

Au royaume des sensations

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995381>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

En plus d'être un grand champion de bob, Gustav Weder est un fin connaisseur des sports de vitesse. Sa carrière terminée, il a choisi d'exploiter son immense expérience en se lançant dans un travail de recherche qui l'a conduit tout droit à une thèse de doctorat.

Stratégies à 100 km/h

Ce travail de recherche ne pouvait échapper à notre attention, vu son lien direct avec le thème de ce numéro. Dans sa thèse, en effet, l'ancien champion explore les questions suivantes: quelles stratégies les sportifs et pilotes expérimentés mettent-ils en place pour réguler mentalement l'action dans des situations de vitesse extrême? Comment perçoivent-ils alors l'action? Comment gèrent-ils la vitesse et les risques qui y sont liés?

Sportifs et pilotes témoignent

Afin de répondre de façon exhaustive à ces questions et de pouvoir tirer des conclusions exactes du point de vue scientifique, Gustav Weder a interrogé 17 sportifs de pointure internationale spécialisés dans les disciplines de vitesse, ainsi que sept pilotes de l'aviation civile et militaire. Leurs témoignages relatés plus bas illustrent bien les sensations éprouvées au moment où ils avaient l'impression d'être au faite de leur performance. Leurs affirmations sont réparties selon différents axes, autour desquels Weder a articulé les mécanismes de régulation psychique. Il en distingue trois: intensification, optimisation du sentiment d'action et modification de la perception temporelle.

Pour des questions d'intelligibilité, nous avons choisi de compléter ces affirmations par quelques commentaires de l'auteur. Ces clés de lecture et d'interprétation n'ont subi que de minimes retouches rédactionnelles visant à faciliter leur compréhension. Elles respectent la précision scientifique voulue par l'auteur.

Au royaume des sen

Aux personnes qui souhaitent approfondir le sujet et en savoir plus sur l'approche théorique et les conclusions de cette étude, nous conseillons vivement de lire la thèse de doctorat de Gustav Weder. Elle peut être obtenue à la médiathèque de l'OFSP (www.mediatheque-sport.ch)

Bibliographie:

Weder, G.: *Optimale Handlung – am Beispiel hoher Geschwindigkeit*, Zürich, Stiftung Zentralstelle der Studentenschaft der Universität Zürich, 2003 (ISBN 3 03708 0019)



Photo: Keystone/lens Meyer, Eric Feferberg, David J. Phillip

Grandes vitesses

sations

Dans le journal de bord qu'il tenu en 95, Gustav Weder, champion olympique, du monde et d'Europe de bob, a couché sur le papier une expérience qui l'a beaucoup marqué. C'était lors d'une course. Une course qu'il n'oubliera jamais. «Soudain, j'ai franchi un autre seuil de perception. J'ai ressenti une espèce de griserie, mêlée d'un sentiment profond de précision et d'assurance. Je me suis retrouvé assis sur mon casque, à me regarder de l'extérieur. A la fois surpris et content, je joue les observateurs: je sais que tout finira bien. Je me sens serein et parfaitement calme. Ça avance tout seul. Comme dans un rêve. Sauf que j'avance vraiment, et vite. La vitesse devient relative, le temps aussi: tout se passe comme au ralenti. Je ne fais plus que sentir, je n'agis plus. Une fois la ligne d'arrivée franchie, je réintègre mon corps, tout surpris d'être déjà arrivé.»



Maîtrise et volupté

«A un moment, la vitesse, de désagréable, devient agréable (...). Quand tu réussis à atteindre cet état, tu as enfin l'impression que l'air te porte, qu'il t'enveloppe, que tu glisses sur un coussin d'air. Dès cet instant, tu fais corps avec la vitesse et tu peux en tirer parti de façon incroyable.»
(skieur/skieuse)

- Etre à la hauteur de la difficulté tout en maîtrisant un risque élevé procure un sentiment de compétence et de profonde satisfaction.
- Pour les sportifs d'élite, la régulation psychique qui accompagne l'action est essentielle. Quand l'action est parfaite, que plus rien n'arrête l'athlète et que sa concentration est maximale, il éprouve une véritable jouissance et sa motivation redouble.
- Un sentiment de compétence accrue renforce la confiance en soi et la sensation de maîtrise.

Concentration intense

«A partir de là mes pensées s'évanouissent, je suis sûr de moi. Plus besoin de réfléchir. Je me focalise sur ma conduite, sur les réactions de ma machine. Je joue de sa légèreté, je laisse derrière moi ceux qui sont encore aux prises avec leur monture.» (coureur motocycliste)

- Les sportifs interrogés parlent d'absence de pensées, de «non réflexion», d'immersion totale dans l'instant présent. Cet état se caractérise par une action et une concentration d'égale intensité.
- Cet état préserve des distractions dangereuses. Il permet une exécution intuitive et optimale du geste, avec un résultat idéal.
- L'action se déroule automatiquement, dans une clarté inhabituelle. A ce moment précis, le passé et l'avenir n'existent pas.

Expérience limite

«Pour moi, la vitesse consiste à aller au bout du possible. Je ne conçois la vitesse que comme un flirt avec les limites. La sensation de vitesse est une expérience limite.» (coureur/coureuse de skeleton)

- Atteindre la vitesse maximale permet de percevoir plus intensément la réalité physique et les lois qui la gouvernent. Cette sensation est décrite comme «un vécu d'une intensité inédite» et «un éveil» par rapport à la «somnolence» de la vie quotidienne.
- Les processus cognitifs sont perçus comme des entraves à l'action.

Perception affinée

«En même temps, ta maîtrise est telle que ton champ de vision s'élargit: tu vois tous les spectateurs à gauche et droite de la piste, tu reconnais les gens, même en pleine vitesse (...) Ton assurance est totale. Tu es en équilibre parfait avec l'air.» (skieur de vitesse)

- La personne entre dans une autre dimension. Elle a le sentiment d'un contrôle total, d'une assurance et d'une puissance inégalée. L'acuité des sensations et le contrôle accru de la situation témoignent d'un état de conscience modifié, dû à la production d'hormones et de neurotransmetteurs.
- Le mouvement est vécu comme du rythme à l'état pur, comme un flux en accord avec les lois de la nature. La réalité psychique et la réalité physique semblent synchronisées, ce qui donne à l'action son caractère achevé. On défie les lois de la physique.

Osmose

«Souvent, tu fais corps avec ta luge. C'est déjà bien. Mais si, en plus, tu as l'impression d'être littéralement vissé à elle par les épaules et par les hanches, c'est le summum.» (coureur/coureuse de skeleton)

- Le coureur a l'impression de ne faire qu'un avec son engin. Cette sensation est la clé de la réussite.
- Les perceptions et les émotions décrites ci-dessus témoignent d'un état de conscience modifié. Le «moi» s'efface devant des sensations d'une intensité accrue et au profit d'une perception plus large.

Glissement dans une «zone parallèle»

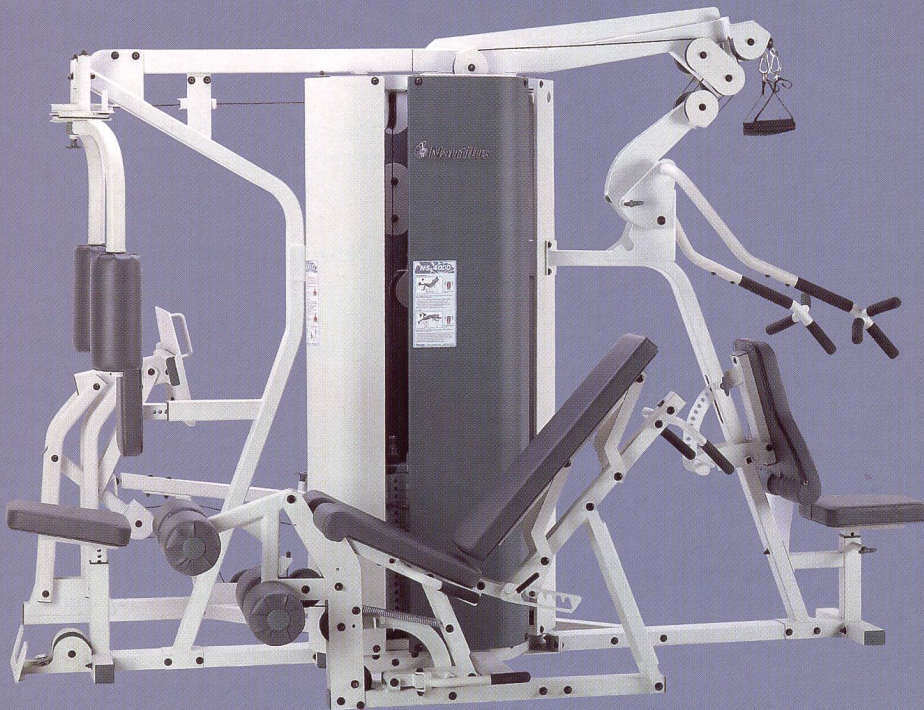
«C'est vraiment ce coussin d'air qui fait que tout d'un coup, avec l'accélération, l'impression de sécurité augmente. On devient plus fort, on est parfaitement dans son élément. Naturellement, ça ne se produit qu'à partir de 110 ou 120 km/h.» (skieur)

- L'auteur de ce témoignage vit l'action comme quelque chose de parfaitement fluide et d'atemporel, en harmonie avec la réalité physique.
- L'entrée dans la «zone parallèle» s'accompagne d'une forme de détachement.
- L'athlète n'est plus fixé sur lui-même ni sur son vécu. N'étant plus sous l'emprise de sa conscience, il peut entrer en transe, accéder à un état de conscience modifiée.

A Body in Motion stays in Motion

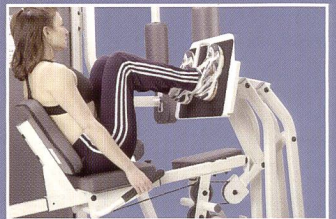
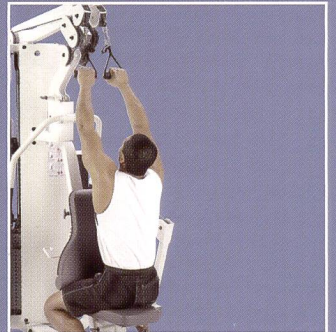


Nautilus home fitness equipment - Efficient. Effective. Perfectly balanced. Nautilus - Reshaping the future of fitness.



NS 4000

 **Nautilus®**



Leader-Spa Sàrl,
Vaucher Sport AG,
Shark Fitness AG,
Helmi Sport AG,
SYS-Sport AG,
Hausmann AG,

Rue de Lausanne 54,
Hallmattstr. 4,
Landstrasse 129,
Albisstr. 20,
Breitstrasse 29,
Marktgasse 11,

1110 Morges
3172 Niederwangen b. Bern
5430 Wettingen
8134 Adliswil,
8623 Wetzikon
9000 St. Gallen

021 636 22 11
031 981 22 22
056/427 02 25
01 710 20 70
01 930 27 77
071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group
Rue Jean Prouvé 6
CH - 1762 Givisiez/Switzerland
Phone +41 26 460 77 77
Fax +41 26 460 77 70
www.nautilus.com

Chaos

«Jamais je n'ai gagné une course durant laquelle je croyais tout maîtriser, (...) voilà la clé: toujours se placer juste au-delà du maîtrisable, toujours franchir ce pas. (...) C'est quelque chose entre le chaos et l'impression que ça tient à un fil.» (skieur)

- Dans les disciplines impliquant une vitesse élevée, il faut, pour s'améliorer à long terme, renoncer partiellement à contrôler la situation, accepter le chaos. Ce lâcher-prise nécessite une certaine dose de courage et une prise de risque adéquate.
- Le chaos stimule la capacité d'adaptation des processus cognitifs. Ceux-ci étant contraints de réinterpréter la situation, l'athlète peut s'habituer à une vitesse supérieure.

La conscience débranchée

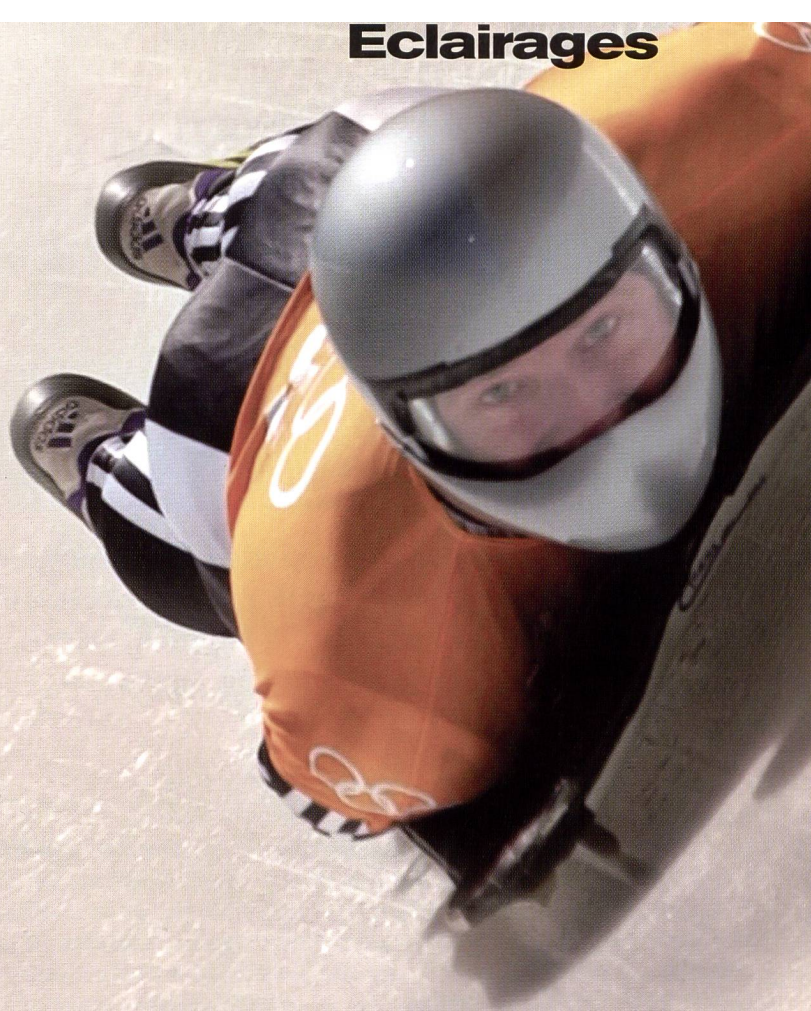
«Cette sensation d'harmonie, de rythme, c'est extraordinaire! Tout simplement un état de grâce. On ne pense plus dans ces moments-là. Si on pensait, on ne pourrait accéder à cet état. Là, toutes les barrières tombent, c'est la symbiose totale entre ce qu'on fait et ce qu'on ressent.» (coureur/coureuse de skeleton)

- Ces experts dans leur discipline apprennent à surmener leur conscience ou à la «débrancher», de façon à programmer et à entraîner des processus inconscients.
- L'inconscient régule l'action en recourant à une programmation plus ancienne.
- Les athlètes exercent sciemment ce phénomène: dans les situations difficiles, ils laissent l'inconscient prendre le relais.

Dédoublement

«Pendant la descente, j'avais l'impression de me voir de profil, je me regardais descendre. Je n'étais plus au cœur de l'action. Bien que conscient, je n'étais plus dans mon corps. Je ne sais pas comment ça se fait, mais je me voyais de l'extérieur et j'observais le déroulement de la course.» (skieuse de vitesse)

- Cette impression de dédoublement résulte d'une régulation parfaite de l'action par le psychisme, grâce à des automatismes quasiment inconscients.
- Les athlètes estiment atteindre une perfection absolue du geste. Ils en retirent non seulement du plaisir, mais aussi une confiance accrue en eux-mêmes et la certitude de leur compétence.



Relativité du temps et de la vitesse

«Je crois qu'on s'habitue à la vitesse. Pour les uns, 100 km/h c'est très rapide. Pour les autres, ce n'est rien.» (coureur motocycliste)

- Une concentration intense sur des activités perçues comme importantes ou dangereuses modifie la perception du temps.
- A grande vitesse, l'organisme est capable d'adapter ses processus cognitifs pour faire face à l'intensification des stimuli.
- Les athlètes concernés expliquent les différences de perceptions temporelles par l'accélération de l'activité cérébrale et des processus cognitifs en fonction de l'augmentation de la vitesse.

Atemporalité

«Le temps est quelque chose qui ne m'appartient pas. Je ne peux pas arriver au but et dire «j'ai réalisé tel temps». Pour moi, le temps, c'est ce qui est derrière et devant moi.» (spécialiste du bobsleigh)

- Une concentration extrême sur une tâche à accomplir annule la perception du temps.
- Pour les athlètes, le temps linéaire fait place à un temps subjectif, leur définition du temps se fonde sur des représentations personnelles de l'action.
- Ces athlètes aiment la sensation d'atemporalité en raison du bonheur qu'elle procure et de ses prolongements philosophiques.