



Une problématique du vocabulaire et de l'entraînement

Par Gérard GAUTIER

Dans notre petit monde du ski, plusieurs langages se côtoient. Celui des journalistes et des consultants sportifs, qui parlent au grand public, celui de la formation bénévole et professionnelle qui relève en partie du mémento de l'enseignement du ski, celui des entraîneurs entre eux, que ce soit en formation continue ou au zinc d'un bar, ou encore celui de l'entraîneur lorsqu'il entraîne et s'adresse aux coureurs (on dit aujourd'hui qu'il « coache »)...

Tout ce monde est confronté à la même difficulté : mettre en mots des mouvements, des gestes, des actions motrices. Les skieurs en font l'expérience, mais chacun les éprouve à son niveau, et chacun les vit différemment. Les entraîneurs les voient, les ressentent, les observent, les perçoivent, les analysent et chacun d'entre eux selon sa propre sensibilité, ses valeurs personnelles et la profondeur de son acuité. Mais nous n'avons pas les éléments de langage qui permettent de communiquer facilement sur eux. Nous avons beau savoir faire preuve d'empathie sèche¹ en tant qu'entraîneur, de vivre certaines choses par procuration, en quelque sorte nous projeter dans le geste d'autrui pour le comprendre, nous n'avons pas toujours les mots pour le dire ! Il n'existe pas un vocabulaire qui traduise un geste comme nous avons celui des couleurs avec toutes leurs nuances. Nous sommes un peu dans le cas de quelqu'un qui voudrait dire ce qu'est la couleur jaune à une personne aveugle. Mais nous ne sommes pas tous aveugles, on peut regarder la même chose et... voir des choses différentes. Parler devant le spectacle d'un coureur en course facilite la communication mais n'est pas toujours probant, ainsi de certains commentaires télévisuels.

Un entraîneur, surtout s'il officie à haut niveau, se confronte à des détails, des nuances qu'il s'efforce de détecter, de comprendre et d'aider à maîtriser... C'est une source de fabrication de mots, d'expressions qui visent à échanger avec les coureurs et les collègues. De là certains termes émergent et peuvent faire une carrière plus ou moins longue, ils enrichissent leurs utilisateurs directs et... sont souvent source d'incompréhension pour toute personne hors du cercle.

Dans nos clubs, l'apparition du numérique a facilité l'emploi de la vidéo, l'usage de logiciels d'analyse d'images s'est généralisé, les caméras embarquées (type GoPro) diffusent sur les réseaux sociaux, des drones peuvent aussi être utilisés pour filmer selon des points de vue improbables. La fédération produit désormais

sur sa chaîne de télévision. L'emploi de l'image facilite la compréhension directe de la prestation. C'est une aide précieuse auprès des coureurs, des entraîneurs, elle est d'ordre plutôt sensible. Et il faut reconnaître qu'elle est moins utilisée dans une connaissance d'ordre plus rationnel, conceptuel parce que la compréhension corporelle ne passe pas par ce canal, se passe de ce canal. C'est ainsi que désormais se transmettent les informations techniques au sein des groupes d'entraîneurs qui veulent mieux savoir, se former aux avancées du ski actuel. C'est aussi ce qui permet de sortir du cercle, de diffuser aux autres, aux plus jeunes, de faire « descendre » des informations aux échelons comités et clubs et inversement d'en faire « remonter ».

Mais peut-on en rester là ? Si ces démarches sont indispensables, elles ne sauraient suffire ! Elles s'adressent dans la plupart des cas à des entraîneurs déjà initiés, ayant déjà acquis des bases. La plupart du temps, ces bases reposent sur un vécu de coureur et sur une formation à l'entraînement. Elles sont à la fois le socle sur lequel s'appuyer et ce qui permet de prendre du recul, de réfléchir à ce que l'on fait. Comment peut-on former des jeunes entraîneurs sans prendre de recul ? C'est tout simplement impossible ! Le désir de savoir, de connaître, de comprendre, de savoir-faire doit être satisfait. Certes, la question de savoir jusqu'où aller, jusqu'où approfondir est légitime. Les institutions y pourvoient avec les formations d'entraîneur fédéral et de moniteurs de ski, et leur encadrement s'adapte aux personnes en formation. Une formation d'entraîneurs se réfléchit, comme celle de coureurs. Elle repose à la fois sur l'expérience des années de formation passées et sur les réalités actuelles. Par exemple, le simple fait que la plupart des jeunes d'aujourd'hui obtiennent le bac, oriente la formation. Laquelle se doit évidemment aussi de prendre en compte ceux qui justement, ne l'ont pas acquis pour ne pas les laisser sur le bord de la route alors qu'ils pourraient faire de très bons entraîneurs. Chez les entraîneurs de ski, chacun suit une formation initiale contrôlée et validée par un brevet ou un diplôme : il accède ainsi à un premier niveau de connaissances. Cette initiation creuse et coule les fondations à partir desquelles chacun peut bâtir - s'il le veut ! - et même sa vie durant - des niveaux d'approfondissement et des branches de savoir... Et cela aussi bien sur le mode de l'intelligence sensible que sur celui de l'intelligence rationnelle. La

question sous-jacente qui le mobilise en ce sens est : comment améliorer mon savoir-faire ?

Il ne s'agit pas de vouloir opposer les deux modalités de pensée puisqu'on voit bien qu'elles sont complémentaires et que l'une ne peut exister sans l'autre. Par « connaissance technique », j'entends ici une pensée réfléchie, qui conduit à nommer, à définir, à décrire, à analyser, voire à mesurer... Constatons que cette démarche de formalisation ne rationalise que quelques îles dans une mer d'ignorance ! Ces connaissances techniques sont aujourd'hui de plus en plus complétées par des apports scientifiques qui font l'objet de protocoles spécifiques au champ scientifique concerné (physiologie, biomécanique, etc.). Les relations sciences-techniques mériteraient à elles seules un travail d'exploration. Il ne faudrait pourtant pas penser que les expérimentations scientifiques sont toutes généralisables, la plupart ne servent qu'à donner des ordres de grandeur de certains phénomènes car, comme le dit E. Morin : « On ne peut étudier un phénomène, un événement, que dans son contexte. Et ce contexte est complexe ! ». Il est variable et varié.

Dans notre domaine du ski, ces îlots de compréhension ne sont pas éparpillés au hasard, ils sont situés généralement par rapport à un cœur stratégique de connaissances, c'est-à-dire à un noyau que l'on peut qualifier d'essentiel, de fondamental (les fondamentaux) ; ils sont reliés par un réseau d'interactions qui les situe plus ou moins à distance de ce cœur, de leur importance. Chacune de ces connaissances est donc un élément du tout, toucher à l'un d'entre eux transforme souvent l'ensemble... Nous rejoignons le concept de complexité d'E. Morin ! Le découpage auquel procède nécessairement la connaissance analytique ne doit pas conduire à comprendre ces éléments techniques comme une simple juxtaposition. Le comportement moteur d'un skieur, comme le comportement humain ne dépend pas que du contexte, il dépend aussi des capacités intrinsèques individuelles.

Nommer une technique sportive c'est faire appel à l'imagination, et bien souvent à l'emploi d'analogies, de métaphores. Le grand historien Georges Vigarello l'avait montré dans les années 80. Voici quelques exemples à ski : le chasse-neige, le dérapage, la godille, le vissage, le coupé, l'avalement... N'est-ce pas un premier lien entre les deux modalités de pensée ? Toute connaissance technique, au sens rationnel du terme, part,

s'appuie sur une connaissance intuitive, sensible, qu'elle se donne pour objet d'étude. C'est à partir de celle-ci que celle-là se construit, s'élabore. La théorie part de la pratique, elle est une modalité de compréhension particulière née avec le siècle de Descartes et de Newton. Le livre « Ski Français » d'Emile Allais et ces collègues, publié en 1937, formalisait déjà la technique sur ces bases, c'est lui qui a servi de modèle à la succession des mémentos de l'enseignement du ski qui. La France a une longue tradition technique.

Comprendre une technique, c'est avant tout savoir en quoi elle est efficace, autrement dit ce qui la justifie. C'est une des raisons d'être des analyses qu'elle suscite. Ici, les discussions peuvent aller jusqu'à la nécessité de faire appel à la biomécanique, la plupart du temps de manière empirique.

Bien entendu, ce type d'analyse, sert avant tout à mieux enseigner, à mieux entraîner. Grâce à la formation, les éléments techniques théorisés prennent en quelque sorte corps dans l'esprit des entraîneurs, ils ne sont plus de simples concepts car ils se concrétisent, en partie parce qu'ils sont effectivement mis en œuvre durant la formation, mais pas seulement ! La plupart d'entre eux étaient déjà inscrits dans le savoir-skier préalable du moniteur ou de l'entraîneur, sans forcément qu'il en soit conscient. Leur compréhension intellectuelle passe par leur compréhension corporelle, sensible, perceptivo-motrice, et enclenche leur conscientisation volontaire. C'est une disposition propre à la plupart des enseignants sportifs qui deviennent ainsi de véritables professionnels du corps. « Professionnel » est pris ici au sens de maîtrise volontaire, consciente, de son propre corps, de maître. Cette capacité à mobiliser telle ou telle partie de son corps permet par exemple de mimer ce que fait un coureur, c'est un autre canal de communication qui s'offre à l'entraîneur. Le lien pratique-théorie-pratique renforce son savoir-faire. Apprendre à démontrer a pour principal intérêt l'acquisition d'une meilleure maîtrise de son corps, de soi-même.

La compréhension d'une technique formalisée permet d'avoir des points d'accroche, de mettre en place des niveaux d'enseignement, de fournir des « objets » d'observation (quoi regarder quand on observe quelqu'un).

Les analyses techniques servent aussi à mieux comprendre le fonctionnement du corps humain en action et en particulier le travail des muscles et des articulations, et en conséquence elles se prolongent dans la préparation physique dans le développement musculaire, neuromusculaire, dans la prévention, etc.



Il est bien évident que cette démarche de formalisation des techniques conduit à la création d'un vocabulaire spécialisé. Dans n'importe qu'elle branche professionnelle, un terme désigne une technique et le reste définitivement, à la manière de la terminologie scientifique, c'est indispensable ! Sans cela le langage n'est pas transmissible. Pourtant ces terminologies évoluent, avec l'apparition de nouvelles techniques, de nouvelles connaissances qui viennent les enrichir. Encore qu'en sciences, il faut distinguer entre sciences dures, exactes, comme la physique newtonienne, et sciences humaines et sociales. Dans ces derniers cas de figure depuis les psychologues en passant par les sociologues, les historiens, les anthropologues jusqu'aux philosophes, les auteurs s'approprient plusieurs langages, chaque terme d'un de leur pair est dès lors désigné comme tel, en référence obligée. La nécessité de se comprendre rend indispensable cette manière de faire. Mieux comprendre ce que l'on fait quand on enseigne et entraîne, c'est se référer plutôt aux sciences humaines, mieux comprendre les techniques sportives c'est plutôt s'appuyer sur les sciences physiques.

Toute spécialisation a comme corolaire la fermeture, l'entre soi. Elle n'est accessible qu'à ceux qui ont appris, et elle tend à rejeter les non-initiés qui ne comprennent pas la langue. Ces limites peuvent évidemment être franchies par toute personne qui fait les efforts nécessaires. Mais toutes ne le font pas, certaines, même refusent de le faire ; parmi elles, il y en a qui décident qu'elles n'ont pas à le faire, qu'il revient à ceux qui l'utilisent de le faire pour elles... D'autres n'ont pas les moyens culturels de le faire, n'ont pas les « codes » d'accès. Et pourtant, les connaissances doivent diffuser, elles contribuent à la formation et pourquoi pas à la réussite des intervenants. C'est pourquoi certains spécialistes se lancent dans la vulgarisation, ce qui n'est pas simple et requiert des qualités particulières, c'est une compétence en soi ! Ces personnes ont une intention louable : ils veulent diffuser des informations au grand public. Il faut bien entendu reconnaître qu'il est souvent reproché, à moi comme à d'autres, de ne pas assez vulgariser, de ne pas assez simplifier... C'est un exercice délicat ! On tombe très vite dans le simplisme.

Pour ceux qui veulent se former, rien de plus facile aujourd'hui. Internet permet à qui le désire d'accéder à toutes les connaissances du monde. Il est vrai, que là aussi, il vaut mieux être guidé par des personnes compétentes, mais l'autodidacte est de moins en moins rare ! Les nombreuses « branches » auxquelles se raccrocher quand on est entraîneur peuvent facilement être agrippées : préparation mentale, préparation physique, relation pédagogique, apprentissage moteur, développement de l'enfant au troisième âge, etc. Il n'y a jamais eu autant de littérature sportive : des manuels, des revues, dont celle que vous tenez entre les mains.

Pour ce qui est d'ordre purement technique, c'est plus délicat, moins ouvert, parce que c'est un champ minuscule, heureusement que le mémento est en lecture libre sur Internet, mais cela ne saurait suffire, il faut des échanges avec d'autres entraîneurs ! Des formations sont ouvertes par la fédération à tous les niveaux, des formations internes aux professionnels, de remises à niveau, etc. Elles associent pratique et théorie.

Cette langue commune avec des termes définis devient exploitable par d'autres, en particulier par les journalistes. Ce sont eux les vulgarisateurs, ils savent qu'ils ne peuvent pas employer le jargon technique s'ils veulent être compris par les spectateurs. Leur effort de compréhension ne peut que les conduire à enrichir leur discours avec l'emploi des mots usuels du français. Les consultants qui les accompagnent sont un peu à cheval entre le journaliste et le technicien. Mais de plus, avec leur expérience de coureur, ils donnent de la chair au commentaire, ils peuvent

s'appuyer sur leur ressenti, leur vécu, pour apporter différemment au spectateur. Ils peuvent rentrer plus facilement en empathie avec le coureur dans le feu de l'action et se laisser submerger par l'émotion, ou rester clairvoyants et éclairer le spectateur par leur pertinence.

Je ne voudrais surtout pas laisser penser qu'une connaissance plus intuitive, plus sensorielle, plus perceptive des techniques ne soit pas digne ! C'est l'inverse qui est vrai, c'est bien sur ce registre que chaque entraîneur « fonctionne », réagit, apprécie, observe, etc. C'est ce savoir qui soutient le comportement de l'entraîneur. Il est conditionné par son vécu, il en découle sa compétence elle-même. Ici comme ailleurs, des scientifiquesⁱ et des philosophes ont montré que la raison réfléchie, réflexive, n'est qu'une prise de recul, elle n'est pas directement conductrice des comportements professionnels. Pour améliorer un comportement, elle doit être assimilée et transcrite en automatismes, en savoir-faire ou savoir-être acquis. Son intérêt réside dans la communication hors du groupe, avec d'autres entraîneurs venant d'horizons géographiques variés, avec les entraîneurs d'autres générations, avec les formateurs, avec les préparateurs physiques, avec les fabricants de matériel, avec les journalistes. D'ailleurs, tout entraîneur devient un expert de son art, il lui a fallu du temps pour l'acquérir. Les techniques se transmettent, il est important qu'elles ne se perdent pas d'une génération d'entraîneurs à l'autre, même s'il y a des évolutions car les plus récentes découlent des plus anciennes (même « famille », prolongement vs opposition, etc.). D'où l'importance d'une formation qui passe par une forme de compagnonnage auprès d'un entraîneur affirmé, d'un expert. C'est une des raisons d'être des stages en situation... Les entraîneurs chevronnés ont bien compris cet enjeu, ils sont les premiers à aider les jeunes, à leur mettre le pied à l'étrier. Parmi nous, qui n'est pas passé par là ? Il y a donc complémentarité entre les deux types de connaissances, de toute façons d'où qu'elles proviennent, sauf exception, elles restent empiriques, les unes venant enrichir les autres : les opposer est vain !

Sur le plan de la communication, des échanges verbaux, il ne faut pas négliger les expressions analogiques porteuses d'images qu'utilisent les entraîneurs auprès des coureurs. Il arrive même qu'elles se juxtaposent plus ou moins temporairement au jargon technique qu'elles illustrent. La limite entre technique et analogique et parfois-même devenue difficile à cerner. Une expression métaphorique est d'autant plus juste que la compréhension technique dont elle a fait l'objet préalable par l'entraîneur est complète. Mais elle est d'autant plus efficace qu'elle parle, qu'elle suscite, qu'elle illustre, qu'elle rend sensible ce qu'elle vise, ce qu'elle désigne.

Cet article ouvre une série qui traitera de termes utilisés dans le vocabulaire du ski. Ouvrons celle-ci avec le terme d'appui. ■

ⁱ Terme qui désigne la capacité de garder la tête froide, de pouvoir raisonner, alors même que l'on est dans une écoute compréhensive d'autrui (ses émotions, intentions, pensées). L'empathie stricte qui désigne la possibilité de vivre le ressenti émotionnel d'autrui est alors dite « humide » (Hochmann). Cette prise de recul est indispensable chez les personnes en intervention auprès du public : secours, santé, éducation, entraînement...

ⁱⁱ Les neurosciences comportementales, la psychologie de l'apprentissage, la technologie (science des techniques).