

## Résumé

Cet article commence par le récit d'un moment particulier d'une régates, évoqué par un coureur de laser. Il s'inspire des techniques d'explicitation, que nous utilisons avec les coureurs de haut niveau lors de séquences d'analyse de pratique. Au travers des éléments évoqués, on s'aperçoit que ce qui conditionne la performance va bien au-delà de la seule interaction technique / tactique / stratégie. Des éléments insoupçonnés, parfois très éloignés du contexte de la régates viennent néanmoins perfuser les actions du coureur au cœur de sa production de performance. Nous nous efforcerons, en vis-à-vis du récit, de les identifier et de les décrypter. C'est à partir de ce travail que nous tenterons, dans une deuxième partie, de reconstituer le puzzle des différentes dimensions et déterminants de la performance, pour aboutir à la présentation d'un modèle global.

## Sommaire

Guide de lecture

L'histoire

1. De l'individu à l'acteur : ni tout à fait le même, ni tout à fait un autre...

2. De l'activité à la situation : d'une donnée à une construction...

3. La performance comme un produit.

4. La performance comme un processus

Conclusion

**Mots clés** : Performance en voile, modélisation, explicitation, activité du régatier.

## Guide de lecture de l'article

Si notre article est présenté dans un certain ordre, nous vous invitons à y cheminer à votre guise, sans nécessairement adopter une lecture linéaire et exhaustive. Parmi les stratégies possibles de lecture voici cinq propositions...

Possibilités	Objectifs	Remarques
1 Lire l'histoire de régates comme un témoignage	Lire une histoire de régates comme si vous y étiez...	C'est un témoignage pratique qui permet de construire une représentation de ce que vit l'athlète lors d'une régates à enjeu
2 Lire l'histoire de régates et les commentaires qui y sont associés	Tenter de faire des rapprochements avec ce qui construit la situation compétitive	Cette double lecture vous obligera à prendre du recul sur l'activité du régatier et mesurer l'ensemble des facteurs intervenant dans la production de la performance en solitaire
3 Lire l'histoire de régates et construire votre représentation de la performance	En s'inspirant du récit, tenter de construire sa propre modélisation à partir des notions qui sont proposées dans l'histoire	Ceci peut vous permettre de construire votre propre modèle de la performance. C'est une démarche que nous utilisons lors de nos formations professionnelles sur l'entraînement.
4 Lire le modèle et les commentaires du modèle	Privilégier l'approche théorique de la performance qui est proposée	Se servir du modèle comme appui théorique sur la performance dans son ensemble (aide aux écrits d'examens et concours)
5 Commencer par la lecture du modèle et des commentaires du modèle puis lire l'histoire	Comprendre la modélisation qui est proposée et l'illustrer au travers du récit	Lire dans un second temps l'histoire en faisant « jouer le modèle »

Que l'on soit athlète, entraîneur, formateur d'entraîneur, il nous paraît essentiel de se construire une représentation précise de la performance, et de tenter de la modéliser afin de rendre possible la communication et l'échange autour de ses différentes dimensions. Nos réflexions et nos travaux sur ce sujet, qu'ils soient finalisés par un mémoire de recherche, la production d'articles ou d'outils d'aide à l'entraînement, nous conduisent aujourd'hui à proposer une nouvelle modélisation de la performance en voile, utilisable aussi bien dans le cadre des actions de la cellule entraînement de l'ENV, que dans celui de la formation professionnelle initiale et continue des entraîneurs. Ce modèle s'inscrit dans le prolongement du travail proposé en 1994 par Jacques Saury<sup>1</sup>. Il s'en distingue, néanmoins, en ce qu'il tente d'intégrer différentes dimensions de la performance, en tant que produit, mais également en tant que processus dans lequel le coureur est engagé. Il nous est également apparu important de revenir sur la notion de ressources du pratiquant et de contraintes objectives de l'activité, qui pouvaient accréditer l'idée, malgré les intentions de l'auteur, que la production de performance passait par un traitement algorithmique (binaire, ont dit certains) des situations de confrontation sportive. En effet, nous pensons que la situation n'est pas une donnée stable, sous la seule dépendance des conditions météorologiques, de l'adversité, du matériel... Nous

pensons au contraire qu'elle est une construction, largement influencée par les représentations et les actions du coureur. A sa singularité répond la singularité des actions du coureur qui ne dépendent pas, quant à elles, des seules ressources intrinsèques de l'athlète.

Nous ne nous interrogerons pas ici sur les différentes finalités assignées à la pratique sportive compétitive et ses effets à plus ou moins long termes sur la vie et le projet de l'athlète. Nous verrons d'abord la distinction qui doit s'opérer entre l'individu et l'acteur. L'individu peut se définir par l'ensemble de ses caractéristiques intrinsèques, dépassant largement les caractéristiques physiques, cognitives et psychologiques. L'acteur, quant à lui, engagé dans la production de performance, se définit dans l'action qu'il réalise, face aux caractéristiques d'une situation qu'il contribue en retour à définir. Nous envisagerons ensuite pourquoi la situation doit être distinguée du contexte, autant du fait de son immédiateté, que de son caractère dynamique et singulier. Nous nous attacherons enfin à définir la notion de performance, et à rendre compte de ses différentes acceptions, en tentant de préciser l'intérêt de ces distinctions.

En conclusion, nous proposerons une modélisation destinée à intégrer ces différents éléments et rendre compte de notre conception de la performance en voile.

1. Voir les Cahiers de l'ENV n°17 - 1994.

Bonjour, je m'appelle François. Je cours en Laser. Je suis actuellement (1) **Espoir au niveau de la Fédération Française de Voile**. Je vais vous raconter une manche d'une régata qui s'est déroulée, il n'y a pas longtemps. Mais avant, je vais vous parler un petit peu de comment j'en suis arrivé là. Raconter en gros un petit peu ma vie, pour que vous compreniez ce que je me dis et ce que je pense pendant cette manche.

Je suis Français. (2) J'ai **20 ans**. Mon (3) **père est un ancien sportif de haut niveau**, il travaille dans **l'Education Nationale** et il m'aide beaucoup dans mon projet. Je n'ai pas eu beaucoup de chance, ma (4) **mère est décédée**, il y a quelques années. Depuis, (5) **j'habite au bord de la mer et j'ai toujours connu le bord de mer depuis ma naissance**. J'ai commencé à **naviguer très tôt sur des séries Jeunes**, en **Optimist** notamment. J'ai intégré un **Pôle France** et maintenant je suis Espoir. Je suis en (6) **DEUG STAPS** à l'Université et je (7) **voudrais devenir professeur**, ou en tout cas essayer de l'être. J'ai une (9) **petite amie Anne Françoise**, mais bon, je ne la vois pas souvent. Je mesure (10) **un mètre quatre-vingt-deux, soixante-dix huit kilos**. J'ai un (11) **potentiel physique assez bon**.

### Contexte de la pratique (institutionnel)

1) Organisation sportive fédérale : les filières et les statuts des sportifs définies par la FFV délimite un statut dans lequel se positionne l'athlète. Ceci contractualise les attentes du système fédérale (quota, sélection,...) et les aides et les ressources mise en œuvre envers les athlètes.

### Contexte du pratiquant :

2) Caractéristiques personnelles : l'individu, l'âge : permet de délimiter les caractéristiques typologiques générales connues (physiologique, psychologique, morphologique, âge osseux, croissance, etc...) de cette tranche d'âge.

3) Contexte familial : historique

le contexte particulier de l'environnement familial peut participer à comprendre quelle valeur sous-jacente peut avoir l'athlète, par exemple : quel soutien ou pression familiale il peut recevoir dans le cadre de son projet sportif ou d'étude.

4) Quel manque affectif l'histoire familial peut susciter et quelle résonance ces aspects peuvent avoir dans sa pratique de compétition ?

5) Contexte géographique : historique le contexte particulier de l'environnement géographique peut participer à comprendre dans quelle culture (ici voile, bord de mer) peut avoir forger l'athlète.

6) Niveau d'études & 7) Projet professionnel : statut des études et engagement dans un projet professionnel sont susceptibles d'engendrer un état d'équilibre ou de déséquilibre (état momentané ou durable).

9) Contexte affectif : stabilisation ou instabilisation affective susceptible d'engendrer un équilibre ou un déséquilibre (état momentané ou durable).

### L'INDIVIDU Ressources de l'individu

10) Caractéristiques personnelles ; morphologiques à mettre en rapport avec 2) susceptibles d'engendrer un équilibre (état momentané ou durable).

11) Les perceptions de son potentiel physique ou plus globalement de ses compétences sont déterminantes par rapport à l'engagement du pratiquant autant dans son projet sportif que dans son action.

J'ai pratiqué **d'autres sports**, mais c'est (12) **la voile qui m'intéresse** depuis toujours.

J'ai découvert le (13) **Laser**, il y a maintenant 6 ans. Je suis passé sur ce support assez naturellement, d'abord en **Radial** et maintenant en voile **Standard**. J'ai fait mes preuves sur quelques régates de **niveau national** et j'ai été intégré dans le (13) **groupe France**. Pour ceux qui ne connaissent pas le Laser, c'est (14) **un bateau assez éprouvant** au près. Ça peut être (14) « **le Fun** » au portant, surtout quand il y a un (14b) **petit peu de clapot, j'aime bien glisser sur les vagues**. Cette série est bien représentée, il y a (13) **beaucoup de coureurs en France**. Alors il y a souvent du monde sur les parcours et souvent on est obligé de (15) **régater en flotte, en poule**. Et il faut dire une chose, c'est qu'au **niveau international, le niveau est très haut**. Mes (16) **objectifs**, c'est bien sûr, **d'être sélectionné un jour pour les Jeux** et peut-être de **gagner les Jeux**, il y a encore du chemin à faire.

Cette régata était (17a) **sélective pour la préolympique de Pékin**. Il s'agit de la (18) **8<sup>ème</sup> manche**, j'étais à ce moment-là, le (19) **mieux placé dans le classement parmi les Français**. Cette manche, je m'en souviens bien, car (20) **j'étais premier**. (17b) **Il y avait l'ensemble des coureurs, les plus représentatifs de la série, avec les meilleurs mondiaux**. Et je me retrouve au cours de cette manche, (20) **en tête, à proximité de la marque au vent**.

Mais il s'est passé un certain nombre de choses et je vais vous les décrire maintenant. Éléments en particulier à prendre en compte, avant de partir dans l'explication de la manche.

#### Contexte du pratiquant :

12) Culturel, Affectif, Familial, Culture sportive et motivation pour la discipline : L'individu avec toute son histoire : son lieu de vie, sa famille ont participé à structurer sa personnalité (individu unique) et peuvent participer aux éléments fondateurs de son engagement dans un sport et plus particulièrement en compétition.

16) L'engagement dans son projet, ces objectifs.

#### Contexte de la pratique : Sociologique, Fédéral, Politique,

13) Contexte de la discipline : c'est ici le contexte fédéral, le développement de la filière laser et son organisation. Exemples : Quota ; sélections mise en place par le MJS (espoir, élite...) ; Nombres de licenciés ; nombres de régatiers.

#### LA DISCIPLINE : Données objectives de la discipline

14) Caractéristique du support (énergétique & biomécanique).

14bis) Les caractéristiques du support en fait un support qui peut être source de plaisir intrinsèque pour le compétiteur : le plaisir... l'engagement physique.

15) Donnée de la discipline, format de course.

17a) Règles de la sélection, adversité (flotte, poules, duels) Situe le niveau de la régata.

17b) En référence au niveau de l'épreuve et objectifs assignés (quotas...) détermine un enjeu propre à l'acteur engagé dans une discipline sportive.

#### La situation : Éléments subjectifs de la situation :

18) & 19) Situe le contexte individuel particulier :

18) Manche milieu de championnat (les classements sont déjà bien engagés et peuvent être source de stratégie ou de comportement particulier (marquage, pétage de plomb...)).

19) Le coureur est en tête de la sélection et le coureur est en tête de la manche avec l'ensemble des meilleurs régatiers derrière lui. C'est une situation nouvelle pour le compétiteur.

Ces caractéristiques propres à la situation et son contexte sont de nature à forger les enjeux et à influencer le comportement de l'acteur (plus ou moins de pression, motivation...).

20) Zoom sur la situation significative « moment saillant ».

Au niveau individuel, (19) **c'est la première fois que je me retrouve en tête d'une manche avec tous les meilleurs derrière** sur une régates de cette importance.

C'est le bord de portant, après le passage au vent, (21) **j'avais la pression**, bien que ce **souvenir soit très positif**. Globalement, j'ai eu du (21) **mal à gérer cette position** en cours de manche. J'étais **stressé**. J'ai eu le sentiment que je me suis (22) **complètement grillé** pendant une partie du portant ce n'était **pas très agréable**.

Avant d'en arriver à ce passage de la marque au vent, je suis arrivé sur le plan d'eau, il y avait du (23) **soleil, 2-3 noeuds. C'était super**. J'ai pris **tous mes repères** de ligne. J'ai cherché les (24) **indicateurs que je prends d'habitude** pour repérer le côté avantageux, pour également voir le plan d'eau, un petit peu ce qui se passait. J'ai eu quelques (25) **doutes sur cette lisibilité du plan d'eau**, mais bon à priori j'ai vu à peu près le côté où il fallait aller et se positionner sur la ligne ... plutôt à l'extrémité bâbord. Mon (25) **intention de départ**, était de partir à bâbord, un peu sous le vent de tout le monde, et puis essayer de faire de la vitesse pour aller chercher un peu à gauche. Mon projet de départ est à peu près clair, quand je rentre dans les minutes précédant le départ et techniquement, (26) **je sens bien le bateau**.. J'ai fait un petit bord comparatif avec mes coéquipiers, là, ça semblait bien marcher dans ces conditions. **J'étais assez confiant**. Au près, dans ces conditions-là, (26 bis) **je vais bien, par rapport au groupe France**. Globalement, le bord du près, ça s'est passé à peu près comme je le souhaitais.

### L'acteur dans la situation

#### Perception / Adapt-action / transformation

##### (extrait lié au passage en tête)

19 bis) **Perception de l'Acteur** Caractéristique objective de la situation liée à l'histoire & l'expérience de l'acteur.

21 & 22) **Réaction de l'acteur à la perception de la situation**. Il est important de distinguer la pression perçue (plus ou moins forte et plus ou moins agréable) avec sont aboutissement (plus ou moins positif).

#### Ressources mobilisables dans l'action (ici et maintenant)

21) **Mentales** : activation, cognition, émotion...

22) **Physiques** : Engagement énergétique, stratégie motrice...

L'acteur avec son potentiel physique et ses ressources mobilisables dans l'action.

##### (extrait lié à la phase de départ)

Elle est à ce moment définie autour de l'élaboration du projet stratégique intégrant, les données objectives et subjectives de la situation, la mise en jeux de routines, des phases d'évaluation de ses potentialités et des stratégies d'ajustement visant à préserver son état de confiance.

24) Routines de prises d'informations décrite par l'acteur. Séquence de : Recueille d'info/Analyse .

25) Perception / adapt-action : La lecture du plan d'eau est en lien avec un état de confiance momentané. L'élaboration de la stratégie du départ contribue à mettre en confiance le compétiteur.

26) Evaluation sur les sensations perçues sur le bateau (vitesse) sur soi (état de bien être) mobilisant un état de confiance (compétence, valence).

26 bis) Son sentiment de compétence globale référé aux autres dans ce type de conditions (cf remarques 11) est susceptible d'instaurer un climat de confiance particulier.

#### Données objectives de la situation :

23) Conditions météorologiques :

Les conditions météo définissent un contexte de régates particulier mais peuvent également engendrer chez l'acteur un niveau d'investissement selon les compétences perçues par le coureur dans ce type de condition.

En fait, assez rapidement je me suis aperçu que j'étais dans le top 10, dans le dernier tiers du près. Je m'étais bien dégagé avec quelques coureurs qui avaient pris l'avantage. Après le dernier recroisement, je passe la marque en tête. Et évidemment quand on passe la marque, on regarde un petit peu derrière et là, je me suis aperçu que, (27)  **dans les 5-6 qui suivaient, il y avait tous les meilleurs de la série. Et c'est vrai que (27) la première chose que j'ai pensé, c'est que ... c'était des bons et que dans ces conditions notamment au portant, ils allaient très très vite et que moi, ce n'était pas forcément mon point fort (27). C'est vrai que (28) ça m'est arrivé plusieurs fois, dans d'autres situations de régates où je n'étais pas trop mal placé, de me faire passer au portant. Alors là, je me suis dit : (29) « Accroches-toi mon petit père. »** Et disons, j'ai pris le parti d'ignorer un petit peu les forts qu'il y avait derrière moi. Je me souviens même me dire que c'était mes partenaires d'entraînement. Et qu'il fallait de toute façon, y aller. **Je me suis recentré tout de suite sur mon bateau (30).** J'ai essayé d'oublier un peu le potentiel des concurrents qu'il y avait derrière. Je me suis centré sur ma voile, sur l'équilibre. Le vent était bien monté, ça devenait dur, techniquement, au portant en fausse panne. D'habitude ce sont des sensations et des situations que je n'affectionne pas trop. Et là, en rentrant dedans, j'ai trouvé un peu de plaisir (29). Alors, est-ce que c'était parce que j'étais en tête, mais (30) **je n'ai pas cherché à regarder derrière**, en fait. Je crois que je me suis même interdit, je me suis dit : « Ne regarde pas derrière. Tu fais ton truc. ». (31) **Ce n'est peut-être pas logique** de se dire ça, parce que c'est vrai qu'on devrait surveiller un peu. Mais j'avais le sentiment que ça allait plus me perturber qu'autre chose.

### Principes de Perception

27) Perception : redéfinie / à un niveau de compétence :

Les prises d'informations pendant la course sur le classement (résultat objectif observé) sont croisées avec le niveau de compétence estimée. Ceci peut contribuer à instaurer une émotion, un climat de confiance ou de doute.

28) Perception : référée à l'expérience de l'acteur :

Les prises d'informations pendant la course sur le classement (résultat objectif observé) sont comparées à une expérience antérieure négative. Ceci peut contribuer à la recherche d'une stratégie de réponse nouvelle originale.

### Adapt-action par rapport à la situation :

29) Mental : illustre le discours interne d'un athlète engagé dans la situation. Les intentions peuvent être de nature différentes comme : la recherche d'activation, d'engagement énergétique, de mise en place de stratégies motrices.

### Réaction & Transformation de la situation

30) stratégie de « coping » : stratégie pour faire face à la situation stressante (consiste ici pour l'acteur engagé à schunter une partie de la réalité (adversaires forts proche derrière) pour se focaliser sur des éléments de maîtrise personnelle (conduire efficacement le bateau).

31) La pensée du coureur est portée sur la comparaison entre « ce qu'il faudrait faire » et la solution originale (créativité) qui est adoptée par le coureur. Référence à la logique de l'activité tactique qui correspond à la prise d'information sur le positionnement des adversaires lors des situations de marquage au portant.

Ici la tâche est redéfinie (30) en prenant en compte le facteur stressant et déstabilisant de regarder l'adversaire (charge interne psychologique) et la stratégie mise en place de focaliser sur sa technique. C'est une forme de réponse de l'activité « tactique » du moment privilégiant la centration sur la technique.

Les conditions, à ce moment-là, étaient assez stables sur le plan d'eau, avec une forte intensité de vent, donc (32) **il n'y a pas forcément besoin d'aller regarder les risées** non plus, donc ... ça avait l'air de bien marcher, je regardais les vagues, je les prenais une à une. A regarder de plus près, (32) **les règles de bases tactiques, prendre les infos derrière... je ne les ai pas vraiment respectées**. C'est vrai qu'à ce moment-là, j'avais des sensations de glisse importante, (34) **comme jamais je n'avais eu auparavant** à l'entraînement. J'avais vraiment du plaisir. Pourtant (35) **d'habitude, je ne maîtrise pas ces conditions**, fausse panne, c'est quand même difficile techniquement. Je suis arrivé à la marque sous le vent, sans avoir vraiment regardé derrière. J'étais encore devant. J'ai pris l'information au vent et puis je suis parti un premier temps sur bâbord. (36) J'ai globalement maintenu les écarts. Il y a un concurrent qui est venu un petit peu se recoller à moi, mais d'un autre côté sur les 6 qu'il y avait tout à l'heure au passage au vent, il y en avait 2 ou 3 qui avaient perdu pas mal. Donc on se retrouvait 3 concurrents dans une bonne situation, on va dire avec un écart derrière. (36 bis) **J'ai bien géré la chose à ce moment-là**.

Et donc, au deuxième passage au vent, (37) **j'avais toujours le concurrent qui me collait vraiment, avec un autre derrière pas très loin et puis, après, il y avait un trou**. J'ai attaqué le deuxième bord de portant avec un (38) **bon état de confiance, vu ce qui s'était passé au premier portant**. Mais à ce moment-là, j'ai quand même senti quelque chose, (39) **j'avais assez mal aux jambes**. Sans doute que j'avais donné pas mal ... au près en énergie, et bon c'est vrai peut-être qu'aussi, j'ai bien regardé, (40) **j'étais un peu stressé par la situation**. Je ne sais pas, mais en tous les cas, je sentais qu'au niveau de (41) **mes jambes, j'étais un peu grillé**.

### Transformation de la situation

32) Référence à une règle construite de son activité tactique qui correspond à la prise d'information sur le plan d'eau. Reconstruction de la situation par l'acteur.

34) Principes de l'Action Réaction : Singularité de la situation et l'engagement et le plaisir quelle procure.

35) Evaluation : sentiment de compétence référer par rapport à la maîtrise du support dans ces conditions (constante).

### Extrait d'une situation « non prégnante dans l'analyse de la course » :

36) Cette portion de régata n'est pas jugée « significative » par le coureur dans le sens où sa place n'a pas beaucoup évoluée. Cette portion de régata est globalement évaluée.

36 bis) Le coureur porte un jugement général sur son comportement sur cette portion de course.

### Principes de la boucle : perception, adaptation, transformation

Dans cette partie du récit est décrit un état momentané et une perception de cet état. En retour cette perception va influencer sur l'engagement et sur l'état lui même ( boucle action réaction) exemple d'enchaînement : le stress présent est perçue par le coureur, il peut provoquer la soif ou la soif peut contribuer à l'état de stress, de même faciliter l'état de crampes (traduction corporelle et perception) qui peut renforcer la perception de l'état de stress et donc conduire à retraduire complètement la situation.

40 & 44) Mentales : émotion... perception du niveau d'activation (ici stress) et de mobilisation.

39,41 & 43) Physiques : perception de la douleur, de l'état de fatigue et de l'état de soif.

### Interface entre perception et transformation de la situation

38) La situation de se portant est redéfini au travers de l'expérience du précédant portant.

36) Jugement à postériori : évaluation subjective de maîtrise pouvant contribuer à renforcer les compétences globale du compétiteur.

Alors pendant un moment, ça m'a un peu turlupiné, je suis resté un petit peu dessus. (42) **J'ai essayé de me recentrer sur ma technique.** Mais bon, ce qui se passait en plus c'est que (43) **j'avais soif, je n'avais pas pris le temps de boire ni au près,** et là, au portant vu les conditions, je ne pouvais pas le faire. Donc la soif et un peu le mal aux jambes, (44) **ça m'a un peu perturbé.** J'ai passé un petit moment, j'y ai pensé un petit moment, et puis de toute façon, je ne pouvais pas boire. Techniquement, ce n'était pas possible, je (45) **prenais un risque à aller chercher ma bouteille,** qui n'était pas placé forcément proche de ma position... En fait, (46) **je me suis retrouvé comme dans le premier bord,** je me suis dit : « (47) **Tu ne lâches rien.** Là, tu es en plein dans le match, (48) **c'est important, à ce moment-là, de se re-concentrer sur sa vitesse.** Ce que j'ai remarqué aussi c'est que (48) **le gars, qui me suivait en fait derrière, était un concurrent assez fort dans ces conditions-là.** Et notamment, (49) **il y a à peu près deux mois, il m'est arrivé dans une manche comme ça,** d'être juste devant lui, à ce moment-là, je n'étais pas premier, j'étais deuxième, juste devant lui sur un bord de portant et il m'avait passé. Il m'a passé assez facilement. Et là, je me retourne et je le vois à peu près dans la même position qu'il y a deux mois, je me dis : « (50) **Là mon pote, il ne faut rien lâcher. Il faut que tu restes hyper concentré.** ». Et donc je me souviens quand même qu'à ce moment-là, il m'est resté dans la tête, et je me suis dit : « (49) **Je n'ai pas envie de refaire le même scénario, pas envie de refaire la même chose,** donc fais ce qu'il faut pour ... ». Et puis, je me souviens « rien lâcher », autant j'ai pensé que j'étais cramé au niveau des jambes, c'est un mot, mais « rien lâcher », c'est vraiment ce que je me suis dit, à ce moment-là.

#### Interface entre perception et adapt-action :

Cette partie décrit la mise en place d'une stratégie de comportant visant à privilégier la technique de navigation au près et se préserver de la pression induite par la proximité d'un adversaire jugé expert dans ces conditions. La situation est donc transformée par le coureur. On parle de couplage stratégie perceptive.

42) Recentrage sur la technique.

45) Prise de décision et mesure des risques techniques (déssalage).

46) Référence à l'histoire de la manche (bords analogues et même position par rapport aux adversaires avec une situation qui avait bien évolué).

47) Discours interne motivé par l'état de confiance dans lequel se retrouve le coureur au vu de la situation précédente qui s'est bien déroulée (tendance à reproduire le comportement qui a marché).

48) Evaluation en référence à une norme : le niveau de compétence communément admis par le coureur concernant un adversaire.

49) Inférence à l'histoire d'une régata dans un contexte proche dont l'aboutissement a été défavorable pour le coureur . Cette connaissance des adversaires mise en lien avec la situation observée permet de mettre en œuvre « une règle de fonctionnement momentanée » une forme de créativité.

#### Ressources mobilisables dans l'action (ici et maintenant)

50) Ressources mentales : discours interne visant à provoquer une forme d'activation, d'engagement, d'investissement dans la tâche, de motivation...



Le deuxième portant en fait, il s'est passé à peu près pareil. Ça m'a permis à la limite de me reposer un peu au niveau des jambes, parce que (52) **la position me permettait un petit peu de m'étirer partiellement**. Je suis arrivé à la marque sous le vent toujours en première place, mais là franchement, j'étais quand même bien fatigué au niveau physique. (53) **Étonnamment, j'avais repris un petit peu au portant** sur une toute petite option, j'ai pris plus de distances par rapport au deuxième, et par contre en attaquant l'autre bord de près, là je me suis dit : « Là, il va falloir que tu cherches quelque chose. ». En fait, les conditions avaient forcé un peu et j'étais c'est vrai un peu fatigué, un peu cramé au niveau des cuisses. Et là en fait, (54) **j'ai pris le parti de rentrer un tout petit peu, d'essayer de m'économiser**, de lâcher un peu au niveau de la voile, d'essayer d'ouvrir un tout petit peu, et puis de faire un tout petit peu plus de vitesse que de cap. Alors je sais bien que (55) **le compromis, en fait, il n'était pas forcément le meilleur**. J'étais vraiment cramé. Donc j'ai lâché un peu, j'ai essayé de (56) **me positionner par rapport aux deux adversaires les plus proches, de façon à les contrôler**. (suppression de textes dans cette partie par rapport à la précédente) j'ai réussi sur ce bord de près à conserver l'écart. C'est vrai que ça réduit l'écart avec les adversaires, mais bon (57) **le compromis, que j'ai adopté, était assez satisfaisant**. De toute façon, je ne pouvais pas faire mieux, au niveau physique **je ne pouvais pas faire mieux**. J'ai le sentiment que j'ai bien tactiqué, surtout par rapport à ce que je disais tout à l'heure, le gars qui était derrière moi, il ne m'avait pas recollé au portant et ça, ça m'avait quand même donné (58) **une grande satisfaction à l'attaque du près**.

### Ressources mobilisables dans l'action

52) Gestion énergétique.

### La performance comme produit : résultat

53) Evaluation objective de la situation : le gain obtenu.

### La performance comme produit : maîtrise

54) Recherche de compromis technique par rapport à la fraîcheur physique.

55) Etat de jugement sur le compromis adopté.

56) Recherche de compromis technico-tactique par rapport à la fraîcheur physique et aux nécessités du marquage en fin de course.

57) Etat de jugement sur le compromis adopté avec les ressources disponibles (physiques) ici et maintenant.

### Principes de Perception / Adapt-action / transformation

58) Etat émotionnel lié à l'évaluation du résultat momentané en comparaison des résultats et expérience précédente de régates. Cet état de satisfaction contribue à faire évoluer la perception qu'a le coureur de ses compétences dans la gestion de ce type de situation de course en tête. Cette évaluation contribuera à appréhender des situations analogues futures avec un autre regard, en ce sens cette expérience agrègera la perception des situations futures.

Parce que je ne reproduisais pas le scénario qu'il y avait eu, il y a deux mois, et là j'avais réussi à garder l'avantage.

A ce moment-là, ce qui s'est passé, c'est que c'est là que j'étais toujours ... sur le dernier tiers du bord de près. Il fallait quand même un petit peu tactiquer. (59) **J'étais un peu fatigué, je lâchais donc un peu prise**, et que le deuxième commence à me recoller, (60) **ça m'a un peu inquiété**. Et à un moment donné, j'ai eu un peu de doute et en fait, j'ai loupé un truc tactique que j'aurais pu faire, j'ai manqué un petit coup tactique. Alors là, est-ce que c'est parce que je n'étais (61) **plus trop lucide** ou... En tout cas, c'est sûr que j'étais, à ce moment-là, (62) **un peu stressé**, parce que je voyais qu'il recollait. Mais bon, vraiment sur la toute dernière partie, j'ai vu que j'avais lâché, (63) **j'ai à nouveau regardé bien au vent, les risées qu'il y avait sur la marque au vent, les risées**, ... C'est vrai que j'ai eu de la chance, mais je pense **que ce n'est pas du hasard**, (64) **j'ai été chercher le bon endroit et en fait j'ai repris un petit avantage sur la fin**. J'ai même été chercher un endroit sans trop marquer, sans trop rester en contact du deuxième. Mais d'un autre côté, je voyais que le compromis, si j'allais le chercher, n'était pas forcément meilleur et ... (64 bis) **je ne pouvais pas partir en bataille de virements avec mon état de fatigue, donc j'ai plutôt fait le choix d'aller exploiter un côté du plan d'eau**. A ce moment-là, dans la dernière partie, j'ai vu que j'avais repris un petit avantage. Les deux concurrents qui étaient derrière n'avaient pas tout à fait pris la même route. Il y en a un qui allait très très bien dans ces conditions-là et l'autre à priori avait plutôt suivi la bonne option, mais avait une moins bonne vitesse dans ces conditions. Donc en fait, j'ai pris un compromis.

### Ressources mobilisables dans l'action (ici et maintenant)

Dans ce passage le coureur évalue son état physique et psychique du moment. Il s'interroge sur l'efficacité de son action au regard des options prises et de la réduction de l'avantage sur son adversaire direct.

Sentiment du coureur et efficacité perçue pendant l'action :

60, 61 & 62) Mentales : activation, émotion... pensées et sensations (physio & psycho) exprimées liées à l'action.

61) Cognition : évaluation des ressources attentionnelles mobilisables pendant l'action.

62) Etat de stress.

59) Physiques : Engagement énergétique :

L'acteur avec son potentiel physique et ses ressources mobilisables dans l'action.

### Perception : Repères de l'action : éléments visuels pris sur l'eau

63) Routines de prises d'information, Séquence de Recueil d'info/Analyse.

### Logique de l'acteur engagé dans la situation

Cet extrait montre l'état de tension existant entre deux « logiques » :

La logique actuelle de l'acteur redéfinie au travers de son état de fatigue.

La logique de la situation de fin de course en configuration de marquage et des fondamentaux tactiques qui y sont associés.

64) Option tactique prise au regard d'éléments du milieu (zone de vent), des ressources mobilisables dans l'action.

Attribution de la réussite (principe de renforcement de la motivation).

64 bis) Situation de régates est redéfinie au regard de son état de fatigue qui ne lui permet pas d'effectuer un marquage serré (ce qui devrait être logiquement le cas dans cette configuration de course).

A ce moment-là, j'arrive à la marque au passage au vent, il reste un vent arrière et un bord de travers. Alors (65) **j'ai senti à nouveau mon état de fatigue, j'étais vraiment cuit**. Il restait le portant, c'était moins sollicitant que le près. Et là, je me suis dit : (66) « **Allez ! Accroches-toi ! Merde, tu ne vas pas lâcher maintenant**. Ca t'est déjà arrivé, tu as le même concurrent derrière. ». Je me suis dit « Bon là, tu ne vas pas faire le même scénario qu'il y a deux mois, tu t'accroches et puis tu y vas. ». A ce moment il s'est passé deux choses ; d'abord j'ai vu le bateau rouge de (67) **mon entraîneur, qui était là...** je l'ai vu juste debout, comme il fait, les bras croisés comme ça, et puis un peu la tête en arrière, et j'ai vu qu'il avait (68) **un petit sourire en coin**. Il n'était pas très très loin de la bouée. Et là, aussi, ça m'a (69) **donné du jus**, parce que je voyais qu'il était là et ça m'a donné un (69) **coup de pêche** ; ensuite j'ai pensé à un truc bizarre, j'ai un peu pensé à... un peu pensé à mon père, ce qu'il aurait pu me dire. C'est marrant parce que c'est venu percuter comme ça, (70) **comme un flash en course, j'ai vu l'attitude de mon père qui me dit : « Allez ! Accroches-toi garçon ! »**, ce qu'il me disait quand j'étais petit. En fait, ça m'a donné une espèce de (69) **petit coup de frisson**. C'était un petit peu en dehors de la course, mais en même temps, ça m'a donné un petit flash et ça m'a remis dedans. A ce moment c'est vrai, je n'ai plus pensé du tout au mal de jambes. Bon, c'est vrai qu'au près, j'avais pu à un moment donné boire un petit coup, mais ce n'était pas pareil puisque là (71) **c'était la fin de la manche, je pouvais aller au bout...** J'ai eu du plaisir à nouveau bien que les conditions ont encore pris un petit cran, du moins je pense. Bon (72) **peut-être une force de plus, ou alors c'était parce que j'étais vraiment fatigué**.

### Ressources mobilisables dans l'action

65) Physiques : Perception de l'état de fatigue.

66) Mentales discours interne de mobilisation.

### Contexte du pratiquant impliqué dans la situation :

La situation de régates trouve sa résonance à partir d'un certain nombre de facteurs liés à l'histoire plus personnelle voir intime du coureur. Le comportement du compétiteur se traduit le plus souvent par un discours interne tendant à mobiliser les ressources et à préserver l'émotion positive. L'émotion trouve ses origines dans :

- Le lien entre l'histoire intime de l'individu (ici les rapports avec le père).
- L'acteur engagé dans la tâche (ici être en tête d'une manche et être près de la victoire).
- La situation (finir une manche devant les meilleurs mondiaux de la série).
- La discipline (besoin d'être reconnu dans le circuit mondial laser).

Cette résonance globale émotionnelle contribue à retraduire la situation dans laquelle est engagée le coureur (couplage acteur/situation).

67 & 68) Vision de l'entraîneur et des liens relationnels existant avec lui pouvant participer à l'engagement du coureur dans la tâche.

69) Effet sur les ressources mobilisables : activation, engagement physique, etc...

70) Projection de ce que pourrait dire son père.

Je naviguais très abattu, j'avais de très bonnes sensations, de supers sensations de glisse. Je me souviens, mon œil, il se posait sur mon gréement, devant le bateau, à exploiter chaque vague. En fait, (73) **je ne l'ai pas vu passer ce dernier portant.** J'ai l'impression que ça a été une séquence non-stop, hors temps, (74) **vraiment très concentré.**

Enfin je suis arrivé au passage de la marque sous le vent, il me restait un bord de vent de travers. Et là, j'ai vu que mon concurrent n'était pas loin derrière, à ... une dizaine de longueurs, peut-être moins. J'avais mon empannage. (75) **J'ai abordé la marque en m'y préparant comme jamais.** Le bord de travers, j'en ai vraiment profité. J'étais techniquement dessus, c'était moins sollicitant, mais je voyais poindre la ligne d'arrivée. Au fur et à mesure que la ligne se rapprochait, j'ai vraiment eu le sentiment... (76) **super plaisir, la joie.** A quelques longueurs de la ligne je me suis dit : (77) **« Tu vois, tu n'as pas refait tes erreurs, tu as été jusqu'au bout. »**

Et voilà, j'ai passé la ligne, et (76) **j'ai éclaté de joie.**

Après passage de la ligne, (78) **il y avait mon entraîneur** et à côté sur un autre bateau **j'ai vu un sélectionneur**, une personne de la Fédération, que je ne connais pas très bien mais je l'ai reconnu. Elle est venue me voir et m'a dit « Super ! C'est bien ». Cette personne je ne (78) **l'apprécie pas forcément**, mais en tout cas, c'est une personne clé au niveau de la fédé et ça fait (78) **toujours plaisir de voir quelqu'un qui vient vous féliciter.**

### Principe d'Action Réaction

72) Vision des conditions du plan d'eau mise en relation avec l'état physique (objectivité, subjectivité)

### Performance comme processus

Cette partie de régata peut s'apparenter au phénomène de « flow » (traduit en français par l'excellence ou la fluidité) ou l'on retrouve généralement plusieurs facteurs comme :

73) Phénomène de « distorsion du temps » perte de repère temps relatif à l'investissement dans la tâche (concentration) et la situation de réussite.

75) Sentiment de concentration dans la tâche (imprégnation).

76) Plaisir, satisfaction intrinsèque liés à la situation que le compétiteur est en train de vivre.

77) Pensées et sensations (physio&psycho) exprimées liées à l'action. Sentiment de compétence et de progrès réalisés.

78) Face à l'enjeu de la situation, plaisir et fierté vis à vis du public (sélectionneur, entraîneur) devant la réussite obtenue.

### Performance comme produit

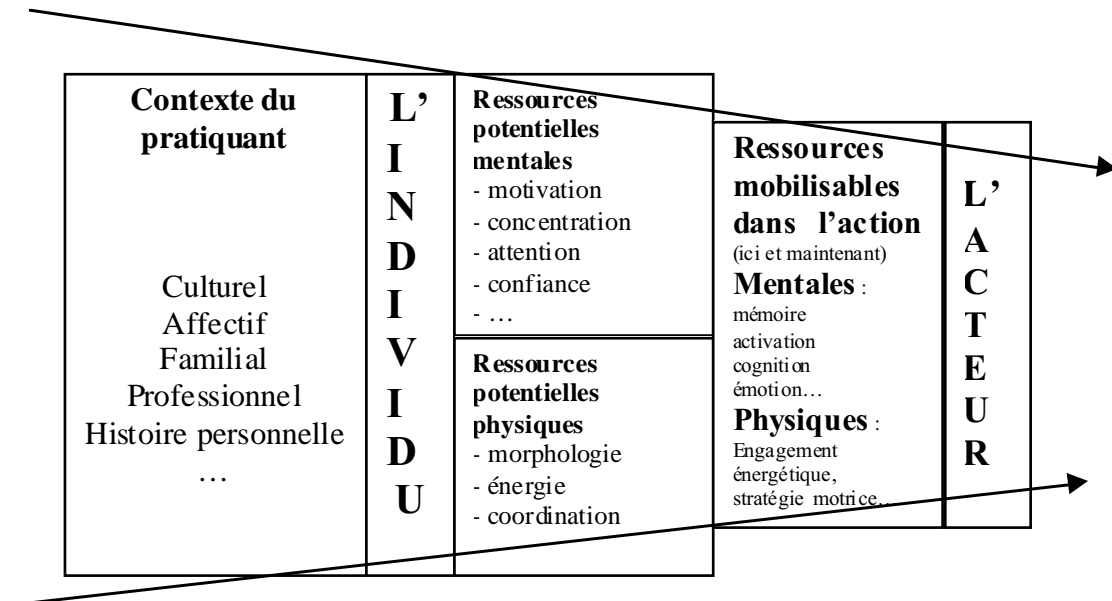
75) Référé à la maîtrise :

Référé à une norme : le résultat de la manche : 1er

## 1) De l'individu à l'acteur : ni tout à fait le même, ni tout à fait un autre...

Exploits et échecs tout aussi retentissants qu'inattendus émaillent les chroniques sportives et alimentent la "glorieuse incertitude" du sport. Cette incertitude est liée au milieu de pratique, à l'adversité, mais également à ce que l'athlète "est" au moment de l'épreuve. Car le sportif ne se résume pas à ses qualités physiques et psychologiques intrinsèques. Influencé par son histoire, sociale, culturelle, affective..., il l'est également par les événements de sa vie quotidienne, de sorte que

l'acteur qui se trouve engagé dans la situation sportive, ne peut être réduit aux indicateurs de performance mesurés en dehors de cette situation<sup>2</sup>. Acteur, sous l'influence de ce qu'il est "ici et maintenant" il est également "mu" par les éléments de la situation à laquelle il participe<sup>3</sup>. C'est donc l'acteur qu'il importe de considérer dans la production de performance, pour analyser celle-ci, et comprendre les mécanismes intimes qui la déterminent.



## 2) De l'activité à la situation : d'une donnée à une construction...

Un coureur pratique la voile en compétition et est engagé dans une préparation olympique. Il évolue dans un contexte qui contribue à organiser son activité : les règles internationales concernant l'accès à certaines épreuves, les quotas et les calendriers de sélection, les politiques sportives... Il pratique sur un support ayant des spécificités techniques et il respecte un certain nombre de règles concernant son matériel, le déroulement de la compétition, dans un cadre défini par le lieu de l'épreuve et les conditions géographiques et météorologiques du moment. Tout cela s'agrège en un ensemble de données, plus ou moins prégnantes et proches de la situation de compétition, qui déterminent des contraintes et des opportunités avec lesquelles il convient de composer. Mais si le contexte et les caractéristiques de la discipline peuvent être les mêmes pour deux cou-

reurs régatant simultanément, la situation peut être différente, et pour un même coureur, suivant les actions plus ou moins volontaires réalisées, la situation peut être sensiblement différente.

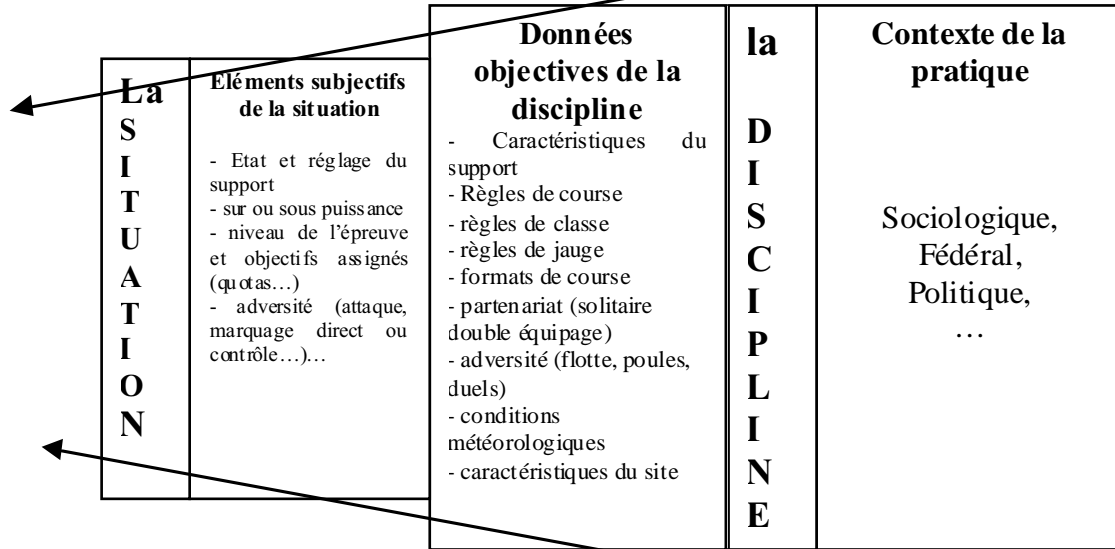
Ainsi imaginons que notre coureur navigue dans du clapot orienté très proche de l'axe du bateau. Suivant qu'il choisit de naviguer plus près du vent en acceptant de fortes régulations exigées par le clapot de face, ou qu'il "allonge" un peu pour privilégier la vitesse, la situation ne sera pas la même. Car les contraintes de pilotage étant différentes, les actions réalisées par le coureur le seront également, en terme de réglages et de conduite. Mais de plus, les trajectoires variant, les opportunités et les contraintes liées notamment aux adversaires et à la gestion du cadre de navigation seront influencées par le type de pilotage choisi.

2. Voir. Monier G., *Etude qualitative des émotions compétitives et des stratégies d'ajustement des régatiers de haut niveau*, diplôme INSEP, mai 2005.

3. Voir. Delhaye P., Leblanc S., *Evolution des modèles d'analyse de la technique : bilan et perspective*, Cahiers de l'ENV n° 1, avril 2002

La situation sera donc différente, à la fois parce que les caractéristiques du milieu seront exploitées différemment, et parce qu'en retour, l'exploitation qui en sera faite conditionnera les choix tactiques et stratégiques, par exemple, qui se présenteront au cours de la manche.

C'est donc bien à la situation non pas comme une donnée, mais telle qu'elle est construite et influencée par le régatier qu'il faut s'attacher, pour comprendre la performance en référence au cadre dans lequel elle se réalise.

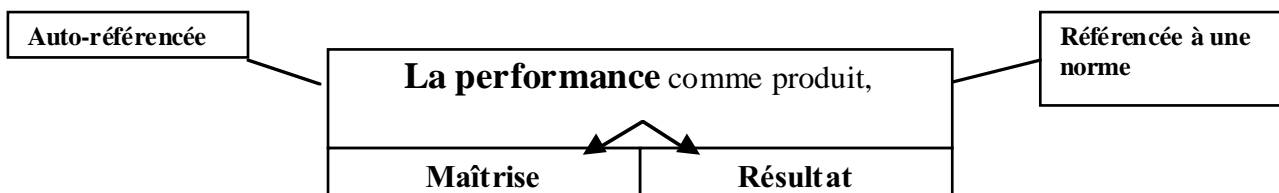


### 3) la performance comme un produit

C'est le plus souvent de cette façon que l'on considère la performance de prime abord. C'est la partie émergée de l'iceberg. C'est d'abord le résultat brut du sportif placé dans une situation de confrontation, en compétition ou à l'entraînement. "j'ai gagné" ou "j'ai perdu", "j'étais deuxième à la première marque", "j'ai fait que gagner des places" etc. Dans ce cas, on parlera de résultat référencé à une norme. Mais parallèlement au résultat brut, on pourra le comparer avec le résultat attendu, ou celui obtenu précédemment dans des conditions similaires. Le résultat sera dès lors également "auto-référencé".

La performance comme produit traduit aussi les acquis de l'athlète construits dans la situation d'en-

traînement ou de compétition, et parfois indépendamment du résultat final de l'action : "j'ai progressé dans le virement bascule", "j'arrive à m'imposer sur le départ" etc. Dans ce cas, la performance se traduira par la maîtrise plus ou moins grande acquise ou mobilisée dans l'action. Elle pourra également être référencée à une norme, par exemple, dans le cas du virement de bord, en terme de rendement (gain au vent dans la manœuvre, vitesse en relance) ; elle pourra être également auto-référencée, par exemple, sur la même situation de virement, en tenant compte du nombre d'appuis réalisés dans la manœuvre, de l'aisance dans les déplacements etc.



*En tant que produit, la performance est l'effet mesurable sur l'environnement d'une action de l'athlète, évaluée au regard d'une norme ou de critères auto-référencés.*

## 4) la performance comme un processus

La performance est souvent évoquée en référence à l'action elle-même, et à son déroulement. D'ailleurs on utilise parfois l'anglicisme "performer", pour parler de l'engagement de l'athlète dans la situation sportive. Cette dimension de la performance précède le résultat ou est concomitante à ce dernier. Notre définition de la situation compétitive, et l'importance évoquée des différentes dimensions du contexte dans sa construction, renforcent cette idée. Elles mettent en évidence qu'on ne peut déconnecter le résultat des processus qui y conduisent. Ces processus constituent une dimension à part entière de la performance. Elle repose sur la perception et la traduction des occurrences ou signes issus de la situation, la manière dont l'athlète s'organise pour y faire face et peser sur l'évolution de la situation, que nous appellerons "adapt'action". Elle ne peut être dissociée des transformations qui s'opèrent de ce fait sur la situation elle-même ni des nouveaux signes que celle-ci renvoie et propose à nouveau à la perception du coureur. Cette dimension de la performance, cette activité de l'athlète sur une tâche qu'il redéfinit en permanence renvoie également à la notion de charge, telle que la définissent certains auteurs.

Cette charge comporte une dimension manifeste, la charge externe, et une dimension sous-jacente, la charge interne. La charge externe est l'activité visible de l'athlète dans la situation de navigation. La charge interne renvoie quant à elle aux processus internes, à l'engagement physique et psychologique du coureur, qu'il met en œuvre pour produire son action. C'est en quelque sorte l'effet de l'activité de l'athlète sur lui-même<sup>4</sup>. Pour éviter la confusion terminologique entre les notions de charge, d'activité et de tâche, nous préférons parler d'activité interne et d'activité externe pour évoquer les processus qui caractérisent ce versant de la performance.

Par exemple, je navigue au près en solitaire. Ma position de rappel, ma conduite et mes trajectoires (activité externe), témoignent à la fois des ressources que je suis en mesure de mobiliser à cet instant, de mes choix et stratégies plus ou moins conscients et de mon adaptation aux caractéristiques perçues de la situation (activité interne). Mon engagement dans l'action et mon placement sur le plan d'eau qui en découle, modifie ma position par rapport à mes adversaires, par rapport au parcours, et contribue donc à modifier les caractéristiques de la situation elle-même. La perception de la situation s'actualise donc, du fait des réactions que provoque mon action, et ainsi de suite...



*En tant que processus, la performance recouvre l'activité interne et externe de l'athlète permettant, dans une période identifiée, la poursuite d'un objectif significatif pour lui.*

## Conclusion

La modélisation que nous proposons ne simplifie pas la conception de la performance, et notre ambition n'est d'ailleurs pas de résoudre la complexité de l'acte sportif, mais de rendre compte au mieux de cette complexité.

Car cette représentation n'est pas sans conséquence dans l'analyse et la compréhension du geste sportif. En effet, elle suppose que l'on accepte de considérer que la performance n'est pas le fruit d'un acte binaire, au cours duquel le sportif ferait coïncider du mieux qu'il peut ses ressources, avec les contraintes objectives d'une situation qu'il s'efforce-

rait de déchiffrer mieux que ses adversaires. On peut alors s'engager dans une approche plus compréhensive de l'acte sportif, tout en s'appuyant, cependant, sur ses connaissances, sa propre expérience et sur ses représentations. Cette approche, sans prétendre dispenser de la connaissance des fondamentaux de l'activité concernée, doit donc permettre de mieux se centrer sur l'interaction fine qui s'opère entre l'athlète et la situation à laquelle il participe, et impose de prendre en compte le point de vue de l'athlète sur sa propre activité.

4. Voir aussi : Delhay P., des compétences pour entraîner : in : Les compétences, ouvr. Coll. Ed. revue EPS, mai 2005.

Performance en voile

