet, 2004, 2010 ; Salaméro, 2009). Cette professionnalisation touche les sportifs, mais aussi et peut-être surtout l'organisation et l'encadrement du sport de haut niveau. L'entraînement se caractérise désormais par une division du travail croissante, processus qui a conduit à l'émergence de nombreux experts dans l'environnement du sportif qui, tous, revendiquent leur capacité à améliorer la performance des SHN et en conséquence « un droit au temps », c'est à dire le droit de disposer d'un temps pour exercer leur expertise. Aujourd'hui, le recours à ces spécialistes s'est généralisé et a entraîné l'institutionnalisation de leurs expertises dans

la temporalité du sportif. Préparation mentale, préparation physique, réathlétisation, récupération, préparations spécifiques, nutrition, etc. La concurrence est forte entre ces différents experts car le temps n'est pas extensible et de nombreux arbitrages doivent être réalisés. Dans cette logique de professionnalisation, deux équipes d'experts sont ainsi apparues à l'INSEP en 2013 : suite à l'installation de balnéothérapie froide sur tous les lieux de pratique et d'une chambre de cryothérapie, une équipe est chargée de la mise en œuvre de protocoles de récupération par le froid qui doivent alors s'intégrer dans l'emploi du temps du sportif. La deuxième équipe est chargée de suivre et de conseiller les sportifs dans leurs pratiques alimentaires : il s'agit de la « mission nutrition » qui a pris une importance croissante au sein de l'institut, organisée par le département de la recherche avec des actions directes auprès des SHN et des pôles, et une présence quotidienne à la cantine.

S'entraîner dans le sport de haut niveau, ça n'est donc pas seulement avoir des séances d'entraînement dans sa discipline. C'est aussi avoir des séances de préparation physique générale, caler des moments de récupération (en autonomie, en groupe ou auprès de kinésithérapeutes), trouver du temps pour la préparation mentale (psychologue à l'INSEP sur l'année), s'occuper de sa nutrition, par des rendez-vous individuels et collectifs avec les spécialistes, l'utilisation d'une application sur smartphone permettant de planifier ses repas en fonction de ses entraînements, etc.

Chaque nouvelle temporalité sportive est prise en charge par un expert, un professionnel différent, de sorte que le sportif peut se trouver au centre d'une constellation d'intervenants. Le temps n'étant pas extensible, une certaine forme de concurrence s'institue entre ces spécialistes. Chacun insiste sur l'importance de sa spécialité dans la préparation sportive, et donc exige de disposer de temps auprès du sportif. En conséquence, nous observons une accélération objective du rythme de vie (Rosa, 2010). Les sportifs doivent intégrer de plus en plus d'activités dans la même unité de temps. Les différentes temporalités avec lesquelles ils doivent composer sont donc de plus en plus en nombreuses (avec la multiplication des experts) en plus d'augmenter dans leur durée (plus de compétitions et d'heures d'entraînement). Certaines de ces temporalités sont incluses dans le temps de préparation sportif et donc reconnue officiellement, d'autres beaucoup moins. Par exemple, dans de nombreux sports, la récupération n'est pas planifiée dans le planning d'entraînement hebdomadaire, ce qui lui donne une invisibilité totale. La conséquence problématique est que les SHN doivent prendre sur leur temps personnel qui est déjà très largement réduit et contraint pour planifier une séance de récupération, ce qui conduit un certain nombre d'entre eux à la supprimer. Cela pose la question du statut réel de ces expertises et de ces temporalités dans la préparation sportive : présentées comme indispensable à la réalisation de la performance dans les discours, elles ne sont pas reconnues institutionnellement comme faisant partie intégrante de la préparation sportive.

A ces exigences sportives croissantes, il faut ajouter des exigences extra-sportives. Le sportif de haut niveau, en France, contrairement à d'autres pays (Van Rens *et al*, 2015 ; Debois et Leseur, 2013), est soumis à une obligation de double projet (Stambulova et Ryba, 2013). Le dispositif organisationnel proposé aux sportifs doit ainsi tenir compte du projet sportif et du projet de formation. Les deux doivent s'articuler pour mettre le sportif en situation de réussite, même si cela peut paraître parfois difficile (Brettschneider, 1999). Depuis la loi dite Mazeaud du 29 octobre 1975, l'attention portée au double projet est inscrite comme une des conditions à respecter pour produire de la performance (Honta, 2007).

Les SHN sont donc obligés d'articuler leur vie sportive à une vie scolaire, universitaire, professionnelle. Aux temps sportifs obligatoires, il faut ajouter des temps de formation : que ce soit sur place, à l'INSEP pour les collégiens et lycéens (en GR, patinage, basket surtout), sur place aussi pour ceux qui suivent les formations universitaires STAPS, Sportcom (journalisme), ou des Brevets d'Etat. Mais l'INSEP a aussi multiplié les partenariats avec des établissements extérieurs pour offrir un choix de formation le plus large possible : un certain nombre de SHN suivent des études de kinésithérapie à Saint-Maurice (dans le Val-de-Marne, à proximité de l'INSEP), des cursus scientifiques dans les différentes universités parisiennes (Paris VI notamment), sont inscrits en écoles de commerce (ESCP, etc.). D'autres suivent des formations à distance dans des établissements en province (IAE à Grenoble par exemple) : il y a un travail autonome à réaliser chez soi et il faut alors se rendre sur place pour les examens. Sans compter les déplacements afférents, il faut donc ajouter entre 10 et 20h de temps de formation hebdomadaires selon les SHN. Ceux qui semblent les « mieux lotis » sont finalement ceux qui ont un statut professionnel aménagé : des conventions de partenariats permettent de les détacher à mi-temps, 80% voire presque 100% pour s'entraîner. Ils ont ainsi plus de temps libéré qui permet de vivre leur pratique sportive de façon moins tendue.

Sur ce plan aussi une forme de professionnalisation s'est mise en place : les SHN sont de plus en plus entourés par des personnes chargées de les accompagner dans la mise en place de leur projet de formation, avec chacun leur spécialité et leur rôle à jouer pour les aider. L'exigence du suivi du double-projet s'en trouve renforcée, notamment à l'INSEP où le système organisationnel essaye de l'optimiser au mieux (rendre au maximum compatibles les différentes temporalités concurrentes). Encore une fois, cette situation multiplie les temporalités à caser (rendez-vous individuels pour organiser son projet et son planning, etc.).

Enfin, il ne faut pas oublier que les sportifs sont des individus qui ont aussi des désirs de vie privée, de vie amoureuse, de vie familiale, de loisirs, etc. Même si effectivement, le sport de haut niveau conduit à faire de nombreux sacrifices sur ces temporalités (voir moins souvent sa famille, réduire

ses loisirs, pour certains ne pas s'engager dans des relations amoureuses sérieuses), ils ne peuvent totalement les sacrifier et doivent également composer avec pour conserver un certain équilibre.
Force est donc de constater une volonté de mettre en place tous les systèmes organisationnels possibles pour favoriser la préparation et la performance sportive, en mettant tous les moyens en œuvre, à destination du sportif. Mais ce qu'il faut bien voir c'est que cette professionnalisation de l'organisation de la performance sportive a engendré un accroissement considérable du temps mis à son service, et donc des exigences qui peuvent être attendues des SHN, dont découlent des situations de tensions. Ainsi, côté encadrement sportif, on estime souvent que le projet sportif doit être une priorité absolue, alors que du côté des services de la scolarité par exemple, les responsables vont parfois exprimer leur regret que les entraîneurs aient trop d'exigences, ce qui ne permet pas aux services de la scolarité de placer toutes les temporalités qui leurs paraissent aussi essentielles. Le sportif se retrouve donc pris au cœur de tensions liées à une forte concurrence temporelle. Ce sont à la fois les conditions concrètes de travail, les rapports humains mis en jeu, et la structure et le fonctionnement de l'institution qui sont modifiées par cette forte compression temporelle dans le monde contemporain du sport de haut niveau.

2. Comment les SHN réagissent-ils à cette accélération de leur rythme de vie ?

Dans ce second temps nous allons interroger de façon plus précise les actions et réactions des SHN face à cette accélération de leur rythme de vie afin de comprendre dans quelle mesure ils assument ou non cette accélération qui renvoie à une multiplication des exigences qui pèsent sur eux. Nous montrons ainsi comment ils se transforment en véritables « maîtres du temps » (Darmon, 2013), en jouant avec les temporalités en fonction des marges de manœuvres laissées par l'environnement institutionnel pour réaliser au mieux leur projet de performance (sportive et personnelle).
Il apparaît très marquant, dans les entretiens, que les sportifs interviewés sont des individus souvent dotés d'une forte maturité organisationnelle. Comme les élèves des classes préparatoires étudiés par Muriel Darmon (2013), ils maîtrisent l'organisation de leur temps, sont rationnels et rigoureux dans la définition et l'articulation des différentes temporalités qui organisent leur vie autour de la performance sportive. Cette maturité est systématiquement présente dans les entretiens et apparaît très liée à la performance sportive. Être capable de gérer son temps, de l'organiser, de le modeler semble une particularité forte de la figure du champion. Les sportifs perçoivent rapidement que dans cette logique de course à la performance, seule une organisation optimale leur permettra d'atteindre leurs objectifs, d'autant plus qu'ils sont soumis à de multiples temporalités concurrentes : se trouvant au cœur de ces concurrences, ils sont conduits à agir en véritables managers de leur emploi du temps, des ressources utilisées, des personnes mobilisées.

Dans ce contexte de rationalisation, nous pouvons d'abord noter une course à l'efficacité maximum de la gestion du temps : une chasse au « gaspillage » de chaque temporalité qui serait vide d'utilité directe. La perte de temps est souvent synonyme de malaise et d'inefficacité, comme le rapporte cette athlète :

> « On a cours de 8-10, 14-16 donc ça, ça arrive deux fois dans la semaine. Ça c'est le top pour s'entrainer parce que du coup je peux tout faire, 8-10 et 14-16, je peux m'entrainer à 10h et à 16h donc c'est ce que je fais, donc je me lève à 7h moins 10, je pars de chez moi à 7h et demie à vélo, et comme je suis toujours un petit peu en retard, j'arrive pile poil à 8h.
>
> *Tu es toujours en retard…*
>
> Oui je suis toujours en retard. Je pense que ça vient du fait que je n'aime pas attendre. Donc au lieu d'attendre, je vais faire quelque chose d'autre, et donc cela va me prendre plus de temps qu'il ne faut… Donc j'arrive à 8h ici, parfois 8h05. » (aviron, femme, 22 ans).

Les « maîtres du temps » jouent habilement avec les temporalités quotidiennes en découpant de façon intensive le temps pour le rendre « intégralement » utile et efficace. Être juste à l'heure, ni en avance, ni en retard devient chez de nombreux sportifs un indicateur de performance de leur gestion du temps.

Mais afin de pouvoir gérer au mieux cette accélération de leur rythme de vie et l'augmentation des exigences sportives qui pèsent sur eux, ils vont aussi et surtout mettre en place des stratégies adaptatives qui touchent à l'organisation de l'ensemble de leurs temporalités. L'objectif est de trouver un équilibre intégrant les exigences de la haute performance sans négliger les temporalités de la vie sociale et personnelle. Dans le cadre de cette gestion de l'organisation temporelle, l'analyse des entretiens a montré l'existence de quatre types de stratégies dont l'objectif est de prévoir l'organisation optimum des différentes temporalités constituant leur rythme de vie. Nous allons ici décliner ces différentes stratégies qui s'inscrivent dans une certaine forme de gestion anticipative des rythmes de vie. Il apparait qu'elles sont véritablement conscientisées par les SHN et exposées comme telles en entretien. La question du temps est vraiment au cœur des préoccupations cruciales des SHN, la préparation sportive est avant tout une optimisation temporelle. Le temps constitue une contrainte, et la performance sportive relève alors d'un défi : arriver à tout cumuler, articuler, malgré la pression temporelle.

La première de ces stratégies consiste à retarder ou anticiper des temporalités. Il s'agit d'articuler les temporalités selon différentes échelles en se plaçant alternativement dans le temps court et le temps long. Nous pouvons classer dans ce cadre le choix de réaliser un projet de formation par défaut car il est plus compatible avec les exigences sportives et de repousser un projet de formation

désiré – mais incompatible avec le haut niveau. Le fait de sacrifier dans certaines périodes sa vie familiale pour la vivre intensément sur d'autres périodes est aussi un exemple. Il en va ainsi de ce lutteur qui scinde son année en deux périodes, celle consacrée exclusivement à sa pratique sportive, et celle consacrée à sa famille, durant laquelle il redevient un père et un mari correspondant aux attentes de sa vie familiale :

> « Je sais par exemple que si je fais les Jeux Olympiques. L'été je vais être en stage. Je ne vais penser qu'à mon entrainement. J'appellerai ma femme, ma petite pour savoir si tout va bien. Mais tout ce qui est administratif, je ne m'occupe de rien. Ca j'arrive facilement à le mettre de côté, en fait, dans mon esprit. Je me concentre sur mon poids, sur mon truc... (…) Le soir du coup, je m'occupe de la petite. Je lui donne le bain, je lui donne à manger et ma femme prépare à manger pour nous » (lutte, homme, 33 ans, médaillé).

La deuxième stratégie d'optimisation du temps repose sur la superposition des temporalités, l'exécution simultanée de tâches ou *multistaking* (Rosa, 2010). Ainsi, plusieurs entretiens nous permettent d'affirmer que face à un capital temporel limité, les sportifs cherchent à superposer des temporalités de type et de fonction différents pour gagner du temps et ainsi avoir une rentabilité maximale dans la gestion des temporalités. Par exemple, ils utilisent les temps de déplacements (à vélo) comme un temps d'échauffement ; ils mangent en cours, en apportant le petit-déjeuner qu'ils n'ont pas eu le temps de prendre avant. Il leur arrive encore de coordonner leur activité sportive avec leur vie familiale comme dans le cas de cette badiste qui a quitté un club de haut niveau pour rejoindre une structure de sa région d'origine, afin de pouvoir voir sa famille et ses amis plus régulièrement :

> « J'étais au club de Bordeaux avant, euh, ça se passait très bien, mais j'avais envie de … Vu qu'on a quand même comme je te disais un planning chargé, j'en avais marre … Enfin c'est pareil, j'suis très famille, j'suis très amitié donc en fait au final c'était l'occasion pour moi de pouvoir rentrer chez moi et de pouvoir voir mes amis, aussi, plus régulièrement. Et en même temps pouvoir faire les interclubs, comme c'est prévu quoi !!! » (badminton, femme, 25 ans).

La troisième stratégie pour organiser leur emploi du temps consiste à réduire, voire à supprimer, certaines temporalités. Il ne s'agit donc pas de simplement réduire ou supprimer des temps morts ou temps de pause comme le présente Rosa (2010) mais bien d'agir directement sur l'ensemble des temporalités qui n'apparaissent pas comme prioritaires par rapport à la performance sportive. Ainsi, nombre de sportifs, pour pouvoir réaliser à la fois leur projet sportif et de formation, étalent leur temps de formation, comme cela est possible dans de nombreuses formations post-baccalauréat proposées par l'INSEP. Cette pentathlète rapporte réduire la temporalité formation sur l'année, pour mieux gérer son projet de performance, ce qui passe nécessairement par un allongement de la

temporalité sur le long terme :

> « Là j'suis en deuxième année de kiné, donc j'ai étalé la première année pour pouvoir m'entraîner en même temps, cette année je fais la deuxième année en un an » (pentathlète, femme, 26 ans).

Nombreux sont ceux qui disent également dans les entretiens supprimer ce que nous pourrions appeler des temporalités sportives satellites. La récupération, ou encore des activités de briefing et débriefing sont ainsi considérées comme telles, comme le souligne ce sportif :

> « Il y a des athlètes qui, eux, peuvent se permettre de prendre plus de temps à la séance, de discuter avec le coach, de prendre 10 minutes, un quart d'heure ; moi il faut que je trace tout de suite… » (kayakiste, homme, 22 ans).

Enfin, la quatrième stratégie conduit les athlètes à s'engager dans une dynamique visant à remplacer les activités lentes par des activités rapides. L'utilisation des bains froids pour permettre aux muscles de récupérer plus rapidement mais aussi l'utilisation de compléments alimentaires pour remplacer le petit-déjeuner du matin sont des pratiques qui se sont fortement répandues et réduisent les temps habituellement consacrés à ces temporalités :

> « Je prends souvent des compléments alimentaires comme le Lactel, c'est pratique ça permet de déjeuner rapidement le matin tout en ayant tout ce qui faut. Bon après il ne faut pas en prendre toute la journée mais bon là tu sais que tu vas avoir ton apport » (haltérophile, homme, 23 ans).

Les déplacements sont aussi soumis à cette accélération : de plus en plus de SHN ont investis dans des vélos, trottinettes ou skates pour se déplacer sur le campus de l'INSEP. A leurs yeux, ils sont indispensables pour gagner du temps par rapport à la marche à pieds. Si leur pause repas dure 1h ou 1h30 (pour certains l'unique moment de relâche durant la journée), et qu'il faut déjà 10min à pied pour se rendre de la salle d'entraînement à la cantine, c'est 10min de moins de « repos », de moment partagé avec les amis à table, etc.

Globalement, nous observons que si le temps du sportif dans sa vision la plus restrictive (l'entraînement) est plutôt revu à la hausse, les discours montrent que, plus on s'éloigne de ce cœur d'activité, plus on entre dans des activités plutôt moins bien considérées et utilisées souvent comme des variables d'ajustement capables de dégager du temps. Il en va ainsi de l'échauffement ou des étirements, de la récupération mais aussi de la préparation physique ou mentale, de la formation, de l'alimentation. Ainsi, nombre de sportifs ont des difficultés à trouver du temps pour la préparation mentale, voire annulent leur rendez-vous, ou encore ne s'engagent pas forcément sur la préparation physique lorsque celle-ci n'est pas réalisée par l'entraîneur. Quant à la récupération, elle est largement utilisée comme une variable d'ajustement pour gagner du temps : temps pour soi pour la balnéothérapie par le froid, de la sociabilité pour le temps de sommeil.

Même si les sportifs apparaissent s'inscrire dans une institution enveloppante (Bertrand, 2008,

2011 ; Darmon, 2013) dont nous pourrions supposer qu'elle laisse peu de place à l'initiative individuelle, les analyses montrent que les SHN ne se contentent pas de subir cette accélération de leur rythme de vie, mais essaient d'avoir une emprise sur leur rythme de vie : en fonction de leurs priorités, ils vont jouer avec les temporalités et profiter des marges de manœuvre laissées par l'institution pour se créer leur propre rythme de vie, et répondre aux exigences sportives qui pèsent sur eux tout en se donnant aussi les moyens d'assurer leurs temporalités personnelles. Ils ne se contentent pas de subir ce rythme de vie, mais agissent sur lui pour y réagir au mieux.

Conclusion

Pourtant, en guise de conclusion et de prolongement, nous pouvons nous demander si cette posture visant à reprendre le contrôle sur un déroulement du temps qui peut sembler leur échapper ne participe pas à entretenir l'accélération de leur rythme de vie. Une majorité des SHN semble être des « agents rationnalisateurs » cherchant à éliminer le moindre temps mort, à juxtaposer les temporalités pour les concilier au mieux. L'accélération du temps est sans doute l'un des éléments qui particularise le mieux la dynamique dans laquelle les sportifs sont inéluctablement baignés dans leur projet de performance. L'expansion considérable du temps consacré à l'entraînement, aux compétitions et aux différents types de préparation n'est pas sans conséquence sur les autres temps sociaux, et conduit les SHN à développer des stratégies d'adaptation qui tiennent essentiellement à la réduction, compression, juxtaposition, suppression, anticipation des temporalités. Cela a donc pour conséquence d'accélérer en retour le rythme de vie objectif, et nous observons donc un système auto-entretenu qui se met en place, conduisant à une accélération toujours plus forte et sans arrêt du rythme de vie. Finalement, il semble que la question du temps et de l'accélération du rythme de vie se trouve maintenant au cœur de la performance sportive : celle-ci n'est plus strictement une performance sportive, mais une performance temporelle, de gestion optimale des temporalités, soit des termes proches du domaine du management et du monde de l'entreprise. Nos résultats mettent en lumière une étroite dynamique entre performance, autonomie et accélération des rythmes de vie. Une des conséquences sociales de l'accélération du temps semble être la volonté des individus à se réaffirmer comme acteurs temporels, montrant un jeu subtil entre contrainte du système et autonomie individuelle qui n'est pas sans rappeler le fonctionnement des organisations décrit par Crozier et Friedberg (1977). Dans le milieu du sport de haut niveau, nous identifions tout à fait les processus décrits par Rosa : accélération technique et accélération du rythme de vie qui vont l'une avec l'autre et s'entretiennent de façon réciproque.

Bibliographie

Bertrand J (2011) La vocation au croisement des espaces de socialisation. Étude sociologique de la formation des footballeurs professionnels, *Sociétés contemporaines*, 82 : 85-106.

Bertrand J (2008) Se préparer au métier de footballeur : analyse d'une socialisation professionnelle, *STAPS*, 82/4 : 29-42.

Brettschneider WD (1999) Risk and opportunities: Adolescent in Top Level Sport growing up with the pressure of school and training. *European Physical Education Review* 5: 121-133.

Bullock N, Gulbin JP, Martin DT, Ross A, Holland T and Marino F (2009) Talent identification and deliberate programming in skeleton: Ice novice to winter Olympian in 14 months. *Journal of Sport Sciences:* 27 (4): 387-404.

Darmon, M (2013), *Classes préparatoires. La fabrique d'une jeunesse dominante*. Paris: La découverte.

Debois N, Leseur V (2013) Athletes' careers in France: in pursuit of excellence in sport and life. In Stambulova, T.V. Ryba (Eds.), Athletes' careers across culture. New York: Routledge, 90–102.

Honta M (2007) Organising the dual sporting-social project for high level athletes in France: The difficulties of learning of collective action. *International Review for sociology of Sport* 42(2): 133-148.

Irlinger P, Louveau C, Metoudi M (1990) « Temps et Rythme de vie des INSEPIENS », étude réalisée à la demande du département du sportif de haut niveau, Mission recherche, Laboratoire de Sociologie du Sport.

Le Noé O (2015) *Veni, vidi, lusi*. L'énigme du loyalisme des judokates de haut niveau, *Sociologie du travail*, 57 : 536-558

Menger PM (2002) *Portrait de l'artiste en travailleur : métamorphoses du capitalisme*. Paris : Seuil.

Rosa H (2010) *Accélération. Une critique sociale du temps*, trad. Didier Renault. Paris : La découverte.

Salaméro E (2009) Devenir artiste de cirque aujourd'hui : espace des écoles et socialisation professionnelle, Thèse de doctorat en STAPS, Université Toulouse III.

Sorignet PE (2010) *Danser. Enquête dans les coulisses d'une vocation*, Paris : La découverte

Sorignet PE (2004) Être danseuse contemporaine : une carrière "corps et âme", *Travail, genre et sociétés* 2, n° 12 : 33-53

Stambulova, NB and Ryba TV (Eds.) (2013). *Athletes' careers across cultures*. London and New

York, NY: Routledge.

Starkes J (2000) The road to expertise: Is practice the only determinant? *International Journal of Sport Psychology* 31: 431-451.

Van Rens F, Elling A, Reijgersberg N, (2015) Top talent School in the Netherlands: A retrospective analysis of the effect on performance in sport and education. *International Review for the sociology of Sport: 50 (1): 54-82*