

## LES CARNETS D'ENTRAÎNEMENT DE SPORTIFS : UN OUTIL D'ANALYSE DE LA PERFORMANCE ?

Villemain A.\*, Avanzini G.\*\*

\*Laboratoire de la Performance Motrice, Université d'Orléans (France)

\*\* Unité d'Aide à la Performance, INSEP, Paris (France)

On peut constater que les acteurs sportifs se livrent de plus en plus fréquemment à une activité singulière, la tenue de carnets d'entraînement. Le but est ici d'interroger cette activité, sous l'angle de son potentiel transformatif pour la performance sportive.

### Cadre théorique

Les travaux de Piaget (1974) illustrés par le distinguo entre *réussir et comprendre*, marquent avec la théorie opératoire une option sur un processus dit de conceptualisation, nécessaire à une compréhension de l'action, qui tendrait à la rendre « reproductible ». De cette conception naît l'idée d'une prise de conscience comme condition nécessaire à l'efficacité. S'inspirant des théories de la conscience, Vermersch (2000) oppose une conscience en acte à une conscience réfléchie et évoque l'idée d'une médiation, notamment par un réfléchissement : de l'acte à la représentation. Au cours d'études menées sur la conceptualisation, Pastré (1999) constate la nécessité d'un retour sur l'activité. Selon lui, l'expérience ne se construit pas seulement par l'exercice, mais aussi par l'analyse : en tirant parti du passé, le sujet élargit sa capacité d'anticipation. Ainsi, la prise de distance des acteurs par rapport aux situations vécues reste une condition pour qu'ils comprennent la manière dont ils agissent (Pastré, 1999). C'est d'ailleurs ce que préconise Vermersch en construisant une technique (l'explicitation) destinée à aider les acteurs à s'auto-informer par l'intervention d'un tiers non prescriptif. La présence de ce tiers est illustrative de la difficulté que représente l'effort d'auto-analyse pour un sujet, notamment pour que le retour sur son activité produise une conceptualisation des actions, par une prise de conscience ultérieure.

C'est dans ce cadre que nous souhaitons appréhender l'activité produite plus ou moins spontanément par des sportifs de haut niveau, lorsqu'ils remplissent les pages de leur carnet d'entraînement. Dans quelle mesure peut-on considérer que les carnets d'entraînement offrent aux sportifs un support pertinent d'analyse de leur pratique d'entraînement ou de compétition ? La présente communication fait suite à l'étude exploratoire de Avanzini & Riff (1998) et propose de travailler sur ces carnets d'entraînement, et de les interroger sur leur potentiel de conceptualisation de l'activité.

### Méthode

Nous avons choisi d'étudier des carnets d'entraînement d'athlètes évoluant à niveau national et international, et d'en comprendre leur mode d'utilisation dans des contextes sportifs variés : un pilote automobile, trois cyclistes, trois footballeurs. Notre travail se centre sur l'activité mise en œuvre autour du matériel rédigé par les sportifs. Notre place au sein du dispositif d'aide à la performance nous a permis d'assister à la construction de ces supports et à leur condition d'utilisation. Sans aucune consigne particulière, ces carnets de notes ont été rédigés de manière régulière (quotidiennement ou à un rythme hebdomadaire) par les athlètes, sur une durée minimale d'un an.

Nos observations ont été complétées par des informations tirées d'échanges informels ou d'entretiens, qui n'étaient pas, au départ, orientés sur la tenue du carnet. Nous avons cherché à préserver le cadre naturel de l'activité de rédaction. Nous avons ainsi procédé à une analyse inductive visant à repérer une activité de conceptualisation. Autrement dit, nous nous sommes intéressés aux notes des sportifs faisant référence à leur compréhension de l'activité, en les situant dans leur contexte.

## **Résultats et discussion**

Il semble que l'on puisse repérer des traces de conceptualisation dans les carnets d'entraînement. Quatre formes peuvent être distinguées, abouties ou non :

(1) La conceptualisation s'effectue avant l'utilisation du carnet d'entraînement : l'athlète procède à une analyse de son activité puis souhaite l'inscrire pour la graver. Auquel cas, le carnet servirait d'avantage d'aide-mémoire, ne participant pas directement au processus de conceptualisation.

(2) La conceptualisation apparaît pendant la rédaction du carnet : l'athlète conceptualise au fur et à mesure qu'il note. Dans ce cas, la rédaction du carnet est activité de conceptualisation. On s'aperçoit ainsi que le fait de consigner certains éléments peut conduire à adopter une position décalée par rapport à l'action. La tenue de carnets d'entraînement peut être un processus déterminant pour l'analyse, tout comme l'analyse peut conduire à la rédaction de carnets d'entraînement. Dans ce dernier cas ce n'est donc pas la production écrite qui est le processus, elle en serait plutôt le support.

(3) La conceptualisation ne s'opère pas avant, ni pendant la rédaction du carnet, mais quelques temps après, à la relecture de ce dernier. Le retour sur les notes rédigées peut autoriser des comparaisons, des mises en tableaux ou en graphiques des données. Ce remaniement des notes va susciter chez l'athlète un changement de point de vue réflexif. Dans ce cas le carnet autoriserait la conceptualisation de l'activité, à la relecture et à la compulsions des notes. L'activité peut induire des effets indirects: ce n'est pas la prise des notes qui est transformative en soi, mais c'est plutôt l'analyse ultérieure qu'elle va autoriser. Le processus est ainsi lié à l'ensemble prise de notes et relecture. En fait on retrouve la position de Pastré (1999) dans la nécessité d'associer à des éléments comportementaux des éléments de compréhension de fonctionnement pour la construction de *concepts pragmatiques*. Cette phase peut conduire à la création d'outils spécifiques catalysant une relation de signification, pouvant être conçus comme des artefacts (Norman, 1993).

(4) La conceptualisation n'apparaît pas à travers les carnets. Ces derniers ne sont que le support de données, parfois rédigées de façon précise, mais n'autorisent pas l'accès à une réflexion profonde. Il semblerait ici que les carnets d'entraînement n'aient pas pour objectif de servir de support à une auto-analyse.

## **Conclusion**

Par la tenue d'un carnet d'entraînement, les athlètes laissent des traces de leur activité. Cependant, comme les résultats le montrent, les carnets d'entraînement ne produisent pas tous une analyse de l'activité. Pour parvenir à une conceptualisation via une prise de conscience, certaines conditions doivent être respectées : pour être transformative, il faut bien admettre que cette activité doit être orientée, car il s'agit bien d'un phénomène actif, ne laissant pas de place à des considérations maïeutiques ou cathartiques.

## **Références**

- Avanzini, G, & Riff, J. (1998). Etude de carnets d'entraînement de sportifs de haut niveau : outils de construction de méta-connaissances ? Communication SFPS, Poitiers, 18/19 Mars 1998.
- Norman, D.A. (1993). Les artefacts cognitifs, *Raisons Pratiques*, 4, 15-34.
- Pastré, P. (1999). La conceptualisation dans l'action, bilan et nouvelles perspectives, *Education Permanente*, n°139, 2, 13-38.
- Piaget, J. (1974). *Réussir et comprendre*, Paris, PUF.
- Vermersch, P. (2000). Conscience directe et conscience réfléchie. *Intellectica*, 2(31), 269-311.