

Le corps capacitaire en step : la construction de savoir-faire perceptifs au cours de l'expérience corporelle

Aline Paintendre

▶ **To cite this version:**

Aline Paintendre. Le corps capacitaire en step : la construction de savoir-faire perceptifs au cours de l'expérience corporelle. Education. Université Sorbonne Paris Cité, 2017. Français. NNT : 2017USPCB085 . tel-02134134

HAL Id: tel-02134134
https://theses.hal.science/tel-02134134

Submitted on 20 May 2019

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.

UNIVERSITÉ PARIS DESCARTES

ÉCOLE DOCTORALE
Sciences du sport, de la motricité et du mouvement humain (SSMMH)



Le corps capacitaire en step : la construction de savoir-faire perceptifs au cours de l'expérience corporelle

Thèse de doctorat de l'Université Paris-Descartes
préparée à l'UFR Staps Paris-Descartes

École doctorale n°566 Sciences du sport, de la motricité et du mouvement humain
Spécialité de doctorat: Sciences du Sport et du Mouvement Humain

Thèse présentée et soutenue à Paris, le 28 novembre 2017, par

Aline Paintendre

Composition du Jury :

Carole Sève Habilitation à diriger des recherches, Inspectrice Générale de l'Education Nationale, Ministère de l'Education Nationale	Rapporteur
Natacha Heutte Professeur des Universités, UFR STAPS Rouen (EA 3832)	Rapporteur
Eric Flavier Habilitation à diriger des recherches, ESPE Strasbourg (EA 2310)	Examinateur
Murielle Garcin Professeur des Universités, Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique, Lille 2 (EA 7369)	Examinateur
Bernard Andrieu Professeur des Universités, UFR STAPS Paris-Descartes (EA 3625)	Directeur de thèse
Mary Schirrer Maître de conférences, Faculté des Sciences du sport de Nancy (EA 2310)	Co-Directeur de thèse

Avant-propos

« *Sache que tu n'as plus rien à prouver et que nous sommes très fiers de ta réussite* »

A *Roger*,

Eprouver, ressentir, s'écouter, s'explorer, se découvrir pour se connaitre, avoir une confiance accrue en son organisme, en son corps, en soi, est une quête éducative que nombre d'enseignants se fixent pour leurs élèves et étudiants. Pour effleurer leur sensibilité, approcher leur sensorialité, les accompagner dans une posture d'attention corporelle, nous imaginons des pistes et subterfuges, bien que l'approche soit limitée puisqu'intime. Ces quatre années de travaux m'ont encouragé à considérer d'autant plus ces aspirations comme essentielles et nous n'adoptons sans doute pas suffisamment cette attitude d'écoute attentive à notre corps, nécessaire au développement et à la préservation de soi.

Ce nouveau parcours est riche professionnellement, puisque chaque journée a été porteuse d'un nouvel apprentissage. Les vents et tempêtes qui l'ont parfois accompagné ont pu exposer et malmener mes sens, mais les vertus de mes *alter ego* ont souvent réussi à cristalliser mes inquiétudes et mes doutes. Ce travail représente à mon sens un produit collaboratif et je tiens à remercier sincèrement toutes les personnes qui m'ont fait confiance. Des rencontres importantes ont structuré chaque avancée de la thèse, des premiers échanges aux derniers conseils.

Ainsi, je remercie mes enseignants et collègues altruistes, et particulièrement Fabrice, Lise, Paoline, Catherine, Daniel et ceux que je ne cite pas, qui ont accepté d'apporter leur regard, d'accompagner mes démarches, d'encourager mes réflexions, de corriger mes erreurs, et de partager leur ressenti.

Je n'aurais pas assez de mots pour honorer Bernard et Mary, pour leur confiance, pour nos conversations passionnées, pour leur amitié.

Je dédie ce travail à ma famille et mes amis, qui m'ont accompagnée, encouragée, et ont très (trop) souvent accepté de se mettre en retrait pour que je puisse mener à bien ces travaux de recherche. Plus personnellement, je me tourne vers mes parents, qui ont toujours cultivé le goût de la curiosité ; je me tourne vers Yael et Pacôme qui me donnent une force incroyable ; je me tourne vers Ambroise qui me permet de préserver cet équilibre et le cocon que l'on a construit ; j'ai une pensée particulière pour Guillaume, Sabine, Malo, Audrey, Matthieu, Dominique.

Sommaire

Introduction……13

a. Eléments de contexte 13

b. Enjeux de recherche 14

c. Objectifs 15

d. Les parties, la thèse 15

Partie 1 : Cadre professionnel et théorique éclairant l'activité scolaire step en EPS……17

Chapitre 1 : Contextualisation : Approche holistique de l'élève de lycée en activité step : Pour devenir acteur de son propre développement personnel ?……19

a. Introduction : Step et CP5, une intégration scolaire récente 19

1. Vers un citoyen actif (Klein, 2015) par les activités physiques de développement : introduction du step au sein de la CP5 19

2. Origine de l'activité step : rééduquer son corps 20

2.1 Création de l'activité 21

2.2. Développement de l'activité 21

b. Plus qu'une question de santé, le développement de soi ? 22

1. D'une question de santé en CP5 et en step…..... 22

2. …A une quête de bien-être et de développement de soi ? 24

c. Step et développement de soi : une approche holistique 26

1. L'activité step en EPS 26

1.1. Définition de l'activité step 26

1.2. Logique interne, problème fondamental 26

1.3. Modalités de pratique : les mobiles d'agir 27

2. Devenir agent de soi et performer en step 28

3. Articuler une approche holistique en step 29

3.1. Mettre en tension des données corporelles plurielles 30

3.2. Contraintes et exigences dans la mise en place d'une séquence d'apprentissage en step 31

Chapitre 2 : Corps(S), sensations et expérience corporelle……33

a. Corps et approche phénoménologique : « être au monde » 33

1. « Etre au monde » : le corps en mouvement en phénoménologie : 33
2. Corps phénoménal 35
b. Corps (S) vivant/vécu/décrit : vers une découverte de son corps capacitaire 36
1. Corps vivant/vécu/décrit 36
2. Corps capacitaire 39
2.1. Ce que je connais de mon corps : corps minoritaire, déficitaire et capacités 39
2.2. Ce que mon corps est *peut-être* capable de produire 41
2.3. Le capacitaire : une potentialité créatrice 43
c. Ecouter son corps : percevoir et sentir 44
1. Sentir puis Percevoir : trait d'union corps vivant - corps vécu 44
1.1. Sensations 44
1.2. Perceptions 48
1.3. Perception sensible et perception du Sensible : une question d'attention ? 50
2. Avoir conscience de son corps vécu 53
d. Emergence des connaissances de son corps, immanentes à l'expérience corporelle 57
1. Expérience corporelle et corps vécu 57
1.1. Expérience corporelle 57
1.2. Emergence des connaissances immanentes à la perception sensorielle 59
2. Décrire son expérience : Trouver les mots pour décrire la sensation corporelle 62
Chapitre 3 : Mesure des capacités des élèves en step 65
a. Préambule : s'entrainer en step en EPS 65
b. Solliciter et développer la performance aérobie en step 65
1. VO2 max et métabolisme aérobie 65
1.1. Définition 65
1.2. Critères d'atteinte de VO2 max 66
1.3. Performance aérobie et adolescent 67
1.4. Processus aérobie : développer la capacité et la puissance aérobie du lycéen en step: 68
2. En step, 2 types d'entrainement : types d'exercices référentiels, 2 mobiles 68
2. Détermination de VO2 max par la VMA en EPS : CP5 69
c. Mesure et cible de l'activité cardiaque : utilisation de la FCE en step 70
1. Cardiofréquencemètre et FC : 70
1.1. Fréquence cardiaque maximale 70
1.2. Réserve de fréquence cardiaque et FCE 72
2. Contraintes et limites en EPS 72

d. Mesurer la puissance aérobie en step 73
1. Diversité des sujets 73
1.1. Professionnels de santé et visée sanitaire 73
1.2. Public scolaire et universitaire 74
2. Diversité des tests 74
2.1. Le rapport cadence/hauteur 74
2.2. Tests continus et tests intermittents, progressifs à incrément 75
e. De la perception de l'effort à l'échelle de ressentis : rencontre du corps vivant et la conscience du corps vécu : 75
1. Perception de l'effort 76
1.1. Définition multidimensionnelle 76
1.2. Echelle de perception de l'effort 77
1.3. Public scolaire et échelles de perception de l'effort 78
2. Enjeux d'une échelle d'effort dans le programme d'entrainement 78
2.1. Vivre et Estimer 79
2.2. Choisir, prescrire et réguler 79
2.3. Autoréguler et préférences perceptives 80
Chapitre 4 : Emersiologie, un macro-modèle épistémologique : recherche et interdisciplinarité 81
1. Interdisciplinarité et corps : 81
2. Emersiologie et corps (S) : 84
3. Ecologie pré-motrice 86
Chapitre 5 : Objectifs de recherche et problématique 92
a. Préambule 92
b. Objet d'étude 93
1. Mes principales préoccupations 93
2. Premier questionnement 95
3. Resituer l'approche épistémologique 96
c. Présentation des trois études 97
Partie 2 : Expérience subjective de l'apprenant-lycéen lors d'un cycle de step et constitution d'un répertoire esthésiologique : Vers un nouvel accès à soi ? 101
Chapitre 1 : Méthodologie, études de cas : 103
a. Présentation de la méthodologie : 103
1. Supports épistémologiques et théoriques 103
2. Terrain d'étude : 107

3. Méthode de recueil des données : 120
4. Méthode de traitement et étapes de construction de l'analyse 131
Chapitre 2 : Panel R : deux études de cas..... 143
a. Etude de cas n°1 : Tony (*panel R*) 143
1. Présentation de Tony : 143
2. Clés de compréhension de Tony : *Se laisser piloter puis optimiser par un check-up de son corps* 144
3. Spécificités et singularités de Tony 144
4. Synthèse : Tony, un élève capacitaire 172
b. Etude de cas n°2 : Julia (*Panel R*) : 175
1. Présentation Julia : 175
2. Clés de compréhension de Julia : *Exécuter puis recalibrer les informations internes* 176
3 .Spécificités et singularités de Julia : 176
4. Synthèse : Julia, une élève en mue sensorielle 199
Chapitre 3 : Panel K : deux étude de cas..... 202
a. Etude de cas n°3 : Maeva (*panel K*) 202
1. Présentation de Maeva : 202
2. Clés de compréhension de Maeva : *se rendre attentive à soi puis faire confiance au vivant* 203
3. Spécificités, singularité Maeva : 203
4 Synthèse : Maeva, une élève à la « *confiance accrue en son organisme* » 228
b. Etude de cas n°4 : Emmi (*Panel K*) : 230
1. Présentation d'Emmi : 230
2. Clés de compréhension d'Emmi : *Produire un mouvement ample* puis *activer ses sensations internes* 230
3. Spécificités, singularité d'Emmi : 231
4. Synthèse : Emmi, une élève en activation sensorielle 255
Chapitre 4 : Etude comparative des quatre cas..... 257
a. Difficultés relatives à la description du vécu : 257
b. Sensations et *Interprétants* identiques 261
1. Un corps en pilotage automatique..... 261
2. La hauteur : « ça fait mal ! » : 264
c. Démarche d'exploration de soi ? 265
d. Glissement des *Engagements* et sensations perçues 268

Chapitre 5 : Interprétation des résultats……274

a. D'un corps à décrire au corps décrit :..... 274

1. La difficulté à trouver les mots : langage corporel et langue du corps : 274

2. Le partage des ressentis comme accès au corps décrit 276

3. D'une échelle de ressentis à l'échelle esthésiologique en step 277

b. Aide à la perception : le rôle des contrastes et mise en ébullition sensorielle :..... 280

1. Contraster par l'exploration des paramètres énergétiques et biomécaniques..... 280

c. La construction des savoir-faire perceptifs par la mesure du corps capacitaire :..... 282

1. Emergence des connaissances dans l'action..... 282

2. Une échelle esthésiologique étendue : traverser les pratiques pour une redondance du sensible..... 284

d. Expériences passées : rapport au corps et culture somatique 286

e. Piste d'exploration et discussion de la méthode : 288

Partie 3 : Etudes en EPS et en laboratoire……293

Chapitre 1 : Approche croisée de l'expérience corporelle du lycéen en step : analyse statistique du rapport vécu – vivant……..295

a. Introduction..... 295

b. Présentation de la démarche 296

1. Précautions méthodologiques 296

2. Présentation des variables 297

2.1. Description des variables..... 297

2.2. Analyse statistique : procédure de traitement 300

3. Résultats..... 305

3.1. Relations vécu-vécu..... 305

3.2. Une première voie de reconnaissance : des préoccupations d'élèves associées à des intensités d'effort ? 308

3.3. Une seconde voie de reconnaissance : des connaissances construites par les élèves associées à des intensités d'effort ?..... 310

3.4. Une troisième voie de reconnaissance : des temps d'apprentissage en relation avec des préoccupations, des connaissances et une intensité d'effort ?..... 311

4. Discussion..... 314

4.1. La place des panels K et R..... 314

4.2. Facteurs-synthèse : Intensité d'effort et Adéquation Vivant-Vécu..... 316

4.3. Croiser les regards du vivant et du vécu dans une séquence d'apprentissage en step : 317

Chapitre 2: Mesure des capacités aérobies des lycéens en step……319

a. Introduction 319
b. Méthodologie en laboratoire 320
1. Pré-test méthodologique : 320
1.1. Définition de l'objectif : 320
1.2. Recrutement du panel 321
1.3. Etapes de recueil des données 321
1.4. Traitement des données et résultats 323
1.5. Interprétation des Résultats pré-test : 327
2. Mesure des capacités aérobie des lycéens en step : 327
2.1. Perspectives de travail et amorce du protocole final 327
2.2. Article d'appui : Validation of a step test on mobile application (soumis) 328
c. Méthodologie appliquée: mesure de l'évolution des capacités aérobies en step de deux classes de première générale : 339
1. Méthodologie 339
1.1. Définition de l'objectif 339
1.2. Participants 339
1.3. Etape de recueil des données (outils, binômes, fiches, cardio) 340
2. Résultats : Traitement des données 342
2.1. Leçon 0 : constituer les panels 342
2.2. Leçon 8 : identifier le développement des capacités aérobies des élèves et questionner les deux panels 343
3. Discussion, perspectives et limites 345
Conclusion 349
Bibliographie 359

Introduction

a. Eléments de contexte

L'objet de cette recherche s'est constitué au fil de ma carrière d'enseignante d'EPS dans le second degré puis au sein de la faculté des Sciences du Sport de Strasbourg. Pour répondre aux injonctions du législateur (Programme de l'enseignement de l'EPS, 2010) et s'assurer d'une offre de formation où la diversité des expériences des corporelles est effective, l'enseignement de la CP5 était essentiel. Après la participation de plusieurs formations proposées en step, je me suis engagée à assurer la mise en œuvre de la pratique step et son évolution au sein du lycée (projet EPS et animation d'un créneau à l'association sportive en step). Recrutée l'année suivante au sein de la faculté des Sciences du Sport de Strasbourg, j'ai pu enseigner cette pratique en licence et en master et appréhender davantage les contraintes perçues par certains étudiants et enseignant(e)s d'EPS quant à cette CP5 et notamment l'activité step. Les enjeux d'une telle pratique sont parfois complexes à appréhender telle la visée artistique (Paintendre et Bischoff, 2015) peut occuper une part prégnante dans les représentations en prenant le pas sur les propositions institutionnelles. La proposition du traitement didactique externe (Amade-Escot, 2013), clairement identifié dans le référentiel de 2012 relatif au baccalauréat, en faveur d'une approche diversifiée de la pratique, par les motifs d'agir, et d'une considération totale du corps de l'élève en mouvement, questionne toutefois et peut multiplier les contraintes organisationnelles, de mises en œuvre (Kogut, 2017).

Par ailleurs, en tant qu'enseignante d'EPS, le corps de l'élève a toujours été questionnement, à travers son image, ses morphotypes (Paintendre, 2014)[1], ses bouleversements et transformations liées à l'adolescence (Coslin, 2002 ; Coslin et Lafont, 2011 ; Guidetti et Tourette, 2002), liées à un rapport au corps singulier (Schirrer et Paintendre, 2017 ; Cogérino, 2015 ; Boltanski, 1971), à un caractère, une personnalité (Benghozi, 2007). En enseignant cette pratique, j'ai pu identifier de manière concrète et pragmatique des transformations majeures chez les pratiquants adolescents de natures diverses: engagement physique qui s'accroit au fil des leçons, habituation à l'effort des séquences d'entrainement (Garcin, 2002), progrès moteurs majeurs, centration de plus en plus fine sur ses sensations corporelles, capacités d'analyse de sa pratique de plus en plus étayée. Par ailleurs, une disparité des comportements, des progrès, de la capacité d'écouter et de traduire les informations de son corps étaient notables, par les échanges plus ou moins furtifs, par les lectures de carnets d'entrainement, par l'évaluation des choix de pratique.

[1] In Andrieu, Paintendre et Burel, *Enseigner par son corps*, 2014.

Aussi, certaines lectures éclairantes, attrayantes, relatives à une vision du corps (Andrieu, 2008), à une conception du monde (Varela, 1989), à la santé (Andrieu, 2012b), à l'évolution du *Sentiment de soi* (Vigarello, 2014), à l'adolescence (Coslin, 2002 ; Nassikas, 2009), à l'expérience corporelle (Huet et Gal-Petitfaux, 2011 ; Barberousse, 1999), à une conception de l'enseignement (Saury et al, 2013) ou encore à ce qui est perçu de son effort (Garcin, 2002) m'ont amené à faire émerger mes ambitions de recherche.

Enfin, mes propres expériences corporelles, la diversité de mes espaces d'enseignements, ma sensorialité explorée par les pratiques physiques, par la pratique d'enseignement, par la vie et ses dons, ont également participé à la constitution progressive de cet objet de recherche.

b. Enjeux de recherche

Les enjeux de notre recherche s'articulent à partir de l'activité scolaire step, par le regard d'un élève-adolescent qui vit l'activité et se transforme, mais aussi à travers la mesure d'un outil qui chercherait à objectiver certaines potentialités et transformations de l'acteur.

Nos travaux présentent la particularité d'un ancrage pluridisciplinaire (Collinet, 2016) dans le sens où nous postulons que toute question éducative et d'enseignement en EPS ne peut tenter de s'appréhender sans être convaincu qu'un corps adolescent est complexe, pluriel (Montagne et Bui Xuan, 2016), total, auto-adaptant (Andrieu, 2010c ; Varela, 1993). En cela, une seule discipline ne pourrait répondre à certaines interrogations, liées à la logique interne de la CP5, liées à l'adolescent engagé dans l'activité scolaire step en lycée.

A partir de ces convictions, plusieurs questions ont animé nos premières réflexions : Que reste-t-il d'une telle séquence d'apprentissage en step, notamment quant à l'objectif de développement et d'entretien de soi visé par le législateur et l'enseignant ? Que se construit-il en step lorsque l'élève cherche à mener un projet de pratique et d'entrainement personnel ? Est-ce que la pratique step joue un rôle dans le rapport à son corps et à soi chez l'adolescent-lycéen(ne) ? La pratique step contribue-t-elle, au-delà des progrès moteurs et chorégraphiques, au développement des capacités de l'élève en EPS ? Par quels processus chaque élève passe-t-il pour tenter d'identifier que les capacités qui lui semblent effectives sont réellement celles à disposition ? Suite à certaines modifications corporelles lies à l'adolescence, le lycéen opte-t-il pour une posture d'écoute sensible ? Quelle est la nature de son répertoire esthésiologique constitué dans les expériences corporelles en step ?

c. Objectifs

Par conséquent, plusieurs objectifs prioritaires pour notre recherche se sont constitués peu à peu. Nous nous interrogeons au cours de ces travaux pour répondre à trois objectifs majeurs :

1) appréhender ce qui se construit chez le lycéen(ne) en step et les différents processus mis en œuvre dans son développement, ses transformations corporelles lors d'une séquence d'apprentissage en step ;
2) comprendre ce qu'une telle pratique scolaire _a) ancrée sur l'entrainement et les ressentis, b) à visée d'entretien de soi, c) avec ses contraintes motrices élevées, _ peut apporter aux adolescents au regard de la logique de la CP5 ;
3) identifier dans quelle mesure l'approche du législateur, peut-elle favoriser un regard éclairé sur son propre corps et ses capacités personnelles en renouvellement constant ;

d. Les parties, la thèse

La partie 1 propose une épistémologie pluridisciplinaire (Collinet, 2016) contribuant à comprendre les enjeux de l'activité step au lycée en CP5 (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010 ; Référentiel au baccalauréat, 2012). Une synthèse relative à la compréhension du corps de l'élève en activité est formulée en mettant en exergue un questionnement autour des capacités perceptives et sensorielles puis les capacités aérobies du lycéen(ne).

La question du corps capacitaire dans l'expérience corporelle step anime in fine notre propos, et fait émerger plusieurs pistes d'explorations relatives : a) au processus de constitution des connaissances de son corps (Vanpoulle, 2013 ; Sève et al, 2002) en step et à la nature du répertoire esthésiologique du lycéen(ne)(ne), par une focale sur la compréhension du corps vécu notamment, b) à l'articulation éventuelle entre la construction et l'actualisation des connaissances de son corps (Ibid.) et l'intensité de son engagement physique, c) à l'accroissement éventuel des capacités aérobies des lycéen(ne)s dans une séquence d'apprentissage en step, et l'impact éventuel de démarches d'enseignement centrées sur l'écoute de son corps ou sur l'atteinte d'une cible de fréquence cardiaque.

La partie 2 propose une étude de quatre cas, et met en exergue des processus de transformations singuliers des lycéens en step, dans le cadre de la CP5, à partir de deux démarches d'enseignement différentes. Après avoir exposé la méthodologie employée empruntée au cours d'action, avec ses fondements théoriques (Theureau, 2006 ; Saury et al., 2013) et ses mises en œuvre concrètes (Theureau, 2010) ; Saury et al., 2013) dans le cadre de notre recherche, ce travail se structure autour

de l'identification de la constitution du répertoire esthésiologique du lycéen en step. Ainsi, il s'agit, par la compréhension du vécu de l'élève, dans des unités d'expériences qui sont pour lui significatives (Theureau, 2006 ; Saury et al., 2013), d'appréhender les mécanismes élaborés par les acteurs en matière de perception sensible, en questionnant également le corps décrit. Enfin, nous discutons au cours de cette étude en nous appuyant sur certaines connaissances relatives au rapport au corps et à l'éducation sensorielle des enfants, pour étayer une approche phénoménale et sensible de l'élève en activité.

La partie 3 vise à offrir un angle d'étude nouveau en croisant les regards scientifiques et donc les dimensions du corps vivant et du corps vécu, pour envisager la totalité de l'engagement corporel de l'élève en step. Le questionnement régularités du vécu –régularités du vivant offre une nouvelle approche de l'expérience de six élèves en step, à partir d'identification de certaines tendances. En somme, cet essai de croisements scientifiques propose de montrer qu'il est possible de porter des intentions de tension entre une approche psychophénoménologique et en physiologie de l'exercice. Aussi, ce dernier niveau d'étude vise à valider un nouvel outil d'objectivation des capacités du corps vivant, par une estimation de la performance aérobie des élèves. Celui-ci constitue un levier supplémentaire à l'interrogation prospective quant aux objectifs d'enseignement et aux démarches pédagogiques qui en découlent, en matière de savoir-faire perceptifs et d'éducation sensorielle.

Pour conclure, nous retraçons la topique des trois niveaux de corps (Lesourd, 2017 ; Andrieu, 2008) en montrant dans quelle mesure le lycéen en step, au cours d'expériences corporelles singulières dans cette CP5, peut opérer des transformations corporelles notables. Nous proposons la synthèse des trois études en ouvrant de nouvelles perspectives quant à l'accès au corps capacitaire de l'élève en step et à la constitution progressive de savoir-faire perceptif.

Partie 1 :

Cadre professionnel et théorique éclairant l'activité scolaire step en EPS

Le chapitre 1, intitulé « *Une approche holistique de l'élève de lycée en activité step* » expose les enjeux de la pratique scolaire step au lycée, dans le cadre de la CP5. L'identification d'une approche plurielle du corps de l'élève, sur fond de gestion de sa vie corporelle est mise en évidence.

Le chapitre 2, intitulé « *Corps(S), sensations et expérience corporelle* » propose une revue autour des concepts du corps, par un ancrage en psycho-phénoménologie et questionne les contours d'une approche sensible d'un acteur qui sent et perçoit dans l'expérience corporelle.

Le chapitre 3, intitulé « *Mesure des capacités des élèves en step* » s'attache à partir de l'activité step, à déterminer le fonctionnement aérobie et les outils en faveur d'une mesure objective des capacités énergétiques.

Le chapitre 4, intitulé « *Emersiologie, un macro-modèle épistémologique : recherche et interdisciplinarité* », s'attache à mettre en exergue le fondement épistémologique en émersiologie pour notre approche holistique du corps de l'élève. Ce chapitre expose les enjeux interdisciplinaires pour la compréhension de l'activité du lycéen(ne) en step.

Le chapitre 5, intitulé « *Objectifs de recherche et problématique* » fait émerger trois pistes exploratoires dans le cadre de notre recherche après avoir resitué les enjeux et les problématiques majeures de celle-ci.

Chapitre 1 :

Contextualisation : Approche holistique de l'élève de lycée en activité step :

Pour devenir acteur de son propre développement personnel ?

a. Introduction : Step et CP5, une intégration scolaire récente

1. Vers un citoyen actif (Klein, 2015) par les activités physiques de développement : introduction du step au sein de la CP5

Dès l'introduction de la « *compétence culturelle n°5* » : « *Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi* »[2] dans les programmes de l'enseignement de l'EPS en lycée en 2000, le positionnement du législateur semble confirmer sa volonté de favoriser l'atteinte de l'objectif numéro 3 des programmes de l'enseignement de collège en EPS[3], relatif à la gestion de sa vie physique. Par conséquent, un regard nouveau est porté sur les enjeux du parcours de formation de l'élève au lycée, à travers de nouvelles APSA comme « *course en durée* » dans « *l'ensemble commun* » et « *Etirement (stretching)* », « *techniques de relaxation* » ou « *musculation* » dans « *l'ensemble libre* » (Ibid., p.23). Peu à peu, d'autres activités intègrent cette compétence n°5, nommée désormais « *compétence propre n°5* »[4], telle que « *natation en durée* » ou « *step* ».

Inscrite dans cette CP5, l'activité Step en lycée appartient aux activités de développement et d'entretien de soi (Klein, 2015) et a une visée de construction d'habitudes de vie active, sportive et citoyenne (Ibid.) par l'adolescent. Elle se distingue de la pratique step proposée dans une visée artistique[5], présente sur certaines listes académiques[6] ou au sein des associations sportives des établissements scolaires. Cette pratique step répond alors à la réalisation d'une prestation à visée artistique et/ou acrobatique dans le cadre de la CP3 (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2008).

---

[2] Programmes de l'enseignement de lycée, B.O. Hors-Série N°6 du 31 Aout 2000 : « *La rédaction du programme du cycle terminal est l'occasion d'élargir et de préciser le nombre et la nature des types de compétences significatifs de l'éducation physique et sportive, déjà inscrits dans les textes précédents* »

[3] Programmes de l'enseignement de l'EPS, arrêté du 18 juin 1996

[4] Programmes de l'enseignement de l'EPS en lycée professionnel, 2009

[5] Compétence propre n°3

[6] Collège ou lycée

Ainsi, l'APSA step en CP5, parmi l'ensemble des activités proposées[7] « *doit apporter des connaissances, des capacités et des attitudes leur permettant de construire, puis d'entretenir, tout au long de la vie, leur habitus santé* ». (Programme de l'enseignement de l'EPS, 2010). L'enjeu est alors de permettre à chacun de constituer des « *manières de penser, ressentir et agir en situation* » (Klein, 2015) pour le bien-être de soi, nécessitant une connaissance de soi (Boulnois et Kogut, 2014). La perspective d'aboutir à un réel habitus au sens de Bourdieu pourrait être questionné (1972)[8]. Toutefois, parler d'habitus santé serait davantage convainquant à partir de l'idée selon laquelle il s'agirait davantage d'attitudes et d'habitudes structurant un comportement pour préserver son capital santé (Tribalat, 2003)[9]

Malgré un ensemble de controverses (Klein, 2015) liées à la marchandisation des corps avec ses salles de remises en forme (Lacroix, 2009 ; Travaillot, 2002), l'activité step, à travers la compétence propre n°5 prend place en EPS à la condition où « *Par l'analyse réflexive sur les pratiques elles-mêmes et les conditions de la pratique, le lycéen évite d'être un consommateur naïf d'activités physiques et devient un pratiquant lucide et responsable, capable de réinvestir les effets de sa formation en dehors de l'école. »* (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010).

2. Origine de l'activité step : rééduquer son corps[10]

L'activité physique sportive et artistique (APSA) Step est une activité nouvelle et récente qui se développe pendant les années 1980. Créée par Gin Miller dans une optique rééducative, le step s'installe progressivement dans les salles de fitness par l'intermédiaire de celle-ci et de la marque Reebok attirée par ce nouveau concept, pour devenir ensuite un véritable phénomène sportif à part entière.

Pendant les années 1990, Gin Miller introduit son activité à travers le monde entier et « *aujourd'hui, l'activité step training continue à être le principal type de travail dans 97% des clubs de fitness aux USA et dans le monde* »[11].

---

[7] Course en durée, natation en durée, musculation, relaxation notamment

[8] « *Système de dispositions réglées : il permet à un individu de se mouvoir dans le monde social et de l'interpréter d'une manière qui d'une part lui est propre, qui d'autre part est commune aux membres des catégories sociales auxquelles il appartient. (…) l'habitus est le produit du travail d'inculcation et d'appropriation nécessaire pour que ces produits de l'histoire collective que sont les structures objectives (e.g de la langue, de l'économie, etc.) parviennent à se reproduire, sous la forme de dispositions durables, dans tous les organismes durablement soumis aux mêmes conditionnements, donc placés dans les mêmes conditions matérielles d'existence.* », P. Bourdieu, 1972, p.282.

[9] Tribalat en 2003 définit l'habitus santé comme un *« ensemble de valeurs, d'attitudes, de règles de vie qui structurent le comportement dans le but de développer ou sauvegarder son potentiel santé*. »

[10] D'après le chapitre : Paintendre, A. (2015) Step. In B. Andrieu (Ed.). *Vocabulaire International de philosophie du sport*, Tome 2 : les nouvelles recherches (pp. 165-170). Paris : L'Harmattan.

2.1 Création de l'activité

« From a milk crate to a porch step, a bench to a box, and then finally…the step »[12]

A la suite d'une blessure, Gin Miller consulte un médecin spécialisé en orthopédie qui lui conseille pour rééduquer et renforcer les muscles de son genou de prendre appui sur une caisse de lait et de réaliser des montées-descentes. Omettant le support proposé, elle décide de débuter sa rééducation en remplaçant la caisse de lait par les escaliers de son porche d'entrée. Elle transforme rapidement sa rééducation pour la rendre plus entraînante et attrayante en l'associant à un fond sonore et rythmé. Elle commence alors véritablement sa « *thérapie d'escaliers de porche* » (Ibid.).

Pendant ses séances, elle réalise que sa rééducation est aussi un bénéfique entraînement cardio-vasculaire alors qu'elle soulève le poids de son corps de nombreuses fois sur le tempo musical. Enthousiaste par les effets de son « *step porch training* », elle décide de présenter et d'organiser ce concept dans la salle d'aérobic de Gold's Gym à Marietta en installant un banc tout autour de la salle, qu'elle transforme rapidement en sciant plusieurs sections afin d'être en mesure de placer dans la pièce l'ensemble des participants. La nouvelle activité bénéficie donc d'un engouement sans conteste et hommes comme femmes en deviennent adeptes par la facilité d'exécution, les modalités athlétiques, de force. Rapidement, le step se répand autour de Marietta dans les clubs et se pratique avec des bancs ou des boites.

2.2. Développement de l'activité

Gin Miller est alors approchée par diverses compagnies pour ce concept et elle s'associe à la marque de chaussures « *Reebok footwear company* », qui a su lui montrer ses intérêts (Ibid.). Peu à peu, elle utilise des boites en bois qu'elle remplace par des estrades ajustables en plastique vertes et violettes, et les munit de blocs ajustables.

La « *step company* » est formée par la suite pour répondre aux besoins de plus en plus nombreux et commence ainsi à produire des estrades en plastique vertes et violettes, en les munissant de blocs ajustables. Cette « *step company* » produit la véritable estrade de club step avec la marque Reebok, son associée, en y intégrant son logo sur l'ensemble des plateformes qu'ils appellent « *Step Reebok*

---

[11] Gin Miller's Bio, consulté le 1er novembre 2011, in www.ginmiller.com

[12] « *D'une caisse de lait à une montée d'escaliers, d'un banc à une boite en bois, et finalement...le step* »

». Ces steppers sont amovibles jusque 14 pouces (1 pouce = 2,5 cm). La même année, Reebok constitue une véritable équipe de professionnels du fitness autour de Gin Miller, qui aura pour objectif de constituer un programme step complet, le « *Step Reebok Programm* » (opus cité).

Bien que le step trouve son existence depuis le milieu des années 80 suite à l'innovation de Gin Miller, le concept de soulever le poids de son corps, pour induire une réponse cardio-pulmonaire, a été initiée depuis plus longtemps. Dans les années 1950, des tests comme le Harvard test escaliers[13] ou le test d'Astrand-Ryhming[14] ont été développés pour une évaluation de la fréquence cardiaque et respiratoire et a été utilisé largement depuis[15].

b. Plus qu'une question de santé, le développement de soi ?

1. D'une question de santé en CP5 et en step…

Si le législateur formule une injonction quant à une potentielle éducation sanitaire par l'EPS, une ambition plus vaste de développement de la personne pourrait être envisagée. En premier lieu, la santé[16] englobe aujourd'hui une définition élargie (Dejours, 1985) qui questionne également les thèmes du bien-être[17] (Charte d'Ottawa, 1986 ; WHO, 1994) et de la qualité de vie[18]. Par conséquent, nous estimons que les pratiques de développement proposées par le législateur (CEDREPS n° 5, 2006[19] ; Dhellemmes, 2000) constituent un support indispensable à un rapport à son corps positif (Hefferon, 2011) et apaisé : *« La santé est de retrouver une harmonie, un équilibre par une réflexivité,*

[13] Buono MJ, Roby JJ, Micale FG, Sallis JF, Shepard WE. Validity and Reliability of Predicting Maximum Oxygen Uptake via Field Tests in Children and Adolescents. *Pediatr Exerc Sci.* 1991; 3: 250-255.
[14] P. Astrand, I. Ryhming. A nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work. J Appl Physiol, 1954; 7 (2): 218-21.
[15] Voir chapitre 3, partie 1.
[16] Dejours C., 1985 : « *La santé pour chaque homme, femme et enfant, c'est d'avoir les moyens de tracer un cheminement personnel et original vers le bien-être physique, psychique et social* ». Construire sa santé, Les risques du travail, sous la direction de B. Cassou et col., La Découverte.
[17] « *La santé, c'est réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins, s'adapter à l'environnement. La santé est donc une ressource de la vie quotidienne et non seulement un but en soi.* » (Charte d'Ottawa, 1986).
[18] OMS, 1994 : Qualité de la vie : « *Perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. Il s'agit d'un large champ conceptuel, englobant de manière complexe la santé physique de la personne, son état psychologique, son niveau de dépendance, ses relations sociales, ses croyances personnelles et sa relation avec les spécificités de son environnement*. ».
[19] CEDREPS : « (G. Bonnefoy, 2006, Cahier n°5, p. 10) : « *Discipline stratégique placée au cœur de dispositifs interdisciplinaires, l'EPS devrait permettre aux élèves l'acquisition de compétences utiles à cette visée (Education pour la santé). Acquisition de savoirs pratiques et théoriques relatif au bon usage du corps et de l'activité physique dans une perspective de développement et/ou d'entretien. Possibilité de mettre en relation le temps que l'on se donne pour pratiquer une activité physique, avec la connaissance de soi, ses ressources, ses limites, dans le respect de son intégrité physique. Cet enjeu éducatif, l'éducation pour la santé en et par l'EPS redeviendrait une priorité clairement affichée. La discipline, tout en se préservant de toute dérive hygiénique retrouverait une mission qui la fonde historiquement.* »

une conscience corporelle et un éveil de soi (Berger, 2005, 2006) dans une écologie. (…) La santé n'est pas seulement hygiénique, sanitaire et prophylactique. Elle est un vécu corporel dans la pratique physique. La santé est une pratique subjective du point de vue du confort, du bien-être et du vécu sensoriel. Mais elle repose sur une pratique physique, une expérience corporelle, une activité matérielle et une performance sportive. La santé est le résultat de l'activité physique, mais ce résultat produit un effet quantifiable pour un vécu de qualité de vie. » (Andrieu, 2012b, p.67). Non pas guérisseurs, mais davantage prévoyant et connaisseur, l'élève progressivement est amené à identifier par et au cours de son expérience corporelle les indices qui contre-indiqueraient une qualité de vie positive, et sans doute à mettre en œuvre tout un panel d'auto-prescriptions personnalisées (en step, cela peut représenter la durée de pratique, les choix chorégraphiques, les paramètres énergétiques) favorisant la conquête de cette qualité de vie.

En effet, lors de sa scolarité, chaque lycéen pourrait se construire aussi par une éducation citoyenne visant à devenir « *agent de soi* » (Andrieu, 2012b), soit un individu responsable et autonome dans sa pratique physique, capable d'intervenir sur soi-même et « *certaines propriétés de sa propre activité corporelle* » (Dhellemmes, 2000). Les textes de lycées stipulent à ce titre qu' « *au lycée, l'EPS permet à l'élève d'exercer et d'étayer son autonomie, en lui offrant les conditions indispensables au réinvestissement des effets de la formation en dehors de l'école, tant dans le cadre de l'activité corporelle quotidienne et professionnelle, que dans celui de la pratique des activités physiques sportives et artistiques.* » (Programme de l'enseignement de l'EPS, 2010).

Qu'il s'agisse d'un « *savoir s'entrainer* » ou d'un « *savoir s'entretenir* » (Klein, 2015 ; Cogérino, 2015), la question de l'épanouissement du lycéen, en pleine réappropriation corporelle suite aux modifications corporelles liées à l'adolescence (Coslin, 2002 ; Lafont, 2011), apparait essentielle. De nombreuses enquêtes et rapports (WHO, 2009 ; Lee et aI., 2012) mettent en évidence la nécessité aujourd'hui de doter chaque futur citoyen d'outils susceptibles d'accompagner le bien-être et la santé de tous, pour peut-être être en mesure de s'autosanter (Andrieu, 2012b, p.13) : *« Par cette autosanté, le sujet veut agir par lui-même sur lui-même en incorporant des techniques expérientielles génératrices d'habitudes, de croyances psychologiques et de comportements ».*

Le développement et l'entretien de soi seraient alors partie prenante du concept de santé, dans la mesure où celle-ci apparaît aujourd'hui comme un processus dynamique, au sein duquel chacun est acteur de ses ambitions (Guidet Lafaye, 2005) et de son bien-être personnel (Paintendre et Bischoff, 2015). Trouver « *un bon usage de soi* » en EPS stipule alors que le lycéen prendrait en compte les conditions de pratique, de son environnement pour agir en rapport avec ses ressources personnelles

(Boulnois et Kogut, 2014), bien que ce transfert n'aille pas toujours de soi, en dehors du monde scolaire (Cogérino, 2015 ; Sallis, 2000).

C'est dans cette perspective que nous envisageons le sens d'une éducation sanitaire et que nous situons l'activité step, comme pratique potentielle à un meilleur usage de son corps par la construction de connaissances de son corps, en EPS et dans sa vie de tous les jours (Kogut, 2017).

2. …A une quête de bien-être et de développement de soi ?

La CP5 valorise l'objectif de « *développement de soi* » (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010) comme objet d'apprentissage. La question du développement de soi est souvent associée au développement de la personne[20] (Rogers, 1968) soit la possibilité d'un sujet d'atteindre un équilibre ou harmonie personnelle par une auto-direction (Ibid., p199) et une auto-adaptation à son environnement en s'ouvrant à ses propres expériences (Ibid., p.120). En EPS, le développement de soi peut s'envisager comme un développement corporel harmonieux intégrant toutes les dimensions du corps pour l'atteinte d'un état de bien-être, quel que soit l'environnement dans lequel l'acteur évolue, et toujours favorable à l'accroissement de ses capacités (Waterman 1993). Dans cette perspective, l'élève est « *objet d'apprentissage* » (Boulnois et Kogut, 2014). L'élève « *organismique* » représente alors l'individu en tant que « *totalité psycho-physique* » (Rogers, 1968, p.19)[21].

Nous considérons ainsi le bien-être à travers deux dimensions, l'une *hédonique*[22] qui renvoie à un degré élevé de satisfaction de vie ainsi qu'à des affects positifs importants et des affects négatifs faibles (Diener, 1999), notamment par les informations sensorielles positives ; l'autre *eudémonique* qui renvoie davantage à la question du sens et de but. L'eudémonie suppose la réalisation des objectifs individuels et collectifs, et l'accès par l'individu à la pleine connaissance et réalisation de soi par l'expérience de la complexité et l'accroissement de ses capacités. (Waterman, 1993). Elle se préoccupe en somme du « *fonctionnement et de la réalisation du potentiel de l'individu* ». (Krumm et Tarquino, 2011, p.138). Ryff et Singer (2006), pour définir ce concept de bien-être dans une perspective eudémonique, identifient six éléments fondamentaux : l'autonomie, la maitrise de l'environnement, la croissance personnelle, les relations sociales positives, le fait de posséder un but dans la vie et l'acceptation de soi.

---

[20] « *J'hésite à étiqueter cette tendance mais dans mon esprit elle est liée aux adjectifs tel que « phénoménologique », « existentiel », « centré sur la personne » (…)* » (Rogers, 1968 ; édition 1998, p.XIX).

[21] « *le processus d'évaluation ou d'appréciation « organismique » est celui par lequel les expériences sont valorisées positivement ou négativement selon leur capacité de développer les potentialités de « l'organisme », de favoriser son enrichissement ou « rehaussement », de répondre à son besoin d' « actualisation ».* » (Ibid., p.19).

[22] Le bien-être hédonique s'associe au concept de plaisir (Le plaisir, 2011).

En EPS, dans les activités de la CP5 particulièrement, nous considérons comme essentiel un parcours de formation articulé autour du bien-être de l'élève[23] favorable au développement du lycéen(ne), en étant placé à l'écoute de lui-même (Boulnois et Kogut, 2014). En effet, il ne suffirait pas seulement que l'apprenant « s'amuse » en EPS, dans la leçon ou dans une tâche spécifique par des sensations internes agréables[24] pour s'assurer d'un état de bien-être eudémonique. La démarche est plus profonde et complexe, en interpellant sans cesse l'acteur, sur l'intérêt qu'il pourrait trouver à s'impliquer pleinement dans des tâches complexes, « *en activité de recherche sur soi* » (Boulnois et Kogut, 2014), nécessitant un niveau d'habileté motrice élevé tout en se fixant des buts personnels de maitrise par une écoute de son corps. A l'inverse, il s'agirait de permettre à chacun de s'impliquer en EPS pour limiter les « *arrêts d'apprentissage en EPS* » (Montagne, 2010) et revaloriser les corps adolescents : « *Apprendre à s'entraîner » à des adolescents suppose, pour une frange d'entre eux, de renouer avec leur corps, de dépasser les expériences vécues négativement en EPS ou lors de toute autre activité physique autonome.* » (Cogérino, 2015). Elise au cours d'un entretien exprimait une expérience corporelle vécue négativement en step caractéristique de sensations corporelles parfois négatives chez le lycéen activité : « *c'est dans le ventre aussi, c'est comme si on a un nœud et quand tu souffles tu essaies de te détendre…* » ; « J*e ne sais pas en fait, c'est comme quand … du saut en parachute, on est au bord de l'avion, et faut y aller quoi qu'il arrive et au final on est pris sur le moment et c'est une sorte d'obligation quoi* ».

[23] Voir Le bien-être des élèves à l'école et au collège. *Education et Formation* n°88-89, 2015 ; Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et garçons. *Education et francophonie* n°43(2), 2015.

[24] Le module ESS troisième version Enquête Sociale Européenne tente d'évaluer un ensemble d'éléments qui permettront d'aboutir à une mesure du bien-être subjectif destinées à des études nationales et internationales. D'autres échelles existent comme l'Echelle de satisfaction de vie (Satisfaction With Life Scale SWLS) en 5 items de Diener et al. 1985 ou encore l'Index en 7 items du bien-être personnel par Cummins et al. En 2003. Cette nouvelle échelle vise à introduire à la fois la dimension hédonique où la recherche du plaisir et de la satisfaction est valorisée, et à la fois la dimension eudémonique où l'accomplissement de soi dans une posture capacitaire est recherchée. Cette échelle troisième version concède une place non négligeable aux relations sociales et aux facteurs interpersonnels dans la mesure du bien-être.

c. Step et développement de soi : une approche holistique[25]

1. L'activité step en EPS[26]

1.1. Définition de l'activité step

L'activité step mobilise la totalité du corps par une montée et descente de la marche stepper. Le stepper peut s'élever à différentes hauteurs, par des supports ajustables. Les mouvements successifs (jambes ou jambes-bras) sont chorégraphiés par bloc et s'exécutent sur un tempo musical à fréquence relativement élevée pouvant aller de 120 battements par minute à 150-160 battements par minute (bpm). Un bloc comporte 32 temps soit quatre phrases musicales de 8 temps. L'intérêt est de superposer à ces temps (exprimés par les bpm de la musique) des pas de base, dits simples ou alternés, en 4 ou 8 temps. Le pas simple basic, de montée et descente de marche, ainsi que le pas alterné genou, par l'élévation d'un genou à partir d'une posture d'équilibre sur l'autre appui, sont les deux principaux pas sur lesquels le pratiquant s'appuie pour agir. Ces pas se complexifient et se diversifient à partir d'un panel très large de variations, contribuant ainsi à développer la coordination motrice du pratiquant par les paramètres biomécaniques de l'activité, et en favorisant l'élévation de la fréquence cardiaque du pratiquant, paramètres davantage énergétiques. (Paintendre, 2015). Plusieurs modalités de pratique existent[27], et la spécificité de l'activité step en EPS réside en la proposition de trois mobiles d'agir[28], relatifs à des intensités d'entrainement variables par l'ajustement de paramètres énergétiques, et selon des niveaux de coordination différents par l'utilisation de paramètres biomécaniques[29].

1.2. Logique interne, problème fondamental

« *Le step est une activité de production de forme, dans un milieu stabilisé* » (Boulnois et Kogut, 2014). Le cadre d'activité est configuré à partir de deux éléments supports fondamentaux et indissociables :

---

[25] Leçon 2, autoconfrontation de second niveau

[25] Qui milite pour une considération du sujet dans sa totalité et dans l'incapacité permanente de découper le corps comme une somme de parties dissociées. Nous considérons que l'activité step valorise une approche holistique bien que la démarche employée en EPS associe deux éléments distincts : les sensations corporelles et la performance aérobie par les données de la FC. La triangulation des données avec le troisième élément APSA et ses paramètres nous laisse penser que l'enjeu est d'amener chaque élève à considérer que la pratique step investit la totalité du corps dans sa pratique et que le croisement de toutes les informations corporelles facilitent une pratique ajustée au plus près des possibilités du lycéen.

[26] Voir l'annexe 1, point 1.4 pour compléter ce chapitre

[27] Nous revenons sur les différentes utilisations du step dans le chapitre 3, d. consacré au développement de l'activité step dans le cadre médical et sportif : « *Mesurer la puissance aérobie en step* ».

[28] Pour plus de précision, lire le chapitre 1, c. 1.3. « *Modalités de pratique : les mobiles d'agir* »

[29] Les paramètres biomécaniques et paramètres énergétiques sont spécifiquement étayés dans le référentiel du baccalauréat de juillet 2012, annexe 1, points 1.1. et 1.2..

le stepper et le rythme défini principalement par la musique. Sans incertitude externe, l'activité au fil de la pratique fait toutefois émerger des incertitudes internes et personnelles, que le pratiquant prend en compte pour ajuster son engagement (intensité et coordination). « *Le but est de produire un enchainement de pas et de mouvements de bras, codifiés ou non avec une intensité et à un niveau de coordination choisis. Le dilemme principal pour l'élève est de suivre une musique dont le rythme est imposé en gérant un niveau optimal d'intensité d'effort, de rythmique gestuelle personnelle, de coordination »* et allant parfois jusqu'à un travail en dissociation motrice bras-jambes (Ibid.).

1.3. Modalités de pratique : les mobiles d'agir

Définis par le législateur, et supports incontestables pour les équipes éducatives, les mobiles d'agir représentent des objectifs de pratique en step, ancrage au projet de pratique et d'entrainement du lycéen. Au nombre de trois pour la compétence attendue de niveau 4 et de deux pour la compétence attendue de niveau 5, la question du choix est au cœur du propos. Dans le cadre de la compétence attendue de niveau 3, le législateur ne formule pas de mobiles à proprement parler mais expose dans celle-ci différents paramètres (coordination, intensité, endurance).

Un élève en réussite dans la CP5 et en step est en mesure de faire un choix cohérent de mobile par rapport à ses potentialités, ses activités physiques et leur fréquence, ses gouts et motivations (Segar, 2007), son équilibre sanitaire, etc. Chacun des mobiles comporte deux orientations, l'une chorégraphique ou biomécanique, l'autre énergétique ou physiologique.

Ainsi, le référentiel du baccalauréat propose trois mobiles pour trois approches et objectifs singuliers. Seuls les deux premiers sont proposés aux élèves cherchant à valider la compétence attendue de niveau 5 : (d'après le référentiel du baccalauréat de 2012)

MOBILE 1 - S'entretenir et se développer en exploitant des efforts courts et intenses. Solliciter sa puissance aérobie (intensité de travail définie > 80 %).

MOBILE 2 - S'entretenir en recherchant un état de forme général et en exploitant des efforts de durées et d'intensité intermédiaires. Solliciter sa capacité aérobie (intensité de travail entre 70 à 80 %).

MOBILE 3 - S'entretenir en recherchant le développement de sa motricité. Solliciter sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité.

Le choix d'un mobile pour le baccalauréat par le lycéen(ne) devrait se constituer au fil de la séquence d'apprentissage après expérimentation de chacun d'eux (Boulnois et Kogut, 2014 ; Paintendre et

Bischoff, 2015). De la classe de seconde à la terminale, une complexification de la compétence (Delignières, 2009) à construire en step s'opère : 1) par l'intégration progressive d'une temporalité qui s'accroit quant aux effets de la pratique, sur son corps ; 2) par une simple réalisation de l'enchainement chorégraphique à la conception du projet chorégraphique par le lycéen(ne) ; 3) par l'application d'un programme d'entrainement à la constitution d'un projet d'entrainement personnel.

2. Devenir agent de soi et performer en step

A travers l'activité step, l'enjeu est de constituer une véritable démarche autour d'un « *savoir s'entrainer* » (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010 ; Cogérino, 2015 ; Dhellemmes, 2000 ; Goirand, 1994 ; Paintendre et Bischoff, 2015 ; Boulnois et Kogut, 2014). La notion d'entrainement est polysémique dans l'histoire de l'EPS (Roger, 2015) et recouvre une pluralité de sens et définitions (Cogérino, 2015), qui néanmoins sont complémentaires.

Le *savoir s'entrainer en step,* à co-construire avec les lycéen(ne)s, engage d'une part une amélioration des qualités physiques (par le développement des capacités aérobies) et des habiletés motrices dans le but de produire un enchainement complet ; d'autre part, le terme s'entrainer suggère la capacité de l'adolescent-lycéen à « *s'habituer à* », « *à s'améliorer dans son rapport à l'activité* » (Ibid., p.13), à l'action entreprise, dans la sens d'optimiser « *l'intégration d'une réaction face au réel* » (Ibid., p.13). Par conséquent, une double finalité est repérable à travers la notion d'entrainement au sein de la CP5 et en step, celle d'une visée de conservation de la santé, ainsi qu'une conception davantage sportive, en faveur du développement physique et physiologique des élèves (Roger, 2015). Pour être en mesure de s'entrainer, invoquant par conséquent la responsabilisation du lycéen dans ce processus d'entrainement, celui-ci devrait pas à pas, constituer une *« boite à outils »* (Boulnois et Kogut, 2014) personnalisée propre à l'aider à guider sa conduite d'entrainement : « *La mention du « s' » suggère le fait que l'individu s'applique à lui-même des règles jugées efficaces ou pertinentes pour amorcer, déployer, évaluer son activité ; mais cela suppose qu'il se perçoive compétent pour le faire et qu'il accepte le principe de se prendre en charge.* » (Cogérino, 2015, p.14).

Ainsi, devenir agent de soi en step, c'est se mouvoir à partir de ses propres possibilités motrices, physiologiques, énergétiques et biomécaniques sans que cette dernière dimension n'interfère sur l'engagement dans l'effort. La composition chorégraphique, recherchée différemment selon les

mobiles, se juxtapose aux enjeux de la sollicitation aérobie. Elle ne peut faire l'objet d'une évaluation à part entière qui renverrait alors aux enjeux de la CP3[30] (Paintendre et Bischoff, 2015).

Enfin, agir en tant qu'agent de soi en step passe par la définition d'un projet d'action personnalisé, structuré par des apprentissages méthodologiques (Mérand et Dhellemmes, 1988 ; Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010), et qui s'affine au cours des séquences d'apprentissage à partir de :

- l'identification d'objectifs (en relation à ses propres capacités, besoins et motifs d'agir),
- la définition de moyens d'ajustement (paramètres énergétiques et biomécaniques et ressenti dans l'action)
- et son évaluation (analyse de son projet d'action et bilan quant aux moyens définis).

Par conséquent, performer en step ne renvoie pas à une « *performance absolue* » (Boulnois et Kogut, 2014 ; Roger, 2015 ; Kogut, 2017) mais davantage en la capacité du lycéen a non seulement maitriser l'évolution de ses propres ressources (énergétiques[31], notamment aérobie, et biomécaniques) mais aussi à en être le principal acteur. Une démarche active (Kogut, 2017) de prise en charge de son projet est au cœur du processus de transformation du lycéen, où la santé globale de celui-ci deviendrait une priorité (Dhellemmes, 2011). Performer en step renvoie ainsi à « *concevoir, mener et évaluer un projet d'acquisition corporelle par un dialogue en acte entre sensibilité et intelligibilité* », qui sollicite « *chez le sujet pratiquant une activité adaptative singulière* » (CEDREPS, 2014; Paintendre et Bischoff, 2015). En somme, l'équilibre corporel valorisé par une activité de développement de soi tel que le step en EPS cherche à « *œuvrer au développement d'une meilleure gestion individuelle des processus de transformation de soi: une recherche centrée sur l'expérience du corps sensible interroge forcément les ressources dont dispose un être humain et les outils dont il peut se doter pour continuer à grandir en conscience tout au long de sa vie, pour ne pas s'arrêter de 'devenir'* ». (Berger et Bois, 2007).

3. Articuler une approche holistique en step

Une approche holistique en step considère l'élève en mouvement comme un corps engagé dans sa totalité. Une démarche plurielle est amorcée en considérant le pratiquant comme son propre objet et sujet d'apprentissage. Par conséquent, l'émergence de compétences dans la pratique step nécessite de la part du lycéen d'explorer et d'approfondir certaines connaissances de son

[30] Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique destinée à être vue et/ou jugée par un spectateur et/ou un juge. Programmes de l'enseignement de l'EPS en lycée, 2010.
[31] Notamment la performance aérobie, voir chapitre 3, partie 1.

fonctionnement corporel : de son vivant en activité par un travail sur la fréquence cardiaque, de son expérience vécue par l'identification de son effort perçu, d'un travail sensoriel par décryptage des effets de sa pratique en matière de sensations corporelles, d'une mise en tension permanente de ces informations pour un ajustement de son projet personnel de pratique. Ainsi, l'articulation d'une approche holistique en step exige du lycéen(ne) adolescent(e), au fil des leçons, d'engager et de questionner des facettes plurielles de son corps en mouvement.

3.1. Mettre en tension des données corporelles plurielles

Selon une démarche de transposition didactique externe (Amade-Escot, 2013), il s'agit dans la pratique de l'activité step de mettre en tension deux types de données, par une association cause/effets de celles-ci :

- les données objectives, définies en amont de l'action, relatives à des attendus mesurés pendant la pratique à l'aide d'un cardio-fréquence-mètre, ou selon des principes biomécaniques liés au mouvement du corps ;

- les donnes subjectives, expériencées *in situ* comme des ressentis propres à la douleur musculaire, à l'essoufflement et encore aux possibilités de poursuite du mouvement et que l'on peut rapprocher du concept d'effort perçu (Garcin, 2002 ; Coquart et al, 2009), évalué par le pratiquant[32].

Pour identifier, à travers la pratique corporelle, le concept de ressenti et d'analyse de ce dernier, il s'agit d'accompagner l'élève dans la mise en relation, « *des liens explicites* » (Boulnois et Kogut, 2014 ; Kogut, 2017) de données personnelles et internes délivrées par son corps vécu en première personne (Andrieu, 2010) grâce à des activités et des outils adaptés (exemples : échelle d'effort, échelle de ressentis avec des indicateurs tels que des sensations internes d'inconfort, picotements, douleurs, organes criants, etc.), avec les données objectives (exemples : fréquence cardiaque, essoufflement), relatives au corps vivant (Paintendre et Bischoff, 2015 ; Paintendre et Andrieu, 2015).

Les effets immédiats et réels de la pratique du Step n'apparaissent qu'à travers les données objectives (hausse de la FCE, essoufflement notamment) et sont appelés à être mis en tension avec

[32] Perception de l'effort, Échelle de Borg, 1970

les sensations internes et des perceptions. Lors de chaque leçon, l'identification de ces éléments contribue à faciliter l'écoute et la connaissance de soi (Famose et Guérin, 2002)[33], pour :

- agir selon ses propres repères et possibilités
- et à plus long terme, réguler son activité motrice et son engagement au travers de paramètres biomécaniques (complexité et combinaison des pas, utilisation des bras, orientation, vitesse d'exécution) et énergétiques (hauteurs des step, contraintes musculaires, BPM, etc.) identifiés (Paintendre et Bischoff, 2015).

Concrètement, le pratiquant est amené à réguler son projet d'action en variant les différents paramètres d'ordre énergétiques ou biomécaniques afin d'atteindre la Fréquence Cardiaque d'Entrainement[34] ciblée par le mobile d'engagement. Par la mise à l'écart de la logique performative reliée à une mesure chiffrée, l'activité step permet à chacun de s'exprimer, d'apprendre et d'œuvrer en faisant émerger une « *nouvelle intelligence de soi* » (Kogut, 2017) dans le sens de l'approche biologique des apprentissages (Récopé, 2002.)

3.2. Contraintes et exigences dans la mise en place d'une séquence d'apprentissage en step

Proposer un cycle d'apprentissage en CP5 au lycée, pour un enseignant, peut parfois relever du « parcours du combattant ». En effet, l'exigence des attendus du législateur pourrait décourager. La multiplicité des connaissances à construire par l'élève, la complexité de l'agencement des données mesurées, chiffrées, et/ou relatives à l'entrainement avec les données intéroceptives et vécues, les apprentissages moteurs inhérents à l'activité physique support sont autant d'informations, et sans doute d'obstacles à la proposition de telles séquences.

Par exemple, s'assurer de mettre en œuvre une formule de Karvonen[35], exigeante et fine dans le cadre scolaire en step, par un relevé de la fréquence cardiaque de repos, peur représenter une véritable difficulté pour l'enseignant et les élèves. Configurer une séquence axée sur les ressentis, et le partage des ressentis dès la leçon 1, alors même qu'il est impératif de veiller à la sécurité passive (écartement des steppers) et active (posture, couplage mouvement-respiration, pose des appuis en

[33] « C'est s'ouvrir à son monde intérieur, ce qui ne va pas sans difficulté car les valeurs de notre société privilégient l'action, l'efficacité autrement dit le paraitre- au détriment de l'être. » (Tiercin, 1999).

[34] Nous revenons très précisément sur la notion de FCE, fréquence cardiaque d'entrainement lors du chapitre 3.

[35] La formule de Karvonen n'est pas remise en cause. Ce sont les conditions pour l'exploiter qui le sont : fréquence cardiaque de repos, prise couchée au réveil par exemple, ou fréquence cardiaque maximale 220-âge pour tous les élèves. L'hétérogénéité physique des élèves, à un même âge, conduit à des écarts de fréquence cardiaque parfois relativement importants. Pour plus de précision, voir le chapitre 3, partie 1.

entier sur le stepper, descente du stepper en marchant, etc.), à l'apprentissage des pas de base et la capacité à les mémoriser, est parfois très contraignant. En effet, il semble complexe de parvenir à conduire les lycéens à passer *« Du ressenti formalisé à la connaissance de soi »* (Méar et Durali, 2012). Enfin, permettre aux élèves de comprendre les attendus de chaque mobile et les enjeux qui en découlent peut prendre du temps et des moments d'inactivité importants lorsque l'on passe par la verbalisation collective.

Toutefois, il semblerait que pratiquer une activité de la CP5 pourrait permettre à l'apprenant de devenir « *agent de soi* » (Paintendre et Andrieu, 2015), en constituant progressivement des compétences perceptives, par une attention portée sur son corps, par la construction de connaissances nouvelles de son corps (Schirrer et Paintendre, 2017 ; Kogut, 2017) par l'identification des effets de son expérience corporelle sur soi.

Comment l'élève-adolescent constitue-t-il ses connaissances de son corps ? Une séquence d'apprentissage en step contribue-t-elle à étayer le répertoire somatique des lycéens afin qu'il puisse agir lucidement dans la pratique par une attention portée à ses ressentis ?

Par ailleurs, le développement de soi nécessite-t-il un développement physiologique et une sollicitation énergétique conséquente ? L'expression du corps vivant peut-elle être mesurée pour identifier les éventuels progrès du lycéen ?

Enfin, comment une démarche d'enseignement peut-elle opérer en faveur d'un objectif commun du développement et d'entretien de la personne, tout en considérant la singularité (et donc la diversité) des expériences vécues et des potentialités physiques de l'ensemble des adolescents ?

En positionnant notre objet d'étude autour du corps de l'adolescent dans l'activité scolaire step en lycée, l'appréhension des transformations de celui-ci exigeraient de la part de l'enseignant, de l'élève et du chercheur un questionnement scientifique plurielle mais néanmoins complémentaire.

Chapitre 2 :

Corps(S), sensations et expérience corporelle

a. Corps et approche phénoménologique : « être au monde »

1. « Etre au monde » : le corps en mouvement en phénoménologie :

La phénoménologie, par Merleau-Ponty, envisage le corps comme un espace holistique où chacune des parties du corps est avant tout corps et davantage que partie de ce corps : *« Le contour de mon corps est une frontière que les relations d'espace ordinaires ne franchissent pas. C'est que ses parties se rapportent les unes aux autres d'une manière originale : elles ne sont pas déployées les unes à côté des autres, mais enveloppées les unes dans les autres. (…) De la même manière mon corps tout entier n'est pas pour moi un assemblage de d'organes juxtaposés dans l'espace. Je le tiens en possession indivise et je connais la position de chacun de mes membres par un schéma corporel où ils sont tous enveloppés. »* (Merleau-Ponty, 1945). Ainsi, l'unité du corps est d'emblée constituée, puisque *« l'unité spatiale et temporelle, l'unité inter-sensorielle et l'unité sensori-motrice du corps »* (Merleau-Ponty, 1945), dès la naissance, ne peut être considérée comme un assemblage ou montage progressif de cette unité par le fil des expériences intéroceptives et extéroceptives[36]. De plus, le corps propre (Leib), *« le corps tel que je le vis dans l'instant »* (Rollot, 2010) fait monde avec l'espace objectif et c'est par le schéma corporel, soit l'identification consciente du positionnement de ses membres dans l'environnement, que le sujet est avant tout corps propre plus que corps objectif. Ainsi, il entend par schéma corporel qu'il *« ne sera plus le simple résultat des associations établies au cours de l'expérience, mais une prise de conscience globale de ma posture dans le monde inter-sensoriel (…) et le « schéma corporel » est finalement une manière d'exprimer que mon corps est au monde. »* (Merleau-Ponty, 1945). Enfin, le corps objectif ou *Körper* renvoie à l'élément physique corps, objet du monde dans lequel celui-ci évolue. Pour que le corps objectif puisse être perçu en tant qu'objet du monde[37], le mouvement avec l'intentionnalité que comporte la réalisation d'une action est nécessaire. Sans la mise en jeu de ce schéma corporel, par une intention orientée vers un

[36] Pour plus de détail, lire Jérémie Rollot (2010), Maurice Merleau-Ponty, Présentation. In *Philosophie du corps. Expériences, interactions et écologie corporelle.* Textes réunis par Bernard Andrieu, Edition Vrin.
[37] Il en est de même pour la perception des objets de ce monde

objet, par une tâche, je ne peux identifier mon corps objectif (*Körper*) parmi les objets du monde. Par le mouvement dans l'espace-monde et par voie de conséquence la conscience d'une certaine posture, le corps objectif devient un objet parmi les objets du monde : *« l'installation des premières coordonnées, l'ancrage du corps actif dans un objet, la situation du corps en face de ses tâches.* » Ainsi, espace corporel et espace objectif, *« extérieur »* entrent dans une dialectique. Si *« l'espace objectif est orienté »* (Rollot, 2010), l'espace corporel existe tout autant que lui sans le précéder, ni le suivre. Pour que l'espace objectif puisse être, mon corps ou espace corporel est nécessaire. Sans la présence de mon corps dans cet espace objectif, la spatialité ne peut être. Il n'y a d'espace objectif que par la présence de mon espace corporel : *« il n'y aurait pas pour moi d'espace si je n'avais pas de corps »*. (Merleau-Ponty, 1945).

Merleau-Ponty détermine ainsi l'action comme essentielle à la spatialité. Par le mouvement, l'action, la réalisation de la tâche, je fais monde parce que mes actions, avec les intentions et objets visées, me permettent d'agir sur le monde. *« Si l'espace corporel et l'espace extérieur forment un système pratique, le premier étant le fond sur lequel peut se détacher ou le vide dans lequel peut apparaitre l'objet comme but de notre action, c'est évidemment dans l'action que la spatialité du corps s'accomplit et l'analyse du mouvement propre doit nous permettre de la comprendre mieux. »* (Ibid.). Par circularité et incarnation, l'espace objectif s'impose à mon espace corporel qui le modifie et me permet de m'en détacher pour devenir espace objectif[38]. Le schéma corporel, entendu comme espace corporel dynamique et non figé m'engage alors dans toute situation à une auto-adaptation constante au monde et l'extériorité dans laquelle j'évolue. La perception du corps propre et des objets passe par un corps en tant qu'*« origine du repère »* (Rollot, 2010) et « *on voit mieux, en considérant le corps en mouvement, comme il habite l'espace (et d'ailleurs le temps) parce que le mouvement ne se contente pas de subir l'espace et le temps, il les assume activement* » (Merleau-Ponty, 1945).

Il s'agit avant tout, à partir des travaux de Merleau-Ponty, dans cette perspective phénoménologique d'aborder le corps comme un espace doté d'une capacité à opérer une constante porosité et incarnation à l'espace monde. Le sujet est monde et la complexité de ce rapport au monde convient d'intégrer un regard complexe à ce corps en mouvement. Le corps propre, en tant corps vécu dans l'expérience du moment, n'est pas séparable de l'environnement dans lequel il est engagé. L'action,

[38] Merleau-Ponty propose l'exemple suivant : *« Si je me tiens debout devant mon bureau et que je m'appuie des deux mains, seules mes mains sont accentuées et tout mon corps traîne derrière elles comme une queue de comète. Ce n'est pas que j'ignore l'emplacement de mes épaules ou de mes reins, mais il n'est pas enveloppé dans celui de mes mains et toute ma posture se lit pour ainsi dire dans l'appui qu'elles prennent sur la table. »*

l'exercice physique, la réalisation d'une tâche engage alors un mouvement externe et *« interne »*[39], où intéroception et expérience extéroceptives sont indicibles. Toute sensation, toute perception, toute introspection, toute conscience du corps vécu dans l'espace sont totalement considérés comme unité évoluant dans une expérience signifiante[40], inédite et située. Par conséquent, chez l'élève en train d'agir, l'intentionnalité du mouvement puis l'acte en lui-même constituent une spatialité inédite et renouvelée sans cesse, qui engage des perceptions immanentes à l'acte, situées par la « *spatialité de situation »*[41].

Comment s'opère l'acte de percevoir ? Peut-on affiner l'ajustement de ce corps en tant que repère dans un espace qui le dépasse mais sur lequel néanmoins il agit ? Si le mouvement, l'action est à l'essence même de la perception, quelles intentionnalités de ce mouvement pour quelles natures de perceptions ? Peut-on catégoriser certaines perceptions au regard des intentions et significations portées sur l'objet vers lequel on se meut ? Les sensations qui émanent de l'acte de percevoir ne sont-elles pas dépendante de la spatialité de la situation et des « accents » de l'expérience en cours [42]?

2. Corps phénoménal

A travers le mouvement, le corps phénoménal est espace de perceptions. Il est au monde, intégré dans un système complexe, et perçoit le monde en même temps qu'il agit sur celui-ci. Le corps phénoménal représente ainsi **le corps perceptif incarné à l'expérience** et qui émerge à la conscience (Richard, 2012) : « *La conscience incarnée est la condition même de « l'être au monde » : le corps phénoménal est le corps du vécu, le corps de l'expérience.* ». Nous retenons la définition de Varela, Thompson et Rosch, pour comprendre ce que signifie le mot *incarnée* : « *tout d'abord, la cognition dépend des types d'expériences qui découlent un fait d'avoir un corps doté de diverses capacités sensori-motrices ; en second lieu, ces capacités individuelles sensori-motrices s'inscrivent elles-mêmes dans un contexte biologique, psychologique et culturel plus large.* » (1993, p.234).

Par le mouvement, l'être vit le monde, son monde, sans passer par un système cognitif de représentations. Il s'ajuste à ce monde comme le monde s'ajuste à lui-même. Le corps perceptif, à travers l'expérience du corps en mouvement met en avant la sensibilité et l'intentionnalité de l'acte

[39] D. Bois et D. Austry, 2007 : en référence au mouvement interne représentant le premier élément pour une entrée dans une relation à son propre corps
[40] Référence à notre méthodologie ; Cours d'action, Theureau, 2006.
[41] Soit en train de se réaliser dans l'expérience immédiate
[42] Le fait que l'élève perçoive davantage de sensations au niveau du pied n'est-il pas lié au fait qu'il agit avec des impulsions sur son stepper et que la rapidité du mouvement et le contact l'amène à considérer le reste du corps comme élément « qui traîne » et sans focalisation majeure ?

pour percevoir. « *Mon corps a son monde ou comprend son monde sans avoir à passer par des « représentations* », sans se subordonner à une *« fonction symbolique* » ou « *objectivante* » ». Le corps phénoménal est ainsi un **corps qui se meut** et par cette dynamique intentionnelle devient un espace de perceptions, en devenant « *pivot du monde* ». En somme, le corps vécu par le mouvement, le geste sportif, l'effort entrepris renvoie à son incarnation continue et la perception de soi incarnée à son environnement s'ajuste en permanence « *sans aucune sorte d'intellectualisation* » (Ibid.).

L'élève dans sa pratique physique fait corps avec son monde par un système complexe de perceptions intentionnelles et conscientes, où la sensibilité est référente. Le corps phénoménal est un corps vécu et sensible affûté pour percevoir et s'ajuster à ce monde, sans passer par une quelconque mécanique computationnelle. « *Être au monde », c'est faire l'expérience, par la (ou les, devrait-on dire) perception, de son corps et des objets. Cette activité de perception n'est pas neutre, et il existe une intentionnalité de la conscience dans les phénomènes de perception. Le corps est une instance intentionnelle qui va construire l'objet sur lequel se porte sa subjectivité. Dans cette perspective, les choses n'ont pas d'existence « objective », elles sont des supports du projet intentionnel des individus, elles existent uniquement par le biais de l'activité physique que le sujet exerce sur celui-ci.* ». (Richard, 2012).

Ainsi, toute perception résonne sur un fond d'intimité et dans la singularité de l'expérience vécue. Comment peut-on décrypter l'intentionnalité de l'action en train de se réaliser ? Peut-on y accéder ? Est-ce que le phénomène, soit une expérience qui apparait à la conscience, traduit-t-il les perceptions du corps ? Ces perceptions corporelles, traduction du vécu du sujet en mouvement reflètent-elles l'acte du vivant ? Comment le sujet parvient-il par la description à traduire les phénomènes perceptifs ?

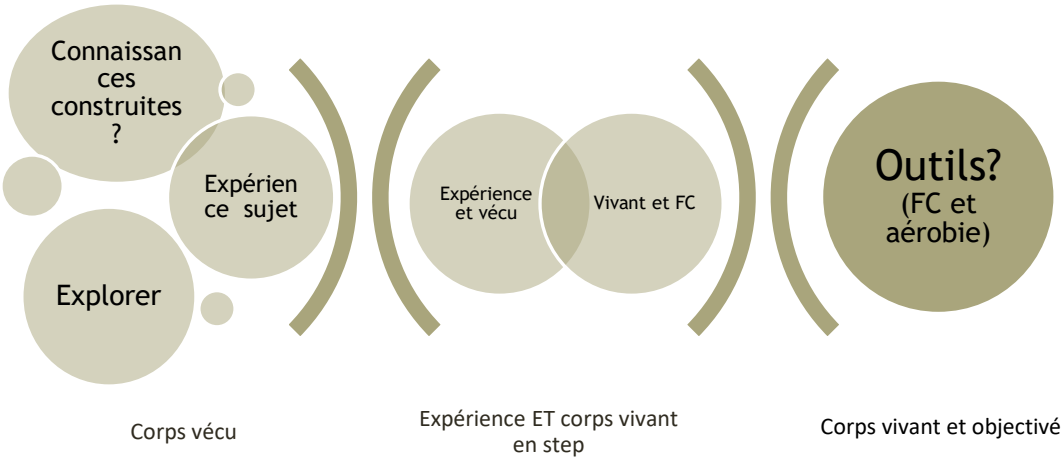
b. Corps (S) vivant/vécu/décrit : vers une découverte de son corps capacitaire

1. Corps vivant/vécu/décrit

Dans une approche holistique du corps, la « *topique corporelle* » (Lesourd, 2017) à trois niveaux est ainsi appréhendable : vivant, vécu, décrit (Andrieu, 2013b ; 2013c). La discontinuité entre ces trois niveaux de corps ne se réduit néanmoins pas à des espaces délimités et imperméables. Chaque corps est tout à la fois vivant, vécu et plus ou moins décrit. La porosité entre ces trois dimensions corporelles est telle que le sujet ne perçoit pas toujours ces niveaux corporels. Toutefois, ils facilitent pour le chercheur une étude approfondie des interstices entre ces niveaux du corps, en intégrant des

niveaux de conscience selon des seuils temporels divergents (Andrieu et Burel, 2014b). Pour notre objet de recherche, on peut retrouver ces trois entrées en step en CP5. En effet, à travers le mouvement, la chorégraphie sur le stepper, s'entremêlent différentes approches du corps, à des niveaux d'éveil de conscience différents[43]. La complexité du corps en mouvement, par ses différents points de vue, apparait indispensable afin de rendre davantage compte de ce qui est engagé par le sujet dans la pratique de son activité. Cette démarche n'est pas nouvelle, certaines recherches mettent en évidence la nécessité d'accéder à l'expérience subjective du sujet afin d'être en mesure de comprendre les données objectivées (Petitmengin, 2004[44]).

Tableau 1: Place du corps vivant et du corps vécu en step



En d'autres termes, à un premier seuil, une infime partie du corps, vivant, peut être objectivée, mesurée par un appareillage plus ou moins sophistiqué (électrocardiogramme, Imagerie par Résonance Magnétique, cardiofréquencemètre, pneumotachographe, etc.), par collecte immédiate. Les données du vivant transmises par l'outil tel le cardio-fréquence-mètre dans l'activité step, renseignent le chercheur, le praticien, le lycéen(ne) par des informations personnelles non ou peu perceptibles, quantifiables, objectivables précisément. En step, elles participent à informer le sujet pour une éventuelle adaptation de l'exercice entrepris (paramètres biomécaniques et énergétiques[45]) en devenant des marqueurs dans un éventuel système de repérage (Garcin, 2002). Les données du corps vivant ne sont pas immédiatement perceptibles par le sujet, puisqu'elles apparaissent en dessous du seuil liminal de l'état de conscience (Andrieu, 2013b ; 2013c ; Berthoz et

[43] Voir dans ce chapitre le point : c. 2. « *Avoir conscience de son corps vécu* »
[44] Claire Petitmengin cherche à étayer des données en neurologie par l'expérience vécue en amont de la crise d'épilepsie.
[45] Référentiel baccalauréat, 2012

Andrieu, 2011). C'est par la retranscription quasi immédiate de la montre que celui-ci peut y avoir accès. Ainsi, par immersion, le corps s'écologise à son environnement singulier (musical, social, scolaire, etc.) par auto-adaptation, en précédant la « *conscience pré-réfléchie et vécue* » (Vermersch, 2010) et « *préréflexive* » (Sartre, 1943). En étant « *plongé dans un environnement donné (immersion[46])* » (Burel, 2017 ; Andrieu, 2014b ; Andrieu et Bernard, 2014), le corps vivant active ses potentialités et tout son être pour s'ajuster aux événements (imsertion). (Andrieu, 2014b ; Andrieu et Bernard, 2014).

A un second seuil au-deçà de 450 ms, le corps vécu représente le premier niveau d'éveil de la conscience ou conscience pré-réfléchie (Andrieu et Burel, 2014). Un ensemble de sensations émanent des organes du corps vivant au corps vécu par le biais de la perception. « *Il opère un tri entre les différentes activations somatiques issues du corps vivant selon qu'elles appellent ou non une attention particulière*. » (Ibid.). Ce corps vécu est la traduction de la sensibilité du vivant après perception, soit conscientisation et donc interprétation subjective des informations corporelles internes. Il s'agit au cours de l'effort entrepris de l'accès par l'apprenant en step à ses informations corporelles internes, communément appelées en EPS « *ressentis* »[47] (CA n°3, 2010 ; Dietsch, 2013 ; Kogut, 2017).

A un dernier seuil, l'état de conscience (Andrieu, 2017c) est plein, entier, et le corps décrit représente la possibilité du sujet, acteur (Theureau, 2006) et agent de soi (Andrieu, 2012b) à traduire son état sensationnel, interne voire émotionnel. Dans l'activité même, l'élève en train d'agir peut exprimer les premiers soubresauts de son effort par des expressions verbales, gestuelles, mimiques, et lors de l'arrêt du mouvement, passer par la transcription en mots (Dietsch, 2013 ; Boulnois et Kogut, 2014 ; Schirrer et Paintendre, 2017), pictogramme (Coquart et al., 2009) sur son carnet d'entrainement. Le lycéen(ne) est également capable d'exprimer oralement des bribes de sensations pour les plus *éveillées* à travers un discours clair et hiérarchisé de ce qui a été perçu. « *L'éveil de la conscience de l'individu est suffisant pour lui permettre de mettre en mots l'expérience qu'il est en train de vivre*. » (Burel, 2017).

[46] Bernard Andrieu approfondit l'émersiologie avec les notions d' « *Immersion* » et d' « *Imsertion* » dans *Donner le vertige. Les arts immersifs* (2014b) et avec Anais Bernard dans l'ouvrage *Le Manifeste des Arts Immersifs* (2014, PUN).

[47] La notion de ressentis, tout comme celle de sensation est définie dans le chapitre : c. 1.1. Sens, sensations

2. Corps capacitaire[48]

2.1. Ce que je connais de mon corps : corps minoritaire, déficitaire et capacités

Les capacités d'un sujet représentent ses aptitudes à agir, produire, réussir dans un domaine spécifique. La mesure de la capacité impose une forme de normalité (Canguilhem, 2015) dans laquelle l'acteur se situe. La capacité semble indissociable du sujet qui s'exprime (Ricœur, 1995). Elle est connue par l'objectivation de l'appareil (capteurs, imagerie, technologies) informant le sujet sur ses propres possibilités. Le questionnement des capacités s'opère à travers le filtre des diagrammes, des échelles, des références chiffrées, des data[49], tout comme par l'analyse de son corps vécu, passé « *au tamis de nos représentations et de nos catégories culturelles qui structurent et orientent notre perception.* (…) *Nos capacités ne nous sont connues qu'à travers cette classification à partir de notre conscience du corps vécu. L'expérience accumulée sert de cadre esthésiologique pour reconnaitre, dans sa mémoire et dans sa perception, les sensations déjà vécues.* » (Andrieu, 2017d, p.11).

Par conséquent, *avoir la capacité de*, peut se diagnostiquer par la classification du vivant[50] stigmatisant parfois le sujet, où l'*incapacité*, se définit comme la réduction partielle ou totale d'une capacité et correspondant à l'aspect fonctionnel du handicap. *Le corps déficitaire* (Paintendre, 2015) apparait comme l'aspect lésionnel du handicap, renvoyant à la nature de la déficience du sujet.

Avoir la capacité de, peut aussi se révéler par l'interprétation personnelle de ce que le sujet croit être en mesure de réaliser, de faire de son corps. *Le corps minoritaire* (Barnes, 2016) représente alors la dévalorisation personnelle de sujet par comparaison à une forme de normalité (op. cit., 2015) installée dans la communauté.

La capacité du sujet s'exprime à la fois par la conscience du corps vécu et par le vivant en activité. A l'adolescence, les modifications pubertaires et corporelles (Montagne et Bui-Xuan, 2016 ; Paintendre et Andrieu, 2015 ; Guidetti et Tourette, 2002 ; Cazorla, 2011 ; Coslin, 2002) influent les capacités. Le corps vécu et la délimitation des capacités corporelles chez l'adolescent occupent une place majeure dans la construction de soi. Pour Le Breton, « *Malgré ses transformations et son inquiétante étrangeté, le corps est la seule permanence qui relie à soi au fil du temps et des événements, même s'il se dérobe parfois (…) Pour faire enfin corps avec soi et prendre chair dans le monde, il faut éprouver ses limites physiques, les mettre en jeu pour les sentir et les apprivoiser afin qu'elles puissent*

[48] Paintendre et Andrieu (2016), Le corps capacitaire des adolescent(e)s: Une émersion du vivant dans leur perception du step, Staps, N° 108, Adolescence dirigé par Yves Félix Montagne.
[49] Mesurer les capacités aérobies du sujet par un test à incrément et une mesure directe de la VO2 max et de la FC par exemple (Billat, 2013 ; Garcin, 2002 ; Coquart et al., 2009)
[50] Classification Internationales des Handicaps, 1980

contenir le sentiment d'identité » (Le Breton, 2012). L'estimation des capacités de l'apprenant s'actualise sans cesse, à travers le mouvement, l'effort, la prise de risque (Ibid.), le travail scolaire. L'écologisation du corps en acte, par son auto-adaptation, ne permet pas à l'acteur, en direct, de prendre conscience (*consciousness*) du flux dynamique des modifications de son corps et des capacités nouvelles dont il dispose (Ibid. ; Andrieu, 2017d). Les corps sont ré-apprivoisés peu à peu (Paintendre et Andrieu, 2015) jusqu'à l'anamorphose (Benghozi, 2007) et laissent entrevoir une hétérogénéité des capacités individuelles qui s'accroit en EPS par un hétérochronisme marqué (Coslin, 2002 ; Lafont, 2011). Inclure chacun (Sève et Terré, 2016; Loi d'orientation, 2013) conditionne par conséquent la nécessaire prise en compte de ce que l'élève *est capable de* réaliser.

Etre *capable de* peut interroger la notion de « *capabilité »* (Sen, 1987) entendue comme « *ce que les gens sont capables de faire et d'être* », soit une aptitude à la réalisation (Sen, 1992). La *capabilité* peut représenter le seuil minimal acceptable de la capacité « *La capabilité apparaît alors comme une version faible de la capacité* » (Ballet et Mahieu 2009) là où d'autres postulent qu'elle est « *les conditions des actes nécessaires au bien-être* » (Sanchez, 2009).

La *capabilité* laisse entrevoir un développement des potentialités nouvelles du sujet, si les conditions offertes par l'environnement peuvent occasionner l'accès à de nouvelles ressources capacitaires (Andrieu, 2017d). De plus, les capabilités de l'acteur, en étant « *fonctionnelles* » représentent « *les possibilités individuelles et les différentes perspectives existentielles* » déterminant *« ce qu'une personne peut faire et ce qu'elle veut faire* » (Guibet-Lafaye, 2005). En effet, il s'agirait d'être en mesure, pour maintenir ce seuil minimum de la capacité, de faire preuve de *« flexibilité »* à son environnement, condition fondamentale à l'accès au bien-être (Ibid., p.8).

L'enjeu en EPS, et notamment à travers les activités de la CP5 tel que le step, serait d'offrir des opportunités d'une *captation* de son nouveau corps (Paintendre et Andrieu, 2015), pour qu'il puisse se sentir capable de, par la découverte de l'expression de nouvelles capacités. Cet interstice communicationnel entre corps vivant et corps vécu par une porosité (Ancet, 2010) augmentée pourrait amener l'élève à dépasser ses capacités pour performer dans son activité par ajustement constant, de plus en plus conscient (*consciousness*[51]), grâce à une troisième personne, à des outils de corps affinés, puis enfin par lui-même: « *S'il s'agit bien d'une réadaptation du sujet adolescent pour apprivoiser ce nouveau corps (développement de la force, amélioration de la vitesse maximale aérobie, gain de taille, entretien de la souplesse, etc.), il apparaît incontournable de zoomer sur les connaissances disponibles pour accompagner celui-ci vers une captation du corps capacitaire.* » (Paintendre et Andrieu, 2015).

[51] Consciousness : nous définissons cette notion dans le chapitre : c.2 : « *Avoir conscience de son corps vécu* »

La nouvelle performativité de l'élève, par l'assentiment de capacités nouvelles liées aux modifications du corps adolescent, l'engagerait dans un nouveau rapport à son corps et à sa santé. Ainsi, capabilité, capacité, performativité et développement de soi seraient étroitement liés à travers le prisme du corps vécu. En affinant ses outils de corps (Paintendre et Andrieu, 2015), l'élève adolescent est conduit à porter ses sens en ébullition et à écouter son corps pour « *Sentir sa santé (…) [par] l'autogestion de son corps, (…) suppose une auto-évaluation et un auto-traitement qui servirait les finalités du biopouvoir. (…) Pour éprouver sa santé, il faut une réflexivité corporelle dont la mentalisation et l'imagination peuvent produire des contenus comme le silence des organes, le relâchement musculaire ou la respiration apaisée.* » (Andrieu, 2012b).

Ce nouveau rapport à soi engage le sujet, l'acteur, dans une démarche d'écoute corporelle où la conscience du corps vécu serait une partie du rayonnement du capacitaire. Par conséquent, « *il apparaît possible d'éclairer la pratique du sujet adolescent pour le guider vers son corps capacitaire ; soit ses possibilités d'agir au plus près de ce qu'il est, de ce que son corps peut proposer lors du mouvement, sans une limitation du corps vécu. Si le corps capacitaire porte progressivement le pratiquant dans une logique adaptative relative à sa pratique, qui ne peut faire l'économie d'une écoute de soi, cette écoute pour être interprétée, devrait mettre en tension des données au plus près de ce que possède le sujet.* » (Paintendre et Andrieu, 2015).

2.2. Ce que mon corps est *peut-être* capable de produire

2.1.1. Les nouvelles possibilités de son corps : le capacitaire

Le corps capacitaire (Paintendre et Bischoff, 2015) n'est pas le corps compétent que nous connaissons par l'exercice déjà éprouvé. La compétence corporelle a été évaluée et fournit une représentation stabilisée qui favorise la conscience de l'action. Mais entre ce que je pense être capable de faire en fonction des compétences conscientes de mon corps et ce que mon corps vivant est en capacité potentielle de réaliser par son adaptation motrice, il y a un écart : l'adolescence produit un nouveau corps vivant au fur et à mesure de son développement si bien que les compétences attendues du corps ne correspondent pas à la performativité de son corps vivant. (Paintendre et Andrieu, 2015 ; Paintendre et Bischoff, 2015). Comprendre le corps capacitaire, c'est dépasser la connaissance de soi actuelle (Famose et Guérin, 2002), pour envisager les nouvelles possibilités de son corps en capacité. Le capacitaire traduit l'éveil d'un autre corps vivant, où des potentialités inédites par activation sont désormais disponibles. Celles-ci sont développées par des éléments endogènes ou exogènes au corps vivant en acte (Berthoz, 2011).

La définition du corps capacitaire dépasse et englobe les sentiments et perception de soi pour aller plus loin et questionner la connaissance de son corps jusqu'à l'image du corps vécu.

L'enjeu serait alors d'effleurer au plus près de son vivant les nouvelles potentialités disponibles, encore méconnues, et non identifiées comme des capacités en tant que telles. Par l'intermédiaire d'outils de corps internes (sensations corporelles, connaissances de son corps en activité) et externes (appareillage, technologie), constitués dans un « *background*[52] » qui s'étoffe pas à pas, l'acteur *aware*[53] pourrait restreindre l'interstice communicationnel entre corps vivant et corps vécu. Par voie de conséquence, l'adolescent pourrait s'approprier et exploiter l'ensemble des capacités relatives à sa corporéité pour se mouvoir au plus juste de ce que le vivant est en mesure de produire, en prenant conscience de la plasticité du vivant (Paillard, 1976) et de l'efficience de son corps.

2.1.2. Reconfigurer son échelle esthésiologique

Émergeant du vivant du corps adolescent, qui les ignore le plus souvent pour ne les avoir jamais encore vécues, les sensations internes participent à la construction de l'échelle esthésiologique[54] : la pratique physique engage le corps adolescent dans un milieu immersif (Andrieu, 2010) dont les contours sont inconnus.

Le répertoire somatique personnel, propre à faciliter l'écoute et la rencontre avec son corps capacitaire, engage l'acteur dans une démarche attentive et sensible (Paintendre et Andrieu, 2015). Néanmoins, cette connaissance de son corps par la réflexivité de l'acteur n'est que seconde par rapport au corps vivant (Andrieu, 2017d).

Le corps vivant agit en première personne à l'insu du sujet conscient et indépendamment de sa volonté par l'effet de la progressivité de ses sensations. En devenant chronique, puissante, redondante, la sensation peut être décrite par la première personne qui en est consciente, mais dans un dialogue avec un corps vivant qui l'informe de son évolution par la clinique des symptômes et les sensations internes qu'il ressent de lui. Par sa connaissance perceptuelle[55], l'acteur cherche à décrire en première personne ce qui est vivant dans son propre corps par le biais du langage corporel, faute d'un accès à l'activité interne. Par rapport à la réalité de son vécu corporel, il traduit ses sensations internes par ses mots et ses inventions gestuelles et corporelles, lesquels ressortent au monde de la

[52] Que l'on traduit tout à la fois comme un arrière-plan et un antécédent

[53] Inscrit dans une posture *sensible,* d'écoute attentive, *« communication intuitive-sensible »* selon F. Félix, S'éprouver vivant d'une esthésiologie radicale, in *Au travers du vivant. Dans l'esthésiologie, l'émersiologie.* S. direction Andrieu B, Da Nobrega P, 2017

[54] Voir les travaux en arts du cirque, par Bernard Andrieu dans *Apprendre de son corps*, 2017

[55] Opération psychologique complexe par laquelle l'esprit, en organisant les données sensorielles, se forme une représentation des objets extérieurs et prend connaissance du réel (cnrtl.fr)

conscience individuelle et sociale. Mais cette déformation perceptive est une condition nécessaire de la connaissance du corps vivant, condition ajustée dans la pratique physique par les outils de corps proposés et construits conjointement par l'adolescent et l'adulte en step. Car le corps vivant produit en nous des informations qui ne nous deviennent connues subjectivement que si elles sont ressenties ou rendues visibles et facilitées par une interprétation faite par une troisième personne (l'autre ou l'adulte) ou par l'appareil de mesure du vivant (exemple : le cardio-fréquence-mètre). Par conséquent, cette nouvelle perception de soi chez l'adolescent, conquête d'une délimitation du corps capacitaire s'incarnant dans la pratique physique, se questionne à partir des possibilités d'interprétation des sensations et du poids du monde extérieur, des tendances physiques et sensibles vers lesquelles l'organisme semble attiré. L'interprétation de l'expérience de l'adolescent agissant ne saurait être objective puisque cet interstice entre le corps vivant et le corps vécu ne saurait être dépassé par le pratiquant.

Le corps vivant est ainsi décrypté dans la pratique physique pour servir la conscience du corps vécu, et minimiser tout écart entre possibilités effectives d'action et les sensations immanentes à l'action. Le corps capacitaire de l'adolescent, en prise à des perturbations multiples, se ré-apprivoise par une pacification de l'espace d'action, pour une découverte de ses possibilités d'actions nouvelles.

2.3. Le capacitaire : une potentialité créatrice

La conquête de son corps capacitaire peut être constitutive d'un développement de soi (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010) si l'acteur, par sa sensibilité et à l'aide d'outils de corps adaptés, cherche non pas à performer et accroitre les possibilités de son corps, mais à se réaliser (Héas, 2010) en découvrant son potentiel encore méconnu.

Nous avons au cours de nos travaux fait émerger ce concept de *corps capacitaire*, parce qu'il nous semblait essentiel de resituer la place du corps de l'élève à l'école en EPS[56] et de mettre en exergue le fait que le développement de l'acteur passe avant tout par une perception, au plus près de ce qu'il est réellement capable de produire. Dans le cadre scolaire, en step, la finalité de cette conquête du capacitaire, par chacun, serait d'aller plus loin que la seule connaissance de son corps, par la création d'un répertoire esthésiologique (Shusterman, 2009). Elle envisage d'apporter des outils à l'apprenant pour qu'il puisse être attentif aux modifications perpétuelles de son corps. Le flux continu de l'évolution de son corps (Hanneton, 2017), par écologisation à son environnement (Straus, 2000 ;

[56] En complément de la finalité de l'EPS relative à un citoyen lucide, autonome et responsable dans son pratique (Programmes de l'enseignement de l'EPS en lycée, 2010).

Andrieu, 2010) oblige l'acteur à se rendre attentif (Andrieu, 2012b) continuellement à son corps et considérer que le corps vécu n'est déjà plus son corps vivant en évolution.

In fine, cette démarche nous amènerait à doter les élèves d'outils, pour qu'en s'appuyant sur certains signaux, marqueurs, informations sensorielles internes, ceux-ci soient en mesure, au fil de la vie, de prendre la mesure du développement et de l'évolution du vivant, pour se préserver, s'autosanter (Andrieu, 2012b). La construction de savoir-faire perceptifs[57], « *c'est-à-dire cette capacité à utiliser sa sensorialité pour agir et prendre des décisions* », apparait alors incontournables (Schirrer et Paintendre, 2017). Un savoir-faire perceptif est entendu comme [la] capacité à ressentir son corps et juger en vue d'agir, peut se construire et s'affiner de plusieurs façons : activation séquentielle des sens et focalisation de l'attention, mesure objective de paramètres corporels reliés à des données subjectives, utilisation de contrastes pour amplifier les sensations, utilisation d'échelles de ressentis, travail du langage et partage des ressentis, apport de connaissances.

Par ce savoir-faire perceptif et sensible ainsi visé, car axé sur les manifestations de l'intériorité corporelle, il s'agit de mieux apprendre et/ou performer (réguler son activité, construire des techniques corporelles optimales, efficientes et sécuritaires), de mieux gérer ses ressources, et donc son capital physique. Au-delà, ce savoir-faire peut renforcer le plaisir lié à la sensorialité et aider l'élève à se réapproprier son corps et se « reconnecter avec lui-même » : « Je sens donc je suis ». En effet, cette attention à sa propre expérience sensorielle et cette meilleure connaissance de soi participent probablement d'une plus grande présence à soi et au monde, source d'identification pour l'élève (Schirrer et Paintendre, 2017).

c. Ecouter son corps : percevoir et sentir

1. Sentir puis Percevoir : trait d'union corps vivant - corps vécu

1.1. Sensations

1.1.1. Sens, sensation :

La sensation est un phénomène psychophysiologique par lequel une stimulation externe ou interne a un effet modificateur spécifique sur l'être vivant et conscient (Hauw, 2010). La sensation résulte de la stimulation des récepteurs sensoriels (Berthoz, 2013) et peut donc rester à l'état diffus. Berthoz[58]

[57] Pour plus de détails, lire l'article à la référence Schirrer, Paintendre, 2017. Les savoir-faire perceptifs représentent « *la capacité à prendre en compte et analyser les informations issues de ses sens, ici de sa sensibilité interne, pour agir de façon optimale et/ou gérer son investissement*. »

[58] Page 28, il cite Bouveresse J. (1995). *Langage, perception et réalité*. Nîmes, Jacqueline Chambon.

expose qu'il ne faut pas penser que le cerveau apprend à transformer des excitations sensorielles en représentations psychiques concernant les objets du monde extérieur, sous peine de tomber dans le piège du dualisme : *« les phénomènes cérébraux sont en effet eux-mêmes la vie psychique.* » (Ibid., p. 28).

Aux cinq sens s'ajoutent un sixième sens, « *le sens du mouvement ou kinesthésie* » mettant en tension plusieurs capteurs sensoriels (Ibid., p.31). Ainsi, l'homme dispose de deux sources d'informations pour s'orienter dans le monde : celles qui lui parviennent de l'environnement où il évolue par ses sens extéroceptifs (les cinq sens classiquement reconnus : vision, audition, olfaction, goût et toucher) ; celles qui lui parviennent de l'intérieur de lui-même par des récepteurs sensoriels situés dans les tissus et tout un ensemble de cellules constituant la proprioception (Gaillard, 2011, p. 81) et l'intéroception (sensations viscérales notamment[59]). Par ailleurs, avec un regard en neurophysiologie, la notion de sens devrait être réinterrogée (Berthoz, 2013). En effet, la perception ne pourra être comprise que si on refonde la signification du terme *« sens » : « Je propose qu'on revienne à une classification des sens qui corresponde à des fonctions perceptives. ».* Il identifie les *« cinq sens traditionnels »* et y ajouterait par sa définition nouvelle le sens de *« la langue commune, celui du mouvement, de l'espace, de l'équilibre, de l'effort, du soi, de la décision, de la responsabilité, de l'initiative, etc. ».* Ainsi, le sens n'est plus un état ou un élément pour décrypter le monde, mais *« une direction qui accompagne le sujet vers un but et qui est déterminé par lui »* (Ibid.). Les capteurs vestibulaires, les récepteurs musculaires (récepteurs de Golgi « *mesurent l'effort qu'exerce un muscle* »), les propriocepteurs articulaires, deviennent alors des outils pour permettre à chaque sens de fonctionner pleinement, *« de façon dynamique »* et en exploitant *« certaines des propriétés de ces capteurs ».* (Ibid.)

Les sensations ne peuvent être considérées comme des informations isolées et indépendantes les unes des autres. En effet, le rapport à l'environnement par la perception du sujet s'établit à partir d'une multimodalité sensorielle (Aristote, 1847). Des « *fenêtres temporelles* » (Stein et Meredith, 1993) favoriseraient une latence par un maintien de la sensibilité afin de faciliter la convergence des informations sensorielles (Berthoz, 2013).

Ainsi, à travers le mouvement, l' « *élève ressentant* » (Sève et Terré, 2016) perçoit un ensemble de sensations, privées (Barberousse, 1999), déformées par la conscience du corps vécu et notamment la qualité de sa sensibilité[60]. Les différents capteurs convergent pour diffuser des sensations plus ou

[59] Nous détaillons ce terme par après, chapitre 1.1.2 : « *Intéroception* »
[60] Soit son aptitude à réagir à des excitations internes ; Voir le chapitre 1.3. : « *Perception sensible et perception du Sensible : une question d'attention ?* »

moins puissantes que l'acteur pourrait percevoir lors de son activité et sur une même temporalité. En step, à travers le ressenti, l'élève apprend à devenir attentif à ses informations internes (Gaillard, 2002), relatives aux positions de son corps (kinesthésie) et à l'intensité de l'effort musculaire, mais également à ses sensations viscérales intéroceptives.

1.1.2. Intéroception

L'intéroception est un terme pluriel (Ceunen, Vlaeyen, Van Diest, 2016) qui communément fait référence à l'état de la perception du corps à partir des sensations internes du sujet (Craig, 2004). Utilisée en phénoménologie de la perception (Ceunen, Vlaeyen, Van Diest, 2016 ; Merleau-Ponty, 1945), l'intéroception est aussi questionnée à partir des sensations internes et viscérales en neurosciences (Craig, 2004).

En effet, des conditions physiologiques expliqueraient la capacité du sujet à percevoir certaines informations internes (Craig, 2003) comme les battements cardiaques notamment par le rôle joué par le diamètre des fibres lamina I offrant une voie jusqu'au thalamus et au cortex insulaire droit (Critchley et al., 2004). Par conséquent, ces conditions physiologiques détermineraient la qualité des sensations perçues par le sujet telles que la chaleur, la douleur, les sensations musculaires et viscérales mais aussi certaines émotions et sentiments « *emotionnal awareness* » (Craig, 2003 ; Damasio et Carvalho, 2013) jusqu'à impacter l'image du corps de la personne (Badoud et Tsakiris, 2017). De nombreuses études se penchent sur la question de l'intéroception avec un « *périmètre de pertinence* » parfois discuté (Ceunen, Vlaeyen, Van Diest, 2016). L'intéroception questionne la douleur (Craig, 2003), certains symptômes médicaux (Janssens, 2011), la prise de décision (Damasio, 1994), les émotions négatives (Pollatos, Schandry, Auer, Kaufmann, 2007), l'état de conscience et la prise de conscience (Craig, 2004), les émotions (Damasio, 1994), ou encore la méditation (Farb, Segal, Anderson, 2012).

Dès 1906 Sherrington utilisait ce terme pour déterminer les différences sensorielles en se basant sur la nature des éventuels récepteurs endogènes à l'origine de la sensation. Quand ces récepteurs étaient localisés dans les viscères, il employait le terme d'intéroception. Quand ils étaient localisés dans les muscles et le squelette, il s'agissait de la proprioception (Sherrington, 1906).

Ainsi, le système intéroceptif se distingue du système extéroceptif et recouvre désormais une définition élargie où les mécanismes de contrôle homéostatique endogènes modulent l'activité et l'état du corps, les sensations perçues et les sentiments corporels (Gaser et Schlaug, 2003). Les marqueurs somatiques (Damasio, 1993), où la conscience de soi émergerait de la capacité du sujet à identifier un état interne de son corps, prennent alors une nouvelle position. L'homéostasie du sujet,

entendue comme un équilibre des fonctions du corps, serait perceptible par le sujet lui-même (Craig, 2003).

En somme, les sensations intéroceptives renvoient à l'ensemble des informations internes viscérales et seraient modulateur de l'état du corps perçu. Dans l'activité physique, elles renseignent l'état de chaleur du corps, des organes tels que le cœur ou du système respiratoire. En step, les sensations intéroceptives ont une place fondamentale dans le travail de perception que l'élève opère à chaque leçon, afin d'identifier les effets immédiats (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010) de son activité en fonction des différents paramètres exploités (Référentiel baccalauréat, 2012).

1.1.3. Le corps sentant : premier interface du vécu

« *La communication du corps vivant s'effectue directement par une sensibilité qui devient ensuite perceptive.* » (Andrieu et Burel, 2014b). Le corps vivant, qui se meut, active un ensemble viscéral et organique produisant une sensibilité corporelle nouvelle. Le corps sentant serait la première interface entre le corps vivant et le corps vécu. Avant de percevoir, le corps est envahi de sensations, « *premier stade* » (Barberousse, 1999), qu'il discerne plus ou moins. *Après coup*, la perception serait comme une seconde étape, et deviendrait une forme de premier jugement et d'interprétation du corps sentant (Merleau-Ponty, 1945 ; Andrieu et Burel, 2014b ; Straus, 2000), une forme première d'accès à la connaissance. C'est parce que j'ai senti, que je peux percevoir, et ainsi établir une forme première de connaissance de mon corps.

L'enjeu est de parvenir à être corps sentant, en accédant à cette « *strate du vécu* » (Félix[61], 2017). L'acteur en mouvement serait-il suffisamment ouvert à ses sensations corporelles pour les *remarquer ?* Serait-il suffisamment apte à *« entrer en communication directe avec les choses* » (Ibid.), avec ses informations intéroceptives, à un niveau préréflexif (Theureau, 2006) ?

Straus, dans son ouvrage *Du Sens des Sens* (2000), met en évidence le caractère originel des sensations pour une première approche de son vécu : « *Le sentir appartient à l'état du vécu le plus originaire.* » Il défend l'idée d'un flux continu sensoriel, « *un fond sensoriel* » (Gaillard, 2011), « *qui l'affecte en permanence* » (Félix, 2017) dans une relation au monde, à son environnement. La sensibilité devient une forme d'interface, « *de jointure* » (Ibid.) entre lui et son monde et c'est bien par le mouvement (Straus, 2000) que le sujet s'incarne : *« Le mouvement vécu appartient donc au vécu le plus originaire : il relève d'une esthésiologie radicale : en lui, c'est le sujet corporel qui se reçoit à son origine* » (Félix, 2017).

[61] Félix Faure propose une réflexion sur le concept d'Esthésiologie.

Cette approche phénoménologique de la corporéité valorise la sensibilité de l'être et questionne la capacité du sujet à être en état d'ouverture à sa sensorialité (Gaillard, 2002), « *aware* » (Fourure, 2009). Elle contrecarre une vision décorporalisée (Pujade-Renaud, 1974), « *objet utilitaire* » (Da Silva, 2013) pour que le soi « *par un enracinement corporel* » puisse « *conduit[re] à un point d'aboutissement le privilège donné au sensible, la centration « réflexive » du faisceau sensoriel* » (Vigarello, 2014).

Par conséquent, la performance, le dépassement, le progrès pour l'élève en EPS en step pourrait prendre une nouvelle signification en valorisant la place des savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017), pour que l'élève tende enfin à écouter et explorer son corps vécu.

1.2. Perceptions

Toute perception émane du corps vivant[62] si l'on considère que *« L'être humain est un organisme vivant et non un cerveau désincarné ou un esprit décérébré* ». (Damasio, 1995). *« Si nous souhaitions faire de la perception un simple effet du fonctionnement de notre « cerveau », nous ne parviendrions pas à rendre compte de notre vécu perceptif. »* (Cizeron et Huet, 2011). « *Mais le corps vivant résiste à la réduction en des signes cognitifs par son activation de zones cérébrales inconscientes. Ainsi, tout organisme écologise sa communication pré-motrice en commençant dès sa formation à interagir avec son monde corporel. Ces interactions, sans fournir un contenu de conscience, produisent une activité pré-représentationnelle. L'altérité du corps vivant nous parvient dès son activité antérieure à la conscience du corps vécu : le corps vivant active dans son cerveau des réseaux, aujourd'hui connus et visibles par le neuro-imagerie in vivo, qui anticipent la conscience et organisent les conditions de la cognition. Un retard de communication de 450 ms interdit à notre conscience de saisir en direct les informations de son corps vivant. Par son écologisation immédiate, le corps vivant informe les systèmes sensori-moteurs avant que le sujet n'ait le sentiment de prendre sa décision cognitive* » (Andrieu, 2010c, p.45). Ainsi, la compréhension de l'expérience dans laquelle est engagé le sujet n'a de sens qu'en maintenant le corps en prise directe avec l'environnement-monde et on ne peut pas considérer une perception comme l'activation mécanique de capteurs et réceptacles sensoriels (Vieilledent, 2011, p.27*).*

La perception peut devenir pertinente et affûtée à partir du moment où la sensation, immanente de l'état interne du sujet, émerge, en plus des sens extéroceptifs. *« La perception est donc exploration active : elle est question posée au monde. »* (Berthoz, op.cit., p.179). Elle renvoie donc à ce qui est perçu de la sensation et résulterait de l'interprétation que nous faisons à partir de la *sensation*

[62] Voir Andrieu, définition du corps vivant

externe mais aussi interne. Merleau-Ponty déjà proposait d'interroger le mouvement perçu comme un mouvement du point d'arrivée vers son point de départ (Merleau-Ponty, 1995). La perception, partant de ce principe, devient un paramètre pour permettre au cerveau, en conformité avec le but que s'est fixé l'organisme, d'interroger les capteurs sensoriels opportuns *« en réglant la sensibilité, en combinant les messages, en préspécifiant des valeurs estimées, en fonction d'une simulation interne des conséquences attendues de l'action. »* (Ibid.). L'action en ces termes est fortement liée à la perception et la relation entre les deux est toujours en questionnement.

Toutefois, il apparaitrait fondamental d'envisager la *« flexibilité fonctionnelle »* du cerveau au niveau du cortex où le cerveau opérerait des choix face à un même environnement valorisant la propriété de vicariance. La perception de l'environnement résulte alors d'un choix entendu comme une adaptation singulière de l'organisme. Une autre manière d'appréhender nos sens consiste à pointer les sens somesthésiques (Shusterman, 2007), c'est-à-dire la perception sensorielle qui passe par le corps lui-même et non par les organes des sens « individuels ». En désignant le corps par *« soma »,* Shusterman se propose de réincarner le corps vivant et sa sensibilité, corps qui *« éprouve [63]»* en expliquant *« j'ai choisi le terme de soma pour désigner un corps doué de vie, de sensation, de mouvement et de perception, qui se trouve au cœur de mon projet pour une soma-esthétique. [64]»* (Shusterman, 2009).

Pour Alain Berthoz, la perception n'est pas seulement interprétation : « *elle est contrainte par l'action, elle est simulation interne de l'action, elle est jugement et prise de décision, elle est anticipation des conséquences de l'action* » (2013, p. 15)[65]. En s'appuyant sur Rousseau, on comprend davantage la dialectique sensation/perception *: « nos sensations sont purement passives au lieu que toutes nos perceptions ou idées naissent d'un principe actif qui juge. »* (Ibid.).

Pour la phénoménologie, la perception ne revient pas à recevoir passivement des informations *objectives* déposées dans l'environnement : c'est une action consistant à donner du sens à un environnement qui n'en a pas a priori. Les perceptions corporelles sont infinies (Leibniz, 1990) et la qualité perceptive dépend de l'attention portée par le sujet à celles-ci. Ce que nous percevons est l'objet d'une visée de la conscience : nous ne percevons que ce que nous sommes disposés à

[63] En tant que sujet et objet, Shusterman, 2009
[64] Soma : corps ; aïsthesis : perception/sensation (Shusterman, 2009)
[65] Voir c. 2 : « *Avoir conscience de son corps vécu* »

percevoir[66]. Les « *petites perceptions* » ne pas toujours distinguables dans « *la foule* »[67] parce que l'individu n'est pas averti, non éduqué et accompagné à les remarquer (Ibid.).

En anthropologie sensorielle, la perception fait également l'objet de recherche. Elle est définie comme élément qui apparait à la conscience de manière plus ou moins diffuse et constitue une forme de point d'étape au jugement (« *passage des sensations au jugement* » (Duret et Roussel, 2005, p. 45) dans son rapport au monde. Pour Bessy et Chateauraynaud : *« percevoir et juger ne sont pas deux actes de même nature, même s'ils peuvent être simultanés »* (p. 262)

1.3. Perception sensible et perception du Sensible : une question d'attention ?

La sensibilité représente la qualité du corps sentant. Si les informations intéroceptives trouvent des conditions et explications neuroscientifiques, la sensibilité peut aussi s'apprendre. Ce « *fond sensoriel* » (Gaillard, 2011) présent en chacun n'en demeure pas moins accessible par tous. La sensibilité comme *« moyen d'information* » (Ibid.) exige un cheminement de la part de l'acteur pour devenir attentif aux possibilités de son corps, « *aware* » (Fourure, 2004) à ce que le corps vivant lui transmet : « *Je sens parfois que le client s'écoute et essaie de capter le sens des messages que lui communiquent ses propres réactions physiologiques. Il en vient à comprendre que ses réactions et ses expériences intérieures, les messages de ses sens et de ses viscères, sont amicaux. Et il désire se rapprocher des sources internes d'information plutôt que se fermer à elles*. » (Rogers, 1998, p.121).

En psychopédagogie perceptive, la sensibilité pourrait s'accroitre et s'optimiser par une ouverture attentionnelle à ses sensations : « *Le sensible est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelles du sujet* » (Bois et Austry, 2007). Jacques Gaillard (2000, 2002, 2011[68]) fonde ses travaux sur la place de la sensibilité et milite pour une démarche d'enseignement qui permettrait à chacun des élèves d'apprendre à porter son attention sur le corps en mouvement. Mon corps deviendrait l'objet de toutes mes attentions : « *De ce fait, pédagogiquement, il s'agira d'éduquer l'écoute de ce qui émerge du corps, pour que, chacun à son niveau, trouve l'adaptation momentanée qui lui convienne.* » (Gaillard, 2011). La sensibilité serait un curseur où la perfectibilité de l'acteur en écoute se traduirait par sa capacité à d'abord entendre, puis écouter pour interpréter et enfin agir au plus près de ses possibilités (Schirrer et Paintendre, 2017) pour devenir un « *visiteur assidu* » de son corps (Da Silava, 2013).

---

[66] « *Parce qu'il voit, parce qu'il touche, parce qu'il sent, l'individu va construire son monde*.» (Richard, 2012, p. 130)

[67] Leibniz prend l'exemple du bruit de la mer et des multitudes parties qui composent le bruit d'une vague ; l' « *assemblage confus* » de ces ensembles vagues permet d'identifier les bruits de la mer. Seule, le bruit d'une seule vague serait à peine perceptible.

[68] Jacques Gaillard n'appartient pas au mouvement de psycho-pédagogie perceptive.

En somme, la perception sensible (Bois et Austry, 2007) fonde un nouveau regard sur le corps vécu (Andrieu et Burel, 2014), par le mouvement interne et externe du corps (Bois et Austry, 2007 ; Berger et Bois, 2007). Une forme d'éveil sensoriel, par une conscience corporelle ancrée dans une spatialité du corps bien définie (Dokic, 2000), sorte de cartographie sensorielle, constituerait la qualité de l'expérience corporelle (Ibid. ; Huet et Gal-Petitfaux, 2011). L'expérience corporelle prend une nouvelle dimension avec « *une recherche centrée sur l'expérience du corps sensible [qui] interroge forcément les ressources dont dispose un être humain et les outils dont il peut se doter* » (Berger et Bois, 2007). Les « *qualités sensibles* » ou qualia[69], éléments subjectifs à chacun (Barberousse, 1999 ; Dokic, 2000) font parties de la « *richesse et de la diversité* » de l'expérience corporelle (Barberousse, 1999), par la transmission d'informations subjectives et personnelles. Les qualia dépassent le « *rôle fonctionnel de ces états en moi* » (Jackson, 1991) connus par les neurosciences et les physicalistes notamment. Elles contribuent à qualifier les sensations corporelles (Ibid.), élément inaccessible par une troisième personne : « *Il y a quelque chose dans cette expérience que nous ne connaissons pas* », bien que toutes les informations physiques soient possédées (Lewis, 1991). A l'école et en EPS, la question des outils de corps (Paintendre et Andrieu, 2015) à construire par les élèves et les finalités d'autosanté (Andrieu, 2012b) pour le développement de la personne (Rogers, 1968) pourraient devenir des priorités pour les équipes éducatives, en accordant une place majeure à *l'enseignant-accompagnant*, tout en concédant que ce dernier ne peut se mettre à place de l'élève (Méar et Durali, 2012).

Les travaux en psychopédagogie perceptive (Bois, 2006 ; Bois et Austry, 2007 ; Bois et Berger, 2007 ; Da Silva, 2013 ; Villeneuve, 2013) ouvrent une nouvelle voie à la question de la sensibilité et de la construction des savoir-faire perceptifs à l'école (Schirrer et Paintendre, 2017 ; Villeneuve, 2013). En effet, la sensation peut devenir porteuse de connaissance (Dauliach, 1998) à la condition où l'acteur devient attentif (Depraz, 2014) à lui, à sa vie (Bois, 2006) : « *Le corps n'exerce pas une fonction de connaissance uniquement dirigée vers l'extérieur, mais est capable de se retourner sur lui-même, de devenir à la fois source et finalité de son exploration, de ses démarches gnosiques*. ». Par conséquent, comme l'expose Jacques Gaillard (Gaillard, 2000b, p.13) « *Les informations sensorielles deviennent source de connaissance* » si une attention est portée à sa propre sensibilité pour « *une capture du sens et de la compréhension* ».

La psychopédagogie perceptive (Bois, 2006 ; Bois et Austry, 2007 ; Bois et Berger, 2007 ; Da Silva, 2013 ; Villeneuve, 2013) construit alors une distinction entre un corps « *connaissant* » et un corps « *ressentant* » à partir de la différence entre « *perception sensible »* et « *perception du Sensible* ».

[69] Un quale ; des qualia

Par « *perception du Sensible* », on entend la capacité de l'acteur à être en prise à une relation directe, immédiate, fusionnelle, « *intime* » et consciente à son corps sentant (Straus, 2000 ; Felix, 2017 ; Barbaras, 1999). « *La perception sensible est dévouée à la saisie du monde* » (Bois et Austry, 2007) en ce sens qu'elle est déjà porteuse de signification pour l'acteur, et recouvre l'approche phénoménologique de Merleau-Ponty (1945), *« je ne suis pratiquement pas conscient d'une quelconque initiative volontaire (...) cela se fait indépendamment de moi. ».* En d'autres termes, la « *perception sensible* » se rapproche des sensations liées à un quelconque sentiment organique à partir duquel le sujet sait, connait de manière plus ou moins diffuse (Damasio, 1999) ou du « *sens intime* » de Maine de Biran (1939) « *je sens que je sens* » (ressenti et signification du ressenti). En somme, *« la donnée sensible emporte avec elle une valeur de sens qui se donne au sujet dans l'action perceptive immédiate sans nécessiter la médiation d'une activité réflexive et sans être forcément pleinement conscientisée »* (Bois, 2006, p.13).

L'enjeu de cette « *perception du sensible* » pour l'acteur, et en EPS en step pour le lycéen(ne) serait de participer pour chacun(e) à vivre son corps en étant attentif à ses sensations (Fourure, 2004 ; Gaillard, 2011) pour aboutir à une « *hyperacuité, peut-être des sensations elles-mêmes* » (Pessoa, 1998, extrait 137, p.168). Bois et Austry identifient une gradation de la sensibilité : « *j'ai un corps* », « *je vis mon corps* », « *je suis mon corps* », « *mon corps m'apprend quelque chose de moi-même* » et devient alors véritablement « *corps sensible* » par l'« *éclosion d'un moi ressentant* » (Bois et Austry, 2007) et en affectant le sujet dans sa totalité (Gendlin, 1992). La « *perception du sensible* » pourrait devenir vecteur de connaissance de son corps pour l'élève qui agit, à partir des sensations immanentes à l'activité corporelle engagée, pour s'ancrer dans un répertoire esthésiologique renouvelé (Shusterman, 2009) et toujours plus étayé : « *Par le terme de connaissance immanente, nous désignons le type de connaissance spécifique émergeant de la relation au sensible. Nous parlons de connaissance immanente pour spécifier précisément que cette connaissance provient du rapport vécu éprouvé et conscientisé par le sujet (…). »* (Bois et Austry, 2007).

Dans le contexte de la classe, une confiance est ainsi laissée à chaque apprenant, tout en respectant « *la singularité et la temporalité de l'élève* » (Da Silva, 2013) pour construire ces savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017). En EPS, certaines expérimentations ont déjà été élaborées en école primaire (Villeneuve, 2013) en concédant une place essentielle à l'acte de percevoir ses sensations internes, par la pratique de la « *Gymnastique sensorielle* » (Eschalier, 2009 ; Noël, 2001), et l' « *introspection sensorielle* », proche de l'activité de relaxation (Bois et Bourhis, 2010 ; Burnett, 2010) : « *L'enseignant peut explorer différentes modalités perceptives comme (…) la perception de la chaleur, celle du poids du corps* » (Da Silva, 2013). Par conséquent, pas à pas, l'élève construirait et

approfondirait un « *référentiel perceptif* » (Ibid.), support à un degré d'acuité toujours plus fin de la « *perception du sensible* » (Bois, 2006). En somme, construire des savoir-faire perceptifs en EPS devrait « *permettre à un sujet d'apprendre à tirer du sens de son expérience vécue de manière inédite, en sollicitant chez lui la capacité, qui demande en conséquence à être développée, d'enrichir son champ de représentations*[70] *'à partir' de données corporelles sensibles*. » (Bois et Berger, 2007).

2. Avoir conscience de son corps vécu

La conscience est un élément qui permet peut-être le plus de distinguer les hommes des autres êtres vivants. Elle présente la particularité d'être « *immédiatement accessible en apparence* » (Barberousse, 1999, p.228).

Pour Merleau-Ponty, l'acte de percevoir, dans son approche phénoménologique, relève d'un état de conscience non réflexive. En effet, chaque individu sain et valide est doté d'une capacité de « *perception spontanée primordiale »,* capable d'ajuster l'action de celui-ci au monde inédit dans lequel il agit. L'état de réflexivité quant à l'acte de perception n'apporte rien au mouvement engagé par le sujet, voire même pourrait le perturber, le contraindre. Ainsi, le corps *« nous guide parmi les choses qu'à condition que nous cessions de l'analyser pour l'user (…). A condition que je ne réfléchisse pas expressément sur lui, la conscience que j'ai de mon corps est immédiatement significative. »* (Merleau-Ponty, 1960, p.97.[71]). L'intentionnalité du corps[72] conférée au mouvement et à l'action n'exige pas un état de conscience réflexive mais que l'on pourrait considérer comme conscience diffuse. Le principe même d'une perception sous le regard de Merleau-Ponty questionne alors la possibilité d'un sujet à réaliser un travail introspectif (au sens d'écoute de son corps) au service d'une connaissance de soi (Vigarello, 2014) affinée. En effet, en plaçant toute sa confiance à un corps qui intentionnellement s'adapte à son monde en agissant sur celui-ci et s'ajustant par lui-même, Merleau-Ponty valorise la spontanéité du corps chez l'acteur qui n'aurait pas nécessité à s'écouter, à s'explorer pour mieux se connaitre. Par là-même, s'il l'on considère que le corps *« se refuse à l'exploration et se présente toujours à moi sous le même angle »,* l'enjeu d'une relation à son corps[73] apparaitrait comme inutile pour l'auteur. La perception serait alors une prédisposition corporelle incarnée où la spontanéité laisse toute confiance au corps qui s'ajuste, favorisant une efficacité dans l'action.

[70] Par représentations, nous entendons les éléments de connaissance du corps qui contribuent à étayer le répertoire esthésiologique du sujet
[71] Cité par Shusterman, 2009
[72] Husserl montre qu'être conscient implique une intentionnalité (1991)
[73] En lien avec le propos discuté autour du paradigme du sensible en psychopédagogie perceptive

Par ailleurs, en reposant sur les mémoire(s)[74] du corps, le système perceptif serait même prédictif en prédisant *« les conséquences de l'action future et en évoquant celles du passé».* (Berthoz, 2013, p.125). L'ajustement spontané du corps à travers le mouvement s'appuierait alors sur des éléments mnésiques ou *« prototypes »* (Ibid.). *« La perception est, par essence, multisensorielle : elle utilise des référentiels labiles et multiples adaptés à l'action en cours ; elle est prédictive : en effet, les capteurs mesurent des dérivées, mais aussi le cerveau contient une bibliothèque de prototypes de formes, de visages, d'objets, et peut-être de mouvements, de synergies (…). »* (Ibid.). Toutefois, *« l'illusion »* relative à la perception (Ibid.) et sa singularité pour chaque corps en action montrerait que toute perception n'est que déformations, voiles et filtres du vivant en action (Da Nobrega, Schirrer, Legendre, Andrieu, 2018).

Si la perception spontanée conduit à une conscience somatique non réflexive, comment accéder alors à une connaissance de soi affinée ? La conscience est *« peut-être la propriété de notre vie mentale qui nous distingue le plus des autres animaux ; en outre, elle est précisément ce que nous avons l'impression de connaitre le mieux en nous-mêmes, en raison de son caractère immédiat accessible en apparence. »* (Barberousse, 1999). En établissant une relation à soi consciente, la perception serait un processus dynamique dévoilant par le vécu du corps en train d'agir, l'incarnation du vivant en ajustement. Andrieu, dans son modèle en émersiologie (*Sentir son corps vivant*, 2016) montre en effet *« combien la conscience était en retard sur l'activité de son corps vivant »* (Da Nobrega, Schirrer, Legendre et Andrieu, 2018). En effet, le seuil nécessaire pour atteindre un niveau de conscience après le déclenchement du signal nerveux est de 450 millisecondes. Par ailleurs, revenir au point de l'*éclosion sensorielle*, par activation ou éveil, apparait peu probable et complexe, bien que Merleau-Ponty envisage le mouvement perçu comme un retour au point de départ (Merleau-Ponty, 1995). Andrieu expose ainsi *« une impossibilité de redescendre dans son corps vivant à ce qui serait le degré zéro de la vérité corporelle. »*

Shusterman (2009) propose différents états de conscience à quatre niveaux pour caractériser l'acte de percevoir. La « *conscience somatique »* nécessite un éveil et une application constante afin de parvenir à un usage de soi optimisée. Cette conscience somatique s'éveillerait et s'affinerait par un travail d'écoute de son corps, favorable à la perception sensorielle. La conscience est alors intentionnelle, par un croisement des perceptions de l'environnement et de soi, de son répertoire

[74] Berthoz identifie plusieurs types de mémoires : déclarative, implicite, de travail, épisodique, procédurale, à court terme, à long terme, iconique, topographique, spatiale, sémantique, lexicale, motrice, etc. Nous retiendrons ici que les mémoires ne sont pas la propriété du cerveau et que le corps, avec ses muscles, ses viscères, ses organes possède de multiples mémoires que nous nommerons mémoires du corps.

esthésiologique, de ce qu'il est et son histoire affective (Vanpoulle, 2013) de sa mémoire et des intentions qu'il s'est fixé (Havelange, 2006).

Le premier niveau de conscience est qualifié de *« conscience inconsciente ».* Il l'a considère comme une forme *« la plus élémentaire d'intentionnalité corporelle primitive »,* en ce sens que le corps est en mesure de s'ajuster à un environnement par la perception des difficultés qui apparaissent lors d'une *« prise de conscience obscure et limitée [75]».* Le second niveau de conscience est identique à la *« perception primordiale »* implicite proposée par Merleau-Ponty, en ne passant pas par la réflexivité. Le sujet perçoit avec pleine conscience l'objet ou ce qui émerge de l'action en train de se réaliser mais ne se focalise pas dessus comme *« objet de conscience »* (Shusterman, 2009). L'efficacité du mouvement n'exige pourtant pas que le sujet soit totalement focalisé sur ce qu'il est en train de réaliser, et ce qui est perçu ne laisserait émerger que quelques bribes de l'acte total[76]. Le troisième niveau de conscience relève d'un état plus élevé de conscience par une focalisation sur un objet, un mouvement ou une action de manière explicite. Une attention prioritaire est maintenue sur un élément pour devenir objet de conscience[77]. Enfin, le quatrième niveau est un *« état de conscience réflexif* ». La perception de l'objet en étant objet de conscience s'ajoute à un état de réflexivité quant à la manière de percevoir l'objet. Ainsi, Shusterman considère une forme de *méta-conscience*, où le sujet en train d'agir est conscient de son état de conscience : *« Là nous examinons consciemment notre prise de conscience de l'objet comme une donnée explicite de la conscience. [78]»* (Ibid.). Par les gestes conscientisés, dans la typologie proposées par Andrieu (2016), on pourrait prendre l'exemple de Chloé[79], dans un travail à la corde, qui recherche la *« sensation de poids dans la corde pour ressentir le bien-être de la technique.* » (Da Nobrega, Schirrer, Legendre, Andrieu, 2018). L'objet de conscience et le travail de réflexivité autour de cet objet de conscience l'amène à ajuster son comportement. L'acte de percevoir détermine les conditions d'engagement de celle-ci.

La redondance des expériences corporelles peut-elle impacter l'état perceptif et les niveaux de conscience du sujet? Est-ce que l'autre, l'alter peut générer un état de conscience nouveau ou plus élevé, réflexif ? Comment se constitue l'échelle esthésiologique du sujet à partir de ces différents

[75] Shusterman prend l'exemple d'un oreiller que l'on décale lors de son sommeil parce que les voies respiratoires sont obstruées

[76] Shusterman prend l'exemple d'une tasse que l'on porte à sa bouche sans en prendre conscience, et la perception de l'action en train de se réaliser se résume au goût du café dans la bouche

[77] Shusterman envisage alors la tasse comme un élément sur lequel le sujet se focalise en prenant conscience de cette tasse

[78] Shusterman pour ce dernier état de conscience réflexif donne l'exemple de l'attention portée à la tasse et qui la fait paraitre plus grosse ou plus lourde, par le fait même de se focaliser sur celle-ci

[79] Pour plus d'éléments, voir chapitre 4 : « *Emersiologie, un macro-modèle épistémologique : recherche et interdisciplinarité* »

états de conscience ? La conscience somatique ne valorise-t-elle pas la possibilité pour le sujet d'ajuster l'exploration de son corps perceptif pour produire une action optimale ?

La Soma-esthétique de Richard Shusterman semble contribuer à envisager un corps qui se fait monde par un affinement de la conscience somatique. Le caractère profondément incarné de la perception n'est pas remis en cause par l'auteur et il plaide en un regard sur soi et une mémoire corporelle au service d'une *« recalibration sensorielle de sa chair »* perpétuelle (Andrieu, 2010). Cette perspective semblerait particulièrement intéressante à une étape de construction de soi où les bouleversements morphologiques, physiques et sensitifs sont majeurs. En effet, les modifications du corps liées à la transition pubère (Coslin, 2002 ; Guidetti et Tourette, 2002) notamment et l'ensemble des modifications secondaires qui incombent à celle-ci exigeraient du corps une réadaptation esthésiologique (Paintendre et Andrieu, 2015). Ainsi, par une approche soma-esthétique, le corps perceptif est effectivement un corps subjectif qui agit avec spontanéité à travers le mouvement, l'action pour un ajustement efficace, mais ce corps phénoménal est également un corps dotée d'une conscience somatique à partir de laquelle la réflexivité conduit à un ajustement sensoriel optimal, de son échelle esthésiologique, pour *« par conséquent mieux atteindre les objectifs traditionnels de la philosophie que sont la connaissance, la connaissance de soi*[80]*, la vertu, le bonheur et la justice. »* (Shusterman, 2009). Ainsi, l'*« attention portée à soi »* et les perceptions sensorielles en partie, seraient au service des apprentissages et des transformations du sujet. En prenant pour objet de conscience les sensations intéroceptives, l' *« attention critique »* portée aux objets de transformation serait un point d'étape nécessaire et au service des apprentissages corporels : *« j'ajoute que nous devrions aussi prêter attention à notre respiration et à la sensation proprioceptive de ce que nous sommes en train de faire. »* (Ibid.).

Dans cette perspective, les « *fenêtres attentionnelles* » (Gaillard, 2002) constitueraient un flux attentionnel en direction du corps sentant en activité représentatif d'un état de conscience réflexif (Shusterman, 2009) calibré et incarné. Cette attention représenterait une « *potentialité et évolutivité de la relation au sensible* » (Bois et Austry, 2007) si l'acteur devient peu à peu capable de la stabiliser. Par conséquent, l'attention représenterait une qualité des phénomènes du sensible (Ibid.), celle-ci étant « *aspirée* » par le phénomène qui émerge et qui s'impose de lui-même dans le champ perceptif (Varela, Vermersch et Depraz 2000).

L'enjeu de cette écoute attentive demeure dans la possibilité pour le sujet d'ajuster son action au monde qui s'incarne en lui. En conséquence, il ne s'agirait pas de chercher à tout percevoir, mais porter son attention sur les éléments saillants et notamment ses sensations afin de produire l'action,

[80] Voir chapitre d. 1.2 : *« Emergence des connaissances immanentes à la perception sensorielle »*

le mouvement, l'effort optimisé : *« Ainsi, plutôt que de condamner globalement la conscience explicite et réflexive du corps comme nuisant à la performance efficace, nous pouvons distinguer clairement l'attention elle-même et les modes ou niveau d'acuité d'une telle conscience. »* (Shusterman, 2009). En effet, si la perception somatique non-réflexive et spontanée revêt des capacités d'ajustement indéniables au monde, l'auteur estime toutefois que celle-ci peut parfois être *« terriblement imprécise et dysfonctionnelle »*[81].

« C*onsciousness »*, soit « *prendre conscience de* » (Fourure, 2004) correspondrait ainsi au niveau de conscience réflexive de Shusterman (2009). En étant capable de devenir *« observatrice, attentive de ce qui est là »*, la conscience *« constitue un arrêt attentif de l'expérience, du processus en cours »*. Le fait de porter attention à soi, à ses sensations, à certains aspects de son action, de son mouvement, de son effort, de son environnement fait émerger et rend palpable une partie de l'action, un objet de conscience. L'acte de percevoir passe par une prise de conscience à partir d'un état d'ouverture à soi *« awareness »* ou *« conscience implicite et immédiate du champ (…), présence attentive, la présence au champ, présence en acte, engagée, immédiate ».* (Ibid.). Ainsi, l'accueil et la conscientisation des sensations, grâce à leur intensité, leur étoffe, leur puissance leur « *retour chronique* » (Wittgenstein, 1961) dans le mouvement, contribuerait à osciller entre état de conscience attentif et conscience réflexive.

d. Emergence des connaissances de son corps, immanentes à l'expérience corporelle

1. Expérience corporelle et corps vécu

1.1. Expérience corporelle

L'expérience représente l'interface entre le monde extérieur et le monde intérieur (Barberousse, 1999). En effet, une expérience corporelle[82] établit le premier contact avec l'environnement, son monde et l'intimité la plus profonde, le monde corporel (Andrieu, 2010c). L'expérience représente *« une dimension essentielle »* (Barberousse, 1999) de la vie humaine (Nagel, 1987) avec l'action et la pensée. Oscillant entre passivité et activité (Ibid.), elle est néanmoins toujours « *féconde* », dans le sens où elle est le point d'ancrage de transformations et d'apprentissage (Barberousse, 1999). C'est

[81] Ce que nous discuterons avec Julia par exemple qui laisse agir son corps « automatiquement » puis s'aperçoit par une focalisation nouvelle qu'elle est en train de commettre une erreur (L6)

[82] Nous ne distinguons pas expérience et expérience corporelle. Toute expérience passe par corps (S. Héas, Les sens des sens et de l'action physique hors norme, in *L'expérience corporelle*, s. direction Andrieu B., 2012), et séparer une expérience corporelle d'une expérience cognitive serait une marque de dualisme (Nietzsche (F.), *Le Gai Savoir*, Préface à la deuxième édition (1887), Paris, Gallimard, 1982)

par le corps vécu que le sujet éprouve et expérimente (Héas, 2012) son expérience corporelle, traduction du corps vivant qui s'écologise à son environnement au travers du mouvement, puisque l'expérience est toujours objet de sensations (Aristote, 1986) : *« La dimension vécue de toute expérience est en effet inséparable de l'engagement corporel, moteur, perceptif et émotionnel de la personne. »* (Huet et Gal-Petitfaux, 2011).

Dans sa totalité, le sujet agissant est pleinement acteur de son expérience corporelle privée et subjective (Nagel, 1987) dans le sens où elle modifie son état du corps et est levier à un nouvel inédit du corps vécu. Nous retiendrons que toute expérience corporelle impacte celui qui la vit par des modifications internes ressenties par le sujet, les sensations intéroceptives notamment, et que cette expérience du corps est toujours le fruit d'un nouvel apprentissage, d'une transformation, d'un changement, porteur de nouvelles potentialités (Paintendre et Andrieu, 2015). « *Chacun peut évoquer des ressentis liés à cet engagement corporel : modifications de l'état du corps (élévation de la température, sudation), sensations d'effort, sentiment de difficulté ou, au contraire, de relâchement, d'aisance dans le geste, de bien-être. Lorsque ces ressentis s'accompagnent pour l'individu de connaissances nouvelles, sur soi ou sur son environnement, et que s'opère une transformation de ses ressources, nous pouvons alors parler d'expérience corporelle.* » (Huet et Gal-Petitfaux, 2011, p.11).

Dans une perspective phénoménologique, une expérience corporelle est éprouvée par l'acteur (Barberousse, 1999) et incarnée (Merleau-Ponty, 1945 ; Varela, 1989). L'expérience englobe le topique corporelle (Lesourd, 2017) des trois corps, vivant, vécu, décrit (Andrieu, 2014) et valorise une approche holistique et phénoménale (Merleau-Ponty, 1945 ; Richard, 2012) de la personne en activité.

La perception sensorielle est immanente à l'expérience corporelle de l'acteur[83] et les sensations du corps, première strate du corps vécu (Straus, 2000), par leur opacité (Cizeron et Huet, 2011 ; Sève et Terré, 2016) mais aussi leur étoffe et puissance (Schirrer et Paintendre, 2017), guident chacun dans une lecture toujours renouvelée. L'enjeu de nos travaux, à partir de l'acception que **tout mouvement est expérience corporelle porteuse de perceptions sensorielles**, est d'identifier dans quelle mesure les sensations corporelles en step pourraient devenir levier à la construction de connaissance de son corps (Vigarello, 2014) pour affiner un répertoire esthésiologique (Shusterman, 2010) personnel et réaliser des choix adaptés au capacitaire (Paintendre et Andrieu, 2015 ; Andrieu, 2017d).

[83] Voir le chapitre c. 1.1 : « *les sensations* »

1.2. Emergence des connaissances immanentes à la perception sensorielle

La possibilité de construire une connaissance de son corps, affinée, ajustée aux variations de l'environnement, évolutive aux bouleversements du temps, est en enjeu majeur d'éducation corporelle. La problématique du corps en découverte (Nassikas, 2009) revêt des angles scientifiques et épistémologiques diversifiés (Vanpoulle, 2013). L'enjeu fondamental est de parvenir pour un praticien au contact des corps, à révéler, à réunifier ces ancrages multiples afin d'offrir les opportunités d'une appropriation progressive de soi et d'apprendre à mieux se connaitre. Ainsi, par l'action, le corps en mouvement, l'enjeu épistémologique est de favoriser une démarche de questionnement autour de l'expérience du corps, interface d'une connaissance de son corps améliorée. *« La réflexion épistémologique, au sein d'une épistémologie externalisée où le contenu des actes corporels est enfin pris en considération, pose la question : comment notre connaissance sur le corps est-elle possible ?* » (Andrieu, 2006).

A l'école et particulièrement en EPS, l'élève-adolescent vit des expériences corporelles plurielles, multiples et diversifiées par une programmation équilibrée (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010). Par cette richesse expérientielle, l'élève construirait des connaissances relatives à la technique (Gaillard, 2011 ; Gal-Petitfaux et Huet, 2011), de son corps (Ibid. ; Schirrer et Paintendre, 2017), empiriques (Aristote, 1986). L'étape « *analyser* » en step (Référentiel du baccalauréat, 2012), suite à la perception, en tant qu'étape de jugement (Duret et Roussel, 2005), constituerait le moment où l'élève identifie les effets de son activité sur son corps et cherche à ajuster ses choix et paramètres d'entrainement.

Par conséquent, « *Les expériences motrices des élèves et les significations qu'ils leur attribuent constituent la base de l'apprentissage et s'accompagnent de connaissances sur soi et sur ses actions. À partir de l'interprétation des effets de leurs actions corporelles et des sensations qu'ils éprouvent en les réalisant, les élèves comprennent et ajustent constamment leurs façons d'agir* » (Huet et Gal-Petitfaux, 2011). Ainsi, par « *recalibrage* » (Pijpers, Oudjans et Baker, 2007), l'élève s'adapterait aux contraintes de son environnement (Gibson, 2014) en percevant les conséquences de son action et en se reposant sur les informations sensorielles immanentes à son activité. Communément, la notion de « *repères* » pourrait se comprendre comme des connaissances pleinement incorporées par l'élève en activité. Ce terme prend une ampleur nouvelle en EPS appartenant aux connaissances à construire par l'élève dans les différentes APSA : « *elles s'énoncent principalement sous formes de principes, de règles, de repères et nécessitent l'utilisation d'un vocabulaire spécifique* » (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010).

Dès le collège, en invoquant les modifications corporelles liées à la puberté, marquées par le passage de la préadolescence à l'adolescence (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2008), la question des « *repères sur soi, les autres et l'environnement* » apparait comme nécessaire aux réajustements et réappropriations corporels.

En somme, les repères dans l'activité motrice se constituent au fil de la diversité des expériences corporelles, et représentent les connaissances du corps de l'élève où *« l'expérience est une connaissance de l'individuel* » (Aristote, 1986). Quelques travaux questionnent la manière dont se construisent les repères par les élèves ainsi que la nature des repères sollicités pour agir efficacement en EPS (Giordano, Simon, 2012 ; Muller, Cornus, 2012). Il semblerait que certaines « *ressources sensorielles* » (ibid.) jouent un rôle important dans le processus de transformation pour les élèves, dits « *pragmatiques* », enclins à explorer la situation dans laquelle ils sont engagés (Kolb, 1984). Toutefois, pour la plupart des élèves, le recours à la sensation serait davantage dans un but fonctionnel qu'à vocation d'écoute corporelle (Giordano et Simon, 2012).

Si les sensations corporelles, paramètre *« infaillible »* pour l'acteur (Cizeron et Huet, 2011 ; Barberousse, 1999) sont le point de départ des connaissances corporelles, comment se distinguent-elles d'éventuelles croyances (Gaillard, 2011) à propos de son corps ? Pour qu'il y ait connaissance, il est essentiel que les croyances soient justifiées et démontrées (Barberousse, 1999), soient vérifiées. Les « *connaissances perceptives* », bien que subjectives et personnelles, seraient dans une visée ontogénétique (Hanneton, 2017) relativement fiables puisqu'ayant contribué au maintien de l'espèce humaine (Barberousse, 1999) : « *Avoir des croyances perceptives fiables est une condition nécessaire à l'adaptation biologique* ».

Les « *connaissances sensibles* » (Barberousse, 1999) seraient certes le fruit d'une lecture personnelle du corps en action, mais le caractère incarné de celles-ci n'en demeurait pas moins un outil relativement certain pour que l'acteur puisse s'auto-adapter à l'environnement dans lequel il se meut (Récopé, 2002) au fil des redondances, des répétitions, des retours chroniques (Wittgenstein, 1961) de la puissance de certaines sensations. « *Ces connaissances incorporées, (…) sont typiquement le fruit d'une expérience corporelle fondée sur le ressenti. Cette expérience corporelle est aussi une expérience cognitive. (…) Dans le processus d'apprentissage en EPS, les connaissances nouvelles émergent de mises en relation entre des connaissances acquises et un vécu corporel riche de sensations. »* (Huet et Gal-PetitFaux, 2011). La constitution et l'affinement de l'échelle esthésiologique de l'apprenant, en structurant des marqueurs ou repères, au fil des leçons et des expériences corporelles éprouvées et expérimentées (Héas, 2012), passe par une réactualisation permanente des connaissances de son corps. En effet, vivre les expériences corporelles variées en

step, par la diversité des paramètres énergétiques et biomécaniques notamment (Référentiel du baccalauréat, 2012), fait émerger de nouvelles sensations internes, restructurant sans cesse les connaissances perceptives (Barberousse, 1999) par la perception affinée des qualia (Dokic, 2000) par l'élève adolescent. Les modifications du corps liées à la puberté en bousculant les repères internes, _ puisque l'adolescence est « *le temps des conquêtes, celle de nouveaux pouvoirs sur le réel, aux plans physique et intellectuels* » (Lafont, 2011) _, et les sensations immanentes au mouvement, exigent de la part de l'adolescent(e) lycéen(ne) une posture d'écoute de son corps toujours plus ouverte et disponible (Fourure, 2004).

« *Les connaissances par corps* » (Vanpoulle, 2013) d'un point phénoménologique (Barbaras, 2001), émergentes dans la situation vécue (Varela, 1989) pourraient représenter l'étape ultime des savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017) dans le sens où elles s'actualiseraient dans l'action tout en favorisant un auto-ajustement permanent de la part de l'acteur. En s'appuyant sur les connaissances perceptives disponibles dans le répertoire esthésiologique de l'acteur, les connaissances par corps s'expriment par l'écologisation à son environnement pour en dépasser le contrôle volontaire et sans être en mesure de les verbaliser, ni l'action elle-même. Elles s'inscrivent dans la plus profonde intériorité de l'acteur tout en s'ajustant à l'environnement extérieur qui les englobent et dans lequel elles s'incarnent : *« Elle se traduit par l'adoption d'une conduite motrice adaptée et efficace au regard des objectifs poursuivis et des problèmes à résoudre. (…) Elle devient une connaissance par corps par la plasticité nerveuse (Paillard, 1977) et à la réflexivité de la chair (Andrieu, 2008) (…) de cette chair ainsi affectée, dépendent la mémoire et le fonctionnement de l'organisme, donc de la cognition.* » (Vanpoulle, 2013).

Dans une approche scolaire inclusive (Sève et Terré, 2016), l'enseignant par une considération holistique du corps de l'élève devient un accompagnant en step. Par la co-construction d'une réflexivité autour des sensations corporelles (à partir du carnet d'entrainement et des différentes échelles de ressentis), celles-ci deviennent connaissances perceptives et structurent peu à peu un système de repérage interne sans toujours passer par la possibilité de le décrire (Gaillard, 2011). In fine, le travail de topogenèse (Amade-Escot, 2013) renvoie l'élève face à ses responsabilités pour qu'il puisse devenir agent de soi (Andrieu, 2012b), passant alors de connaissances perceptives à des savoir-faire perceptifs, puisque régulateur de sa propre pratique en direct. En considérant que « *la connaissance est émergente* » (Andrieu, 2006) à l'expérience corporelle en cours, l'enjeu de tout enseignant serait d'accompagner les élèves, dans toutes leurs diversités, en respectant

l'hétérogénéité et le principe d'hétérochronisme[84] (Coslin et Lafont, 2011 ; Darnis et Vincent Morin, 2011 ; Tanner, 1962) pour que les sensations internes puissent être support à cette connaissance praxique (Vanpoulle, 2011). Shusterman (2009) met en évidence la nécessaire attention consciente portée à son corps en mouvement afin de modifier et réactualiser délibérément et sans cesse les connaissances de son corps. L'aide dont fait preuve l'enseignant, comme le pair apporte un angle nouveau en troisième personne, étape essentielle à une autogestion des connaissances de son corps, après l'affinement du système de repérage : « (…) *le rôle d'autrui est dès lors fondamental dans la prise de conscience corporelle tant que l'auto-conscience corporelle n'est pas acquise pour soi-même. »* (Andrieu, 2010). Plus loin, l'essentiel serait, à travers chaque expérience corporelle de poursuivre ce processus d'écoute de soi bien que le processus d'apprentissage soit *soi-disant* achevé. En step, bien que le lycéen(ne) maitrise le bloc chorégraphique et une majorité de pas complexes, les connaissances de son corps ne sont pas abouties. En considérant qu'une compétence n'est jamais réellement totalement atteinte (Delignières, 2009), il apparait nécessaire de chercher toujours à compléter sa quête de soi et la réadaptation continue à de nouveaux environnements, de nouveaux états de soi pour « *ajuster nos habitudes de performance spontanée* » (Shusterman, 2010, p. 360). L'enjeu est ainsi de focaliser notre attention sur ce que nous avons le plus besoin.

2. Décrire son expérience : Trouver les mots pour décrire la sensation corporelle

En step comme dans toutes les activités de la CP5 (Programmes de l'enseignement de l'EPS au LGT, 2010 ; Programmes de l'enseignement de l'EPS en LP, 2009), le lycéen est invité à exprimer ses ressentis (Programmes de l'enseignement de l'EPS en LP, 2009), à analyser son activité (Référentiel baccalauréat, 2012) et identifier ses « *sensations éprouvées* » (Programmes de l'enseignement de l'EPS en LP, 2009). Du point de vue de l'enseignant, l'enjeu est d'accorder toute sa confiance à un apprenant qui exprime des sensations et ressentis qui ne sont pas accessibles directement (Méar et Durali, 2012; Sève et Terré, 2016). Lorsque le lycéen débute sa séquence d'apprentissage en step, les mots peinent à parler (Diestch, 2012). La principale difficulté serait de « *mettre un mot précis sur une sensation éprouvée* » (Ibid., p.228.)

Le corps décrit s'exprime en première personne et s'étale par les mots, le récit d'expérience (Sève et Terré, 2016), la parole à partir de l'expérience vécue. La verbalisation des ressentis (Référentiel du baccalauréat, 2012 ; Kogut, 2017) apporte une nouvelle discontinuité à la topique (Lesourd, 2017) des trois corps en émersiologie entre le corps vécu et le corps décrit, par le manque des mots, le

[84] « *On parle d'hétérochronie pour désigner les différences chronologiques de développement entre filles et garçons et à l'intérieur de chacune de ces populations*. » (Coslin et Lafont, 2011)

« *manque de nuance* » (Kogut, 2017). La qualité d'*« Exprimer verbalement ses expériences intérieures »* (Wittgenstein, 1961) n'est pas aisée pour chacun et ne permet pas à autrui de ressentir exactement le vécu corporel d'un pair. Seuls l'écrivain, le philosophe, le poète (Da Nobrega, 2017), par la littérature seraient en mesure de réinvestir le vécu par un langage recomposé.

« *Je n'arrive pas à m'exprimer. Je n'arrive pas à trouver les mots pour le dire. On pourrait mieux le dire. Je cherche un mot à ce que je pense.* » (Andrieu, 1993, p.273). Cette limite langagière questionne la capacité de l'acteur à trouver les mots pour exprimer ses sensations corporelles et les effets de sa pratique. Comment avoir la certitude que le terme employé est le plus représentatif de ce qui se passe dans mon expérience corporelle vécue ? *« Le corps nous écrit en adressant à la première personne incarnée que je suis, des signes que nous traduisons dans des langages et des mondes imaginaires et symboliques sans être véritablement certain, tant cela est ontologiquement invérifiable, que le langage du corps corresponde à la langue de notre corps (...). »* (Andrieu, 2014). Les mots sont « *l'incarnation de la sensation* », mais la diversité du vocabulaire suffit-elle à la richesse des expériences corporelles ? (Wittgenstein, 1961). Merleau-Ponty s'interroge également quant à la capacité d'exprimer quelque chose de nouveau, telles que les sensations corporelles alors que le langage est entièrement défini, composée de signes, de la langue et de syntaxes (Merleau-Ponty, 1964). Par la littérature, et dans une visée phénoménologique, l'enjeu serait de sortir d'un « *langage rigoureux* » (Da Nobrega, 2017) pour envisager le détournement des signes de leur usage ordinaire. Dès 1960 (Merleau-Ponty, 1960), il expose le fait que le langage permettrait de discerner les nuances de l'expérience vécue à la condition de ne pas s'enfermer dans les seuls mots, mais de considérer le « *langage parlé et vivant* » (Da Nobrega, 2017), à travers « *la texture (…) l'altération de la voix* » ou encore les traces manuscrites avec toutes les fragilités et nuances du manuscrit (Op. Cit., 1960).

Il nous parait alors pertinent de s'interroger sur l'éducation sensible et langagière des enfants dans le sens où par apprentissage, celui-ci aura associé des mots à des sensations. Toutefois, le langage interne corporel pourrait-il se traduire en un langage privé (Wittgenstein, 1961), traduction unique de mes propres perceptions sensibles, qu'aucune « *autre personne ne saurait comprendre ce langage* » (Ibid.)? La mère qui explique la douleur à son enfant pour traduire les cris impulsés par celui-ci lors d'un choc, l'enseignant qui structure et co-construit un discours avec l'élève pour traduire le phénomène de tiraillement musculaire ressenti au niveau de la face avant des quadriceps à chaque propulsion sur le pas ciseau, sont des acteurs qui finalement œuvrent à la mise en place d'un langage commun et partagé (ibid.).

Par ailleurs, l'autre constituerait aussi une aide à la verbalisation des sensations corporelles et des connaissances qui émergent, lorsqu'il y a redondance sensorielle par des techniques reposant sur

l'autoconfrontation (Guérin, Riff et Testevuide, 2004) le partage des ressentis ou encore le « *debriefing* » (Sève et Terré, 2016).

Par conséquent, en EPS et particulièrement en step, en faisant interagir « *le monde propre de l'enseignant* » et le « *monde propre de l'élève* » (Sève et Terré, 2016, p.78), l'enjeu est alors de considérer un nouvel implicite scolaire[85] (Ibid., p.82) relatif à la sensorialité des élèves, en pensant que tout lycéen accède à un rapport au corps et sensible identique, et que tout lycéen est en mesure de traduire par écrit ou verbalement ce qu'il éprouve dans l'activité : éveil sensoriel, qualité de l'expérience sensorielle, etc. Nous savons que chacun des lycéen(ne)s ne peut accéder de la même manière à l'expression du langage du corps, complexifiant alors la possibilité de participer à l'émergence commune d'une verbalisation de ses sensations.

Toutefois, la perception sensorielle deviendrait peu à peu connaissance de son corps quand l'élève rédige son carnet d'entrainement, comme le malade retranscrit son vécu dans le carnet de vie, soit dans une dynamique de « *transmission dans un récit à une troisième personne* » (Andrieu, 2014). En devenant *« sujet contemplatif »* de ses propres sensations corporelles (Merleau-Ponty, 2000), il apprend à parler de ses perceptions et y réfléchir parce qu'il est attentif à son corps perçu pour le redécouvrir et le renouveler (Pessoa, 1998).

[85] Les auteurs énoncent plusieurs implicites : relatif au mode de fonctionnement scolaire, aux motivations des élèves, aux significations, etc.

Chapitre 3 :

Mesure des capacités des élèves en step

a. Préambule : s'entrainer en step en EPS

Les programmes de l'enseignement de l'EPS en lycée général et technologiques (BO juillet 2010), par les compétences attendues de niveau 3 à 5 prévoient de réaliser un programme d'entrainement en s'appuyant sur des paramètres, recensés par l'appellation « *mobile* » en terminale au baccalauréat.

Nous cherchons à identifier et discuter au cours de ce chapitre, des éléments d'organisation de l'activité step. In fine par l'épreuve du baccalauréat, le législateur propose une forme d'organisation et des attendus, qui valorisent la sollicitation voir le développement de la performance aérobie des élèves. Plus en détail, le lycéen(ne) devrait être en mesure de mettre en tension (Boulnois et Kogut, 2014) trois types de données : a) internes, liées aux ressentis ; b) objectivées, liées à la mesure de l'activité cardiaque, en référence à la formule de Karvonen (1983à ; c) choisies, liées aux paramètres d'entrainement biomécaniques et énergétiques (BO juillet 2012).

b. Solliciter et développer la performance aérobie en step

1. VO2 max et métabolisme aérobie

1.1. Définition

Dans la perspective de « *réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi* » (CP5, Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010), l'aptitude physique aérobie de l'individu apparait comme un élément essentiel. Référence en matière de santé pour la communauté scientifique (Shephard et al., 1968), la consommation maximale d'oxygène ou $\dot{V}O_2$ max (WHO, 2009) est un indicateur pertinent et représentatif des aptitudes bioénergétiques du sujet (Hausswirth et Brisswalter, 2003).

Le $\dot{V}O_2$ max est le volume maximal d'oxygène transporté jusqu'aux tissus cellulaires à partir de l'air captée par les poumons (Billat, 1998), par unité de temps. Le système cardio-vasculaire répond à la demande d'oxygène nécessitée par l'augmentation croissante de la puissance de l'exercice physique (Ibid.). Le processus oxydatif de resynthèse de l'ATP occupe une place prépondérante dans la production d'énergie. Communément, la valeur de $\dot{V}O_2$ max se détermine en ml/min/kg, permettant

une comparaison inter-sujet puisque rapportée en kilogramme de masse corporelle (Berthoin et al., 2001). La consommation d'oxygène se définit à partir de l'équation de Fick :

$$\dot{V}O2 = Qc \times [CaO2\text{-}CvO2]$$

$$\dot{V}O2 = [FC \times VES] \times [_b.(Pa\text{-}Pv)]$$

Avec Qc qui représente le débit cardiaque, CaO2 et CvO2, les contenus artériels et veineux en O2, FC la fréquence cardiaque, VES, le volume d'éjection systolique, _b la pente de la courbe de dissociation de l'O2 et Pa, Pv, les pressions partielles en O2 dans le sang artériel et veineux (Millet, 2006).

La valeur de repos de la consommation d'oxygène ou métabolisme de base (Met) d'un sujet correspond à 3,5ml/min/kg. Le $\dot{V}O2$ max représente la puissance maximale aérobie, soit la plus grande quantité d'énergie produite par le métabolisme aérobie. Les tests progressifs à incrément permettent d'identifier une vitesse minimale pour atteindre $\dot{V}O2max$: $v\dot{V}O2max$ (Billat, 1998 ; 2001 ; 2013), et le moyen d'expression de la puissance maximale aérobie des sujets. Les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire sont fortement liés. On identifie une hausse relativement linéaire entre les données de FC et de $\dot{V}O2$, lors de l'accroissement de l'intensité d'un exercice physique jusqu'à plafonnement à des valeurs maximales, (Billat, 1998). La FC apparait donc comme un indicateur fiable de l'intensité de l'exercice, dans une épreuve de deux minutes minimum (temps nécessaire pour que la FC soit le reflet du métabolisme aérobie (Ibid.).

1.2. Critères d'atteinte de $\dot{V}O2$ max

Plusieurs critères sont indispensables à l'identification de l'atteinte du $\dot{V}O2$ max (Astrand et Rodahl, 1977), mesurés à partir d'exercices progressifs à charge croissante comme le test de course sur piste de l'Université de Montréal (TCPUM) (Léger et Boucher, 1980) :

- Un plafonnement d'O2 (Hill, 1924)
- L'atteinte de la fréquence cardiaque maximale (FC max) théorique (Astrand, 1973), facilitée par le calcul 220 – âge du sujet, pour des sujets masculins et 226 – âge du sujet pour des sujets féminins
- Une lactatémie sanguine supérieure à 8mmol/l
- Un quotient respiratoire (QR) supérieur à 1,1
- Une RPE, Rating of Perceveid Exertion (Borg, 1970) = ou > à 16 (Billat, 2013)

Billat dès 1998 questionne la notion de « *plateau* » de $\dot{V}O2$ (d'après Howley et al., 1995) puisqu'il semblerait, qu'il ne soit pas systématique dans ce genre de tests, notamment chez l'enfant. En effet,

on parle alors de valeur pic de V̇O2 (Armstrong et al, 1996), soit le maximal de V̇O2 atteint lors du test, mais qui ne représente pas toujours le V̇O2max, identifié quel que soit le type de test (ergocycle, tapis roulant, sur piste notamment). La capacité du sujet à tolérer la puissance du test constitue une condition d'atteinte d'un plateau de V̇O2 (Billat, 2013).

1.3. Performance aérobie et adolescent

Chez les sujets non entrainés, les performances aérobies pour les garçons progressent avec l'âge tandis que celles de filles ont tendance à stagner (Millet, 2006). La progression est en partie due à une baisse du coût énergétique de l'exercice entrepris. Les mouvements parasites ainsi qu'un métabolisme de base plus élevé chez les enfants (McDougall et al., 1983), ou encore la température corporelle expliqueraient en partie ce coût énergétique plus élevé (Millet, 2006). Avec un entrainement long et conséquent, ce coût énergétique chez l'enfant pourrait tendre à se réduire (Petray et Krahenbuhl, 1985). En step, à l'issue d'un cycle long (de deux à trois mois, bihebdomadaire), on pourrait prétendre à une baisse du coût énergétique. La spécificité motrice de cette activité, avec l'intégration du stepper, impacte sans doute le coût énergétique d'un éventuel test step.

Dans le cadre scolaire, il a été identifié une hausse progressive de vV̇O2max à partir du TCPUM chez des jeunes garçons entre 12,5 ans et 18,6 ans, passant de 12,8±1,1 km/h à 14,3±1,5 km/h (Gerbeaux et al., 1991). Par ailleurs, il n'est pas rare d'identifier, chez les filles notamment, dès la fin du collège et au lycée une baisse progressive des valeurs, exprimées lors de tests de mesure par la vV̇O2max (Billat, 2001) ou Vitesse Maximale Aérobie (VMA). Les mêmes auteurs identifient chez les filles une baisse significative de vV̇O2max entre 12,5 ans et 14,1 ans, passant de 11,8±1,2 km/h à 10,6±1,3 km/h, puis une stagnation à 18,3 ans, pour une valeur autour de 11 ±1,3 km/h.

Ainsi, corrélé à une baisse du coût énergétique, le principal élément de variation des performances aérobies pour l'adolescent serait le VO2max. On identifie au cours de l'enfance et de l'adolescence une stagnation de V̇O2max chez les garçons non entrainés (45 ml/min/kg) et une diminution de cette consommation maximale d'O2 chez les filles (de 45 à 40ml/min/kg)[86]

Avec l'entrainement, il est possible de renverser cette tendance et d'accroitre le V̇O2 max chez l'enfant et l'adolescent (Baquet, Van Praagh et Berthoin, 2003).

[86] Voir annexe n°3, point 3.1.

1.4. Processus aérobie : développer la capacité et la puissance aérobie du lycéen en step:

Au lycée, en step, deux mobiles d'entrainement (Référentiel baccalauréat, 2012) spécifiquement amorcent un entrainement du métabolisme aérobie du sujet en s'appuyant sur la capacité et la puissance aérobie.

* « *MOBILE 1 - S'entretenir et se développer en exploitant des efforts courts et intenses.* ***Solliciter sa puissance aérobie*** *(intensité de travail définie > 80 %)* »

« *MOBILE 2 - S'entretenir en recherchant un état de forme général et en exploitant des efforts de durées et d'intensité intermédiaires.* ***Solliciter sa capacité aérobie*** *(intensité de travail entre 70 à 80 %).* »

Figure 1: Mobiles proposés pour impacter les performances aérobies des lycéens

2. En step, 2 types d'entrainement : types d'exercices référentiels, 2 mobiles

On entend par capacité, « *la quantité totale d'énergie qu'un processus est capable de produire* » (Pradet, 2006) sur une durée prolongée. La puissance d'un processus revêt « *l'intensité produite par unité de temps* » (Ibid.). Le travail en capacité aérobie nécessite des intensités d'exercice inférieures à un travail en puissance et peut durer jusqu'à 30 minutes. Il contribue à l'amélioration d'un effort prolongé à une intensité souvent constante. Le travail en puissance aérobie favorise le maintien d'un effort élevé avec une intensité élevée sur une durée de 4 à 6 minutes. D'après Pradet, il est intéressant de rechercher un équilibre entre puissance et capacité afin d'assurer un travail efficace au sein du processus, ici aérobie (Ibid.).

Les injonctions officielles traduisent ce travail en capacité et puissance aérobie par la proposition de deux types d'entrainement en step :

MOBILE 1 : Deux possibilités : 2 séries de 3 x 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries; ou 3 séries de 3 x 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries.

MOBILE 2 : Deux possibilités : une séquence de 2 x 12 minutes ou de 3 x 8 minutes, avec une récupération semi-active entre les périodes.

Le programme d'entrainement du lycéen est alors contrôlé par l'intensité d'exercice effectué, contrôlée par télémétrie avec l'usage d'un cardio-fréquence-mètre, et déterminée notamment par différents paramètres d'entrainement en step : « *biomécaniques* » et « *énergétiques* » (Ibid.). Par

conséquent, le législateur fait le choix d'amener le lycéen à identifier une FC cible, qu'il appelle « *FCE* », « *Fréquence Cardiaque d'Entrainement* », en s'appuyant sur la formule de Karvonen (1983).

2. Détermination de V̇O2 max par la VMA en EPS : CP5

Sur le terrain et particulièrement en EPS pour les activités de la CP5 comme le course en durée ou la natation en durée, une estimation de V̇O2 max est souvent réalisée en s'appuyant sur la détermination de la vV̇O2max, soit la vitesse minimale à laquelle le sujet atteint V̇O2max ou VMA (Billat, 2001). « *La VMA représente la plus petite vitesse de course, permettant à un individu, de solliciter sa consommation maximale d'oxygène. C'est un outil qui permet d'évaluer les possibilités aérobies des individus et surtout de prescrire des intensités d'exercices* » (Berthoin et Gerbeaux, 1999). Cette vitesse s'obtient quand le sujet s'arrête lors d'un test progressif par palier d'intensité croissante. Le test Léger-Boucher (1980), test indirect, maximal et progressif, est précurseur en EPS, en course en durée notamment. Il débute à une vitesse de 6 km/h (5 METs), et chaque palier croit de 1,2 km/h (équivalent à 1 MET, 3,5 ml/min/kg) toutes les 2 minutes. Les repères sonores permettent au coureur de repérer l'intensité d'exercice demandée. Plusieurs variantes émergent à partir de ce test pour définir la VMA (Brue, 1985 ; Léger et coll., 1988 ; Cazorla, 1990 ; Gerbeaux et coll., 1991) et les modalités de prédiction de V̇O2max divergent : à partir du coût énergétique moyen du dernier palier couru totalement, par la vitesse retenue au dernier palier, par la vitesse retenue au dernier palier laquelle on ajoute 0,25 à 0,75 km/h selon le temps de maintien du dernier palier non complété. Toutefois, Billat (2001) fait la synthèse des précautions en matière de vV̇O2max : a) des erreurs possibles comprises entre 0,6 et 0,9 km/h et mises en évidence par différentes auteurs (Léger et Boucher, 1980 ; Berthoin et al., 1995) lorsque le test est répété plusieurs fois ; b) une atteinte de V̇O2max dès l'avant dernier palier (Léger et Boucher, 1980 ; Iaiche, Toraa et Friemel, 1996), et notamment pour des sujets entrainés (Lacour, Padilla-Magunacelaya, Chatard, Arsac et Barthélémy, 1991).

De plus, et notamment pour des sujets entrainés, la définition de la VMA nécessite l'identification de V̇O2max et de l'économie de course puisque deux sujets ayant une même VMA lors d'un test, comme le TCPUM, n'ont pas nécessairement la même V̇O2max (Ibid.)[87].

Par ailleurs, l'hétérogénéité du public scolaire (Lafont, 2011) et l'hétérochronisme lié à l'adolescence (Coslin, 2002) amène à certaines de formes de précautions quant à l'utilisation de ces tests, avec la possibilité en cours de séquence d'apprentissage de réajuster les valeurs de vV̇O2max (Gerbeaux et

[87] Voir le schéma extrait de l'article de M. Garcin, 2002, en annexe n°3, point 3.2.

al., 1991). De plus, les difficultés pour certaines filles en matière de progrès et de réalisation sur ces tests est un argument supplémentaire pour certains auteurs (Vigneron, 2017).

En natation en durée, on trouve également des tests permettant de mesurer cette v$\dot{V}$O2max en mètre par seconde (m/s). Berthoin (1997) propose un travail de 5 minutes où la distance parcourue sur 5' constitue une VMA en m/s.

A notre connaissance, malgré une recherche assez riche en matière de tests step dans d'autres sphères que scolaire, les enseignants d'EPS ne semblent pas avoir inscrit cette mesure de $\dot{V}$O2max (Le Bourgeois, 2016) pour faciliter la constitution du programme d'entrainement du lycéen.

c. Mesure et cible de l'activité cardiaque : utilisation de la FCE en step

Les injonctions officielles en step imposent au lycéen lors de son épreuve en contrôle continu en terminale l'organisation suivante : « *Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi. Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme.* ***Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE). L'utilisation du cardio-fréquence-mètre est indispensable****.* ».

1. Cardiofréquencemètre et FC :

L'usage de la télémétrie par les cardio-fréquence-mètre occupe de plus en plus de place en EPS. L'exigence de cette utilisation lors du baccalauréat et des différentes séquences d'apprentissage, notamment en CP5, en step, questionne toutefois[88]. En effet, plusieurs éléments portent à discussion : a) l'absence de cardio-fréquence-mètre engage une prise de pouls manuelle (au niveau de la carotide très souvent révélant des données erronées ou approximatives) ; b) la détermination des FC limites (FC repos et FC max) sont à questionner compte-tenu des conditions de cette mesure et notamment de la FC de repos, et de l'estimation théorique de la FC max, compte-tenu de la diversité des publics scolaires.

1.1. Fréquence cardiaque maximale

Les besoins métaboliques provoqués par l'accroissement de l'exercice physique nécessitent une hausse du débit cardiaque. Celle-ci est constitutive de l'augmentation de la FC du sujet. La FC

[88] Voir Annexe n°1.

maximale correspond au nombre maximal de battements par minute lors d'un exercice intense. Elle est corrélée avec la consommation d'oxygène de manière linéaire (Equation de Fick).

Avec l'âge la FC diminue progressivement, excepté pour des sujets entrainés (Billat, 1998). La formule d'Astrand et Rhyming (1954) contribue à déterminer théoriquement la FC maximal des sujets. Elle se calcule de la manière suivante :

FC max = 220 battements par minute (bpm) – l'âge du sujet (années)

Toutefois, d'autres formules proposent une détermination de la FC théorique comme celle de Karvonen (1983) :

FC max = 210 battements par minute (bpm) – 0,65 x l'âge du sujet

Billat en 2013 montre les progrès encore possibles à constituer en matière d'estimation de la FC max théoriques, selon certains cas, notamment en s'appuyant sur les prouesses d'un homme de 101 ans lors de courses à vélo :

FC max = 210 battements par minute (bpm) – 0,45 x l'âge du sujet

Elle considère en effet que plus le sujet vieillit mais demeure en possibilité de soutenir un effort en puissance maximale aérobie, plus la part des années, est à pondérer. Ainsi, « *le niveau de puissance maximale aérobie en Watts/kg* » (Ibid., p.53) pourrait intégrer une nouvelle équation.

De plus, d'autres auteurs (Robergs et Landwehr, 2002) questionnent cette utilisation de la FC max théorique proposée par Astrand et les implications non négligeables en matière de détermination du V̇O2max théoriques lorsque l'estimation s'appuie sur une équation constituée à partir des valeurs de FC.

Dans le cadre scolaire et notamment en step, la formule d'Astrand est retenue, et sert de base à la détermination de la « *FCE* » (Karvonen, 1983).

Par conséquent, est-ce que la référence à une FC maximale théorique, compte-tenu de l'hétérogénéité des élèves est opportune en EPS ? Ne peut-on pas utiliser des outils de mesure qui contribueraient à proposer une FC max personnelle et spécifique à la pratique step ?

1.2. Réserve de fréquence cardiaque et FCE

Pour évaluer les élèves de terminale, la partie « *Réaliser* » prévue par le référentiel conduit les lycéens au « *respect des effets recherchés* » (Référentiel baccalauréat, 2012). L'enjeu est sur le « *plan énergétique* » que « *la FCE respecte en permanence celle fixée* » (Ibid.) par le mobile choisi.

Dès la classe de seconde, les enseignants d'EPS cherchent peu à peu à constituer des repères par l'élève en termes d'activité cardiaque à partir de l'utilisation de cette FCE, basée sur la formule de Karvonen (1983). La fréquence cardiaque d'Entrainement est une appellation scolaire qui correspond à une FC de travail, point de départ à l'élaboration d'une intensité d'entrainement et plus loin d'une vitesse d'entrainement (Billat, 1998). Elle repose sur la réserve cardiaque, relative à la différence entre FC max (débit cardiaque maximal) et la FC de repos (débit cardiaque minimal). Si la réserve cardiaque croit, alors le sujet peut augmenter sa consommation d'oxygène au-dessus de la valeur de repos et par conséquent il peut croitre sa puissance d'exercice. Cette zone de fréquence entre 60% et 90% de la fréquence cardiaque maximale est valorisée scientifiquement, en tant que charge de travail optimale pour se maintenir en bonne santé (ASCM, 1991).

La condition de mise en œuvre de la FC de travail à partir de la réserve cardiaque est toutefois exigeante.

FC travail (ou FCE scolaire) = (FC max – FC repos) x % de FC max + FC repos

Si les valeurs de FC repos et FC max sont faussées, les résultats en matière de bpm de travail s'en voient plus ou moins fortement impactés (Karvonen, 1983). En effet, une FC de repos doit être relevée dans un état réel de repos, soit le matin, après une nuit de sommeil, dans une posture encore allongée. La vérification de cette FC devrait être réalisée pendant 3 à 5 jours de suite. En fonction de facteurs spécifiques comme la fatigue, une nuit agitée, le stress, etc., la FC de repos peut varier et impacter à deux reprises le pourcentage de travail, fondé sur la formule FC travail.

Par conséquent, bien que le législateur constitue son traitement didactique à partir de la FC réserve où la FC repos tient une place fondamentale, peut-on proposer une FC cible réellement adaptée aux potentialités des élèves ? Est-ce que l'usage de cette FCE apporte une contribution à l'amélioration ou tout au moins à la sollicitation optimale des capacités aérobie de l'adolescent en step ?

2. Contraintes et limites en EPS

Au vues des contraintes relatives à : a) l'hétérogénéité des élèves, b) des outils de mesure télémétriques disponibles, tels que le cardio-fréquence-mètre c) les conditions de relevés des

valeurs, une question émerge quant à la recevabilité des valeurs renseignées par les élèves en EPS pour déterminer des FC cibles à atteindre en step.

En identifiant une FC max théorique identique pour tous, en élaborant une mesure de FC repos, parfois carotidienne, en classe après une posture assise sur le step pendant l'appel et l'explication des objectifs de la leçon, nous pourrions questionner la pertinence d'un entrainement basé sur l'application de la formule de Karvonen et par conséquent les outils à disposition pour mener un tel entrainement (Paintendre et Andrieu, 2015).

d. Mesurer la puissance aérobie en step

Les tests d'estimation de la $\dot{V}O_2$ max sur step ont déjà fait l'objet de publications scientifiques relativement nombreuses et diverses. Dès 1954, Astrand et Ryhming proposent un test step sous maximal pour mesurer le métabolisme aérobie des sujets à partir des données de la FC du sujet, en proposant un nomogramme. Les tests step divergent quant à la nature du public concerné (sains, malades, âge, sportifs, sédentaires), les caractéristiques du protocole (continu, intermittent, maximal, sous-maximal, allures choisies ou imposées), ou encore la manière dont sont déterminés les résultats d'estimation (par extrapolation, par comparaison à une mesure directe, par comparaison à d'autres tests, etc.).

Tous, excepté le test *« SET », « Step Exercise Test »*, construit à partir d'une chorégraphie (Darby, Marsh, Shewokis et Pohlman, 2007) proposent un protocole où le sujet est invité à réaliser des montées-descentes en respectant une cadence spécifique, sur une hauteur déterminée en amont. C'est ce rapport hauteur/fréquence qui contribue à estimer la consommation d'oxygène maximale du sujet. Dans certains tests proposés tels que le *« Canadian home fitness test »* (Jette, Campbell, Mangeon et al., 1976 ; Shephard, Bailey et Mirwald, 1976) ou le *« STEP »* (Knight, Stuckey et Petrella, 2014), le sujet gravit puis descend successivement deux marches. Les autres tests sont construits et organisés à partir de la réalisation d'un BASIC, soit un mouvement simple de quatre temps successifs, représentant une montée-descente (Mc Ardle, Katch, Pechar et al., 1971 ; Webb, Vehrs, Georges et al., 2014).

1. Diversité des sujets

1.1. Professionnels de santé et visée sanitaire

Les professionnels de santé utilisent régulièrement des tests step. Deux types de tests sont exploités : continus, fondés à partir du « *6-min walk test* » (Enright, 2003) et intermittents (Knight,

Stuckey et Petrella, 2014), tous très souvent sous-maximaux. Par ailleurs, ces tests s'adressent en particulier à des personnes atteintes de maladies pulmonaires obstructives chroniques tel que le *« 6' step test » ('6MST')* (Marrara, Marmorato, Jamami, Oliveira Junior et Pires di Lorenzo, 2012; Pessoa, Arcuri, Labadessa, et al, 2014). De plus, d'autres tests sous-maximaux comme le *« STEP »* : « *the Step Test and Exercise Prescription* » peuvent s'adresser à des malades atteints de la maladie d'Alzheimer par exemple (Vidoni, Mattlage, Mahnken, Burns, McDonough et Billinger, 2013) ou diabétiques (Knight, Stuckey et Petrella, 2014).

Par ailleurs, beaucoup de tests proposent une évaluation des capacités aérobies de sujets relativement âgés, comme Knight, Stuckey et Petrella à partir du test « *STEP* », avec un public d'une moyenne d'âge de 43 ans (±14) (Ibid.). Enfin, certains tests sont validés en s'appuyant sur des panels avec une répartition d'âge assez étendue. Sykes et Roberts ont validé le *« Chester Step Test »* avec un public d'une moyenne d'âge de 30.6 ans (± 9.7) à partir d'un panel de sujet âgés de 18 à 52 ans (2004).

1.2. Public scolaire et universitaire

Par conséquent, peu de tests s'adressent à de jeunes publics enfants et adolescents comme le propose le groupe de recherche avec le « *Harvard Step Test* » (Buono, Roby, Micale, Sallis et Shepard, 1991). Certains tests sont validés en s'appuyant sur des publics jeunes adultes, avec le « *Queen's College Step Test (QCT)* » pour une moyenne d'âge de 22.6 ans (±0.2) (Chatterjee, Chatterjee, Mukherjee et Bandyopadhyay, 2004). Toutefois, ces tests sont validés en laboratoire par unique estimation, en comparaison à d'autres tests. On trouve peu de mesure directe des échanges gazeux lors d'un test step. La plupart de ces tests proposent des estimations, elles-mêmes corrélées à des mesures directes prises sur ergocycle, tapis roulant notamment.

2. Diversité des tests

2.1. Le rapport cadence/hauteur

La plupart des tests step, intermittents ou continus, proposent une hauteur fixe de stepper comme dans les travaux fondés sur le « *Queen's College Step Test* », avec une différence fille-garçon marquée uniquement par le nombre de cycles de montée-descente par minute (22 cycles-24 cycles) (Abdossaleh, et Ahmadi, 2013; Perroni, Cortis, Minganti, Cignitti et Capranica, 2013).

Certains tests cherchent à singulariser le protocole à la diversité des sujets en appliquant une hauteur spécifique selon plusieurs critères : la condition physique, les habiletés motrices et l'âge du

sujet (Sykes et Roberts, 2004 ; Buckley, Sim, Eston, Ession et Fox, 2004). En effet, le « *Chester Step Test* » est un test à incrément à 5 niveaux, à hauteur variables de 10 à 16 inches, amorcé par une cadence de 15 cycles par minute avec une augmentation de 5 cycles toutes les 2 minutes. De plus, la singularisation du protocole peut être fondée également sur la prise en compte de la taille du sujet tel le *« YMCA 3-minute Step »* (Santo et Golding, 2003). Aussi, le « *Harvard Test Step* » ajuste la hauteur de la marche (40 cm ou 33 cm) en se référant à une taille seuil de 170 cm (Hansen, Jacobs, Thijs, Dendale et Claes, 2015). D'autres tests proposent 4 hauteurs de marche différentes 15, 20, 25, et 30 cm selon le niveau d'entrainement du sujet (Sykes et Roberts, 2004).

2.2. Tests continus et tests intermittents, progressifs à incrément

Parmi l'ensemble des tests référés, la plupart proposent un protocole d'estimation de $\dot{V}O_2$ max lors d'un effort continu, et sous-maximal (Shephard, Bailey et Mirwald, 1976). En effet, le « *Harvard Test Step* » propose un effort continu de 5 minutes maximum (Hansen, Jacobs, Thijs, Dendale et Claes, 2015). De plus, le *« STEP »* : « *the Step Test and Exercise Prescription* » (Vidoni, et al., 2013) impose la réalisation de 20 cycles de montées-descentes chronométrées. Aussi, le « *Queen's College Step Test* » dure 3 minutes à raison de 24 cycles/minute (Perroni, Cortis, Minganti et al., 2013). On trouve enfin le *« 6MST », « 6-min Step Test »,* dérivé du « *6 min Walk Test* » (Marrara, Marmorato, Jamami, Oliveira Junior et Pires di Lorenzo, 2012), consistant à effectuer des montées descentes pendant 6 minutes.

Peu de tests incrémentés sont disponibles et le « *Chester Step Test* » est le plus représentatif de ces tests (Sykes et Roberts, 2004 ; Webb, Vehrs, Georges et al, 2014).

e. De la perception de l'effort à l'échelle de ressentis : rencontre du corps vivant et la conscience du corps vécu :

L'un des enjeux de la CP5 est de doter les adolescents-lycéens d'outils pour « *identifier des effets* » (BO juillet 2012) de leur pratique physique dans certaines activités dont le step. Qu'il s'agisse d'« *effets immédiats* », en cours de pratique ou dès les premières secondes de l'arrêt, ou d' *« effets différés »* (Ibid.), à l'issue d'une série en cours de leçon, ou dès les heures aux jours suivants la pratique, l'élève en pratique step, cherche à agir sur son programme d'entrainement en zoomant sur la nature des conséquences de son effort.

L'intérêt est de permettre à chacun d'autoréguler son entrainement, par la triangulation de données mesurées par le cardio-fréquence-mètre, de données subjectives, personnelles, et des paramètres

d'entrainement proposées par le législateur en step. En partant de la définition de l'effort de Garcin où *« l'utilisation de l'effort n'est justifiée que si l'on ajoute à la composante physiologique de l'exercice musculaire une composante psychologique »* (Garcin, 2002) l'effort de l'élève dans sa pratique physique en step exige une harmonie du vivant et du vécu, puisque *« on ne peut en effet faire abstraction de l'expérience subjective. »* (Ibid.). En effet, d'après elle, *« l'effort fait presque toujours implicitement référence au vécu. »* (Ibid.). Ainsi, la perception de son effort personnel pourrait contribuer véritablement à engager l'apprenant dans une démarche d'autorégulation de son activité en step. Cela passe par la mise en tension de son appréciation personnelle des effets de l'entrainement poursuivi avec les réponses physiologiques visibles par le cardio-fréquence-mètre. Dans le cadre de nos travaux, la notion d'effort en step, pourrait diminuer l'écart entre le corps vivant et la conscience du corps vécu (Andrieu, 2017d). C'est en effet par un travail sur cette perception de l'effort que l'apprenant pourrait être en mesure d'affiner son échelle des sensations.

1. Perception de l'effort

1.1. Définition multidimensionnelle

La perception de l'effort est une notion psychophysiologique (Coquart et al, 2009) qui s'exprime par l'impression de fatigue, d'inconfort, parfois d'épuisement lors d'un exercice physique. Elle correspond à un ensemble de sensations corporelles immanentes aux systèmes musculaires, cardiovasculaires et pulmonaires (Coquart et al, 2009 ; Eston et Parfitt, 2007 ; Groslambert et Mahon, 2006 ; Garcin, 2002 ; 1997). Cette perception subjective fait émerger des sensations relatives à l'exercice physique telles que *« la sensation de tension et de douleur dans les muscles actifs et les articulations, l'essoufflement, les battements du cœur, et la sudation. »* (Garcin, 2002). L'ensemble des sensations perçues constituent la perception plus générale de l'effort entrepris et renvoient au degré de pénibilité de l'exercice (Garcin, 1997), par la hausse des variables physiologiques (Coquart et al, 2009).

La perception de l'effort varie selon les individus en fonction de facteurs psychologiques (Morgan, 1973 ; 1994 ; Pandolf, 1983 ; Hall et al., 2005) mais aussi sociaux (Billat, 2013 ; Robertson et Noble, 1997). En effet, selon les personnalités des sujets, leurs expériences passées, sur certains types d'effort continus ou de faible intensité, des différences de perception de l'effort sont notables. Effectivement, certaines études menées par Vauthier (1994) et Garcin et ses collaborateurs (1998) mettent en évidence que des individus quantifient une perception de l'effort identique mais poursuivent un effort à des échéances temporelles nettement différentes.

En somme, la perception de l'effort est une notion « *multidimensionnelle* » (Coquart et al., 2009), traduisant des éléments de la conscience du corps vécu, par des sensations immanentes et *marqueurs* de l'effort physique engagé, plus ou moins intense. Cette perception de l'effort est évaluable (Garcin, 2002) et cherche à traduire par des indicateurs quantifiables le degré de pénibilité ressenti par le sujet lors de son effort physique.

1.2. Echelle de perception de l'effort

L'échelle de Borg (RPE) apparait comme un outil précurseur, fiable et courant pour quantifier la valeur perceptive de l'engagement du sujet (Borg, 1970). Traduite du français (Garcin, 1997), elle est constituée d'échelons de 6 à 20, et elle permet de répondre à la question « *Quel est le niveau de pénibilité perçu lors de cet effort ?* ». L'échelle de perception de l'effort[89] propose une référence chiffrée couplée à une référence verbale, laquelle spécifie la difficulté perçue de la tâche à réaliser.

On identifie une relation linéaire entre les données de FC des sujets et celles de l'échelle de perception de l'effort de Borg (Borg, 1998). Par conséquent, dans certaines pratiques comme en tapis roulant, l'indice numéraire contribue, à identifier une estimation de sa FC, en multipliant uniquement par 10 cet indice (Ibid.). A partir de références seuils par une FC max retenue à 200 bpm/minute, pour un jeune adulte sain, et non entrainé et une FC de repos de 60 bpm/minute, l'échelle propose une transposition possible d'une perception de son effort à l'estimation de sa FC : indice RPE x 10 = FC estimée.

D'autres échelles sont proposées et notamment celle proposée par Garcin et ses collaborateurs, introduisant le facteur temporalité à la valeur de l'effort perçu (Garcin et al., 1999). En effet, dans ses travaux de recherche, il est question de compléter une échelle de perception de l'effort standard pour introduire un outil complémentaire (Coquart et al, 2012) relatif à la détermination du temps limite, soit le temps le plus court pour atteindre l'épuisement à une intensité perçue : « *Combien de temps pourriez-vous effectuer un exercice à cette intensité jusqu'à l'épuisement ?*[90] » (Garcin et al, 1999).

Par ailleurs, cette échelle s'utilise dans différents cadres et pour des publics variés (Borg, 1998 ; Robertson et Noble, 1997) : médical, ergonomique, sportif ou encore pédagogique. Toutefois, des questionnements sont notables pour l'application de cette échelle à l'école (Coquart et al., 2009 ; Groslambert et Mahon, 2006).

[89] Voir annexes n°3, point 3.3
[90] Traduction effectuée par nos soins

1.3. Public scolaire et échelles de perception de l'effort

En EPS, aucune échelle n'est proposée aux enseignants. Cependant, une partie d'entre eux utilise l'échelle de perception de l'effort de Borg, qui pourrait être valide dès 11 ans (Garcin, 2002). En step, cette évaluation de son effort perçu apparait essentielle pour les élèves engagés pour favoriser la « *comparaison entre des exercices d'intensités différentes (…) ou des périodes de temps* », ou encore l'utilisation des paramètres biomécaniques et énergétiques (Référentiel baccalauréat, 2012).

Par ailleurs, certaines échelles ont été constituées et ajustées afin de proposer une grille de lecture qui correspondrait au niveau de développement de l'enfant. Plusieurs échelles simplifiées sont constituées et adaptées, par pictogramme (Nystad et al., 1989 ; Groslambert et al., 2001), co-construites enfants-chercheurs avec la Children's Effort Rating Table (CERT) à partir de plusieurs types d'exercices dont une épreuve de montée-descente de marche proche d'un test step (Williams et al., 1994), ou encore à partir d'expressions verbales (Echelle Omnibus) liées à la fatigue ressentie par l'enfant (Robertson et al., 2000).

Pour des lycéens, l'échelle RPE est un outil qui ne nécessite pas de modifications particulières dans le sens où ils sont plutôt en mesure, sans accompagnement imagé, de situer leur effort à partir d'indicateurs quantitatif et verbaux. La réflexion à mener pour exploiter cet outil serait de déterminer la nature de l'exercice support à son utilisation et déterminant pour l'entrainement à venir. Pour notre objet d'étude, il s'agit d'identifier encore dans quelle mesure certaines expériences en step pourraient devenir suffisamment marquantes ou point de support pour des choix futurs en matière d'entrainement, et comment cette échelle pourrait être compléter avec des échelles de ressentis plus localisées.

2. Enjeux d'une échelle d'effort dans le programme d'entrainement

De nombreuses expérimentations en EPS proposent, en course en durée notamment, d'utiliser un test incrémenté progressif pour déterminer la $v\dot{V}O_2max$ ou VMA des élèves. Couplé à une mesure de la perception de l'effort à chaque palier (échelle RPE), l'objectif de la séquence d'apprentissage peut être atteint à partir d'un croisement des valeurs de VMA et de perception de l'effort, ou en s'appuyant sur la capacité des élèves à reproduire des intensités d'effort vécus dans les expériences de course précédentes (Garcin, 2002).

2.1. Vivre et Estimer

En step, en EPS, aucun test incrémenté n'est proposé. Toutefois, on sait que la perception de l'effort est souvent mesurée lors de tels tests dans certaines activités (course en durée, test step, tapis roulant, ergocycle) afin d'estimer la condition physique des sujets et d'identifier leur état de fatigue (Noble et Robertson, 1996). Ainsi, la gradation progressive de l'effort lors d'un test incrémenté tel que le TCPUM permettrait, en parallèle de mesures de certaines valeurs physiologiques comme la $\dot{V}O_2$max ou la FC, de vérifier la maximalité de l'exercice entrepris avant l'arrêt à épuisement (Robertson, 2004 ; Coquart et al., 2009). De plus, cette démarche présente l'intérêt de constituer des repères sensoriels non négligeables quand le vécu à chaque palier est quantifié par l'échelle RPE.

En dehors de mesures en laboratoire et notamment du $\dot{V}O_2$ max, la connaissance des capacités aérobie de l'élève passe par la seule estimation. Il est alors essentiel de croiser des informations subjectives liées à cette expérience singulière dans le test incrémenté progressif à des données objectivées par cardio-fréquence-mètre. Par conséquent, la réalisation de tels tests pourrait apporter une plus-value aux séquences d'apprentissage en EPS, puisque l'estimation de capacités physiques de l'élève s'en verrait confortée. En effet, à partir de la valeur 17 sur l'échelle RPE (Borg, 1998), l'interruption de l'exercice incrémenté pourrait garantir l'atteinte de données maximales physiologiques dans l'activité. Compte-tenu de l'hétérogénéité des élèves en matière de FC max, la connaissance de l'effort perçu par le lycéen renforce l'estimation de ses capacités.

2.2. Choisir, prescrire et réguler

L'estimation des possibilités des élèves à partir de tests incrémentés couplés aux valeurs de perception de l'effort est un support intéressant à la prescription d'un entrainement futur (Coquart et al., 2009 ; Garcin, 2002 ; Robertson et Noble, 1997 ; Noble et Robertson, 1996).

La confiance attribuée à la valeur subjective de l'effort, par diverses études en matière de détermination d'intensité d'exercice pour l'entrainement (Noble et Robertson, 1996 ; Russel, 1997), valorise la conscience du corps vécu et des expériences précédentes par le pratiquant dans l'activité. En effet, la synchronisation de zones cible de perception de l'effort avec des zones d'intensités cible (Noble et Robertson, 1996 ; Robertson et Noble, 1997) est valide. En ces termes, si la nature de l'exercice prescrit est proche de l'exercice test, la modulation de l'entrainement est pertinente et laisse une place à l'expérience subjective du lycéen pour parfois supplanter les données objectivées (Eston et al., 1994 ; Robertson et al., 2002 ; Groslambert et al., 2002). Par ailleurs, indépendamment de toutes valeurs objectivées, au fil de l'entrainement, la condition physique du sujet progresse. Ainsi, pour des valeurs identiques de gradation sur l'échelle RPE par exemple, on identifie une hausse

de l'intensité de l'exercice (Robertson, 2004), traduite par une amélioration de la puissance maximale aérobie. Par conséquent, la régulation de l'entrainement du sujet peut passer par une hausse des intensités d'exercice sans passer par une référence à des valeurs physiologiques.

Coquart et ses collaborateurs rappellent (Robertson, 2004) toutefois que pour des individus non expérimentés, il apparait intéressant de coupler des valeurs de FC aux valeurs de gradation de l'effort perçu pour réguler l'exercice et faire des choix adaptés à leurs capacités réelles. En step, cela concerne des choix en matière de temps d'exercice, d'intensité (pourcentage de FCE), de paramètres énergétiques comme l'utilisation de la hauteur, des impulsions ou l'élévation des bras au-dessus de la ligne des épaules, de paramètres biomécaniques comme l'utilisation de pas complexes, d'un travail en dissociation ou encore de l'utilisation des différentes approches autour du step. Par un aller-retour entre les données du cardio-fréquence-mètre et la perception de l'effort vécu dans le programme d'entrainement, le lycéen et l'enseignant peuvent modifier certains paramètres au cours des leçons ou ajuster le temps de pratique par exemple.

2.3. Autoréguler et préférences perceptives

En EPS, les injonctions officielles se donnent pour objectif d'amener les lycéens à l'issue de leur scolarité à « *réaliser et orienter son [leur] activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi* » (CP5, Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010). Par conséquent, l'atteinte du niveau 4 des compétences attendues en step, composante de cette CP5, passe par la possibilité de l'élève à opérer des auto-ajustements dans sa pratique, en réponse à des perceptions sensorielles identifiées. Pour ce faire, la notion de détermination de « *préférences perceptives* » (Coquart et al, 2009 ; Robertson et Noble, 1997 ; Noble et Robertson, 1996) est un outil intéressant. En effet, il semblerait que pour des exercices d'intensité identiques, on identifie une variation de la pénibilité de l'effort selon le type d'exercice proposé, le type d'activité (Lazaar et al., 2004) ou certaines conditions (Meyer et al., 1995). Ces préférences perceptives dans le processus d'apprentissage et de transformation de l'élève ne sont pas négligeables. En valorisant la singularisation du programme d'entrainement en step, par la constitution ou l'ajustement personnel de la chorégraphie et des éléments associés, la démarche d'enseignement en step peut optimiser l'initiative de l'élève pour « *Concevoir* » (Référentiel baccalauréat, 2012) sa propre chorégraphie et son propre entrainement, et l'autoréguler par écoute de son corps. *« De ce fait, la perception de l'effort peut être associée ou substituée aux paramètres physiologiques (…) en cours d'éducation physiques et sportives* » (Coquart et al., 2009) tout en conduisant le lycéen à devenir un agent de soi (Andrieu, 2012b) dans l'APSA.

Chapitre 4 :

Emersiologie, un macro-modèle épistémologique : recherche et interdisciplinarité

1. Interdisciplinarité et corps :

« *Le corps est un objet interdisciplinaire (Andrieu, 2006)*[91] *dont la modélisation est indéfinie selon le croisement des modèles qui voudraient l'objectiver entièrement.* » (Andrieu, 2006.)

Notre ancrage épistémologique propose une appropriation de modèles pluriels et diversifiés, avec pour enjeu de faire dialoguer sciences humaines et sciences de la vie notamment. Les Sciences et Techniques des Activités Physiques Sportives et Artistiques (STAPS) contribuent aux questionnements, valorisations et découvertes autour de l'objet corps[92]. Les recherches en STAPS en étant concernées par ces ancrages scientifiques dispersés (Andrieu, 1993), sont également tiraillées par la difficulté d'une quelconque réunification scientifique[93] : *«l'existence d'une tension fondamentale entre une exigence académique essentiellement disciplinaire et des tentatives (plus ou moins avancées) de mise en place d'une forme d'interdisciplinarité »,* montre que *«l'interdisciplinarité en STAPS est donc source de revendications, d'invitations plus ou moins appuyées et suscite des interrogations voire des critiques.* (Collinet, 2016).

Toutefois, participer au développement et à l'enseignement au sein des filières et mentions en STAPS nécessite d'accepter un croisement de recherches et de paradigmes scientifiques afin de proposer aux futurs professionnels de l'Education Physique et Sportive particulièrement la possibilités de

[91] Andrieu B. (éd.) (2006a), *Le Dictionnaire du corps en SHS*. Paris, CNRS Éditions.

[92] Bernard Andrieu (2006b) dans Quelle épistémologie du corps ? recense plus de 50 000 travaux de recherches autour de l'objet corps. Il propose de modéliser ces travaux autour d'une catégorisation contribuant à préciser les cadres de recherches et faciliter les interfaces scientifiques.

[93] C. Collinet reprend les propos de Jacques Thibault : *« Les APS constituent par leur diversité un carrefour pluridisciplinaire ou dans le meilleur des cas, interdisciplinaire, c'est-à-dire tenant compte des influences réciproques des diverses disciplines. Enseigner les STAPS, quelle que soit son origine, c'est donc obligatoirement avoir la préoccupation de ne pas réduire la relation éducative ou le fait éducatif pris dans un sens très large, à une seule composante : la sienne »* (Thibault, J. (1981). Recherche historique et activités physiques et sportives. Revue STAPS, 3, 33–38.)

construire des connaissances fines en matière d'intervention et d'éducation corporelle: *« La filière éducation et motricité se caractérise par son intervention au sein du système éducatif, par les références au champ des sciences de l'éducation, aux sciences humaines et sociales et à la didactique (…)* [et cela] *nécessite des savoirs sur les publics, sur et dans les APS, sur l'apprentissage, sur le cadre éducatif d'intervention,* [et] *suppose de s'appuyer sur des techniques du corps, des techniques sportives vécues, des savoir-faire pédagogiques »* (Ibid.).

L'épistémologie[94] du corps (Andrieu, 2006) aurait alors pour vocation d'instaurer ce lien, ces passerelles et échanges à propos des connaissances du corps en pratique pour « *envisager la connaissance en tant que praxis et partir des pratiques de connaissance pour connaître. Plus qu'une théorisation de l'action, c'est la question d'une connaissance praxique en action, même au sein de la théorisation scientifique, qu'il faut poser. C'est celle de son inscription, comme de son émergence au sein d'un corps s'inscrivant dans un monde tout en construisant ce monde »* (Vanpoulle, 2011). A partir d'un travail heuristique proposé par Cécile. Collinet et ses collaborateurs, nous pourrions situer nos travaux de recherche dans un type de « *chemin frayé* »[95] parmi les six proposés par l'auteur. Ce que nous cherchons à considérer est la possibilité de montrer que « *l'engagement dans l'interdisciplinarité est plus forte. Les exigences disciplinaires se transforment alors, il s'agit de composer entre plusieurs disciplines pour produire des connaissances nouvelles* ». **L'objectif est ainsi de supplanter la disciplinarité seule, spécifique d'un corps dispersé (Andrieu, 1993 ; 2017) et faciliter l'approche d'un objet *corps en pratique step*, « *objet-frontière* »[96], amorcé notamment par un regard double proposé par le législateur (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010) avec pour enjeu final de servir une « *discipline interdisciplinaire* » didactique (Collinet, 2016).**

Tout l'intérêt de notre propos est de croiser un spectre élargi de connaissances pour en faire émerger de nouvelles autour de l'activité physique step, afin de faciliter le travail de l'enseignant d'EPS, et « *qui consisteraient prioritairement à formuler des prescriptions explicites pour l'action ainsi*

[94] Discipline qui prend la connaissance scientifique pour objet

[95] « *Elle suggère plutôt une forme de régularité ou de construction partagées. On peut aussi la rapprocher de la notion de « stock de savoirs » chez Garfinkel (1967) ou de « stock de connaissances socialement partagé » chez Schütz (1943) dans la mesure où nous pensons que ce sont des expériences individuelles et collectives qui ont pu résister de façon durable à des contre-argumentations et à des évaluations. Mais c'est plus la notion de prise collective développée par Bessy & Chateauraynaud (1995) pour décrire les façons dont les acteurs parviennent à échanger leurs façons de faire dans les processus d'authentification qui a inspiré cette expression qui veut désigner des chemins plusieurs fois empruntés qui s'offrent du coup comme des registres d'action identifiés. À ce titre, suivre un de ces « chemins frayés » participe à la légitimité de cette façon de faire et assure en même temps d'une certaine visibilité.* »

[96] Delattre, E., Garcin, M., Mille-Hamard, L., et Billat, V. (2003). *Analyse objective et subjective des effets de l'entraînement chez des demi-fondeurs et des cyclistes*. in 10e congrès de l'ACAPS, Toulouse : 30, 31 octobre et 1 novembre, 238–239., montrent le nombre insuffisant d'études proposées autour de l'objet de l'entrainement ou de la performance.

qu'au niveau des protocoles de recherche en restant attachés à une inscription dans un espace écologique. » (Collinet, 2016). En effet, nous revendiquons le fait qu'une approche plurielle est parfois nécessaire pour aborder un objet complexe. Par-là, nous estimons qu'un ancrage épistémologique resserré valorisant une hyperspécialisation méthodologique ne peut nous permettre d'envisager l'objet corps en step de nos travaux de recherche. « *Nous sommes en effet le plus souvent habitués à percevoir et à penser la question des objets et des méthodes scientifiques sur le modèle de la spécification. (…) Et pourtant. La diversité des approches scientifiques, tout comme la spécialisation méthodologique qui en découle, ne peuvent totalement faire oublier l'unité d'un objet scientifique complexe plus systémique.* » (Burel, 2017[97]).

Il s'agit alors à travers l'EPS de penser et discuter autour d'un « *renouveau paradigmatique issu des sciences de la complexité, de la phénoménologie*[98] » tout en considérant en premier lieu que «*la connaissance en STAPS se trouve à une frontière, à l'interface de différents modèles paradigmatiques.* » (Vanpoulle, 2011). En effet, si pratique, théorie et connaissance existent au sein d'un triptyque ou « *boucle de récursivité* »[99] (Morin, 1986), la pratique ou praxis constitue le fondement de nos travaux de recherche. A partir d'une activité motrice en step, il s'agit bien de proposer à travers le mouvement, une centration autour de cette pratique corporelle nouvellement scolaire pour faire émerger un système de connaissances interdisciplinaires et incarnées (Vanpoulle, 2011) autour *d'un objet corps en pratique step*. Notre positionnement ou « *chemin frayé* » entre en cohérence avec la nécessité dans une approche interdisciplinaire de porter deux conditions : une place à l'expérimentation de terrain et une problématisation de cette pratique de terrain (Develay 2001). Ainsi, nos travaux se fondent sur une expérimentation de terrain : les élèves de première générale engagés dans une séquence d'apprentissage en step en cours d'EPS. Cette expérimentation engage le chercheur à problématiser autour de l'expérience corporelle (Andrieu, 2012a) de l'élève en step, par une articulation du corps vivant, vécu et décrit[100]. La priorité est d'identifier la singularité des expériences de l'élève, contribuant alors à l'émergence d'un éventuel système de connaissances de son corps dans la pratique step, nourri par les sensations qui émanent du vivant. *« Il est indispensable alors d'interroger le corps en tant que lieu produit et producteur de la praxis, de la technè comme de la theôria*. » (Vanpoulle, 2011).

---

[97] N. Burel (2017). *Introduction pour un corps réunifié. Corps et méthodologies. Corps vivant, corps vécu, corps décrit.* Edition l'Harmattan.

[98] Vanpoulle propose également un ancrage issu « *de traditions orientales de pensée* », au sein duquel nous ne pensons pas être aptes à s'inscrire.

[99] « *Toute production de savoir comme manifestation phénoménologique de la connaissance est ainsi à la fois praxis et technè faisant que ce n'est pas seulement la boucle de récursivité « praxis-technè-theôria » (Morin, 1986) qu'il faut étudier, mais bien la praxis en tant que trait commun à toute production de savoir.* »

[100] Les concepts corps vivant, vécu et décrit : Andrieu, 2014 ; voir le chapitre 2. b. : « *Corps vivant/vécu/décrit* »

Nous considérons ainsi que le mode de connaissance émerge d'un « *référent extériorité-intériorité situationnelle* » et phénoménologique à partir d'un agir premier, nécessitant une approche interdisciplinaire pour que *« La connaissance praxique et une interdisciplinarité pratiquant-praticien-enseignant-chercheur deviennent des conditions d'une interdisciplinarité théorique et de la production d'un champ de connaissance non vassalisé. »* (Vanpoulle, 2011).

Le corps « *interpelle simultanément la physiologie, l'anatomie et les organisations corporelles nous permettent d'évoluer dans un monde tangible, mais également le fonctionnement de nos perceptions et la construction de notre psyché*. » (Burel, 2017, p.21).

Ainsi, l'interdisciplinarité constitue un point d'ancrage nécessaire à l'objet corps de l'apprenant (Andrieu, 2017a) dans l'activité step au lycée, pour que le « *chemin frayé* » choisi participe à l'émergence de connaissances nouvelles en STAPS. Ces connaissances devraient contribuer à guider des finalités didactiques nécessaires aux praticiens et enseignants, en partant du postulant que celles-ci émergent d'un monde phénoménologique où l'agir en situation est premier. Nous nous inscrivons alors dans « *un renouveau paradigme phénoménologique, holistique, situationnel par corps* » (Vanpoulle, 2011) où sciences de la vie et sciences humaines s'entrelacent pour comprendre l'écologisation du corps vivant, vécu et décrit.

2. Emersiologie et corps (S) :

En consacrant le sensible au cœur de la recherche, il apparait opportun d'interroger le corps vivant immergé dans un environnement avec lequel il s'écologise (Andrieu, 2008a ; 2016). Par écologie, nous entendons un ensemble d'interactions, « *une série de process* » entre le corps et son environnement et « *les milieux naturels et sociaux* » (Andrieu et Sirost, 2014). En s'écologisant à son environnement, le corps s'auto-adapte et s'ajuste à celui-ci opportunément. Plus loin, par la valorisation d'une sensibilité du corps en mouvement, en action, « *l'écologie corporelle* » (Andrieu, 2008) questionne les apprentissages de son corps par exploration intérieure. A ce titre, *« L'émersiologie[101] est une science réflexive née de l'émersion des sensibles vivants dans la conscience du corps vécu. L'émersion est le mouvement involontaire dans notre corps des réseaux, humeurs et images dont notre conscience ne connaît que la partie émergée* » (Burel, 2017, p.22). En dépassant une approche exclusivement phénoménologique par l'émersiologie, « *macro-modèle réunificateur* », (Ibid., p.22) le propos resitue la sensibilité du vivant (Andrieu, 2013a) et s'accorde à accepter que la sensation précède la perception : *« Le sentant de notre corps sensible n'est pas le senti. ».* Ce que le sujet perçoit à un niveau de *« conscience vécue »*, *« pré-réfléchie »* (Vermersch, 2010),

[101] Andrieu, 2015

« *préréflexive* »[102] (Sartre, 1943 ; Theureau, 2006) n'est pas ce que le corps sent à un niveau inférieur et non perceptible par la conscience. Cette conscience préréflexive traduit la « *compréhension du vécu du sujet* » dans son expérience (Ibid.)

Par une approche en émersiologie, différents niveaux du corps[103] : vivant, vécu et décrit, constituent une catégorisation à trois seuils (Andrieu, 1993) et le chercheur s'autorise alors à puiser dans des champs disciplinaires hétéroclites, puisque le regard épistémologique s'ouvre pour comprendre la totalité du corps en mouvement. Dans la pratique de l'activité step, le législateur en EPS (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010) pousse l'apprenant à mettre en tension (Boulnois et Kogut, 2014) des données objectivées et mesurées (mesures du corps vivant par le cardio-fréquence-mètre) avec des ressentis qui émanent à un niveau de « *conscience préréflexive* » (Theureau, 2006). En effet, l'élève suite à son activité corporelle ressasse tout au mieux par l'écrit au sein du carnet d'entrainement les « *connaissances tacites* » conscientisées (Vermersch, 2010).

En somme, cette interdisciplinarité scientifique contribue au passage d'une épistémologie cognitive[104] pour le corps décrit, phénoménologique pour le corps vécu puis physiologique pour le corps vivant (Andrieu et Burel, 2014a ; Burel, 2017). L'enjeu de la recherche est de **comprendre l'expérience du corps en acte dans la pratique step pour constituer une approche holistique** (Vanpoulle, 2011) **de la conduite corporelle de l'apprenant en mouvement**.

En effet, la complexité de l'expérience corporelle du sujet engage le chercheur à étayer celle-ci par une double approche (Varela, 1993), celle du vécu, retranscrite en partie par le corps décrit, et celle du vivant, en partie accessible par la mesure, l'appareillage. L'objectif serait de ne pas analyser l'activité de l'apprenant par un seul angle en « *troisième personne (…) par un observateur ou expérimentateur extérieur* » mais aussi par des données issues de l'analyse neuronale (Petitmengin, 2004) ou de la fréquence cardiaque, soit par un accès indirect à l'expérience. Mais il apparaitrait intéressant de la corréler avec une approche phénoménologique puisque « *sa dimension subjective, telle qu'elle est vécue de l'intérieur (…) en permet une compréhension beaucoup plus riche qu'une description indirecte*. » (Ibid.)

[102] La conscience préréflexive renvoie aussi en la capacité de commenter, montrer, raconter son vécu (Theureau, 2006)

[103] Voir le chapitre 2, b.1 : « *Corps vivant/vécu/décrit »*

[104] En rapport avec les sciences cognitives et la possibilité d'accéder à la connaissance de son corps par la réflexion



Trois niveaux d'activité du corps.

Figure 2: D'après Andrieu, 2017a

Dans cette démarche, les trois niveaux de corps, discontinus et non simultanés, relèvent d'une mise en tension de data plurielles, à partir d'ancrage épistémologiques différents mais néanmoins ***composites***: a) les variations du *vivant* mesurées par une approche en physiologie, notamment par la captation de données objectivées par le cardio-fréquence-mètre ; b) l'accès à la conscience du corps *vécu* par la conscience préréflexive est possible par le travail en psycho-phénoménologie mené en dualité par le pratiquant et le chercheur autour de l'entretien d'autoconfrontation à deux niveaux (Theureau, 2006) ; c) l'accès au corps *décrit* peut-être complété par une lecture du carnet d'entrainement rempli in situ immédiatement après le mouvement.

3. Ecologie pré-motrice[105]

L'écologie pré-motrice représente le premier niveau d'appréhension de l'expérience vécue, soit inaccessible immédiatement à notre conscience. Elle représente l'interaction première, spontanée et sensible entre le corps et l'environnement (Andrieu, 2013b). Par conséquent, « *la mémoire, la sensibilité et la perception du corps produisent des informations que nous transmettons sans une compréhension consciente.* » (Ibid., p.1). Ce que mon corps produit ne m'est totalement saisissable.

Toutefois, une exploration interne est possible par une réflexivité à propos de son action motrice (Mouchet et al., 2011) afin de capturer certaines informations qui émanent du corps vivant. Ainsi, l'attention portée au vivant, par *introspection*[106] nécessite de la part de l'être un accès à soi affiné, au près (Paintendre et Andrieu, 2015) en réduisant[107] l'interstice corps vivant – vécu sans transcender les seuils physiques, neuronaux, in vivo (Varela, 1989 ; Naccache, 2013). Dans la pratique en step, l'élève ne perçoit pas toujours les informations sensorielles qui émanent dans son expérience

[105] Andrieu, B. (2013c). Sentir son corps en première personne : une écologie pré-motrice. *Movement & Sport Sciences*, 81, (3), 91-99.

[106] Lors du chapitre 1, partie 2, nous identifions que l'introspection ne relève pas de l'exercice de l'entretien d'explicitation de Vermersch (2010). Il s'agit d'un accès à la conscience préréflexive au sens de Sartre (1943) proposée par la méthodologie du cours d'action. L'accès au corps décrit est du domaine du *commentable* et *racontable* (Theureau, 2006). L'introspection est un accès privé à son intérieur, supposé être infaillible (Barberousse, 1999).

[107] L'utilisation du terme réduire n'a pas de lien direct avec la notion de réduction employée par Merleau-Ponty, ni même celle identifiée par Vermersch lors des entretiens d'explicitation.

corporelle. Attentif à des éléments externes comme la musique et sa capacité à agir sur le rythme, focalisé sur la chorégraphie et le modèle à copier, l'apprenant adolescent n'identifie pas toujours les variations de son activité respiratoire, les tressaillements musculaires, la hausse progressive de son activité cardiaque. Toutefois, ces sensations pourraient s'imposer à lui, par divers facteurs comme l'intensité de l'effort produit, par la durée du travail physique ou encore par l'état émotionnel.

En effet, l'écologisation du sujet à son environnement par « *communication pré-motrice* » (Andrieu, 2013 ; Andrieu et Burel, 2014) et auto-adaptation ne garantit pas un accès immédiat aux modifications du vivant. L'entrée en communication avec le vivant passe par une voie indirecte, un seuil temporel qui représente le premier obstacle à l'accès à son corps. Le second recouvre celui de la possibilité d'écoute et de conscientisation du vécu. *« Le corps vivant produit en nous une conscience vécue des informations : c'est le corps vivant qui rend vif le corps en nous par des sensations internes* ». Ce qui se passe à l'intérieur de mon corps en action n'est pas ce que je ressens en totalité. Seules des bribes de l'immense activité viscérale et organique du vivant sont perceptibles. Toutefois, l'intensité de cette activité corporelle pourrait par exemple favoriser la perception des sensations par l'acteur.

Par conséquent, le ressenti est le levier à la constitution d'une échelle esthésiologique[108] en respectant une temporalité qui rend progressivement accessible par émersion une partie des sensations pour le sujet en mouvement. « *Sentant le sensible après que le corps en lui-même le ressent[109], le sujet conscient lui attribue une signification à partir de sa perception. (…) Le sujet est dans un événement qui le dépasse par le surgissement dans son corps d'une sensation inconnue ou inédite.* » (Paintendre et Andrieu, 2015). Le niveau expérientiel du sujet en action s'amorce par l'étape inconsciente du corps viscéral, organique et neuronal au sens d'une « *écologisation pré-motrice* » (Andrieu et Burel, 2014). Avant que le sujet ne perçoive les sensations immanentes au corps en action, le corps lui-même est déjà en train de produire et d'activer sa sensibilité. *« L'altérité du corps vivant nous parvient dès son activité antérieure à la conscience du corps vécu : le corps vivant active dans son cerveau des réseaux, aujourd'hui connus et visibles par le neuro-imagerie in vivo, qui anticipent la conscience et organisent les conditions de la cognition. Un retard de communication de 450 ms[110] interdit à notre conscience de saisir en direct les informations de son corps vivant. Par son écologisation immédiate, le corps vivant informe les systèmes sensori-moteurs avant que le sujet n'ait le sentiment de prendre sa décision cognitive.* » (Ibid., p.47).

[108] Voir article Schirrer, Paintendre, 2017, AFRAPS
[109] Sans dualisme, nous identifions par « *ressent* » le fait que le corps active un ensemble de processus par son interaction à l'environnement, avant même que le sujet en activité ne perçoive consciemment une partie de ces processus.
[110] Andrieu, 2010a

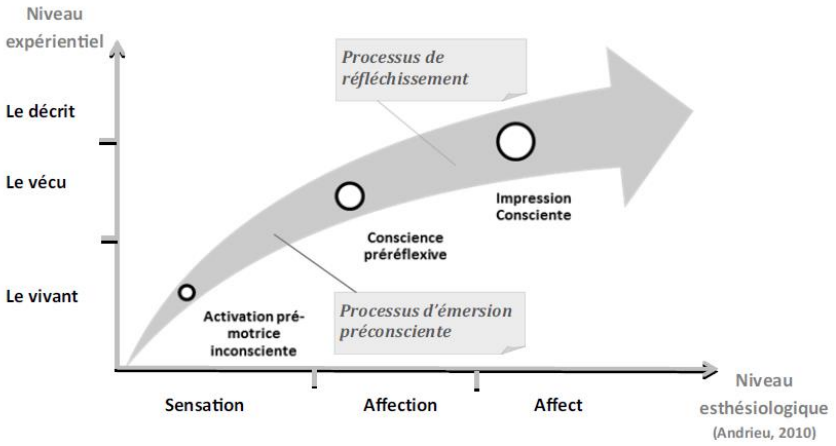


Figure 3: D'après Andrieu, écologie pré-motrice, 2013b

L'enjeu est ainsi de comprendre et de décrypter l'expérience corporelle de l'élève dans l'activité step en admettant qu'il pourrait vivre des expériences avec et sans une intention consciente qui dirige l'acte en train de se produire. En s'écologisant dans un environnement où le stepper, les battements par minute de la musique, le modèle-enseignant, le pair-ami entre autres sont constituants de celui-ci, l'élève par son corps vivant, reçoit malgré lui des informations immanentes à la conduite corporelle et qui en retour impactent la conscience préréflexive par le corps vécu : « *on sent détendue, on sait qu'on peut (…) c'est plus en haut qu'on le ressent que dans les jambes, on se concentre: en fait on ne se concentre plus sur les pas, et en haut on se sent bien parce qu'on arrive à faire ce que…ce que qu'il faut faire quoi* » [111]. Ces informations internes ne traduisent pas la connaissance du corps vivant dans sa réalité puisqu'elles subissent l'effet d'un « *voile perceptif* » sur les informations sensorielles (Andrieu, 2017). Comment l'apprenant, par son activité motrice en step, peut-il au terme d'une impression consciente (corps décrit) à travers le discours et l'écrit, écouter la sensation pour en faire émerger une connaissance tacite, qu'il pourrait exploiter dans son programme d'entrainement et in fine alimenter la connaissance de son corps[112] ? Identifie-t-on un processus commun, régulier du vivant qui mènerait de la sensation à la connaissance chez l'adolescent dans l'activité step ?

Sans envisager l'activation pré-motrice comme une capacité du vivant à préconcevoir ou représenter en amont de l'acte la réponse du corps agissant pour s'adapter à son environnement, *« Une écologie pré-motrice est toutefois sentie immédiatement par le corps dans sa relation au monde. Le corps vivant agit en personne, et non comme une personne, sans intermédiaire moins par une réflexivité*

[111] Elise, entretien d'autoconfrontation de second niveau, leçon 2.
[112] B. Andrieu (2017), L'Emersion du corps vivant dans la conscience. Une écologisation du corps. *Corps et méthodologies. Corps vivant, corps vécu, corps décrit.* Sous la direction de N. Burel.

consciente mais avec un éveil et une activation en lui de ses réseaux neuronaux lors de la stimulation exogène de l'environnement. » (Andrieu et Burel, 2014b, p.49).

Au contact de l'environnement, le corps vivant de l'acteur, dans la classe, en leçon de step, s'ajuste aux stimulations externes pour permettre la meilleure réponse possible, par la visibilité du mouvement. De l'action émanent des informations sensorielles internes plus ou moins fortes, intenses, étoffées, puissantes, durables qui, _par le temps du processus nerveux d'une part et par attention et vigilance (Depraz, 2014) d'autre part_, sont perçues et renseignent l'apprenant dans son activité, en rendant consciente une partie de la sensibilité de son corps. « *Cet insensible immersif se produit dans le corps vivant sans que la perception du corps vécu puisse en ressentir encore l'intensité sensorielle.* » (Andrieu et Burel, 2014b, p.47). Ainsi, la connaissance que le sujet peut avoir de son activité du corps vivant par prise de conscience n'est qu'une partie de la réalité du vivant en action.

Toutefois, si la sensibilité immanente à l'action du corps vivant n'est pas ressentie en totalité, dans sa complétude à travers la conscience du corps vécu, elle impacte néanmoins le vivant en retour et pourrait resurgir par l'inconscient corporel, psychique et cérébral (Gauchet, 1993) dans la conscience « *par le refoulement et le contrôle représentationnel* » notamment. (Andrieu, 2017).

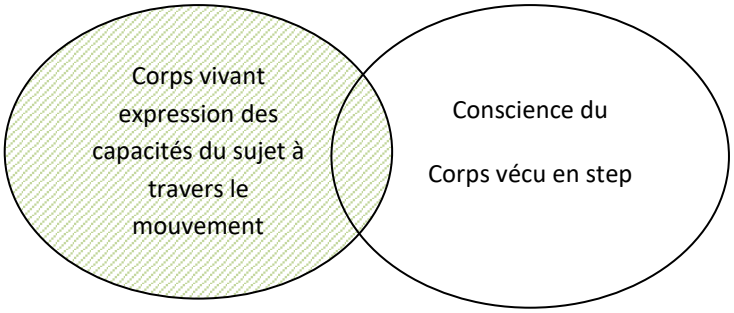


Figure 4: Porosité entre le corps vivant et le corps vécu en step

L'enjeu pour le pratiquant en step, est, au fil de ses leçons, d'accroitre la porosité vivant-vécu pour accompagner son adaptation écologique pré-motrice. Par un degré d'acuité affiné quant à la lecture de ses capacités du vivant, l'élève pourrait conceptualiser les connaissances de son corps et ajuster ses intentions pratiques.

La réorganisation plastique du cerveau en fonction des apprentissages (Paillard, 1976) tout comme l'adaptation relative à l'homéostasie, en réponse aux modifications des conditions biologiques du corps (Andrieu, 2017), démontrent un rééquilibrage constant, permanent du corps vivant à l'environnement dans lequel il s'écologise. Devenir agent de soi dans son activité corporelle (Andrieu, 2012b), c'est être un sujet en mesure de favoriser la porosité entre le corps vivant et vécu. Aussi, la

temporalité neurologique nécessaire à la transmission nerveuse n'est pas le seul obstacle à une perception sensorielle absolue. La capacité d'écoute de soi par l'éveil de la conscience (awareness)[113] revêt une nouvelle étape de l'optimisation d'appréhension de l'afférence sensorielle. L'enjeu dans ce processus attentionnel est de permettre « *une disposition à l'accueil qui est un laisser venir (…) une tension entre un acte d'attention soutenue et un non remplissement immédiat (…) Il y a attente sans connaissance du contenu qui va se révéler*. » (Depraz, 2014, p.43). En se recentrant sur le corps vivant, par l'activité step et les données objectivées en direct tel un électrocardiogramme (ECG), l'apprenant peu à peu, leçon après leçon, par la redondance de sa conduite corporelle et des expériences en step et par une focalisation sur les informations immanentes à son activité (Gaillard, 2002) pourrait retrouver une forme de « *contact avec la profondeur* » de son corps (Andrieu, 2017). La sensation s'impose à l'apprenant en premier lieu sans contrôle ni maitrise du corps vivant. Cette sensation qui émane contribuerait progressivement par une « *écoute attentive* » (Fourure, 2004 ; Gaillard, 2000) du sujet à un accueil volontaire par le vécu. Par une réceptivité améliorée, l'activité de l'apprenant pourrait être perçue au plus près de ce qu'elle est réellement capable de faire, et de son activité réelle. Toutefois, « *la conscience réflexive ne peut contrôler que les conditions de la dynamique attentionnelle, pas son effectuation ni son contenu* » (Depraz, 2014).

A l'adolescence, toute conduite corporelle est événement entendu comme une confrontation entre un corps vivant en pleine construction et une conscience du corps vécu modifiée par de nouvelles expériences physiques, alimentaires, sexuelles, affectives et sportives. Par ses modifications physiologiques et transformations corporelles (Cazorla, 2011), l'adolescent(e) découvre des sensations internes jusque-là inconnues, liées à un corps bouleversé et en bouleversement : écoulement des règles, poussée d'hormones, pilosités, érection des seins et des sexes, agrandissement de la taille et du volume du corps, nouvelle motricité dans un espace *genré*, douleur musculaire, fatigue, libération brutale de l'énergie. Ces sensations internes envahissent la conscience du corps vécu dans une esthésiologie (langage, discours relatifs aux sensations) encore non calibrée : la surprise événementielle est produite dans le corps vivant sans que l'adolescent ne puisse en faire le tour (Paintendre et Andrieu, 2015).

Par le développement ontogénétique (Guidetti et Tourette, 2002), par l'apprentissage de la chorégraphie, par le développement des ressources énergétiques notamment aérobie en step, la sensibilité du corps vivant est en perpétuelle évolution. La dynamique constante du vivant devrait être une quête du sujet dans le cadre de la CP5. Au fil des leçons en step, l'élève chercherait à identifier ses capacités corporelles, par une attention portée à soi, à ses sensations, aux effets de ses

[113] Voir le chapitre 2.c.2 : « *Avoir conscience de son corps vécu* »

productions, mais en même temps, devrait appréhender ses progrès moteurs et énergétiques, qui l'engageraient à réadapter sans cesse son projet de pratique personnelle. En effet, en cherchant à produire sans cesse un effort optimal au regard de ses capacités réelles, le sujet *court* après la perception et la compréhension de son vivant.

Comment le pratiquant, dans son expérience corporelle en step peut-il accroitre la perméabilité de l'activation du vivant et la conscience pré-réfléxive de son vécu ? Tout organisme vivant par développement ontogénétique n'étant pas figé (Hanneton, 2007) l'accueil des sensations internes postule un réajustement constant de son état attentionnel (*aware*). Comment alors l'enseignant d'EPS peut-il construire son intervention afin de faciliter un état attentionnel d'une part suffisamment ouvert à l'écoute des sensations internes jusqu'à un mode de conscience préréflexive, et d'autre part être en mesure d'analyser des données objectivées par le cardio-fréquence-mètre ?

Chapitre 5 :

Objectifs de recherche et problématique

a. Préambule

L'homme dans notre société occidentale, a progressivement porté son intérêt à une intériorité qui ne serait plus l'expression de sens externes ou d'un esprit passés sous le seul rouleau des cognitions (Vigarello, 2014). Ainsi, la prise en compte du corps et les enjeux liés à cette éducation des corps en Education Physique et Sportive (EPS) n'ont cessé d'évoluer depuis la fin du XIXème siècle (Vigarello, 1978). D'un corps redressé, développé, performant, énergétique, décorporalisé (Pujade-Renaud, 1974), puis valorisé pour sa fonction expressive dans sa dimension inconsciente et affective, le corps de l'élève tend à être actuellement analysé et écouté (Schirrer et Paintendre, 2017) dans le souci de s'autosanter (Andrieu, 2012b) par la maitrise du développement de ses ressources (Kogut, 2017).

Le soi « *par un enracinement corporel* » « *conduit à un point d'aboutissement le privilège donné au sensible, la centration « réflexive » du faisceau sensoriel* » (Vigarello, 2014) et les programmes de l'enseignement de l'EPS (2010 ; 2009) concèdent désormais dans le parcours de formation de l'élève une place grandissante aux sensations du corps « *acquérir de nouveaux repères sur soi* » , « *verbaliser les émotions et sensations ressenties* » , « *identifier des effets sur l'organisme et sur soi* » dans des activités nouvellement ancrées socialement (Lacroix, 2009 ; Travaillot, 2002) tel que le step (Paintendre, 2015 ; Bischoff et Paintendre, 2015), la musculation (Dietsch, 2013) ou encore la course et natation en durée (Méar et Durali, 2012).

Par conséquent, une nouvelle approche du corps de l'adolescent (Nassikas, 2009 ; Montagne et Bui-Xuan, 2016) et de sa sensibilité serait constitutive du développement de ses ressources (Programmes de l'enseignement d'EPS, 2010) et de l'optimisation de son potentiel, de ses capacités (Paintendre et Andrieu, 2015).

L'activité scolaire step pose un regard nouveau sur l'apprenant-lycéen par un ancrage à la fois sur son corps vivant et son corps vécu (Andrieu, 2010). En lui offrant l'opportunité d'apprendre à mettre en tension (Kogut, 2017 ; Boulnois et Kogut, 2014 ; Bischoff et Paintendre, 2015) les data objectivées par l'appareil avec les informations intéroceptives et internes perçues, l'activité step aide le lycéen à parler de son corps pour mieux le percevoir (Gaillard, 2000 ; Fourure, 2004), le vivre (Bois et Austry,

2007), l'apprivoiser (Paintendre et Andrieu, 2015 ; Montagne et Bui-Xuan, 2016 ; Nassikas, 2009 ; Cogérino, 2015), tout en développant ses ressources.

b. Objet d'étude

1. Mes principales préoccupations

Notre objet d'étude s'accorde à interroger, dans l'activité scolaire step, telle qu'elle est préconisée dans le cadre de la CP5 actuellement au lycée[114], le **processus de transformation élaboré, vécu et mesuré chez les lycéens adolescents**. Par une approche holistique de l'élève en step[115], la « *topique* » à trois niveaux du *Corps* (Lesourd, 2017) de l'adolescent offre un terrain d'investigation propice à la compréhension du développement de celui-ci.

Ainsi, en considérant l'enjeu de développement de soi, (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010), de sa personne (Rogers, 1968) pour cultiver (Bois, 2006) un bien-être eudémonique (Hefferon, 2011) garantissant une qualité de vie positive (WHO, 1994 ; Andrieu, 2012b : Krumm et Tarquino, 2011), nous cherchons à identifier dans quelle mesure le lycéen apprend de son corps (Andrieu, Paintendre, Burel, 2014 ; Andrieu, 2017a) et si l'activité step lui offre des opportunités réelles d'appréhension et de croissance de ses capacités (Billat, 2013 ; Dhellemmes, 2000), indissociables de l'acteur qui s'exprime (Ricoeur, 1995).

Par conséquent, ce que nous nommons **le capacitaire** (Paintendre, 2015 ; Paintendre et Bischoff, 2015 ; Paintendre et Andrieu, 2015 ; Andrieu, 2017b), soit la diminution de l'interstice entre les possibilités du vivant et l'expérience réellement vécue (Barberousse, 1999 ; Huet et Gal-Petitfaux, 2011) représente notre objet d'étude principal. Pour comprendre chez le lycéen en step, par quels processus s'établit l'éveil d'un autre corps vivant, où des potentialités inédites par activation sont désormais disponibles, deux éléments majeurs interfèrent : 1) la capacité d'écoute de son corps (Fourure, 2004) par une posture en faveur d'une perception sensorielle (Shusterman, 2009), voie possible dans la construction des connaissances de son corps (Vanpoulle, 2011) ; 2013 ; 2) la proposition d'outils de corps (Paintendre et Andrieu, 2015) adaptés à une mesure au plus près des possibilités du vivant (Paintendre et al., à soumettre ; Billat, 2013), propice à calibrer son activité perçue (Garcin, 2002 ; Coquart et al, 2009).

[114] Programmes de l'enseignement de l'EPS en lycée, 2010 ; Référentiel du baccalauréat, 2012

[115] Favorisé par un traitement didactique externe (Amade-Escot, 2013) où l'approche du vivant (FCE), du vécu (ressentis) et du décrit (analyser son activité) (Andrieu, 2010) est possible en step

L'expérience corporelle de l'élève-acteur (Theureau, 2006 ; Saury et al., 2013) en step peut être éclairante et porteuse de transformations pour un lycéen-adolescent, à la fois énergétiques et motrices et relatives à sa sensibilité. En cherchant à rendre l'élève capable d'apprendre de son corps (Andrieu, 2017a), davantage attentif, réceptif, sensible (Bois et Austry, 2007 ; Gaillard, 2011), *aware* (Fourure, 2004) à ses ressentis, par un questionnement autour de son état corporel (Borg, 1998 ; Garcin, 2002 ; Coquart et al, 2009 ; Theureau, 2006), on interroge essentiellement son expérience éprouvée subjective (Barberousse, 1999) et incarnée (Merleau-Ponty, 1945 ; Varela, 1989). Les sensations immanentes à la conduite corporelle (Vanpoulle, 2011) ne sont pas toujours perçues avec la même intensité, étoffe, temporalité, ou qualités (Dokic, 2000). A travers le mouvement, le corps phénoménal (Merleau-Ponty, 1945 ; Richard, 2012) est espace de perception (Damasio, 1995 ; Cizeron et Huet, 2011) où celle-ci apparait à la conscience de manière plus ou moins diffuse et constitue une forme de point d'étape au jugement (Duret et Roussel, 2005), d'exploration active (Berthoz, 1997).

L'enjeu d'un tel jugement repose toutefois sur la possibilité d'accéder pour l'acteur à la connaissance de ses capacités effectives (Paintendre et Andrieu, 2015), et notamment aérobies (Pradet, 2006) en step (Référentiel du baccalauréat, 2012). Par l'unique intermédiaire de la fréquence cardiaque d'Entrainement (Karvonen, 1983), le lycéen-acteur tente de constituer un système de repérage à partir de cibles d'entrainement, fondées sur des données du vivant généralisées à tous (Fréquence cardiaque maximale) (Astrand, 1973 ; Robergs et Landwehr, 2002) ou extraites dans des conditions parfois non pertinentes (Fréquence cardiaque repos[116]). En effet, au regard des injonctions du baccalauréat (2012), l'objectif est de permettre la sollicitation voire le développement des capacités aérobie du sujet. Cette question du développement des ressources énergétiques apparait centrale quant on ne dispose pas d'un outil (Paintendre et Andrieu, 2015 ; Paintendre et al., soumis) qui contribuerait à mesurer les capacités de l'élève. Par ailleurs, l'optimisation d'une pratique auto-référencée (CEDREPS, 2006 ; 2014 ; Andrieu, 2012b) devrait sans doute nécessiter la possibilité pour le lycéen et l'enseignant dans la gestion du groupe, d'individualiser son programme d'entrainement au regard ce qu'il est en mesure objectivement de développer.

Aussi, la démarche qui vise à co-construire la mise en tension (Boulnois et Kogut, 2014 ; Kogut, 2017 ; Bischoff et Paintendre, 2015 ; Référentiel du baccalauréat, 2012) des données objectives relatives à la fréquence cardiaque de l'élève en pratique step et des données personnelles intéroceptives (Ceunen, 2011 ; Craig, 2003 ; 2004) relatives à la question des « *effets immédiats de la pratique sur soi* » (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010) nous intéresse. La synthèse de l'ensemble de

[116] Karvonen, 1983

ces données (Kogut, 2017 ; Bischoff et Paintendre, 2015) par l'élève acteur pourrait impacter ses progrès et, pas à pas, favoriser un processus d'appréhension de ses capacités par une évolution de la perception de son effort (Garcin, 2002 ; Coquart et al, 2009).

En dernier lieu, la question d'une nouvelle intelligibilité corporelle par l'adolescent apparait incontournable à un moment de la vie où les modifications du corps (Benghozi, 2007 ; Coslin, 2002) exigent un ré-apprivoisement de son corps (Cogérino, 2015 ; Lebreton, 2012) en mouvement. L'analyse de son vécu corporel par le langage ou l'écrit (Andrieu, 2014) exige de la part de l'enseignant un laisser-faire (Méar et Durali, 2012) un espace de confiance où le partage des territoires (topos) (Amade-Escot, 2013) est entier. Pour autant, sa place serait incontournable pour accompagner l'élève dans le décryptage du vécu de son expérience corporelle et favoriser l'augmentation de son degré d'acuité, afin de constituer un ensemble de connaissances situées (Gal-Petit-faux, 2011 ; Lave, 1988), en partie fondées sur sa sensorialité[117] immanente à sa pratique en step. De plus, en apprenant de son corps (Andrieu, 2017 ; Andrieu, Paintendre et Burel, 2015) l'élève se doterait peu à peu d'outils nécessaire à la constitution d'un programme d'entrainement adapté au plus près de ses potentialités. Le « *corps vécu* » (Andrieu, 2008), traduction de la sensibilité du « *corps vivant* » (Ibid.) après perception, ne saurait se suffire à envisager la complexité de l'expérience du corps. En effet, le lycéen(ne) en mouvement produit un effort physique qui avant d'être perçu (Borg, 1998 ; Coquart et al, 2009) est activé (Andrieu, 2017) par les organes et mesurable par cardio-fréquence-mètre. Les données 2.0 (Andrieu, 2015) apparaissent désormais comme des outils de corps devenus indispensables à la pratique physique. Le risque d'attribuer une attention majeure en cet outil technologique pourrait être de chercher à « *piloter son corps plutôt que de le vivre* » (Verchère, 2016). Toutefois, pouvoir accéder à la mesure du vivant pourrait faciliter le diagnostic des capacités du sujet en step (ASCM, 2014) afin d'optimiser la nature et l'intensité de la pratique physique (Paintendre, Favret, Mercier et al., soumis) et plus loin développer son capital santé (WHO, 2009). Enfin, la diversité des lycéen(ne)s, de leurs attentes, motifs d'agir (Segar, 2007), capacités, rapport au corps (Schirrer et Paintendre, 2017 ; Boltanski, 1971) n'empêcherait sans doute pas la possibilité d'identifier des régularités (Petitmengin, 2004 ; Theureau, 2006 ; Saury et al, 2013) entre les élèves dans leur expérience de conduite corporelle (Vanpoulle, 2011) en step.

2. Premier questionnement

A partir de l'activité scolaire step en lycée, nous cherchons à identifier quels sont les processus mis en œuvre par les lycéen(ne)s-adolescent(e)s pour se transformer dans la pratique, dans une visée

[117] Relative à une échelle esthésiologique

d'harmonie corporelle et de développement de soi (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010). Plus précisément, en ce qui concerne la sollicitation voire le développement des capacités aérobie de l'acteur, nous nous interrogeons sur sa possibilité d'accroitre ses potentialités en se focalisant sur ses sensations internes[118] par une posture d'écoute active et attentive (Fourure, 2004 ; Shusterman, 2009) de son corps. L'attention portée à l'éveil d'un nouveau corps vivant en step (Paintendre et Andrieu, 2015) passe-t-il inévitablement par une mesure objectivée, voire pilotée (Verchère, 2016) par le cardio-fréquence-mètre ? Par la redondance des expériences vécues en step, l'élève-acteur est-il en mesure de constituer une échelle esthésiologique fine, porteuse du développement de ses ressources motrices et énergétiques, ainsi que cognitives et affectives ? Une séquence d'apprentissage en step au lycée, ancrée dans un projet d'entrainement, favorise-t-il le développement des capacités du sujet ? In fine, en considérant l'hétérogénéité des adolescents, les expériences corporelles en step contribuent-t-elles à une meilleure connaissance de son corps et au développement des capacités aérobies ?

L'enjeu de nos travaux est de questionner l'expérience corporelle du (de la) lycéen(ne) en EPS aux profonds bouleversements corporel, physique et cognitif (Cazorla, 2011 ; Montagne et Bui-Xuan, 2015 ; Guidetti et Tourette, 2002) et peut-être identifier si les attentes de la CP5 à travers le step répondent bien à l'objectif de développement de soi. En effet, particulièrement en step, nous cherchons à identifier les processus par lesquels l'élève se constitue des connaissances de son corps, favorables à la perception de son corps capacitaire, à partir notamment des sensations immanentes à son mouvement. De plus, nous interrogeons les tensions corps vivant-corps vécu et la dynamique évolutive d'attention portée à soi, par un état d'éveil, sensible (Bois et Austry, 2007), constitutif de savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017). La singularité du vivant nous conduit, enfin, à nous interroger sur la possibilité de diagnostiquer et évaluer les capacités réelles du sujet sans un outil singulier en step à cet effet.

3. Resituer l'approche épistémologique

A partir d'un macro-modèle épistémologique en émersiologie (Andrieu, 2013 ; Andrieu et Burel, 2014b ; Andrieu, 2017), nous nous focalisons sur l'expérience corporelle (Huet et Gal-Petitfaux, 2011) du (de la) lycéen(ne)-adolescent(e) en step. En faveur d'un dialogue interdisciplinaire, propédeutique à une exploration des corps holistiques, l'ancrage en émersiologie pourrait questionner tout à la fois son vécu de l'expérience en step par l'intermédiaire de son propre langage[119], tout en identifiant

[118] Exclusivement ou non
[119] Et éventuellement à l'aide d'une troisième personne

l'activation des potentialités de son vivant par l'objectivation de données[120] (Petitmengin, 2004 ; Mouchet, Vermersch et Bouthier, 2011).

La spécificité de nos travaux réside par conséquent dans une interdisciplinarité scientifique (Collinet, 2016) pour nous permettre d'explorer les trois niveaux de corps (Andrieu, 2013) en step : vivant, vécu et décrit.

Notre objet d'étude met en l'occurrence l'accent sur le corps phénoménal de l'élève en step (Merleau-Ponty, 1945), en considérant un acteur percevant et sensible en rapport direct et immédiat avec son environnement. L'acteur élève, par auto-adaptation à son environnement (Varela, 1989), agit sur son organisation interne à partir des expériences passées (Theureau, 2010). L'accès à son corps vécu par la verbalisation des sensations notamment, en faveur d'une compréhension de l'expérience de l'adolescent, occupe une place majeure.

Complémentairement, nous interrogeons le corps vivant par la physiologie de l'exercice (Billat, 2013). L'accès à la mesure des données du vivant, dans une démarche exploratoire, pourrait compléter le perçu de l'activité vécue (Garcin, 2002 ; Coquart et al, 2009) en step, et questionner la place de l'entrainement dans le cadre de séquences d'apprentissage en EPS, dans une visée développementale.

c. Présentation des trois études

A partir d'une démarche de recherche inductive, l'exploration de l'expérience corporelle de l'élève en step au lycée représente le cœur de notre objet d'étude. Peu à peu, l'enjeu du développement de soi est interrogé dans la mesure où, nous nous focalisons sur ses processus de transformations vécues et mesurées. Le ré-apprivoisement du corps adolescent (Nassikas, 2009 ; Benghozi, 2007 ; Da Conceição Taborda-Simöes, 2005) s'opèrerait de concert par la perception de ses capacités nouvelles[121] et des informations internes immanentes à l'exercice entrepris.

Première piste d'exploration : Ainsi, par l'analyse du vécu de l'expérience corporelle du lycéen, nous pourrions envisager l'idée selon laquelle l'écoute sensible de son corps produit une nouvelle intelligibilité corporelle. En effet, au fil des leçons, par la perception des sensations immanentes à la pratique step, le lycéen constituerait une échelle esthésiologique (Shusterman, 2009), vecteur de nouvelles connaissances de son corps (Vanpoulle, 2013). Ces connaissances praxiques (Ibid.) seraient

[120] Mesurées par le cardio-fréquence-mètre.
[121] Motrices, dans le progrès relatif à la réalisation du bloc ; Energétique, dans l'aisance physique et la capacité à soutenir par exemple un effort en puissance aérobie ;

un outil favorable à une pratique ajustée au plus près des capacités du vivant (Paintendre et Andrieu, 2015), par auto-ajustement (Varela, 1989) dans l'action. La détermination des paramètres d'entrainement, le choix des séquences d'entrainement et les auto-ajustements chorégraphiques et énergétiques en cours d'expérience correspondent-ils à une perception affinée des possibilités et de sa traduction par le langage du corps ? Par conséquent, quelle place occupe la sensorialité de l'acteur dans la constitution des connaissances de son corps en step ? Tous les apprenants lycéens se fondent-ils sur des expériences sensibles communes pour se transformer en step ? Une pratique autonome, exclusivement fondée sur ses informations intéroceptives impacte-t-elle le développement des capacités aérobies du sujet ? Les préoccupations majeures des lycéens adolescents favorisent-elles l'émergence et l'actualisation de connaissances spécifiques (Sève et al, 2002) ?

Seconde piste d'exploration : Par ailleurs, le questionnement du vécu de l'élève en step, _et notamment la nature de ses Engagements dans l'expérience corporelle, les connaissances qu'il construit et actualise (Sève et al, 2002), par un accès plus ou moins fin à sa sensibilité_, pourrait concorder avec les mesures du vivant, par le cardio-fréquence-mètre. Par conséquent, nous serions en mesure de prétendre que certaines spécificités/régularités du corps vivant[122], dans un exercice en step maintenu à intensité plus ou moins élevée, coïncideraient avec des spécificités/régularités du vécu. La singularité des expériences corporelles de l'apprenant en step s'associe-t-elle à des expressions du corps vivant mesurées par le cardio-fréquence-mètre ? La coloration de l'engagement de l'élève en step se juxtaposerait-elle à un type d'effort objectivé sur certaines séquences en step ? Serions-nous apte à amalgamer la nature des connaissances actualisées par l'acteur en step[123] avec l'animation du vivant, par la pompe cardiaque ? Les préoccupations de l'adolescent dans sa pratique step ne seraient-elles pas en partie déterminées, et in fine, le prolongement, de ce qui est perçu des capacités de son corps vivant ? Pourrions-nous prétendre qu'au fil des leçons et de l'affinement de la perception de l'effort entrepris et selon la démarche d'enseignement employée, une corrélation plus fine serait établie entre la qualité de l'Engagement, la nature des connaissances actualisées et l'intensité de l'effort mesurée ?

Troisième piste d'exploration : Enfin, une séquence d'apprentissage en step en lycée serait vectrice du développement des capacités du sujet lycéen, ou du moins suffisamment sollicitant de sorte à

[122] FC élevée, pourcentage de FCE, amélioration de la VO2 max
[123] Fondée en partie ou non sur les sensations immanentes à la pratique

identifier une forme de progrès au niveau énergétique[124]. Aussi, le type de démarche d'enseignement en step _1) orientée par une finalité d'entrainement personnel où la mesure du corps vivant guide prioritairement la régulation du projet personnel de pratique, ou 2) fondée sur une finalité de construction de savoir-faire perceptifs où l'intensité et les choix de pratique seraient guidés par une écoute attentive de son corps, _ contribuerait, dans des conditions scolaires, semblablement au renouvellement des capacités du vivant. Par conséquent, nous identifierons dans quelle mesure l'objectif des séquences d'apprentissages en step[125] impacterait la sollicitation voire le développement des capacités aérobies du sujet. Dans le cadre d'une quête du développement de soi en CP5 et en step, peut-on atteindre cette finalité de bien-être en se fondant sur une méthodologie d'entrainement de pratique ? Au cours d'une séquence d'apprentissage en step en lycée, mesurions-nous une amélioration des capacités aérobies et in fine une hausse de la VO max ? Disposerions-nous d'outils pour le mesurer à l'école ? Est-ce que les choix éducatifs d'autogestion de son projet personnel d'entrainement, guidés par les data du vivant, seraient-ils davantage propices à une réelle amélioration des potentialités de l'élève en step ?

Trois types d'études sont constitués pour explorer l'expérience corporelle du lycéen pour une approche holistique du corps.

- D'abord, à partir d'entretiens d'autoconfrontation à deux niveaux (Theureau, 2006 ; 2010), l'expérience subjective de l'apprenant-lycéen en référence à quatre études de cas est questionnée. A deux reprises au cours de la séquence d'apprentissage en step, l'analyse de l'expérience vécue des sujets se propose de se fonder sur la méthodologie du cours d'expérience (Op.cit, 2006), avec une focale sur l'Engagement des sujets, soit ses préoccupations significatives (Sève et al, 2002), le Référentiel, soit les connaissances mobilisées (Ibid.) et l'Interprétant, soit connaissances construites, validées (Ibid..). La constitution d'un répertoire esthésiologique (Shusterman, 2009) par l'émergence de connaissances de son corps et de savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017) au fil des leçons en step, ainsi que des régularités sensorielles (Petitmengin, 2004) entre les sujets apparaitraient au regard de deux traitements de l'activité distincts (*panel Karvonen (K), panel Ressenti (R)*).

- Ensuite, une étude empirique questionne le rapport corps vivant- corps vécu auprès de six sujets. Le cours d'expérience du lycéen dans la séquence d'apprentissage en step est comparé à des données objectivées par son cardio-fréquence-mètre. La nature des connaissances, mobilisées et

[124] Telle que l'habituation à un effort durable sur une séquence assez longue en step ou en fonction de l'utilisation de certains paramètres énergétiques comme les impulsions dans la chorégraphie ou 'utilisation des hauteurs du stepper.
[125] Choisis par les équipes pédagogiques EPS

construites (Sève et Terré, 2016) en considérant ses focalisations interroge, en quoi elles pourraient être liées à l'activation du vivant (Andrieu, 2013 ; Petitmengin, 2004).

- Enfin, une étude en laboratoire, avec quarante-deux sujets, lycéens et STAPS (Paintendre et al, soumis) puis appliquée, avec deux classes de première générale, est menée afin de contribuer à diagnostiquer et étayer les capacités du vivant, et notamment aérobies du lycéen en step (Sykes, 2004 ; ASCM, 2014 ; Benett, Parfitt, Davidson et Eston, 2016). De plus, elle contribuerait à positionner l'enjeu d'une approche sensible dans une séquence en step et dans quelle mesure le développement du corps capacitaire (Paintendre et Andrieu, 2015) pourrait se fonder sur une singularisation du programme d'entrainement.

Partie 2 :

Expérience subjective de l'apprenant-lycéen lors d'un cycle de step et constitution d'un répertoire esthésiologique : Vers un nouvel accès à soi ?

Cette seconde partie est constituée de cinq chapitres et cherche à interroger prioritairement la « *compréhension du vécu* » (Theureau, 2006) de l'activité corporelle du lycéen, par une focale relative à la nature de son répertoire esthésiologique dans une séquence d'apprentissage en step.

Le chapitre un, intitulé « *Méthodologie, études de cas* », expose les fondements méthodologiques ayant permis de constituer notre étude empirique. Il expose concrètement les éléments du terrain d'étude et se donne pour objectif de présenter et clarifier les étapes de traitement et d'interprétation des données recueillies.

Les chapitres deux et trois, intitulés respectivement « *Panel R : deux études de cas* » et « *Panel K : deux étude de cas* », se concentrent sur les différentes expériences des lycéens-acteurs. Une exploration des corps vécus à partir de deux démarches d'enseignement différentes, met en exergue les spécificités de chaque sujet-acteur engagé pleinement dans une séquence d'apprentissage en step, dans le cadre de la CP5.

Le chapitre quatre, intitulé « *Régularités et singularités : étude comparative des quatre cas* », s'attache à proposer une analyse quant aux différents processus de construction des connaissances des lycéens et particulièrement les qualités perceptives relatives aux sensations immanentes à la pratique en step.

Le chapitre cinq, intitulé « *Interprétation des résultats* » met en exergue un ensemble de redondances relatives à la perception sensible des lycéens, support à la proposition d'une analyse des conditions et des processus en faveur de l'accès au corps capacitaire, par la constitution de savoir-faire perceptifs.

Chapitre 1 :

Méthodologie, études de cas :

a. Présentation de la méthodologie :

1. Supports épistémologiques et théoriques

1.1. Psychologie phénoménologique empirique de l'activité humaine :

Notre méthodologie d'étude s'appuie sur le cadre du programme du « *cours d'action* » (Theureau, 1992 ; 2004 ; 2006). Ce cadre repose sur « *deux hypothèses de substance* » (Theureau, 2010) : celle de l'accès à la conscience préréflexive, par la « *compréhension du vécu* » (Sartre, 1943), et l'hypothèse de l'enaction (Varela, 1989). Par rapport à notre objet de recherche, nous nous sommes intéressés au « *cours d'expérience* » de l'acteur (Theureau, 2006) pour tenter de comprendre comment il construit et actualise ses connaissances (Sève et al., 2002) dans une séquence d'apprentissage en step. Plus spécifiquement, nous cherchons à identifier comment les connaissances de son corps émergent et s'ajustent à son « *monde propre* » (Saury et al., 2013).

Le choix de cette méthodologie se justifie par le fait qu'elle permet de respecter le caractère situé (Suchman, 1987) et dynamique des connaissances construites (Sève et al, 2002) en identifiant ce qui est significatif dans l'environnement du sujet, au cours de son expérience. De plus, elle valorise le corps vécu (Andrieu, 2010c) en rendant compte de la transformation de l'expérience de l'acteur au cours de son activité (Theureau, 1992 ; Vygotski, 1997).

1.2. Cours d'action, cours d'expérience : ce qui est montrable, racontable et commentable

Le cours d'expérience et le cours d'action ont pour objet la réduction de phénomènes relatifs à l'activité humaine individuelle (Theureau, 2006 ; Saury et al., 2013). Pour le cours d'expérience, il s'agit de rendre compte des significations construites par l'acteur au cours de son activité, par un accès à la conscience préréflexive (Theureau, 2006 ; 2010). Ainsi, si cet accès rend compte de l'activité du sujet, sans omettre d'appréhender la dynamique interne de l'acteur, il ne révèle néanmoins pas toutes les dimensions de celle-ci.

En nous intéressant au cours d'expérience, on entend la « *réduction de l'activité à la partie qui est significative pour l'acteur* » (Saury et al, p.29), par la mise en évidence du « *flux de significations* » qui

émergent dans l'activité et l'accompagne. Ce flux de significations renvoie à l'interaction asymétrique du sujet à son environnement, ou le « *couplage d'un acteur avec **sa** situation* » (Ibid.). Le concept de l'enaction précise le caractère autonome de l'activité humaine. L'auto (soi) poïèse (création), au sens d'une autoproduction des systèmes vivants (Varela, 1989), renvoie ainsi à leur capacité à s'auto-ajuster à son environnement sans en être dépendant. En effet, l'acteur a une interaction asymétrique avec son environnement (Ibid.) dans le sens où il sélectionne les éléments perturbateurs à son organisation interne, pour en retour modifier son organisation interne et agir sur son environnement, par la production d'un nouveau comportement.

Cette nouvelle organisation interne est l'héritage des expériences passées (Theureau, 2010) de l'acteur. Elle est aussi « *anticipatrice* » en sélectionnant par « *avance ses perturbations et réponses possibles* ». Ainsi, l'activité humaine est un système temporellement complexe et asymétrique (Ibid.).

Pour accéder aux éléments significatifs de l'activité de l'acteur, nous cherchons à comprendre le *vécu* de celui-ci. Cette démarche d'accès par la description du corps vécu entre pleinement en cohérence avec notre objet de recherche. En effet, l'accès à la sensibilité du sujet, au sens d'une identification des perceptions et sensations significatives au cours de son expérience par sa description, revêt un enjeu majeur dans nos travaux de recherche.

L'activité de l'acteur est obtenue par une description de son expérience, à un niveau qualifié de « *montrable, commentable et racontable* » (Theureau, 2006). Par conséquent, l'acteur peut rendre compte de cette activité par plusieurs biais, où la parole tient un rôle essentiel mais non exclusif : « *un langage de l'ensemble du corps en situation de l'acteur* » (Theureau, 2010). En effet, dans des conditions favorables, l'acteur peut retracer ce qui est significatif en mimant, simulant, racontant, décrivant, pour atteindre un « *effet de surface* » de cette activité (Ibid.). L'expression de la conscience préréflexive retranscrite par le verbatim permet de connaitre l'activité du sujet non pas par l'intermédiaire d'un observateur externe mais « *d'un acteur de l'intérieur* » (Ibid.). Ce programme de recherche nous apparait un levier essentiel à notre objet d'étude par le fait qu'il « *s'agit de reconstruire le flux d'intentions, de perceptions, d'émotions, d'interprétations* » et de sensations correspondant à « *une fraction du vécu* » (Saury et al., 2013) de l'activité de l'acteur.

Le cours d'action englobe le cours d'expérience en dépassant la seule expérience du sujet et en intégrant « *d'autres domaines de phénomènes* » (Theureau, 2006 ; Saury et al. 2013), notamment des éléments appelés « *extrinsèques* » à l'acteur (Ibid.) mais néanmoins essentiels. Un ensemble de « *contraintes* » et d'« *effets extrinsèques* » (Ibid.) sont considérés pour relater le cours d'action de

l'acteur. Trois sous-éléments sont intégrés à l'analyse du cours d'action: les données sur la situation, sur la culture et sur l'état de l'acteur.

Notre objet de recherche nous amène à mettre l'accent sur l'élément *état de l'acteur*. Il s'agit d'identifier comment l'expérience de l'acteur exerce une influence sur l'activité cardiaque (données caractéristiques d'une intensité physique), et comment l'état de l'acteur, par réciprocité, impacte son expérience. L'équipement de l'acteur par un cardio-fréquence-mètre a déjà été réalisé par quelques travaux de recherche en EPS, notamment en course en durée (Ria et Durand, 2001) à propos de l'état émotionnel des enseignants débutants. Ces données objectivées pourraient apporter des éléments de compréhension de l'expérience vécue du sujet, et questionner l'émergence de connaissances de son corps (Vanpoulle, 2013).

1.3. Signe hexadique :

Le programme de recherche cours d'action s'appuie sur les travaux de Peirce (1978, 1984) et son analyse sémiologique de l'activité. En effet, le cadre sémiologique identifie l'activité humaine comme une composition de signes, « *l'homme pense et agit par signes* » dans un flux discontinu (Sève et al, 2002 ; Saury et al., 2013). Les unités d'expérience décrites par l'acteur constituent des signes, constitués de six composantes (Theureau, 2006). Les six catégories du signe contribuent par leur description à retracer l'activité de l'acteur de son point de vue, par ce qui est significatif pour lui, au sein du « *signe hexadique* ». Les connaissances dans le signe hexadique sont alors entendues comme des éléments de la pensée analogique et dialogique (Peirce, 1978), en ce sens qu'elle se réfère toujours par analogie à des éléments connus, mais qu'elle s'adresse toujours à un « *Interprète* » (Terré, 2015), lui conférant une possible évolution.

L'enjeu pour décrypter l'unité d'expérience de l'acteur est alors de comprendre quelles sont ses préoccupations, ses attentes au moment de la situation, les connaissances sur lesquels il s'appuie pour agir, ou encore celles qu'il actualise et construit pour s'adapter à sa situation. L'*Engagement* (E) de l'acteur représente le faisceau de préoccupations constitutives et immanentes de l'action en cours. Il s'ouvre à un instant *t* et est dépendant des dynamiques de ses expériences antérieures et de ce qu'il prend en compte dans *sa* situation. Cet *Engagement* mobilise l'acteur en termes d'intentions prioritaires et ouvre un ensemble de possibles pour l'activité, anticipant l'évolution de son activité. *L'Actualité potentielle* (A) est structure d'anticipation, en traduisant des attentes possibles de l'acteur au cours de son expérience en fonction de son *Engagement*. Elle détermine un rapport au futur (dépendant de E) et pourrait répondre à la question suivante : quelles sont les attentes de l'acteur en step dans cette situation compte-tenu de ses préoccupations et de l'élément considéré dans la situation (Représentamen R) et quelles modifications attend-t-il de sa situation ? (Ria et al., 2006;

Sève et al., 2002). Le *Référentiel* (S) rappelle le savoir de l'acteur (Schmidt, 2012) et peut être appréhendé comme un ensemble de règles, de connaissances et de savoirs mobilisés par le sujet à un instant *t.* Il met en évidence un ensemble d'éléments construits par l'acteur et constitue son « *Référentiel de connaissances* » (Saury et al., 2013). Ainsi, *les « types »* représentent les éléments de connaissances et leurs interactions, fondées sur les expériences passées de l'acteur. Ils répondent à la question : *Quelles sont les connaissances mobilisées à l'instant t par l'acteur ?* En se fondant sur une approche de la connaissance relative à la catégorisation de Rosch (1978), la typicité des connaissances représente un ensemble de similitudes entre des éléments à partir de la « *distance* » entre les prototypes (Ibid.). Cette notion de type est élargie avec Theureau, en constituant plusieurs catégories : *« vécus-types », « actions-types »* et *« événements-types ».*

Nous opérons, à partir de ces types, et spécifiquement la relation signe-objet, *une première évolution.* En effet, ces « *connaissances pour l'action* » (Saury et al., 2013) rendent compte de prototypes, *« soit des expériences familières qui émergent du couplage de l'individu avec son environnement »* (Terré, 2015). Les modes d'interprétation entre le signe et son objet identifient un processus qui s'opère à partir d'un élément ou entre plusieurs éléments (Theureau, 2006). Méthodologiquement, nous ne nous inscrivons pas dans cette perspective de traitement des données puisque nous ne choisissons pas d'identifier les relations entre types et comment cette relation peut être support à l'émergence de nouveaux types. Toutefois, nous avons conscience par rapport à notre objet de recherche que certains auteurs comme Terré (2015) ou Sève (2002) mettent en évidence avec un grain assez fin le rapport de l'acteur à certaines de ses sensations et notamment par le vécu-type et l'événement-type (par co-existence ou consécution temporelle).

A partir de cette structure préparatoire, avec ces trois composantes, s'ouvre un ensemble de possibles d'actions, déterminé par trois nouvelles catégories. Le *Représentamen* (R) représente ce qui est pris en compte par l'acteur à un instant *t*, soit ce qu'il perçoit dans sa situation comme significatif ou qui « *fait choc* » (Terré, 2015). Il répond à la question : *Quel(s) est (sont) l'élément(s) significatif(s) considérés par le pratiquant à l'instant t* ? Il est un jugement de l'acteur qui peut être perceptif (« *je perçois ceci* »), mnémonique (« *je me rappelle de ceci* »), ou proprioceptif (« *je ressens ceci* ») (Ibid. ; Saury et al., 2013). *L'unité d'expérience* (U) représente l'action synthèse de l'acteur à l'instant *t*. Elle représente ce que pense, ressent, fait le sujet dans sa situation par la description de son activité que l'on peut identifier comme « *montrable, commentable, racontable* » (Saury et al., 2013). Elle « *porte sur la construction de l'expérience à travers l'activité* » (Theureau, 2006) et chaque cours d'expérience prend ses racines dans un cours d'expérience précèdent et oriente le futur (Schmidt, 2012). L'*Interprétant* (I) représente la connaissance construite à l'instant *t* par l'acteur (Ria, 2001). Le

type est soit validé, soit invalidé. Cet *Interprétant* met en exergue l'idée selon laquelle l'activité s'accompagne d'un apprentissage par actualisation des connaissances. Il renforce le caractère situé des apprentissages (Theureau, 2006). L'*Interprétant* recouvre aussi les relations entre types, de l'acteur en situation.

Une seconde forme d'évolution émerge méthodologiquement. Pour répondre à notre objet d'étude, nous ne nous focalisons pas sur les relations possibles entre types pour identifier l'actualisation des connaissances du sujet et plus loin rendre compte de ses apprentissages. Tout en zoomant sur le processus de construction et d'actualisation des connaissances de l'acteur-élève en step, notre rapport à l'*Interprétant*, après catégorisation dans l'activité step, est notamment d'identifier ***comment la qualité de la perception sensorielle est significative et qualifiée par le sujet***. ***De cette perception sensorielle, nous cherchons à établir si des formes de régularités émergent en termes de connaissances de son corps, relatives aux informations sensorielles internes, et ainsi pour constituer des savoir-faire perceptifs. Plus encore, une mise en tension, entre certaines formes de régularités perceptives et sensorielles, traduites par des connaissances de son corps, et une intensité d'exercice mesurée par le cardio-fréquence-mètre, est opérée.*** Par ailleurs, la discontinuité temporelle de notre méthodologie ne nous a pas amené à structurer toute forme de concaténation entre les unités d'expériences telle qu'elle peut être proposée par le cours d'action (Theureau, 2006). De même, nous n'avons pas identifiés le processus des « *ouverts* » (Ibid.) traduit comme des « *Histoires significatives* » (Terré, 2015 ; Evin, 2013) pour les élèves engagés en step, permettant d'appréhender leçon après leçon l'évolution significations et des types construits et actualisés.

Par conséquent, la compréhension du vécu du sujet dans l'activité step, repose sur un processus de « *réduction* » en nous focalisant « *sur certaines composantes du signe* » pour répondre à nos questions de recherche ciblées sur la constitution des savoir-faire perceptifs chez le lycéen en step (Saury et al., 2013). L'originalité de notre recherche réside enfin sur la prise en compte de l'*état de l'acteur* pour tenter de comprendre son activité et comment certaines sensations constituent pas à pas un système de repères en devenant connaissances à part entière dans la pratique du step.

2. Terrain d'étude :

2.1. Etablissement, politique éducative locale et projet EPS en step :

L'établissement dans lequel nous menons notre projet d'étude est situé dans la ville de Strasbourg. Guidée par son projet académique, la politique éducative locale met l'accent sur **le sens que l'élève donne à l'école et à ses études**, afin de **nourrir son ambition scolaire**. Par conséquent, un enjeu majeur est retenu par l'équipe pédagogique EPS relative à **rendre l'élève acteur de sa réussite**.

Dans le cadre de la CP5, la discipline EPS cherche à **responsabiliser l'élève** par un accompagnement personnalisé et met un point de vigilance quant à la **capacité des élèves à s'adapter aux exigences scolaires**. Par conséquent, du point de vue méthodologique, deux compétences méthodologiques et sociales (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010) sont retenues en step, dans le cadre de la CP5 pour le cycle terminal: a) La *« Compétence méthodologique et sociale n°1* », relative à un engagement lucide dans la pratique, b) La « *Compétence méthodologique et sociale n°3* », relative à l'utilisation de différentes démarches pour apprendre.

Plus particulièrement en step, pour répondre à l'objectif de la compétence attendue de niveau 3 « *Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), seul ou à plusieurs* » et niveau 4 « *Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination)* » (Ibid.), une démarche d'enseignement a été spécifiquement identifiée collectivement au sein du projet EPS: a) *Faire éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles (l'intensité, état de forme optimal à long terme, l'amélioration de la coordination)* ; b) *Faire accepter l'idée d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix.*

Plusieurs connaissances, capacités et attitudes (Ibid.) en step ont été élaborées, détaillées dans le tableau suivant :

Tableau 2: Connaissances, capacités et attitudes, projet EPS: vers la construction de la compétence attendue de niveau 4

Connaissances	Capacités	Attitudes
Posture sécuritaire : passive, active, collective	Prendre des repères sur soi. Exprimer son ressenti.	Être capable de justifier et assumer un choix personnel de mobile,
Connaître les éléments de construction d'un Bloc (Pas de « base », Bloc (32 temps), Pas alternés et simples)	Réaliser la chorégraphie en respectant le mobile choisi, en affinant sa motricité. Exécuter (construire un Bloc) et répéter (pour mémoriser et automatiser).	Etre à l'écoute de ses ressentis.
Les paramètres biomécaniques et énergétiques de construction d'un Bloc : pas, transformations, orientations, impulsions.	Concevoir un projet d'entraînement en fonction de ses ressources et de ses objectifs	Être capable d'analyser sa prestation au regard des paramètres choisis.
Connaître et exploiter les principes qui organisent le mobile choisi (paramètres énergétiques et biomécaniques, séries, répétitions, récupérations, FCE)	Gérer ses efforts en utilisant les paramètres adaptés et selon son plan d'entraînement établi.	
Connaître ses capacités et les effets des paramètres utilisés.	Tenir son carnet de suivi.	

2.2. Participants et panels

Notre étude a été menée au sein de deux groupes-classe de première générale durant l'année scolaire 2015-2016. L'équipe pédagogique EPS a opté pour une distribution de l'emploi du temps des groupes par alignement des niveaux pour les classes de première et de terminale. Ainsi, les élèves peuvent formuler des vœux quant à des menus d'activités en cycle terminal. Les groupes que nous avons suivis vivent le menu suivant : badminton-acrosport-step.

Notre objet d'étude nous a conduits à constituer deux types de panels que nous avons appelés : a) *large*, composé de l'ensemble des élèves des deux groupes-classe ; b) *restreint*, constitué de douze élèves volontaires et novices en step, répartis équitablement dans chaque groupe-classe.

Le groupe-classe du lundi matin de 8h à 9h55 (groupe 1) est constitué de 28 élèves dont 12 garçons et 16 filles. Le groupe-classe du créneau suivant (groupe 2), de 10h10 à 12h05 est constitué de 31 élèves, dont la totalité est des filles. Ces deux classes représentent respectivement un groupe relativement enthousiaste et volontaire. Nous notons une hétérogénéité plus importante pour le groupe 1 du point de vue moteur. Nous remarquons par ailleurs pour le groupe 2 une tendance à des activités entre pairs, sociales, récurrentes pendant la leçon (activité bipolaire marquée : apprentissages scolaire et bavardages, copinage, Saury et al., 2013) n'impactant toutefois pas la dynamique d'apprentissage.

Pour ce chapitre, nous n'approfondissons pas les détails méthodologiques du panel large[126]. Nous retenons simplement que la quasi-totalité des élèves a été équipée d'un cardio-fréquence-mètre à chaque leçon de la séquence d'apprentissage en step (26 élèves).

Le *panel R*estreint composé à l'issue d'une leçon d'acrosport comprenait 14 élèves, dont 2 garçons et 12 filles. Une jeune fille s'est désistée suite à la leçon 1. Elle était en difficulté quant à la réalisation chorégraphique, elle n'était pas à l'aise pour poursuivre le protocole. Un garçon a été absent à de nombreuses reprises, et ne semblait pas investi et suffisamment fiable pour parvenir à nous rencontrer régulièrement en dehors des enseignements obligatoires. Nous avons convenu ensemble, et en concertation avec l'enseignante de stopper le protocole. Ainsi, le groupe de 12 élèves est composé d'un garçon et de onze filles. Pour ces travaux de recherche, les données d'un garçon et de cinq filles ont été traitées[127]. Suite à la réalisation du test step en leçon 0, mesurant les performances aérobies de l'ensemble des élèves des deux groupes-classe[128], nous avons réparti les six élèves de chaque groupe (1 et 2) dans deux types de panels, *Karvonen* (K) et *Ressenti* (R). Cette répartition a été possible par la mesure de deux éléments : a) la Puissance Maximale Aérobie (PMA) calculée en MET(s) ; b) la Fréquence Cardiaque (FC) Maximale (FC max) des élèves. Pour constituer les deux groupes *K* et *R*, nous avons distribué les élèves indépendamment des deux groupes-classe, pour obtenir deux groupes à moyenne de VMA et écart-type de FC identiques. Un affichage a été réalisé dès la leçon 1 pour indiquer à chacun son panel d'appartenance. L'impact direct a été le suivant :

a) Les élèves du *panel Karvonen* : Ils sont le groupe-témoin, dans le sens où ils bénéficient d'une organisation et d'une démarche d'enseignement identique à celle encouragée par les textes officiels. Ils sont équipés d'une montre cardio-fréquence-mètre pour obtenir des données objectives relatives à l'activité cardiaque. Ils disposent d'un carnet d'entrainement de couleur

[126] Notre méthodologie pour ce panel large est développée en Partie 3.
[127] Les données chez six filles en réalité ont été traitées mais une difficulté est apparue avec les données du cardio-fréquence-mètre de Julie, en fin de séquence d'apprentissage.
[128] Le détail de ce protocole est décrit en chapitre 2.

blanche pour : a) analyser leur activité à partir d'une échelle de ressentis et la mise en mots des effets de la pratique, des sensations corporelles (Référentiel baccalauréat, 2012) ; b) Ils sont invités sans cesse à opérer cette triangulation de données subjectives, objectives et choix d'entrainement. La majorité des interventions de l'enseignante, collectives et individuelles sont en direction de cet objectif. Les élèves au fil des leçons ont à faire un choix entre deux mobiles d'entrainement : Capacité aérobie (effort long et moyennement intense), Puissance aérobie (effort court et intense).

b) Les élèves du *panel Ressenti* : Ils sont le groupe novateur, dans le sens où ils vivent une démarche d'enseignement ancrée exclusivement dans un objectif de constitution d'un programme d'entrainement et d'une pratique physique pilotée par des informations internes, la perception de leurs sensations corporelles. Par conséquent, ils sont privés de la montre cardiofréquencemètre et sont accompagnés pour explorer l'ensemble des paramètres « *biomécaniques* » et « *énergétiques* » (Ibid.) par rapport à leurs sensations corporelles internes. Ils disposent d'un carnet d'entrainement de couleur rose/jaune (groupe 1/2) pour : a) analyser leur activité à partir d'une échelle de ressentis et la mise en mots des effets de la pratique, des sensations corporelles ; b) et concevoir leur projet d'entrainement par une relation paramètres « *biomécaniques* » et « *énergétiques* » - effets sur le corps. Par conséquent, décrypter les informations du corps vivant dans l'expérience vécue est essentiel dans ce type de démarche. La majorité des interventions de l'enseignante, collectives et individuelles sont en direction de l'objectif de centration sur la perception des sensations liées à la pratique et les effets de cette pratique sur le corps. Les élèves au fil des leçons ont à faire un choix entre deux mobiles d'entrainement : Capacité aérobie (effort long et moyennement intense), Puissance aérobie (effort court et intense), tout en sachant que la mesure de l'intensité de l'effort est personnelle, auto-référencée, en s'appuyant sur les différentes échelles à disposition ou sa propre échelle esthésiologique.

Ce tableau représente la répartition des douze élèves selon les groupes 1 et 2, dans les panels K et R.

Tableau 3: répartition du *panel R*estreint selon K et R:

Emmi	groupe 1	K
Tony		R
Julie[129]		K
Maeva		K
Elise	groupe 2	K
Victoire		R
Julia		R

2.3. Séquence d'apprentissage en step

2.3.1. L'enseignante, pierre angulaire de l'activité step dans l'établissement

Dans la menée de la séquence d'apprentissage en step, dans le cadre de la CP5, l'enseignant a un rôle fondamental dans l'accompagnement du projet personnel de pratique. Sa place et son rôle évoluent au fil des leçons, afin d'aboutir à une responsabilisation progressive du lycéen(ne) dans la menée de sa pratique.

En effet, pendant les trois premières leçons, l'enseignante a servi tout à la fois de modèle et de régulateur en matière de chorégraphie, de sécurité passive et active, que de personne-guide pour découvrir les effets de la pratique physique sur soi. Par conséquent, l'enjeu est de permettre aux lycéens de s'approprier non seulement une base chorégraphique commune et son fonctionnement, mais aussi de favoriser l'appropriation d'outils de mesure de son activité physique telle que l'échelle de Borg et les échelles de ressentis. De plus, lors de la leçon 0, articulée autour de la mise en place du test step de mesure des capacités aérobies[130], les élèves ont déjà fonctionné avec cette échelle. Enfin, dès ces premières leçons, elle a cherché à interroger les élèves quant à l'utilisation et les effets de certains paramètres énergétiques et biomécaniques telles que la hauteur et l'utilisation des orientations.

La prise en compte des deux panels s'est surtout distinguée par rapport à l'utilisation du cardio-fréquence-mètre pour le *panel K*. En effet, il est fondamental, dès la première leçon, que les élèves appréhendent et comprennent le fonctionnement du cardio-fréquence-mètre, qu'ils soient en mesure de comprendre ce que sont les FC min et FC max, ainsi que la FCE, servant de support au projet personnel au fil de la séquence d'apprentissage. Pour les élèves du *panel R*, il n'y a pas eu

[129] Le travail de traitement des données de Julie a été contraint d'être stoppé. Les données du cardio-fréquence-mètre de fin de séquence sont erronées par une difficulté technique de l'appareil. Toutes les autres données du vivant et du vécu ont été traitées toutefois.
[130] Voir partie 1, chapitre 3 et partie 3, chapitre 3.

d'indications plus approfondies en matière de ressentis lors de ces premières leçons. Le remplissage des carnets d'entrainement en *panel K* et *R* a donc été identique sur ce point.

Au fil de la séquence, l'enseignante s'est peu à peu détachée du rôle de modèle, puisque les aspects chorégraphiques, ses grands principes de fonctionnement, sa réalisation en matière de posture et de pose d'appuis étaient relativement aboutis. Par conséquent, elle a davantage occupé le rôle de personne-ressources, en laissant une grande part de responsabilités aux élèves quant à la nature de leur choix chorégraphiques et liés aux paramètres énergétiques. De plus, elle a cherché à faire émerger des mises en tension systématiques entre une réalisation d'un effort, à partir de choix relatif à l'APSA et les effets provoqués par cette expérience. L'enjeu est alors d'amener les lycéens à se questionner quant aux meilleurs choix possibles dans la constitution du projet, à partir exclusivement des sensations corporelles pour le *panel R* et à partir des données de FC et celles des sensations du corps pour le *panel K*.

2.3.2. Contexte de la classe en step

La séquence d'apprentissage en step se déroule avec deux classes de premières successivement, de 8h à 10h et de 10h à 12h. La salle à disposition se situe au sein du gymnase accolé au lycée. Les vestiaires sont situés juste en dessous de la salle, facilitant la réception des cardio-fréquence-mètre des élèves par les élèves avant de se mettre en tenue. Le temps effectif d'enseignement est ainsi optimisé, d'une durée d'une heure et quarante minutes.

Tous les steppers sont disponibles dans un local accessible directement par la salle de cours et uniquement à cet effet. Encore une fois, cette optimisation des espaces garantit un travail conséquent et limites les pertes de temps. Les élèves de 8h à 10h installent les steppers, espacés de 1 m entre eux, en quinconce et les élèves de 10h à 12h les rangent dans le local à l'issue de la leçon. Chaque stepper dispose d'une hauteur de 5cm. Toutefois, quelques hauteurs supplémentaires sont disponibles et sont parfois appréciées pour les élèves ayant choisi le mobile en puissance aérobie. Les élèves peuvent ainsi évoluer sur des supports de 13 cm à 23 cm.



Stepper utilisé et salle de la séquence d'apprentissage en step

2.3.3. Projet de séquence d'apprentissage et échéancier

L'ensemble des informations relatives à l'organisation détaillée du projet de séquence d'apprentissage pour les deux groupe-classes figure en annexe. Nous présentons ci-dessous un tableau synthèse de l'échéancier.

Tableau 4: Echéancier de la séquence d'apprentissage en step

Leçon 0	Test step, mesure des capacités aérobie des élèves
Leçon 0 bis	Test step, mesure des capacités aérobie des élèves absents ou inaptes la semaine précédente/ découverte des pas de base
Leçon 1	Pas de base et complexes, apprentissage du bloc 1 (orientation biomécanique), approche des effets de la pratique par séquences d'entrainement : step en bas, haut et orientations 3'
Leçon 2	Pas de base et complexes, apprentissage du bloc 2 (orientation énergétique), approfondissement des effets de la pratique par séquences d'entrainement : step en bas, haut et orientations 3'
Leçon 3	Reprise des blocs 1 et 2, singularisation chorégraphique si nécessaire, approfondissement des effets de la pratique par séquences d'entrainement : step en bas, haut et orientations 3' pour les deux blocs
Leçon 4	Découverte du mobile 2, capacité aérobie, orientation du panel K et du *panel R* selon les objectifs (FCE et/ou sensations corporelles) ; affinement des effets de la pratique par la mise en mots plus importante
Leçon 5	Découverte du mobile 1, puissance aérobie, orientation du panel K et du *panel R* selon les objectifs (FCE et/ou sensations corporelles) ; affinement des effets de la pratique par la mise en mots plus importante
Leçon 6	Choix du mobile et expérimentation de son projet d'entrainement par le choix entre plusieurs séquences d'entrainement en mobile 1 ou mobile 2 et des paramètres biomécaniques et énergétiques ; Identification des effets de la pratique par rapport à la FCE et aux ressentis, selon les durée d'entrainement
Leçon 7	Choix définitif du mobile 1 ou 2 ; Poursuite du projet d'entrainement personnel et des paramètres d'entrainement ; Poursuite de l'approfondissement des effets de la pratique
Leçon 8	Evaluation finale du projet d'entrainement en mobile 1 ou 2 ; remise de carnets d'entrainement
Leçon 9	Mesure des capacités aérobies, test step

2.3.3.1. Le carnet d'entrainement : extraits des carnets blancs et roses/jaunes

Le carnet d'entrainement est composé de plusieurs éléments en accord avec les attentes du législateur, et dans le souci de respecter la logique interne de la CP5 et de l'activité step. Par

conséquent, ce carnet d'entrainement est évolutif puisque le lycéen prend progressivement une part active dans la constitution de son projet de pratique personnelle.

D'autre part, plusieurs encadrés et informations majeurs sont à disposition de l'élève relatifs à : a) la chorégraphie de base et les possibilités de modification à partir des pas de base, et des paramètres biomécaniques et énergétiques comme l'utilisation des bras, des orientations ou encore des impulsions ; b) les différentes échelles guidant la perception de l'effort de l'élève, et ses ressentis ; c) la mise en mot progressive des sensations corporelles de l'élève ; d) un support pour le projet d'entrainement personnel et les séries, répétitions, et récupérations choisies ; e) une analyse de sa pratique personnelle en identifiant des enjeux posturaux et chorégraphiques et relatifs aux choix effectués ; f) une projection quant au projet d'entrainement pour la leçon suivante.

La différence majeure entre les carnets blancs (K) et carnets rose-jaune(R) réside en l'absence de relevé de FC pour les élèves du *panel R*.

2.3.3.2. Description des leçons filmées

Les leçons 1 et 2 sont configurées de la même manière. Elles se donnent pour objectif l'apprentissage d'un bloc chorégraphique nouveau. L'intérêt pour nous est d'identifier ce qui se construit dans les premiers temps de mise en pratique du programme d'entrainement, suite à la découverte de ces blocs d'apprentissage chez le lycéen. Le tableau suivant expose les différents temps forts des leçons 1 et 2.

Leçons 1 et 2 : Structure de la leçon et organisation

Apprentissage du bloc 1 et approche des effets de la pratique par séquences d'entrainement : step en bas, haut et orientations 3'

Temporalité	Temps forts	Remarques
10 minutes (+/-)	**Accueil**, appel, équipement des cardio-fréquence-mètre (et des montres pour le panel K), installation des steppers, réception du carnet d'entrainement, présentation de la leçon, prise de FC de repos	Les élèves du groupe 10h à 12h arrivent dans une salle déjà équipée par le groupe précédent
10 minutes (+/-)	**Echauffement sur stepper** : pas devant le stepper et prise de contact avec le step, introduction du basic et du genou, introduction progressive de la structure de base du bloc 1 ou 2, introduction des impulsions sur certains pas pour hausse de la FC ;	128 bpm à 132 bpm
20 minutes (+/-)	**Apprentissage des pas du bloc 1**, avec un apprentissage des pas sans verbalisation et présentation ; alternance de séquences dédoublées du rythme musical, alternance des orientations de l'enseignante en tant que modèle, apprentissage par accumulation ; l'enseignant utilise le cueing pour faciliter les échanges avec les élèves (gestuelle, code	L'enjeu pour l'enseignante est de privilégier un travail en capacité aérobie ; peu de temps d'arrêts sont prévus, les élèves au fil des

	commun) ; relevé de FC et regard sur carnet d'entrainement : se situer par rapport à l'échelle de Borg et des échelles de ressentis ;	répétitions parviennent à structurer la chorégraphie, en identifiant les principes fondamentaux ; 3 séquences de 10' environ sont réalisées ; 128 bpm à 130 bpm
10 minutes (+/-)	**Step en bas 3'** avec 5' de récupération : Séquence de travail step en bas pendant 3 minutes ; avec répétition du bloc 1 à droite et à gauche en continue ; enseignante est modèle ; relevé de FC et regard sur carnet d'entrainement : se situer par rapport à l'échelle de Borg et des échelles de ressentis ;	130 bpm
10 minutes (+/-)	**Step en haut 3'** avec 5' de récupération : Séquence de travail step en haut pendant 3 minutes ; avec répétition du bloc 1 ou 2 à droite et à gauche en continue ; l'enseignante est modèle ; relevé de FC et regard sur carnet d'entrainement : se situer par rapport à l'échelle de Borg et des échelles de ressentis ;	130 bpm ; Paramètre énergétique
20 minutes (+/-)	**Introduction des orientations** : apprentissage des pas du bloc 1 ou 2 avec les orientations face, dos, au bout et à cheval ; la même démarche que pour le temps d'apprentissage du bloc 1 est réalisée ; l'enseignante est modèle ; relevé de FC et regard sur carnet d'entrainement : se situer par rapport à l'échelle de Borg et des échelles de ressentis ;	128 bpm à 130 bpm Paramètre biomécanique
5 minutes (+/-)	**Step en orientations 3'** : Séquence de travail step en orientations en bas pendant 3 minutes ; avec répétition du bloc 1 ou 2 à droite et à gauche en continue ; l'enseignante est modèle ; relevé de FC et regard sur carnet d'entrainement : se situer par rapport à l'échelle de Borg et des échelles de ressentis	130 bpm
5 minutes (+/-)	Etirements sur le stepper	

Pour ces deux leçons, n°1 et n°2, trois séquences filmées sont réalisées. Ce choix réside dans la volonté d'identifier les processus qui se mettent en œuvre dans les premières expériences des lycéens lors de la réalisation de séquence d'entrainement, conformément aux attentes institutionnelles et à la logique de la CP5. En respectant l'organisation proposée par l'enseignante, des **séquences de 3 minutes step en bas, haut et en orientation** sont testées par les élèves suite à l'apprentissage des différents blocs et à l'appropriation du paramètre orientations. Ce paramètre modifie la structure spatiale de la chorégraphie, nécessitant un temps d'apprentissage conséquent avant de réaliser une séquence d'entrainement de 3 minutes.

Les leçons 5, 6 et 7 sont axées sur un travail de projet d'entrainement et de détermination progressive du mobile d'agir *capacité* ou *puissance aérobie*. Peu à peu, le lycéen est amené à finaliser des choix quant aux paramètres biomécaniques et énergétiques, ainsi que par rapport à la temporalité des séquences de travail pour chaque mobile : a) mobile 1 : séquences de 1, 2 ou 3 minutes ; b) mobile 2 : séquence de 6, 8 ou 12 minutes. Après une séquence d'échauffement de 20 minutes environ, le projet d'entrainement avec les choix des différents paramètres débute. En moyenne, les lycéens pratiquent entre 24 et 32 minutes hors récupération. L'enseignante est personne-ressource et conduit l'échauffement avec les élèves en leur laissant de plus en plus d'initiatives. Elle régule son intervention en fonction des difficultés à la triangulation des données objectives, personnelles et relatives à l'APSA.

Leçon 5 : Structure de la leçon et organisation

Découverte du mobile 1, puissance aérobie

Temporalité	Temps forts	Remarques
10 minutes (+/-)	**Accueil,** appel, équipement des cardio-fréquence-mètre (et des montres pour le panel K), installation des steppers, réception du carnet d'entrainement, présentation de la leçon : expérimentation mobile 1, prise de FC de repos	Les élèves du groupe 10h à 12h arrivent dans une salle déjà équipée par le groupe précédent
10 minutes (+/-)	**Echauffement sur stepper** : pas devant le stepper et prise de contact avec le step, structuration de l'échauffement à partir des pas de base des deux blocs puis complexification progressive du bloc 1 et 2 par compilation des pas , introduction des impulsions sur les deux blocs entiers, droite et gauche pour hausse de la FC ;	128 bpm à 132 bpm
20 minutes (+/-)	**Mobile 1, travail sur séquences de 1 minute** : Réalisation des blocs 1 et 2 à droite et à gauche, en respectant la série suivante : **12 fois 1 minute de travail entrecoupé de 20 secondes de récupération** ; les élèves régulent leur projet chorégraphique si nécessaire (simplification des pas, orientations) et énergétique (utilisation des hauteurs, des bras et des impulsions) ; l'enseignante initie les séquences (rythme musical), régule l'activité motrice, interroge au niveau des sensations, s'assure du remplissage du carnet	130 bpm Les élèves ont 5 minutes de récupération totale à la fin de la série
20 minutes (+/-)	**Mobile 1, travail sur séquences de 2 minutes** : Réalisation des blocs 1 et 2 à droite et à gauche, en respectant la série suivante : **6 fois 2 minutes de travail entrecoupé de 30 secondes de récupération** ; les élèves régulent leur projet chorégraphique si nécessaire (simplification des pas, orientations) et énergétique (utilisation des hauteurs, des bras et des impulsions) ; l'enseignante initie les séquences (rythme musical), régule l'activité motrice, interroge au niveau des sensations, s'assure du remplissage du carnet	130 bpm Les élèves ont 5 minutes de récupération totale à la fin de la série
20 minutes (+/-)	**Mobile 1, travail sur séquences de 3 minutes** : Réalisation des blocs 1 et 2 à droite et à gauche, en respectant la série suivante : **4 fois 3 minutes de travail entrecoupé de 45 secondes de récupération** ; les élèves régulent leur projet chorégraphique si nécessaire (simplification des pas, orientations) et énergétique (utilisation des hauteurs, des bras et des impulsions) ; l'enseignante initie les séquences (rythme musical), régule l'activité motrice, interroge au niveau des sensations, s'assure du remplissage du carnet	130 bpm
5 minutes (+/-)	**Etirements sur le stepper**	

Au cours de la leçon 5, plusieurs séquences vidéo ont été réalisées. La perspective de travail s'est basée sur la volonté de questionner l'acteur dans les trois moments forts d'entrainement et de découverte du lycéen. Par conséquent, les séquences filmées choisies sont :

- 9ème, 10ème et 11ème répétition de 1'
- 3ème et 4ème répétition de 2'
- 3ème répétition de 3'

Les paramètres d'entrainement sont laissés à l'initiative de l'acteur. Le chercheur n'interfère pas dans le projet de pratique personnel de celui-ci.

Leçons 6 et 7 : Structure de la leçon et organisation

Choix du mobile et expérimentation de son projet d'entrainement/Affinement du projet d'entrainement

Temporalité	Temps forts	Remarques
10 minutes (+/-)	**Accueil,** appel, équipement des cardio-fréquence-mètre (et des montres pour le panel K), installation des steppers, réception du carnet d'entrainement, présentation de la leçon : choix de son mobile et expérimentation des paramètres, prise de FC de repos	Les élèves du groupe 10h à 12h arrivent dans une salle déjà équipée par le groupe précédent
10 minutes (+/-)	**Echauffement sur stepper** : pas devant le stepper et prise de contact avec le step, structuration de l'échauffement à partir des pas de base des deux blocs puis complexification progressive du bloc 1 et 2 selon choix des élèves, par compilation des pas , introduction des impulsions à droite et gauche pour hausse de la FC ;	128 bpm à 132 bpm
1 heure	**Réalisation de son projet d'entrainement** : mobile 1 ou 2 choisi ; expérimentation de différentes séquences ; remplissage du carnet avec identification précise des paramètres d'entrainement et des effets produits ; prise de FC systématique avec panel K ;	130 bpm Le choix des récupérations est laissé aux élèves, qui ne sont pas la priorité pour cette séquence en première
15 minutes	**Analyse de son activité**, régulation collective autour du projet personnel de pratique	
5 minutes (+/-)	**Etirements sur le stepper**	

Au cours des leçons 6 et 7, plusieurs séquences vidéo ont été réalisées, en fonction du choix de mobile capacité ou puissance aérobie, et des options de temps de travail adoptés par les acteurs. L'enjeu était de sélectionner des séquences de 8 à 12 minutes afin d'organiser des entretiens d'autoconfrontation relativement équilibrés entre les sujets.

a) En ce qui concerne le mobile *capacité aérobie :*

- Pour le programme 2 fois 12' : vidéo de la répétition n°2 de 12'
- Pour le programme 3 fois 8' : vidéo de la répétition n°2 sur les 4 dernières minutes et répétition n°3
- Pour le programme de 4 fois 6' : vidéo de la répétition n°2 et de la répétition n°4

b) En ce qui concerne le mobile *puissance aérobie* :

- Pour le programme 2 séries de 12 fois 1' : série n°2
- Pour le programme 2 séries de 6 fois 2' : série n°2
- Pour le programme 2 séries de 4 fois 3' : série n°2

Les paramètres d'entrainement comme en leçon n°5 sont laissés à l'initiative de l'acteur. Le chercheur n'interfère pas dans le projet de pratique personnel de celui-ci.

3. Méthode de recueil des données :

3.1. Contrat et prise de contact :

La première étape a consisté en une prise de contact avec la communauté éducative de l'établissement afin de présenter l'étude et d'identifier ensemble les conditions d'organisation de cette étude. Elle a également permis de familiariser les élèves à la venue du chercheur avec une présentation des outils nécessaires au recueil des données.

3.1.1. Présentation de l'étude :

Dans un premier temps, nous avons rencontré la chef d'établissement et l'enseignante pour exposer notre objet de recherche[131]. En amont, nous avions déjà eu quelques contacts téléphoniques informels avec l'enseignante, suite à une formation dans l'activité step, proposée par l'académie. Les objectifs de la recherche ont été présentés comme une étude interdisciplinaire dans l'activité step. L'enjeu est d'enquêter sur l'activité step, telle qu'elle est préconisée par les programmes de l'enseignement de l'EPS (2010) et le *Référentiel* des épreuves du baccalauréat (2012). Nous nous intéressons ainsi à la fois à l'« *identification des effets* » de la pratique par le sujet dans l'activité step (Programmes de l'enseignement de l'EPS de LGT, 2011) et à l'entrainement de la performance aérobie des élèves (*Référentiel* des épreuves du baccalauréat en step, 2012) par cette activité dans une séquence d'apprentissage. Par conséquent, nous avons identifié ensemble les conditions de recueil des données des deux groupes classe concernés.

[131] Voir annexes n°4, point 4.4.

3.1.2. Prise de contact avec la classe : la position du chercheur

Nous avons rencontré les deux groupe-classe de première générale, six semaines avant le début du protocole. Ils pratiquaient l'activité acrosport. Nous leur avons présenté l'étude comme une recherche dans l'activité step, à partir de ce qu'ils vivent dans l'activité, sans chercher à dénaturer la séquence d'apprentissage, ni à modifier leur propre comportement en classe. Au cours de cette présentation, une demande explicite de volontaires, novices dans l'APSA, pour participer aux recueils de données du vécu a été formulée dans chacun des groupes. De plus, un formulaire a été signé par les tuteurs des lycéens afin de pouvoir recueillir les données de l'activité cardiaque de l'ensemble des deux groupes-classe (étude partie 2) et audiovisuelles[132]. Un accord spécifique a été réalisé avec le *panel R*estreint de volontaires, afin de pouvoir rencontrer ce groupe d'élèves en dehors des heures de cours, au sein de l'établissement d'accueil, et pour garantir l'anonymat des sujets et la conservation des données dans le cadre des travaux de recherche[133].

Nous sommes venus à plusieurs reprises au cours de la séquence en acrosport afin de nous familiariser avec la classe et rendre notre présence « *habituelle* ». L'enjeu a été d'établir une première relation de confiance, en expliquant notre métier de professeur agrégé d'EPS à la faculté des Sciences du Sport, et à partir de discussions informelles dans le cadre de la discipline mais aussi concernant des sujets plus larges comme leur projet d'orientation. Nous avons également participé à l'observation de temps forts comme l'évaluation de la séquence d'apprentissage en acrosport. Ainsi, nous nous sommes imprégnés progressivement de la culture des deux groupe-classe. A la leçon n-1, les différents outils de recueils de données et leur utilisation (parfois jugée exigeante par les élèves pour le cardiofréquencemètre) ont été présentés.

3.1.3. Les matériaux pour recueillir les données in situ

Les traces de l'observatoire sont constituées à partir d'outils différents et selon deux temporalités : 1) au cours de la leçon, in situ, par des séquences audiovisuelles et l'utilisation du cardiofréquencemètre ; 2) après-coup, par deux entretiens d'autoconfrontation et de remise en situation, par enregistrements visuels et audio.

3.1.3.1 : Caméra plan large

Nous avons utilisé une caméra standard Canon HF 100, posée sur un trépied avec une prise de vue grand angle, à 3m en moyenne de la première ligne d'élèves en activité. Cette caméra, que nous

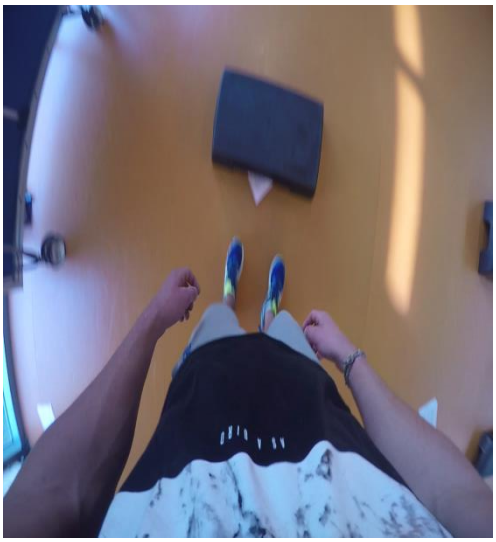
[132] Voir Annexes n°4 ; point 4.5
[133] Voir annexes n°4 ; point 4.5

qualifions de prise de vue en troisième personne (Andrieu, Paintendre et Burel, 2015) est relative au regard de l'observateur extérieur à l'activité de l'acteur. Cette caméra a été branchée sur des séquences choisies dans les leçons qui servaient de support à l'autoconfrontation. Le caractère exigu de la salle pouvait parfois contraindre également le bon déroulé des prises de vue.



3.1.3.2 : Caméra Go pro : visualisation en première personne

Pour se rapprocher d'une prise de vue subjective, en première personne, nous avons équipé les élèves volontaires de caméras Go Pro © (Andrieu, Paintendre et Burel, 2014 ; Andrieu, CNAC, 2017). Le positionnement de la caméra a été réalisé sur le buste de l'élève à partir d'un gilet fourni par la marque de la caméra. Cette prise de vue rend compte d'une vision (avec un effet de hauteur) des appuis du sujet, d'une partie de son buste et de ses bras. En première personne, la prise de vue renvoie à une action de baissé de tête sur le step de la part de l'acteur (Figure 1).



Visualisation caméra embarquée



Caméra embarquée sur le buste

3.1.3.3 : Etat de l'acteur : équipement cardio-fréquence-mètre

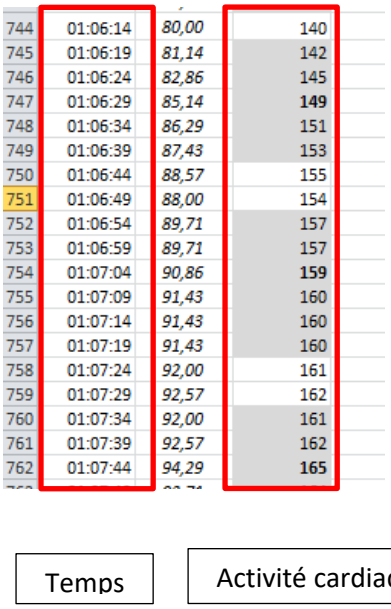
Chaque élève a été équipé d'un cardiofréquencemètre au cours de la quasi-totalité des leçons de la séquence d'apprentissage[134] en step. Les élèves avant de passer au vestiaire, venaient identifier un numéro d'appareil et positionnaient la ceinture au niveau du buste. Le code couleur vert-rouge permettait d'identifier si la connexion cœur-cardiofréquencemètre était valide. Après vérification et repositionnement de la ceinture, particulièrement sur les trois premières leçons, les élèves des groupe-classe étaient peu à peu relativement familiers à l'outil.

Nous avons constitué pour cette expérimentation deux panels d'élèves, traversant les deux groupes-classe. L'un mentionné *Panel K*, pour *Karvonen*, s'inscrit dans une démarche d'enseignement très proche des attentes institutionnelles, relatives à l'utilisation de données de l'activité cardiaque dans la séquence d'apprentissage. L'enjeu pour les élèves est de parvenir à mettre en tension (Boulnois et Kogut, 2014 ; Kogut, 2017) des données objectivées par la montre connectée au cardiofréquencemètre et des données personnelles relatives aux ressentis liés à la pratique pour constituer et ajuster un programme d'entrainement. L'autre mentionné *Panel R*, pour Ressentis, s'inscrit dans une démarche d'enseignement où seules les données personnelles internes relatives aux ressentis, permettent de construire et d'ajuster le programme d'entrainement.

Lors des leçons filmées, nous retraçons l'activité cardiaque du sujet en parallèle de son activité. Le modèle utilisé prioritairement pour ce relevé de données est le polar team 2, Kempele, Finlande.

[134] Excepté la leçon 8

Deux types de traçage ont été effectués selon la configuration du modèle : seconde après seconde et toutes les 5 secondes.



744	01:06:14	80,00	140
745	01:06:19	81,14	142
746	01:06:24	82,86	145
747	01:06:29	85,14	149
748	01:06:34	86,29	151
749	01:06:39	87,43	153
750	01:06:44	88,57	155
751	01:06:49	88,00	154
752	01:06:54	89,71	157
753	01:06:59	89,71	157
754	01:07:04	90,86	159
755	01:07:09	91,43	160
756	01:07:14	91,43	160
757	01:07:19	91,43	160
758	01:07:24	92,00	161
759	01:07:29	92,57	162
760	01:07:34	92,00	161
761	01:07:39	92,57	162
762	01:07:44	94,29	165

Figure 3: Extrait du cardiofréquencemètre de Tony, leçon 1

3.1.3.4. Transcription du déroulé de la leçon

Au cours de chacune des leçons de la séquence d'apprentissage en step, un relevé du déroulement de la leçon a été réalisé[135]. Trois types de notes ont été prises : a) l'organisation temporelle de la classe, facilitant la mise en tension des données du cardiofréquencemètre et des enregistrements audiovisuels ; b) les éléments spécifiques aux absences des élèves, à l'état d'inconfort de certains élèves ou de moments marquants à relever. *Exemple* : Une élève ne se sent pas bien en leçon 1, elle est obligée de se mettre assise suite à son entrainement de 3' step en bas ; c) des éléments sur la base de critères personnels et situés du chercheur, et qui pourraient être pertinents lors de la manipulation des données et leur analyse future. *Exemple* : un oubli de remplissage de carnet ; un arrêt précoce de l'activité d'un élève du *panel R*estreint dans une séquence.

3.2. Entretiens d'autoconfrontation :

Les entretiens d'autoconfrontation favorisent l'expression du vécu du sujet à partir d'un visionnage audiovisuel. L'enjeu est d'essayer d'éclaircir l'opacité de l'activité humaine en appréhendant le vécu de l'expérience, par des « *conditions de mémorisation et du rappel* » (Theureau, 2010), à l'aide d'un matériau support audiovisuel (Pinsky et Theureau, 1985 ; 1987), traces de son activité. Pour cela

[135] Voir annexes n°4, point 4.6.

deux types d'entretiens se sont déroulés : a) un entretien d'autoconfrontation de premier niveau ; b) un entretien d'autoconfrontation analytique de second niveau (Ibid.

3.2.1. Organisation et déroulement des entretiens

3.2.1.1. Déroulement des enregistrements :

Vingt-quatre entretiens individuels ont été réalisés avec douze élèves, dont six en *panel K* et six en *panel R*. Les entretiens ont une durée comprise entre 40 minutes et une heure et dix minutes.

Tableau 5: Echéancier des entretiens d'autoconfrontation de 1er et 2nd niveau, début de séquence d'apprentissage

Type d'entretien	N°leçon	Date	Horaires	Temps d'entretien	Panel K ou R
	Leçon 1	14/03/2016	8h-10h		
autoconfrontation 1er niveau	Emmi	14/03/2016	16h-17h	41'	K
autoconfrontation 2 niveau		15/03/2016	9h-10h	52'	
autoconfrontation 1er niveau	Maeva	14/03/2016	15h-16h	50'	K
autoconfrontation 2 niveau		15/03/2016	16h-17h	1'13''	
autoconfrontation 1er niveau	Tony	14/03/2016	13h-14h	36'	R
autoconfrontation 2 niveau		15/03/2016	10h15-11h15	53'	
	Leçon 1	14/03/2016	10h-12h		
autoconfrontation 1er niveau	Julia	14/03/2016	13h45-14h45	55'	R
autoconfrontation 2 niveau		15/03/2016	14h30-15h30	43'	
autoconfrontation 1er niveau	Victoire	14/03/2016	17h30-18h30	39'	R
autoconfrontation 2 niveau		15/03/2016	17h30-18h30	1'03''	
	Leçon 2	21/03/2016	10h-12h		
autoconfrontation 1er niveau	Elise	21/03/2016	16h-17h	59'	K
autoconfrontation 2 niveau		22/03/2016	16h30-17h30	39'	
autoconfrontation 1er niveau	Juliette	21/03/2016	17h30-18h30	43'	K
autoconfrontation 2 niveau		22/03/2016	13h45-14h45	58'	

Tableau 6: Echéancier des entretiens d'autoconfrontation de 1er et 2nd niveau, deuxième partie de séquence d'apprentissage

Type d'entretien	N°leçon	Date	Horaires	Temps d'entretien	Panel K ou R
	Leçon 5	02/05/2016	8h-10h		
autoconfrontation 1er niveau	Emmi	02/05/2016	16h-17h	42'	K
autoconfrontation 2 niveau		03/05/2016	14h-15h	54'	
	Leçon 5	02/05/2016	10h-12h		
autoconfrontation 1er niveau	Juliette	03/05/2016	10h-11h	41'	K
autoconfrontation 2 niveau		04/05/2016	13h-14h	53'	
	Leçon 6	09/05/2016	8h-10h		
autoconfrontation 1er niveau	Tony	10/05/2016	13h30-14h30	32'	R
autoconfrontation 2 niveau		11/05/2016	17h45-18h45	56'	
	Leçon 6	09/05/2016	10h-12h		
autoconfrontation 1er niveau	Elise	09/05/2016	15h30-16h30	30'	K
autoconfrontation 2 niveau		10/05/2016	15h30-16h30	52'	
autoconfrontation 1er niveau	Julia	09/05/2016	14h15-15h15	31'	R
autoconfrontation 2 niveau		10/05/2016	16h45-17h45	55'	
autoconfrontation 1er niveau	Victoire	09/05/2016	13h-14h	34'	R
autoconfrontation 2 niveau		10/05/2016	14h15-15h15	59'	
	Leçon 7	16/05/2016	8h-10h		
autoconfrontation 1er niveau	Maeva	16/05/2016	15h-16h	31'	K
autoconfrontation 2 niveau		17/05/2016	11h-12h	42'	

Ces tableaux présentent la répartition des différents entretiens, pour chacun des élèves. Nous avons fait le choix, de respecter l'emploi du temps habituel des élèves. La première complexité a été de parvenir à établir des créneaux d'une heure avec chacun des sujets compte-tenu de leur appartenance à plusieurs classes différentes (en dehors de l'EPS) et de leur programme hebdomadaire relativement dense et étendu. Nous avons aussi été attentifs à ce que chacun puisse avoir une *pause-déjeuner* d'une heure. Nous avons convenu d'un délai maximal de 24 heures après la leçon d'EPS, et de 24 à 36 heures entre les entretiens de premier et de second niveau. Le temps d'entretien mentionné dans le tableau ne comporte pas l'accueil de l'élève, le rappel de la relation de confiance entre sujet et chercheur.

3.2.1.2. Organisation matérielle :

La majorité des entretiens se sont déroulés dans le gymnase de l'établissement scolaire. La première contrainte, une fois l'agencement des emplois du temps sujet-chercheur, a été d'obtenir un espace d'entretien. En effet, la structure est partagée par deux établissements, un collège et le lycée d'accueil. Par conséquent, il fallait informer les collègues du déroulement des entretiens et s'assurer de ne pas être interrompus éventuellement par certains élèves.

Trois espaces ont été réquisitionnés en fonction des disponibilités des lieux et de la programmation EPS des deux établissements : le local grand matériel, la salle de gymnastique-acrosport et la salle de step.

Les entretiens se sont déroulés à partir d'une à trois séquences d'entrainement filmées, pour une visualisation maximale de 12 minutes d'exercice. Nous appelons « *séquences entrainement* » les répétitions temporellement définies, dans le sens où il ne s'agissait pas de situations d'apprentissage chorégraphiques, mais d'une exploration d'un paramètre d'entrainement à partir d'un ou deux blocs chorégraphique appris en amont.

Tous les entretiens se sont déroulés à partir des traces audiovisuelles de l'activité de l'acteur, variables en fonction des objectifs de la leçon. Chacun des entretiens a été enregistré avec un dictaphone, et une caméra sur pied en arrière-plan. Au fil de la visualisation des différentes séquences, chaque lycéen pouvait stopper le dérouler visuel en manipulant l'ordinateur à disposition. S'il ne prenait pas l'initiative de le faire, le chercheur, à partir des gestes ou des mimiques (Theureau, 2010) de l'acteur, l'interpellait par une invitation à la description : *« Et là ? », « Que se passe-t-il ? ».*

Entretien de 1er et 2nd niveaux avec Maeva, leçon 1



3.2.2. Entretien de premier niveau :

3.2.2.1 : Relation de confiance et resituer l'activité :

A l'entame de chaque entretien, nous avons rappelé au lycéen l'objectif de décrire ce qui s'est passé pendant son activité, au fur et à mesure de celle-ci afin de narrer « les *actions qu'il a réalisées, les émotions qu'il a ressenties, les éléments qu'il a pris en compte, les pensées qui lui revenaient à ce moment-là* » (Saury et al., 2013). Nous cherchons un accès à une partie de la conscience préréflexive (Theureau, 2006) par ce qui est « *montrable* », « *commentable* » et « *racontable* » afin d'essayer de revivre l'activité vécue (Terré, 2015 ; Saury et al., 2013 ; Theureau, 2006 ; 2010). Nous avons insisté sur le fait qu'il n'est pas attendu que le lycéen soit en mesure d'analyser sa pratique, et qu'aucun

jugement de valeur, et notamment quant à la réalisation chorégraphique, ne serait fait. Là n'est pas l'enjeu de la rencontre. Nous avons également insisté sur la co-construction acteur-chercheur pour pouvoir être auditeur, à partir du matériau audiovisuel, d'une activité revécue au plus près de ce qui s'est passé en EPS lundi matin dans l'activité step. Avant la visualisation, nous avons pris soin de relater l'horaire de la leçon, l'objectif de la leçon et les temps forts de celle-ci (les différentes situations d'apprentissages) (Petitmengin, 2004), ainsi que son positionnement par exemple dans la salle, etc., pour resituer le lycéen dans la situation de classe.

3.2.1.2 : Visualisation et questionnement :

Chaque élève a visualisé son activité à partir de deux supports, l'un en troisième personne, l'autre en première personne. Pour des raisons matérielles, nous n'avons pas utilisé un logiciel d'assemblage de prises de vues. Pour des raisons de granularité de la description, nous avons opté pour une visualisation successive en troisième personne, puis en première personne. En effet, nous avons fait le pari à partir de travaux utilisant cet outil en première personne (Andrieu, Paintendre et Burel, 2015 ; Andrieu, 2017a) que le fait de centrer l'acteur sur une visualisation en première personne à part entière, pourrait favoriser une description de qualité pour documenter l'expérience vécue du point de vue sensoriel et perceptif (Sève, 2000 ; Theureau, 2010).

Le questionnement du chercheur a été dirigé par la volonté de compléter les composantes des signes hexadiques. A partir d'actions et de réactions de l'acteur (langagière, corporelle), il était invité à expliciter ce qui se passe dans *l'ici- et-maintenant* (Saury et al., 2013). Ce tableau représente l'outil support de préparation du chercheur afin de mener une exploration entière de l'expérience du sujet, et compléter les différentes catégories du signe lors de l'entretien.

Tableau 7: Support des entretiens d'autoconfrontation:

Questionner pour une verbalisation qui amène aux 6 composantes du signe hexadique		**Questions types ou lectures:**
Représentamen	***il est forcément identifié par le pratiquant ; quel est l'élément significatif pris en compte par le pratiquant à cet instant ?***	Qu'est-ce qui fait ici que tu fais ceci ? Tu as un ressenti particulier ?
Engagement	*Engagement* dans la situation : **faisceau de préoccupations constitutives et immanente de l'action en cours** ; tonalité émotionnelle ;	Tu explores quoi ? quel est le sens de ceci ? Quelle est ta préoccupation, tes intentions ?
Anticipations	structure d'anticipation, et rapport au futur (dépendant de E) ; ***quelles sont les attentes de l'acteur dans cette situation compte-tenu de ses préoccupations et de l'élément considéré dans la situation ?*** ***et quelles modifications attend-t-il de sa situation ?***	Quelles sont tes attentes ? Tu t'attends à quoi ? Tu te souviens de ce que tu cherches ?
Référentiel	***quelles sont les connaissances mobilisées par l'acteur à l'instant t ?*** expérience passée comme *Référentiel* ; ***mobilisation de savoirs*** saillants et diffus sur soi ou sur autrui	Les connaissances mobilisées, les choses connues lors de l'action : soit, « je sais que… » Cela te fait penser à quelque chose ? tu as des éléments qui te font suggérer ceci ?
Unité du cours d'expérience	***porte sur la construction de l'expérience à travers l'activité***	Que se passe-t-il alors? Ton ressenti c'est quoi ?
Interprétant	***connaissance construite à l'instant t, ou création d'une nouvelle habitude*** *quelles sont les connaissances construites ? validées ou invalidées par le sujet ?*	Finalement, qu'est-ce que cela t'évoques ? à ce moment-là, qu'est-ce que cela signifie ? C'est quelque chose de nouveau ? Tu le découvres à cet instant ?

3.2.2. Entretien de second niveau : une démarche analytique et d'approfondissement du signe

Le choix de cet entretien analytique de second niveau repose sur plusieurs éléments. Dans un premier temps, les difficultés d'organisation des rencontres sujet-chercheur nous ont conduits à réaliser des entretiens qui ne pouvaient dépasser que très rarement une heure. De plus, par rapport à notre objet de recherche, et l'enjeu d'accéder à un niveau très fin de description de l'activité vécue,

il ne nous a pas semblé opportun de se limiter à une seule rencontre. Afin d'accéder à d'autres modalités sensorielles que la vision et l'audition et donner l'opportunité de voir émerger de nouvelles données d'expression de la conscience préréflexive, d'approfondir la description du vécu (Cahour, 2003 ; Theureau, 1992, 2004, 2006, 2010), nous avons choisi de prendre du temps avec l'acteur, pour revenir sur certaines unités d'expériences.

3.2.2.1. Rappel mnémonique : traces matérielles de l'activité vidéo

La démarche consistant à exploiter les traces matérielles audiovisuelles pour favoriser l'accès à la conscience préréflexive dans l'entretien de premier niveau et ne pas entrer dans un processus de « *mise en évocation libre* » (Theureau, 2010) a été maintenue (Ibid.). L'observation de certains moments de séquences filmées en troisième personne ou en première personne, pour établir des conditions favorables de rappel de l'activité, a été déterminée selon l'émergence des éléments saillants de l'expérience lors de la visualisation en plan large ou par l'intermédiaire de la Go Pro (lors de l'entretien de premier niveau).

3.2.2.2. Entre prise de conscience et conscience préréflexive

Au cours de cette seconde rencontre, nous avons été attentif à demeurer dans notre cadre méthodologique d'accès à la conscience préréflexive du vécu de l'acteur, renvoyant à des gestes volontaire et conscients ou automatiques (Andrieu, 2017a), soit toujours perçus par l'acteur en cours d'expérience. En effet, plusieurs précautions ont été de rigueur (Theureau, 2010) : a) de pas induire la réponse de l'acteur, et la nature de ses descriptions par les questions du chercheur ; b) être attentif à la différence entre l'introduction de nouvelles expressions du vécu par l'acteur, et certaines formes de prises de conscience possible dans la visualisation de son activité et qui correspondraient à des gestes émersifs (Andrieu, 2017a). L'enjeu pour nous a été de vérifier constamment que ce qui émerge dans la verbalisation lors de l'entretien analytique de second niveau n'a pas été reconstruit après-coup par l'acteur. La trace audiovisuelle et la revisite de certaines unités d'expérience n'a pas pour objectif de favoriser une découverte de l'intériorité de l'acteur (Vermersch, 1994) post-activité, mais bien d'affiner la granularité du propos par un zoom sur le vécu préréflexif de l'acteur.

3.2.2.3. Les relances, accès à un grain fin de description

Par rapport à notre objet d'étude, nous pouvons qualifier notre démarche d'affinement du racontable : *« l'entretien d'autoconfrontation vise à permettre à l'acteur de décrire ses actions, intentions, perceptions, focalisations, sensations, interprétations qui lui sont accessibles lorsqu'il se « remet en situation » au fur et à mesure du déroulement de la vidéo* » (Saury et al., 2013). Nous

rappelons que nous ne nous situons pas dans la méthodologie du courant de la psychologie de la cognition de Vermersch (1994), avec les entretiens d'autoconfrontation second niveau. Nous nous autorisons toutefois l'emploi du terme *introspection* pour décrire et catégoriser la direction des préoccupations, internes de l'acteur ou la qualité de son écoute du corps en cours d'activité. De plus, nous nous inspirons des « *relances de fragmentations* » (Theureau, 2010), pour assurer cette granularité (Péaud, 2004 ; Petitmengin, 2004) de la description du préréflexif. [136]

4. Méthode de traitement et étapes de construction de l'analyse

Nous avons cherché à structurer un modèle de traitement novateur pour tenter de répondre à notre objet d'étude. En effet, par « *l'aspect ouvert* » de la méthodologie et la visée de « *créativité des chercheurs* » (Saury, et al., 2013), l'enjeu de notre démarche a été de valoriser la nature des préoccupations des élèves engagés en step, ainsi que la nature des connaissances construites et actualisées au cours de la séquence d'apprentissage. Nous avons cherché à présenter une modélisation originale des données recueillies dans cette APSA step. La structuration progressive de l'acteur en matière de description des connaissances de son corps et une éventuelle migration de ses intentions, perçues dans les verbatim ont guidé notre démarche.

4.1. Retranscription des entretiens de premier niveau :

La première étape a été de retranscrire les entretiens de premier niveau. Nous avons respecté la chronologie des visualisations, en troisième personne, puis en première personne.

En parallèle du verbatim, nous avons identifié les temps forts de la leçon et mentionné le nom de la séquence filmée. Dans le tableau suivant, un extrait de l'entretien de Julia de premier niveau, en leçon 1 :

[136] Voir Outil pour les relances, Annexes n°5, point 5.3.

	Step en orientation, 3’ : temps fort 3 de la leçon 1 :
Julia	oui, j'essaie de rester concentrée, parce que sinon, je me perds facilement; et là je crois que je n'avais pas pris le bon pied aussi
Chercheur	oui là tu n'as pas pris le bon pied, alors ? (visionnage)
Julia	oui je crois que là j'avais oublié de... De...
Chercheur	voilà, attends ; je mets en pause
Julia	oui parce qu'en fait on montait à cheval et... Qu'on a fait le... Qu'on voulait retourner du bon côté
Chercheur	oui ?
Julia	et bien moi, je suis directement retombée en cheval... Mon pied voulait directement se remettre de l'autre côté
Chercheur	ton pied voulait se mettre directement sur le côté?
Julia	oui automatiquement, directement, retourner sur les deux côtés du step alors qu'en fait, il fallait que je le mette devant
Chercheur	toi ou ton pied d'après toi?
Julia	plutôt mon pied, fin c'était... Du coup oui quand j'étais dans cette position là c'était dit comme ça
Chercheur	d'accord, et tu…? Là comment tu, comment tu te retrouves dans cette situation-là à ce moment?
Julia	après du coup, j'essaie de me reconcentrer
Chercheur	donc là, t'es, t'es bien concentrée là pour toi?
Julia	… oui

4.2. Identification des récits réduits mentionnés dans l’entretien de premier niveau et choix des moments analysés en second niveau :

A partir du verbatim de premier niveau, une identification des unités significatives par l’acteur a été opérée. Cette démarche favorisait la préparation à l’entretien de second niveau. Toutes les unités ont été à l’initiative de l’acteur et ont permis de construire les récits réduits. Ces récits réduits ont été constitués à partir de l’évocation d’un état général (e.g. « *se sent fatiguée* »), une action marquante (e.g « *se perd dans son enchainement* »), une intention précise (e.g. « *veut changer le ciseau en 3 genoux* »), un sentiment comme le doute, avec par exemple les informations du corps vivant qui viennent déborder le corps vécu (e.g. « *ne comprend pas ce qui se passe* »), une perception sensorielle (e.g. « *sent ses jambes* », « *commence à piquer dans les jambes* »).

Les récits réduits permettent ainsi de préparer l’entretien analytique de second niveau. En effet, deux éléments nous ont amenés à resituer certaines unités significatives avec l’acteur lors de cette étape analytique: a) une description partielle et relativement vague de certaines unités ; b) une redondance de certaines unités significatives avec une terminologie similaire.

Par ailleurs, nous avons synchronisé le volet description de l'activité du sujet (volet 1), avec les verbalisations de l'acteur (volet 2). L'encadré propose une synchronisation du verbatim avec la description de l'activité de l'élève et son récit réduit.

A l'issue de l'entretien de second niveau, une retranscription a été perpétrée en suivant la même démarche que le premier entretien d'autoconfrontation

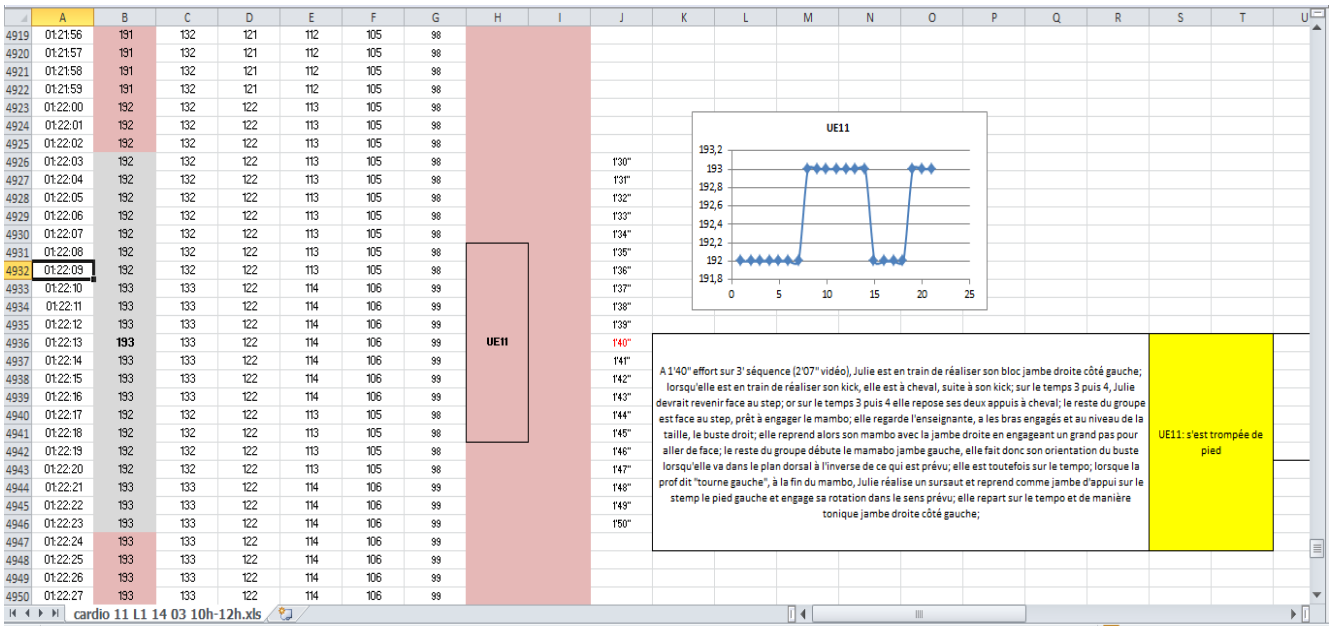
Tableau 8: volets 1 et 2 synchronisés: description de l'activité de l'acteur, unité significative et verbatim ; Julia, leçon 1, autoconfrontation de niveau 1 :

Volet 2		Unité significative	Volet 1
Julia	oui, j'essaie de rester concentrée, parce que sinon, je me perds facilement; et là je crois que je n'avais pas pris le bon pied aussi	UE11: s'est trompée de pied	A 1'40'' d'effort sur 3' séquence (2'07'' vidéo), Julie est en train de réaliser son bloc jambe droite côté gauche; lorsqu'elle est en train de réaliser son kick, elle est à cheval, suite à son kick; Sur le temps 3 puis 4, Julie devrait revenir face au step; or sur le temps 3 puis 4 elle repose ses deux appuis à cheval; le reste du groupe est face au step, prêt à engager le mambo; Elle regarde l'enseignante, a les bras engagés et au niveau de la taille, le buste droit; elle reprend alors son mambo avec la jambe droite en engageant un grand pas pour aller de face; Le reste du groupe débute le mambo jambe gauche, elle fait donc son orientation du buste lorsqu'elle va dans le plan dorsal à l'inverse de ce qui est prévu; Elle est toutefois sur le tempo; lorsque la prof dit "tourne gauche", à la fin du mambo, Julie réalise un sursaut et reprend comme jambe d'appui sur le step le pied gauche et engage sa rotation dans le sens prévu; elle repart sur le tempo et de manière tonique jambe droite côté gauche; (1'50'')
Chercheur	oui là t'as pas pris le bon pied, alors ? (visionnage)		
Julia	oui je crois que là j'avais oublié de... De…		
Chercheur	voilà, attends ; je mets en pause		
Julia	oui parce qu'en fait on montait à cheval ... Qu'on a fait le... Qu'on voulait retourner du bon côté		
Chercheur	Oui		
Julia	Et bien moi, je suis directement retombée en cheval… Mon pied voulait directement se remettre de l'autre côté		
Chercheur	ton pied voulait se mettre directement sur le côté?		
Julia	oui automatiquement, directement, retourner sur les deux côtés du step alors qu'en fait, il fallait que je le mette devant		
Chercheur	toi ou ton pied d'après toi?		
Julia	plutôt mon pied, fin c'était... Du coup oui quand j'étais dans cette position là c'était dit comme ça		
Chercheur	d'accord, et tu…? là comment tu, comment tu te retrouves dans cette situation-là à ce moment?		
Julia	après du coup, j'essaie de me reconcentrer		
Chercheur	donc là, t'es, t'es bien concentrée là pour toi?		
Julia	… oui		

3.2. Synchronisation des volets 1, 2 et des données objectivées par le cardio-fréquence-mètre

La troisième étape du traitement des données est de mettre en tension la synchronisation des deux volets avec un volet 3, relatif à l'activité cardiaque du sujet. La capture d'écran ci-dessous montre la possibilité d'avoir les trois volets en parallèle avant de construire et de chercher à remplir le signe hexadique. Cette synchronisation a été affinée à partir du relevé d'information manuscrite du déroulement de la leçon.

Tableau 9: Synchronisation volets 1, 2 et 3; Julia, leçon 1:



Le tableau 9 montre dans les différentes colonnes : a) A, le temps de la leçon, b) B, la FC de l'élève ; c) C, D E F et G, le pourcentage de FCE ; d) H et I, le numéro de l'unité d'expérience ; e) J, la temporalité précise de la séquence d'entrainement. Le graphique représente la variation de la FC pendant l'unité d'expérience. L'encadré propose la description de l'activité de l'acteur par le chercheur.

3.3. Reconstruction des signes hexadiques

Un processus d'aller-retour s'est opérationnalisé pour parvenir peu à peu à composer les six catégories du signe hexadique. La plupart des récits réduits ont été traduits en signes, compte-tenu de la temporalité relativement courte des séquences filmées. Nous avons essayé de réduire les inférences notamment parce que notre priorité était fixée autour des deux composantes : *Engagement* et *Interprétant*. Compte-tenu du fait que la recomposition du signe s'est élaborée à partir de deux entretiens à deux niveaux, nous avons utilisé un code couleur déterminant à partir de quel recueil de données le signe a pu être élaboré.

Par conséquent, cinq étapes ont été mises en place :

Etapes	Description des étapes
1	Du récit réduit dans l'entretien de premier niveau à l'identification de l'élément saillant (*Représentamen*) déterminant la description de l'acteur
2	Identification des préoccupations majeures de l'acteur à partir de cet élément, de ses attentes quant à la situation et éventuellement des connaissances à disposition
3	Identification de l'*Interprétant* (s)
4	Clarification du niveau d'entretien pour la reconstitution des composantes du signe : en noir premier niveau, en rouge second niveau
5	Utilisation d'extraits de verbatim pour faciliter le travail du chercheur

Signe	Signe n° 23 Julia L1	ce qui permet de composer le signe	où?
Récit réduit: U	Loupe un mouvement quand se met à cheval	"Je crois que j'avais loupé un mouvement"	auto L1 N1
Représentamen : R	cheval kick et tap up	" Au moment de se remettre à cheval" "je me suis pas placée à cheval " "je suis revenue du même côté derrière le step "	auto L1 N1 + auto L1 N2
Engagement: E	se remettre à cheval	"je veux me remettre en cheval, c'est le moment où il y a le tap derrière pour se remettre droit" "j'essaie de me raccrocher" " j'essayais de trouver une solution pour me remettre bien"	auto L1 N2
Actualité potentielle: A	liées à prendre son pouls alors que *panel R*!	"bah j'avais pris mon pouls malgré tout et je sais que j'étais seulement à 130."	
Référentiel: S	connait le kick choré	"du coup, après j'ai pas lancé le pied pour faire le kick " "je voulais qu'ils fassent le kick et qu'ils les donnent comme ça…"	auto L1 N2
Interprétant: I	s'embrouille lors du kick et cheval, non stabilisé au final+ ses pieds ne font pas comme il faut cela prend du temps+ se sent bien après orientations 3'	" ça m'a embrouillé totalement dans les pas, et je crois que je me suis arrêtée" + "sur le coup, mes pieds, ils se placent pas du tout comme il faut" " sachant que moi je prneds des temps en plus pour les replacer bien, je... Je me dis automatiquement que je suis directement pas dans le rythmer" + " oui je l'ai bien senti et après ça allait après ça	auto L1 N1

4.3. Modélisation et catégorisation des Engagements

A partir de la composition de l'ensemble des signes hexadiques par les verbatim des entretiens des deux niveaux et des données collectées sur le carnet d'entrainement[137], nous avons procédé à une première étape de catégorisation personnelle au chercheur, sujet après sujet.

Nous avons cherché pour chacun des acteurs à repérer des similitudes (Rosh, 1978) entre différents *Engagements*, à partir des deux entretiens de premier niveau. Un code couleur a facilité cette visualisation. Cette première étape de classification nous a conduit à réduire l'intitulé des *Engagements* personnels afin d'adopter une forme de codage. 18 natures d'*Engagement* ont été répertoriées : *amplitude, rythme respect, pas d'erreur chorégraphie, côté de réalisation, pieds, compréhension bloc, réaliser un pas particulier, musique, poursuivre/reprendre le mouvement, modèle, centré sur soi, chaleur, respiration, hausse/maintien FC, amplifier effort/pousser, bras, pilotage automatique, minimiser/gérer l'effort, temps/finir*.

Une deuxième étape a consisté à repérer des séries d'*Engagement*s inter-sujets. Elles « *rendent compte de la permanence, en cours de l'activité, de certaines préoccupations. Elles regroupent des signes qui participent à une même préoccupation.* » Elles contribuent à identifier la « *dynamique globale* » (Sève et al., 2002) de l'activité des élèves dans les séquences d'entrainement en step. Ainsi, nous avons constitué 7 séries d'*Engagement*s similaires, relatives à : *la chorégraphie et/ou sa réussite, au temps et/ou à l'enchainement d'actions, à autrui et/ou au modèle, à soi et/ou ses sensations, aux paramètres énergétiques, au pilotage automatique, à la réduction de l'effort et à l'arrêt.*

La dernière étape nous a conduits à prendre davantage de hauteur et constituer trois catégories d'*Engagement*s (Ibid.) : *Exécution, Introspection, Capacitaire/Fonctionnel*. Ces trois catégories expriment des « *modes d'Engagement caractéristiques* » (Ibid.) des élèves lycéens dans l'activité step en EPS, lors de réalisation de séquences d'entrainement. Quand les lycéens en step avaient des *préoccupations d'Exécution*, ils étaient prioritairement centrés sur l'efficacité de la réalisation et de la reproduction du bloc tel qu'il est réalisé et proposé par l'enseignante. L'enjeu pour eux était de parvenir à proposer une qualité chorégraphique et ne pas faire d'erreurs, pour agir sur le tempo musical. Quand les lycéens en step avaient *des préoccupations Introspection*, ils étaient focalisés sur les informations corporelles internes comme la respiration ou la chaleur. Ils étaient en état d'écoute

[137] Certains carnets d'entrainement sont peu étoffés. Nous identifions très vite une différence parfois assez importante entre la qualité du langage lors des entretiens (précision, finesse des propos) et l'utilisation très relative du carnet d'entrainement pour faire apparaitre ses sensations corporelles dans les effets de sa pratique.

attentive des zones éveillées, activées. Quand les lycéens avaient des *préoccupations Capacitaires/Fonctionnelles*, ils étaient prioritairement préoccupés par le rapport possibilités corporelles – intensité de l'exercice physique. Qu'il s'agisse d'accroitre son effort ou de le réduire voire de le stopper, ils avaient l'intention d'optimiser les fonctionnalités corporelles pour réajuster leur activité au plus près des capacités du vivant. Cette catégorisation finale a relativement été fonctionnelle lors de la mise en tension des processus mis en œuvre par les acteurs dans les différentes leçons.

La capture d'écran suivante représente une partie de la catégorisation effectuée à partir des *Engagement*s des sujets, avec la déclinaison des trois étapes menant à la constitution des séries d'*Engagement*s. Par ailleurs, pour des soucis méthodologiques et de mise en tension des différents volets, nous avons référencé l'intensité d'exercice de chacun des sujets dans une dernière colonne, représenté par la fréquence cardiaque d'Entrainement du sujet au moment de la description de l'activité du sujet. Ce travail méthodologique est un support essentiel au croisement des données du vécu et du vivant[138] Le tableau 10 représente les séries des *Engagement*s des acteurs, répertorié en catégories d'*Engagement*s.

Tableau 10: Séries d'*Engagements* des acteurs en step

Série Exécution	Série Introspection	Série Capacitaire/Fonctionnel
Rechercher une chorégraphie efficace et réussie	Se centrer sur soi	Exploiter les paramètres énergétiques pour une intensité d'effort
Rechercher un enchainement d'action et un ajustement au tempo	Se centrer sur ses sensations	Se laisser piloter
Reproduire la réalisation du modèle		Rechercher une réduction de l'intensité de l'effort ou un arrêt

Le tableau 11 représente les quatre étapes menant à la catégorisation des Engagements des élèves. La colonne 3 présente l'*Engagement* de l'élève à partir de sa verbalisation « *Faire des mouvements grands* » ; la colonne 4 permet de passer à une première forme de classification « *amplitude* » (étape 1) ; la colonne 5 montre l'étape 2 de catégorisation en séries : « *relatif à la chorégraphie et à sa réussite* » ; la colonne 6 contribue à la définition de la catégorie : « *Exécution* ».

[138] Voir l'étude n°2, relative aux connaissances construites en rapport avec les données mesurées par le cardio-fréquence-mètre

Tableau 11: Capture d'écran : Catégorisation à 4 étapes des *Engagements* des acteurs:

1	engagements typifications						
2	série, répétitions	signe n°	engagements	classification étape 1	classification étape 2: série	classification étape 3: catégorie	FCE %
3	step en bar 3'	1	Faire des mouvements grands	amplitude	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	50
4	step en orientations 3'	8	Faire de grands mouvements	amplitude	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	rien
5	step en bar 3'	1	écarter les jambes, amplitude + Faire les pas	amplitude	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	70
6	step en orientations 3'	7	Etre dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	50
7	step en bar 3'	5	Etre dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	50
8	step en bar 3' Go pro	17	Etre dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	50
9	step en orientations 3' Go pro	21	Etre dans le rythme?	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	60
10	step en orientations 3'	11	Se remettre dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	60
11	step en orientations 3'	22	Etre dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	60
12	step en bar 3'	6	atteindre les pas de la fin du bloc pour être dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	60
13	série 2/2 de 12'	8	Se remettre dans le rythme et accélérer	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	90
14	série 2/2 de 12' Go Pro	18	Aller plus vite	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	80
15	série 2/2 de 12'	10	Finir les pas sur le temps 8	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	90
16	série 2/2 de 12' Go Pro	23	garder le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	rien
17	step en haut 3'	6	Ne pas se tromper dans la chorégraphie	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	50
18	step en haut 3' Go pro	14	réaliser l'enchainement sans erreur, sans retard	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	50
19	step en haut 3'	9	concentrée sur enchainement	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	90
20	step en bar orientations 3'	10	rester concentrée sur chor.	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	80
21	step en bar orientations 3'	22	réussir la chor.	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	80
22	step en orientations 3'	13	réaliser correctement l'enchainement pour le dernier bloc	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	90
23	répétition n°9/12 de 1'	1	faire sans erreur et ne pas regarder les autres + se concentrer sur le mouvement	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	60
24	step en bar 3'	5	Faire le mouvement puis le sortir du bloc	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	50
25	step en bar 3' avant le début	1	Faire les pas	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	60
26	step orientations 3'	10	Anticiper le 1er appui	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	60
27	step en orientations 3' Go pro	24	Etre fluide	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	70
28	step en bar 3' Go pro	16	Ne plus faire d'erreur	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	60
29	série n°2/4 6'	1	Sourire	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	70
30	step en haut 3'	5	Monter à gauche du step	le côté de réalisation	relatif à la chorégraphie et à répétitions	exécution	50

4.4. Modélisation et catégorisation des Interprétants et Référentiels :

Après avoir renseigné l'ensemble des signes hexadiques, à partir du récit réduit des acteurs, par leur propre initiative ; après avoir constitué une catégorisation des *Engagement*s des acteurs en step pour les leçons de début de séquence (1 et 2) et de deuxième partie de séquence d'apprentissage (5,6,7) ; une démarche de catégorisation relatives aux connaissances *Références* et aux connaissances *Interprétées* nous a semblé fondamentale pour notre objet d'étude. En effet, l'enjeu est d'identifier, au fil des leçons en step, comment et ce que l'élève perçoit au niveau de ses sensations internes pour ajuster sa pratique et constituer des connaissances de son corps au plus près de ses capacités réelles, du capacitaire.

4.4.1. Nature des connaissances :

Ainsi, à partir des impressions du chercheur, des redondances identifiées dans la composition des signes, nous avons retenu trois types d'*Interprétants* et *Référentiel*s. Ce repérage a été questionné compte-tenu des travaux de certains chercheurs et notamment de Nicolas Terré en Escalade (2015). Nous n'avons pas choisi de retenir les quatre natures de types : *vécu-type ; événement-type ; action-type ; proposition-type*. Notre démarche s'est focalisée prioritairement sur la qualité du corps décrit et sur la capacité de l'acteur à faire émerger des informations sensorielles internes qui individuellement ou de concert ont permis de construire et d'actualiser certaines connaissances de son corps (Vanpoulle, 2013) dans la pratique step.

La catégorisation des connaissances en step, références ou interprétées comporte trois natures :

1. <u>Les connaissances générales, appelées types de niveau 1</u>. Elles sont de deux natures :

a) relatives à des références et des éléments de savoirs en sciences de la vie, du vivant. a1) *En physiologie* : système énergétique et acide lactique/ vitesse maximale aérobie, fonctionnement de la pompe cardiaque, contraction musculaire ; a2) *En biomécanique* : force, levier ; a3) *En anatomie* : cœur, poumons, groupes musculaires ;

b) relatives à des éléments chorégraphiques en step, soit un corps prescrit par la didactique. b1) *Structuration de la chorégraphie* : nombre de temps, phrase musicale, bloc et enchainement, tempo de la musique, rythme de la composition (contretemps) ; b2) *Les pas en step* : stomp, ciseau, nombre de temps, principes d'exécution ; b3) *Les paramètres* : biomécaniques (pas complexes, orientations, bras en dissociation) et énergétiques (impulsion, hauteur, bras élévation).

2. Les connaissances de soi sur la réalisation du mouvement, appelées types de niveau 2. Elles représentent un ensemble d'éléments qui s'expriment dans l'action, praxiques ; ces éléments sont surtout d'ordre *kinesthésiques* (placement des segments, vitesse d'exécution), et d'*exécution* (réalisation d'un pas au lieu d'un autre, à proximité de structure du pas: stomp et mambo). Ils renseignent, guident voire confortent l'acteur dans l'action en train de se réaliser ; elles contribuent à actualiser voire à révéler la validation des connaissances de niveau 1 dans l'action tout en en permettant l'expérimentation, le tâtonnement; elles se traduisent parfois par la description d'un état cognitif à travers notamment des intentions relatives à la réalisation du mouvement et des pairs (réalisation motrice en parallèle du modèle).

3. Les connaissances de son corps capacitaire, appelées types de niveau 3. Elles représentent un ensemble d'éléments qui émergent du corps vivant, par les sensations, le ressenti de l'acteur en cours d'activité ou sont liées à des expériences vécues ultérieures mais qui émergent par les perceptions sensorielles internes ; plusieurs *thèmes* du corps vivant sont récurrents: la respiration, l'état de chaleur, la fatigue générale, la sensation de bien-être, les sensations musculaires, les sensations articulaires, les sensations cardiaques ; elles s'actualisent régulièrement et permettent aussi de traduire l'état interne du sujet, tout en participant progressivement à l'affinement de son échelle esthésiologique, singulière ; elles peuvent s'apparenter à un langage interne, parfois biaisé par des croyances ou représentations construites par le sujet (tel que l'agissement de son corps indépendamment de sa volonté ou encore une bouche qui ne doit pas être ouverte sous peine d'interrompre son effort ou encore un corps et une tête qui ne s'accordent pas); elles peuvent également refléter l'état cognitif du sujet, traduit par un sentiment ou une émotion à propos de soi ; Les connaissances de son corps capacitaire s'actualisent en step, et sont soit: a) totalement dépendantes de cette pratique (picotement au mollet droit quand réalisation d'une séquence de trois minutes avec une hauteur), par activation essentiellement en step ; b) transversales à d'autres pratiques physiques, comme la course en durée (gêne respiratoire avec sensation d'expiration forcée, douleurs articulaires, chaleur localisée à certaines zones corporelles, etc.). Nous estimons que ces informations qui émanent du corps vivant et perçues par l'acteur, se transformeraient peu en peu en connaissances de niveau 3 par la redondance des perceptions sensorielles, et par la capacité de verbalisation progressive de l'acteur. In fine, elles pourraient être constituantes de la structuration de savoir-faire perceptifs en step.

Dans la plupart des signes hexadiques, les composantes *Référentiel*s et *Interprétant*s ont été référencées. A partir de ces deux composantes, nous avons identifié pour acteur, quelle est la nature de l'*Interprétant* et du *Référentiel*. Nous ajoutons que l'entretien d'autoconfrontation analytique de

second niveau nous a permis d'obtenir une description parfois relativement fine de l'activité de l'acteur par accès à la conscience préréflexive. Cette granularité a été propédeutique à la référence et à la construction et actualisation de nombreuses connaissances.

3.4.2. Dynamique des connaissances Interprétées :

Au cours des différentes unités significatives de l'acteur, les *Interprétant*s révèlent une dynamique en relation à des connaissances déjà mobilisées. En effet, quatre dynamiques sont répertoriées et traduisent une partie de l'histoire (Theureau, 2006 ; Terré, 2015 ; Sève et al., 2002) des *Interprétant*s dans les séquences d'entrainement. En effet, les connaissances sont parfois construites et validées, voient leur familiarité augmentée ou affinée, voient leur fiabilité diminuer, sont invalidées (Ibid.) Certaines dynamiques peuvent impacter d'autres *Interprétant*s. En effet, l'invalidation d'un *Interprétant* peut permettre de constituer la construction d'un nouvel *Interprétant*. Julia par exemple, sur une séquence de 3' step en haut, alors qu'elle est préoccupée par une réalisation sans erreur, invalide la connaissance de niveau 2 « *Ne parvient pas toujours à débuter une entame de bloc sans erreur de jambe* » et construit le nouveau type de niveau 2 « *La réalisation est automatique* ». Nous n'avons toutefois pas identifié spécifiquement l'impact de certaines actualisations de connaissances sur les autres dans notre analyse bien que parfois, nous y fassions référence pour comprendre certains processus chez l'acteur. Le tableau suivant propose une illustration des dynamiques des connaissances Interprétées, chez Emmi en leçon 1 :

Tableau 12: Illustration des dynamiques d'*Interprétant*s d'Emmi en leçon 1, sur step en bas, haut et orientation 3':

Tendance de l'*Interprétant* :	**Type d'*Interprétant* :**	**Nom de l'*Interprétant***	***Verbatim***
Construction d'une nouvelle connaissance :	Niveau 2	'La réalisation est automatique'	*« je ne pense pas au mouvement d'après, parce que c'est presque automatique»*
Augmentation de la familiarité, affinement de la connaissance :	Niveau 2	'le fait de se tromper de jambe à l'entame du bloc'	*« oui, par exemple quand on voulait aller à la gauche, il faut d'abord lever sa jambe et moi après je veux partir avec la jambe gauche»*
Invalidation de la connaissance :	Niveau 2	'le fait se tromper de jambe à l'entame du bloc'	*« j'ai pu faire tout l'enchainement sans erreur et je me dis :' c'est bon je suis dedans, et je continuais et sans problème' »*
Diminution de la fiabilité de la connaissance :	Niveau 2	's'engage corporellement beaucoup avec amplitude et notamment sur le stomp'	*« en fait un peu des deux, c'est que je ne bouge pas assez et que je suis trop raide…" "je sens que je ne suis pas jusqu'au bout du step »*

Chapitre 2 :

Panel R : deux études de cas

Au cours des chapitres 2 et 3, nous présentons une étude de quatre cas du panel K et R. Nous proposons dans un premier temps une présentation de chaque lycéen(ne) ainsi que quelques éléments de synthèses permettant au lecteur d'appréhender leur évolution au fil de la séquence d'apprentissage en step. Ensuite, nous procédons à une analyse quantitative relative aux préoccupations, aux connaissances construites et actualisées de l'acteur, afin de discerner les éléments majeurs qui le caractérise. Enfin, une focale est réalisée quant à la perception sensible des élèves en step, à partir d'éventuelles spécificités diachroniques, synchroniques et fonctionnelles (Petitmengin, 2004).

a. Etude de cas n°1 : Tony (*panel R*)

1. Présentation de Tony :

Tony est un jeune homme de 17 ans, scolarisé en première générale scientifique au lycée Marie Curie à Strasbourg. Il a des résultats scolaires convenables et est un élève relativement sérieux du point de vue de l'équipe éducative. Il est sportif et engagé pleinement dans son activité de prédilection le Kayak au sein d'un club nommé Eaux-Vives. En effet, il s'entraine environ 14 heures par semaine hormis le samedi et le dimanche qui sont ses moments de « *pause* ». L'an passé, il s'est blessé (subluxation de l'épaule) et a été contraint pendant un mois et demi d'aménager son entrainement. Il a cherché à maintenir son engagement physique et nous explique « *je ne faisais plus le haut mais je faisais des exercices pour le bas* ». En dehors de cette activité, il pratique quelques trails dans l'année qu'il estime en partie au service de son entrainement en kayak. En dehors de cette passion sportive, Tony estime avoir beaucoup à faire avec ses enseignements au lycée, ce qui lui laisse peu de temps pour d'autres passe-temps : « *avec les cours, ça prend du temps et sortir avec des potes, mais c'est très rare* ». Il vit au sein d'une famille nucléaire, de professions intermédiaires de l'enseignement, de la santé, de la fonction publique et assimilés, avec un père employé de banque et avec une mère éducatrice de jeunes enfants. Ils habitent avec son frère aîné de 19 ans dans un quartier assez proche de l'établissement scolaire et sans difficulté économique apparente. Par ailleurs, il se juge parfois stressé par les cours mais « *en bonne santé quand même* ». Enfin, Tony découvre le step avec cette séquence d'apprentissage de dix leçons. Pour lui, en fin de leçon 1, cette activité step fait appel à sa

coordination, expliquant qu'il n'a pas *« l'habitude d'utiliser ses jambes ».* Aussi, elle contribuerait selon lui à favoriser une certaine dépense énergétique : « *je sens que je me dépense pas mal quand même*. ».

2. Clés de compréhension de Tony : *Se laisser piloter puis optimiser par un check-up de son corps*

Tony est inscrit dans le *panel R*essenti. Au cours des dix leçons, son rapport à l'activité évolue considérablement avec un travail Introspectif plus précis. En effet, en leçon 1, il montre une intention quasiment exclusive d'Exécution optimale de sa chorégraphie (*Engagement*s). Sa priorité réside dans sa capacité à réaliser avec efficacité son enchainement par la construction de connaissances à cet effet (*Interprétant*s de niveau 2). Puis, en leçon 6, il se focalise prioritairement sur une optimisation de son intensité physique (*Engagement*s Capacitaires et fonctionnels) afin d'« *Augmenter sa Fréquence Cardiaque ».* De plus, il dévoile une écoute de son corps par une perception de ses sensations en step, affinant ainsi son échelle esthésiologique. Pendant cette séquence d'apprentissage, Tony accède régulièrement à un état attentionnel qu'il nomme « *pilotage automatique* », favorisant une amélioration des savoir-faire perceptifs et l'atteinte d'un état de *« décontraction »,* de *« détente »*.

3. Spécificités et singularités de Tony

3.1. Particularités des préoccupations et des connaissances de Tony en leçons 1 et 6 : analyse quantitative

3.1.1. *Engagement*s de Tony : de « *Ne pas faire d'erreur* [139]» à « *Augmenter la FC*[140] » :

Nous identifions chez Tony une évolution de ses préoccupations et des connaissances construites au fil de la séquence d'apprentissage dans l'activité step. En zoomant sur les leçons 1 puis 6, Tony passe d'intentions (*Engagement*s Exécution) portées quasi exclusivement sur son efficacité motrice, à des préoccupations orientées vers la recherche d'une activité physique intense (*Engagement*s Capacitaires et Fonctionnels), caractérisée par une hausse notable de sa Fréquence cardiaque (FC).

[139] Leçon 1
[140] Leçon 6

- Leçon 1[141] : Etre efficace dans son Exécution

Plus en détail, nous comprenons notamment que Tony, lors de sa leçon 1, (particulièrement step en bas ou en orientation), est préoccupé par des focalisations parfois sur le rythme : « *là je suis bien dans le rythme* » ; certains pas spécifiques : « *par contre je faisais jamais l'impulsion sur le pivot ! Et je pense que c'est ça qui me …* » ; ou la réalisation correcte et sans erreur de son enchainement *« je remarque aussi que j'hésite par moment »*. Ainsi, **il est essentiellement préoccupé par un souci d'exécution et d'efficacité lors de cette exécution**. Par ailleurs, de manière plus relative, lorsqu'il se focalise sur lui-même, l'enjeu de cette démarche est avant un tout un travail introspectif, d'écoute de soi et de focalisation sur son état interne comme sur le travail step en haut : *« j'ai déjà senti que c'est un peu plus dur aussi ».* Enfin, lorsque Tony cherche principalement à minimiser son effort ou à le gérer, sa démarche semble montrer une préoccupation plus générale de favoriser une optimisation de son activité par rapport aux ressources ou capacités disponibles. Mais ce dernier point deviendra un élément essentiel des *Engagement*s de Tony en leçon 6.

Tableau 13: *Engagements* de Tony en leçon 1 :

Engagements catégorie Exécution	*Engagements catégorie Introspection*	*Engagements catégorie Capacitaire et fonctionnel*
respect du rythme	se centrer sur soi, concentration	minimiser l'effort, gérer l'effort
ne pas faire d'erreur		
les pieds		
compréhension et adaptation au bloc		
réussir un pas particulier		
poursuivre le mouvement		
faire comme le modèle		

Ce tableau a été produit à partir de l'ensemble des préoccupations de Tony en leçon 1, répertoriées sur les trois séquences filmées de 3' : step en bas, step en haut et step en orientations. La catégorisation constituée autour de trois types de préoccupation permet de mettre en évidence la tendance de **Tony à se focaliser prioritairement ici sur son efficacité d'exécution**. Ce tableau ne rend pas compte de la redondance de certaines intentions du sujet, ni des moments spécifiques de la leçon au cours desquels les *Engagement*s émergent. C'est pourquoi, pour ce premier cas, nous portons à connaissance le tableau plus détaillé qui nous a servi de base de travail à l'analyse

[141] Nous rappelons que les séquences d'autoconfrontation portent sur les séries d'entrainement de 3 minutes, step en bas, haut puis orientations

quantitative et qualitative des *Engagement*s puis des *Interprétant*s de Tony. Pour les autres cas, nous référerons le lecteur aux annexes.

Tableau 14: Catégorisation détaillée et temporelle des *Engagements* de Tony, leçon 1:

leçon	Séries	signes	*Engagements*	classification étape 1	classification étape 2: séries	classification étape 3: catégories
1	step en bas 3' avant le début	1	Faire les pas	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas 3'	2	Réussir l'enchainement comme la prof	faire comme le modèle	relatif à autrui et modèle	exécution
1	step en bas 3'	3	Se concentrer et arrêter de regarder la prof	pieds	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas 3'	4	regarder la prof	faire comme le modèle	relatif à autrui et modèle	exécution
1	step en bas 3'	5	Faire le mouvement puis le reste du bloc	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas 3' Go pro	16	Ne plus faire d'erreur	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas 3'	6	atteindre les pas de la fin du bloc pour être dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas 3' Go pro	16 bis	Réussir le stomp	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas 3' Go pro	17	Réaliser le pivot	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en haut 3' Go pro	18	Raser le step	minimiser, gérer l'effort et/ou mouvement	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
1	step en haut 3'	8	Se focaliser sur soi	centrer sur soi, voire concentration	relatif à soi, ses sensations	introspection + exécution
1	step en haut 3' Go pro	19	Réussir le pivot	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en haut 3'	9	Se focaliser sur soi	centrer sur soi, voire concentration	relatif à soi, ses sensations	introspection
1	step en haut 3'	9 bis	est concentré sur soi et ses pieds	centrer sur soi, voire concentration	relatif à soi, ses sensations	introspection
1	step en haut 3'	9 ter	Faire un dernier bloc de 16 temps	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
1	step en haut 3' Go pro	21	Être concentré sur ses pieds	pieds + centration sur soi	relatif à la chorégraphie et sa réussite	introspection + exécution
1	step orientations 3'	10	Anticiper le 1er appui	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en orientations 3'	22	Etre dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en orientations 3'	11	Se remettre dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step orientations 3' Go pro	23	Comprendre l'enchainement en orientations	compréhension et adaptation au bloc, chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en orientations 3' Go pro	24	Etre fluide	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step orientations 3' Go pro	25	Mémoriser l'enchainement	compréhension et adaptation au bloc, chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step orientations 3'	12	Comprendre l'enchainement du bloc	compréhension et adaptation au bloc, chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution

- Leçon 6[142] : A la conquête du capacitaire

En leçon 6, Tony opère et teste un premier choix d'entrainement inscrit en mobile 2, avec un objectif de travail en capacité aérobie[143] (2 séries de 12 minutes), parmi deux mobiles d'entrainement (*Puissance aérobie* ou *Capacité aérobie*). Malgré des focalisations parfois sur le rythme (Exécution) : « *Fin j'essayais au chiffre 8 d'avoir fini les pas, je me focalisais juste sur entre guillemets m'amuser et avoir les deux pieds sur la fin, être en, en rythme avec la musique quoi* » ; sur sa respiration, plus rare (Introspection) : *« je m'en rends compte parce que je souffle beaucoup plus (…), mais j'essaie de pas expirer vraiment vite »* ; nous comprenons, par le tableau qui suit, que **Tony est prioritairement préoccupé par des intentions d'optimisation de sa sollicitation physique (Capacitaire).** En effet, il cherche à optimiser son intensité d'exercice en se concentrant sur une élévation de sa FC : « *je sentais que je pouvais en mettre encore plus et faire encore plus pour augmenter la FC* », « *il y a ce… cet objectif d'avoir une FC qui est, qui remonte, qui doit, qui doit être, qui doit quand même accélérer* ». Nous rappelons par ailleurs que Tony ne dispose pas de cardiofréquencemètre à portée pour visualiser sa fréquence cardiaque, puisqu'il est un sujet du *panel Ressenti*.

Tableau 15: *Engagements* de Tony en leçon 6 :

Engagements catégorie Exécution	*Engagements catégorie Introspection*	*Engagements catégorie Capacitaire et fonctionnel*
Aller plus vite	Respiration	Faire un effort total
Se remettre dans le rythme		Pousser les pieds
Garder le rythme		Augmenter la FC
Finir le pas sur le temps 8		Avoir une FC haute durablement
		Avoir une FC élevée par le contretemps
		Gérer son effort
		Conserver son intensité
		Lancer son corps sur le step
		Accélérer son intensité

Ce tableau a été produit à partir de l'ensemble des préoccupations de Tony en leçon 6, répertoriées sur la séquence n°2/2 de son programme d'entrainement de 12 minutes. Comme pour le tableau 13, nous avons opéré une catégorisation détaillée à partir de trois types de préoccupations. Pour ce

[142] Nous rappelons que Tony est filmé sur la série 2/2 filmée
[143] Bulletin officiel relatif à l'évaluation au baccalauréat en step, 25 juillet 2012. Ces fiches constituent une base de travail pour l'enseignante afin de déterminer deux mobiles d'entrainement en classe de première.

présent tableau, nous n'identifions pas la répétition de certains *Engagement*s mais mettons en évidence l'éventail d'*Engagement*s possibles chez Tony sur cette séquence 2/2. Le tableau suivant propose le détail des préoccupations de Tony sur sa séquence de 12 minutes[144]. Pour les prochains sujets, le tableau correspondant sera situé en annexe.

[144] Le tableau 16 opère la même procédure de catégorisation que celle décrite pour le tableau 11.

Tableau 16: Catégorisation détaillée et temporelle des *Engagements* de Tony, leçon 6

leçon	série, répétition	signe	*Engagement*	classification étape 1	classification étape 2: séries	classification étape 3: catégories
6	série 2/2 de 12'	14	faire un effort total?	pousser, amplifier l'effort et le mouvement	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12' Go Pro	15	pousser pieds?	pousser, amplifier l'effort et le mouvement	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12'	1	Faire monter la FC + tenir la série avec une intensité, vitesse élevée + lever les pieds	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12'	2	augmenter la FC	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12'	16	Avoir une FC haute et le plus longtemps possible	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12'	3	Faire monter sa FC sur ce pas contretemps	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12'	4	Maintenir sa FC élevée	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12' Go Pro	17	Gérer son effort	minimiser, gérer l'effort et/ou mouvement	relatif à la réduction de l'effort perçu	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12'	5	Augmenter sa FC	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12' Go Pro	18	Aller plus vite	rythme respect	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
6	série 2/2 de 12'	19	Augmenter sa FC	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12'	7	Fait dérouler le bloc?	pilotage automatique, déroulement	à voir!!!	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12'	21	Conserver une intensité dans l'effort produit	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12' Go Pro	22	lancer le corps sur le step	pousser, amplifier l'effort et le mouvement	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12'	8	Se remettre dans le rythme et accélérer	rythme respect	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution et capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12' Go Pro	23	garder le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
6	série 2/2 de 12'	10	Finir le pas sur le temps 8	rythme respect	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
6	série 2/2 de 12' Go Pro	24	garder la même intensité	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
6	série 2/2 de 12'	11	respiration?	respiration	relatif à soi, ses sensations	introspection
6	série 2/2 de 12'	12	accélérer son intensité	pousser, amplifier l'effort et le mouvement	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel

3.1.2. *Interprétant*s de Tony: de *je réussis à réaliser le bloc* à *je connais mon corps en step*

Nous remarquons un glissement progressif des *Interprétant*s construits et actualisés au cours de la séquence d'apprentissage en step chez Tony. En effet, en leçon 1, il ajuste et fait émerger prioritairement un ensemble de connaissances relatives à la réalisation de sa chorégraphie (*Interprétant*s de niveau 2), tout en construisant en filigrane quelques éléments de connaissances de son corps. En leçon 6, à partir d'informations sensorielles relativement étoffées et fines parfois, Tony élabore une démarche d'écoute active de son corps en actualisant principalement des connaissances de niveau 3 (*Interprétant*s).

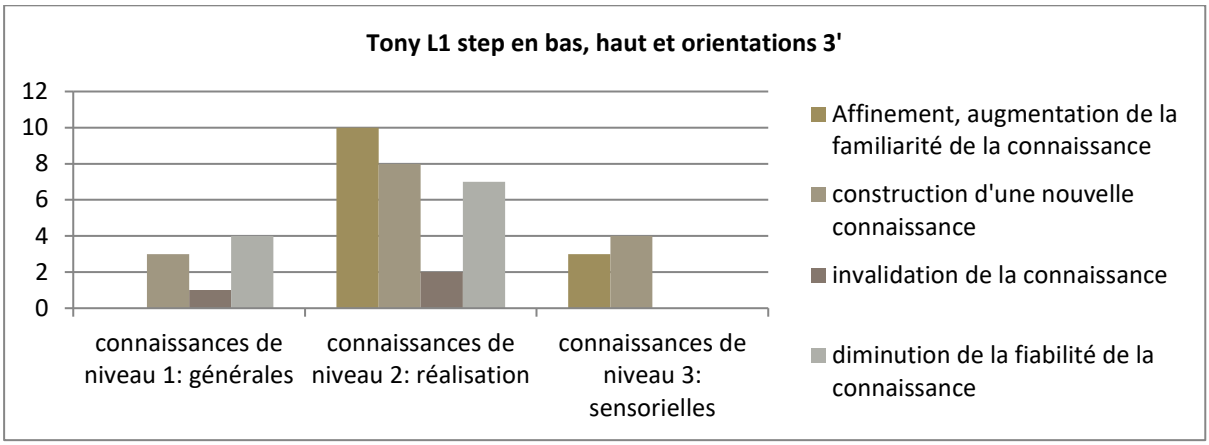
- Leçon 1 : tâtonner, expérimenter, apprendre la réalisation du bloc 1

Au cours des trois séquences d'entrainement de 3' (step en bas, haut et orientation), tous les types de connaissances apparaissent : niveaux 1, 2 et 3. On peut identifier que 19 *Interprétant*s balaient les différents cours d'expériences en leçon 1 pour Tony. Trois *Interprétant*s correspondent à des connaissances de niveau 1, relatives à la chorégraphies ou générales. Onze *Interprétant*s correspondent à des connaissances de niveau 2, relatives à la réalisation. Cinq *Interprétant*s correspondent enfin à des connaissances de niveau 3, relatives à des sensations ou état émotionnel. **Au total, ces différents *Interprétant*s sont actualisés 42 fois pendant les séquences filmées**. On identifie particulièrement une **présence plus importante d'actualisations de connaissances de niveau 2** pendant les cours d'expériences de Tony (27 sur 42, soit 64%), **relatives à la réalisation**. De plus, les tendances des *Interprétant*s selon le curseur Validation – Invalidation est totalement mobilisé. Ainsi Tony, lors de ses différents cours d'expérience sur cette leçon pour les trois moments clés, actualise ses connaissances par construction, affinement, diminution de la fiabilité ou encore par invalidation.

Aussi, il apparait que les *Interprétant*s de niveau 3 (7 sur 42), relatifs à des connaissances sensorielles et internes, correspondent uniquement à des tendances de **construction** : « *ah là je suis, à la fin je suis, je suis vraiment dedans* » et d'**affinement** « *je ressens … donc déjà l'impact sur le step, donc on sent direct si on est bien placé sur le step* ». Par conséquent, ces *Interprétant*s peu présents chez Tony lors de ses cours d'expérience ont plutôt rôle de renforcement, de confortation ou de nouveauté. Tandis que les *Interprétant*s de niveau 1 (8 sur 42), relatifs à des connaissances générales et chorégraphiques par exemple, montrent deux types de dynamiques sur le curseur Validation – Invalidation. Aucune augmentation de la familiarité de connaissance n'apparait, seule des constructions de connaissances ou, à l'inverse, une tendance à les questionner (diminution de la fiabilité) voire à les invalider : «*je n'avais pas les repères, fin, de quel premier pied mettre … après le...*

après la pirouette quoi, du coup…là… (…) Est-ce que, est-ce que je fais bien de le mettre là? Et justement toujours en regardant toujours autour de soi? … Tout simplement, parce qu'on n'est pas, on n'est pas du tout sûr à 100% de le mettre, de le mettre là ».

Tableau 17: *Interprétant*s de Tony en leçon 1[145]:



Par ailleurs, nous notons que la quasi-exclusivité des *Interprétant*s de niveau 3, relatifs à des connaissances construites à partir d'informations sensorielles et internes, a été présente lors du travail sur la série step en haut, seconde série sur les trois[146]. De plus, ces connaissances de niveau 3 step en haut montrent exclusivement une tendance de construction ou d'affinement.

[145] Pour plus de détail, se référer à l'annexe n° 5, point 5.4.2. proposant quelques extraits détaillés des unités d'expérience de Tony en leçon 1, série après série.

Tableau 18: Tendances des *Interprétant*s de Tony en L1 et verbatim illustratifs:

Tendance de l'*Interprétant* :	Type d'*Interprétant* :	Nom de l'*Interprétant*	*Verbatim*
Construction d'une nouvelle connaissance :	Niveau 3	'sur hauteur, fin de séquence, état de détente (porté par le corps, immergé)'	*« y'a un message au cerveau, fin le cerveau il… est complètement décontracté, y'a plus de stress, fin 'stress' entre guillemets »*
Augmentation de la familiarité, affinement de la connaissance :	Niveau 2	'sait réaliser le stomp'	*« quand mon pied droit est allé sur le step, j'me suis directement dit que ce qui allait enchainer en fait (…) c'est comme un déclic heu…fin à force de le répéter de le répéter »*
Invalidation de la connaissance :	Niveau 1	'connait les pas dans la tête'	*« je n'arrive pas à penser à ce qui va suivre quoi »*
Diminution de la fiabilité de la connaissance :	Niveau 2	'sait réaliser le stomp'	*« je vois que j'y arrive pas parce que j'hésite et ensuite … Je me fais oui c'est bien, fin c'est.. c'est comme si … ça confirme que je ne suis pas bien dedans en regardant autour de moi »*

- Leçon 6 : Sentir et écouter son corps pour s'adapter

Lors de la leçon 6, Tony a choisi le travail en capacité aérobie, et adopte le programme suivant : 2 séries de 12 minutes avec 3 minutes de récupération de son choix. Lors de cette leçon, la place des Ressentis est essentielle, notamment pour le *panel R*essenti. L'enseignante encourage et accompagne les élèves à se focaliser sur ce qu'ils perçoivent pendant et à l'issue de la séquence de travail. Cela passe par des échanges verbalisés et par l'intermédiaire du carnet d'entrainement. ***L'enjeu pour le groupe-classe Ressenti est de parvenir à ajuster les paramètres d'entrainement en fonction de leurs sensations et d'une perception d'un effort qui devrait être assez intense.***

Au cours de cette séquence de 12' n°2/2, tous les types de connaissances apparaissent. On peut identifier que 20 *Interprétant*s balaient les différents cours d'expériences en leçon 6 pour Tony avec une majorité de connaissances de niveau 3. Trois *Interprétant*s correspondent à des connaissances de niveau 2, relatives à la réalisation. Dix-sept *Interprétant*s correspondent enfin à des connaissances de niveau 3, relatives à des sensations. **Au total, ces différents *Interprétant*s sont actualisés 38 fois lors de la séquence filmée.** Plus en détail, nous trouvons 31 actualisations d'*Interprétant*s de **niveau 3, relatifs à des connaissances sensorielles, représentant ainsi la quasi-exclusivité de l'ensemble des connaissances actualisées** (31 sur 38, soit 81%). En effet, un seul *Interprétant* de niveau 1 apparait et les connaissances de réalisation, au nombre de 6, restent toutefois très limitées. De plus, nous pouvons identifier que toutes les dynamiques sur le curseur Validation – Invalidation sont

représentées lors de cette série de 12 minutes. Toutefois, les actualisations de Tony quant à ses **connaissances opèrent une tendance au renforcement, par des nombreux affinements et augmentation de leur familiarité** (34 sur 38 actualisations). Enfin, parmi les *Interprétant*s de niveau 3, plus spécifiquement, on identifie une dynamique de constructions de nouvelles connaissances (8 sur 31) : *« là on sent vraiment, fin je sentais vraiment que c'était les cuisses, heu les cuisses et les mollets qui travaillaient le plus* », ainsi qu'une forte tendance à l'affinement des connaissances (21 sur 31) : *« c'est surtout au niveau des mollets; les mollets sont super crispés; ah ça commence à bien piquer dans les, dans les mollets au niveau du… du milieu du mollet (…) au fur et à mesure, ça...ça s'étend sur tout le mollet... et ...vers l'arrière des cuisses ».*

Tableau 19: *Interprétant*s de Tony en leçon 6:

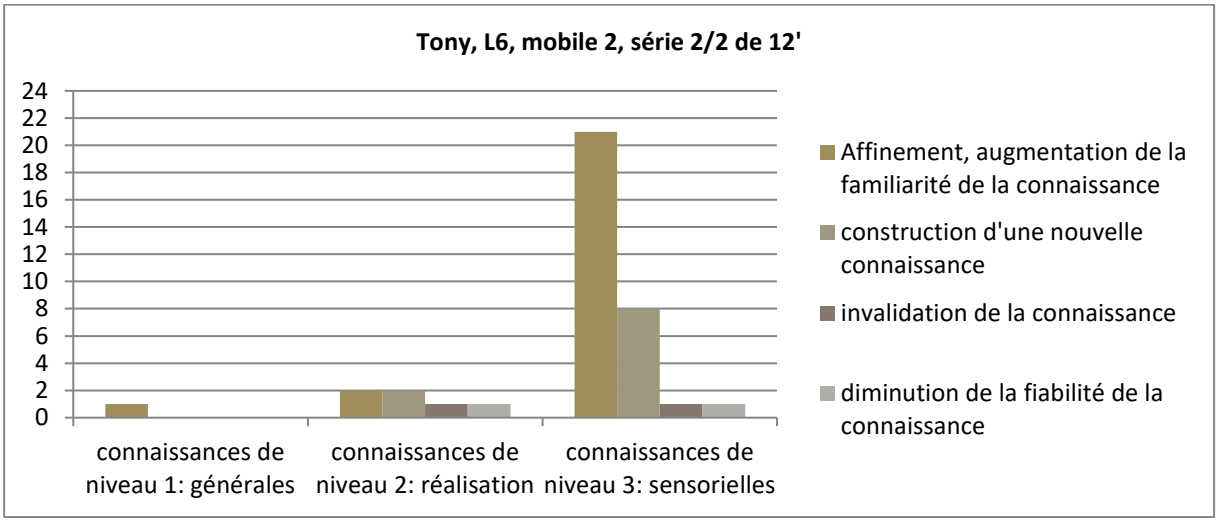


Tableau 20: Tendances des *Interprétants* de Tony en L6 et verbatim illustratifs:

Tendance de l'*Interprétant* :	Type d'*Interprétant* :	Nom de l'*Interprétant*	*Verbatim*
Construction d'une nouvelle connaissance :	Niveau 3	'si réalisation calée sur bpm de la musique alors la FC baisse'	*« je sentais quand je me calais sur le rythme de la musique que heu, je sentais que... La fréquence, fin, j'étais heu… beaucoup moins fatigué et du coup la FC, elle redescendait »*
Augmentation de la familiarité, affinement de la connaissance :	Niveau 3	'le cerveau se déconnecte dans le dernier tiers de la série'	*« on sent quand même, même si on est déconnecté que…Que voilà, que le cœur, il bat quand même assez vite…(…) Fin je sens que quand même que la FC, bah stagne un peu»*
Invalidation de la connaissance :	Niveau 3	'élévation latérale est un pas aisé qui n'augmente pas la FC, nécessite peu d'énergie'	*« au niveau de la hanche (…) c'est comme une sensation de blocage »*
Diminution de la fiabilité de la connaissance :	Niveau 2	'agit sur le tempo, rythme'	*« j'étais en décalé avec la musique »*

3.1.3 : Particularités des unités d'expérience de Tony : redondances

Au cours de la séquence d'apprentissage de step, Tony *ouvre* des histoires (Terré, 2015) autour de différents *Interprétant*s par leurs actualisations répétées lors des leçons et entre les leçons. En effet, il réactualise et réajuste des connaissances validées au fil de la série, au fil de la leçon et au fil de la séquence d'apprentissage. Ces redondances montrent les problématiques auxquelles peut être confronté Tony lors de ses leçons 1 et 6.

- Leçon 1 : « regarder la prof pour réussir » et « l'enchainement est réalisé automatiquement »

En leçon 1, Tony ajuste quelques *Interprétant*s qui peuvent l'animer dans différentes unités d'expérience. Ainsi ces connaissances s'affinent, s'invalident, se réajustent en fonction des séries de 3 minutes. En effet, cinq *Interprétant*s traversent deux séries différentes. On observe que 4 sur 5 représentent des connaissances de niveau 2, de réalisation : *« réalisation du stomp »* (3 unités d'expérience), *« ne connait pas bien le sens de rotation sur le pivot »* (2 unités d'expériences), *« agir sur le tempo »* (3 unités d'expériences), *« l'enchainement est réalisé automatiquement »* (6 unités d'expérience). De plus, un seul *Interprétant* de niveau 2, intitulé *« regarder la prof pour réussir l'enchainement »* traverse les trois séries et est actualisé sans cesse. Les principaux obstacles et

connaissances récurrentes en leçon 1 sont donc relatives à la réalisation de la chorégraphie, montrant une forme de cohérence avec les différents *Engagement*s d'Exécution.

- Leçon 6 : « l'enchainement est réalisé automatiquement »et « la série de 12' est douloureuse »

En leçon 6, Tony ajuste des *Interprétant*s dans des unités d'expériences différentes mises en évidences au cours de cette leçon. Toutefois, il réactualise et affine également des connaissances construites en leçon 1. De manière générale, seulement deux de ses *Interprétant*s, de niveau 3, sont répétés au cours de deux unités d'expérience sur la série de 12 minutes. En effet, ils s'actualisent selon deux dynamiques : a) par une inversion de la tendance en passant d'une connaissance validée et renforcée à une diminution de la fiabilité en fin de série *« élévation latérale est un pas aisé qui n'augmente pas la FC, nécessite peu d'énergie »* ; b) par un affinement de la connaissance déjà validée *« la série de 12' provoque des douleurs, est douloureuse ».*

Par ailleurs, trois *Interprétant*s ouverts en leçon 1 sont réactualisés au cours de la leçon 6 chez Tony. Notons que deux sur trois sont des *Interprétant*s de niveau 2 *: « agir sur le tempo, rythme », « l'enchainement est réalisé automatiquement »*. Tony invalide en fin de série de 12' son rapport au tempo, par un souci d'une sollicitation énergétique plus intense. Par contre, il augmente encore la familiarité de sa réalisation automatique. Enfin, l'*Interprétant* de niveau *3 « chaleur tête et torse en hauteur vers fin séquence »* est affiné à l'issue de sa série de 12 minutes.

On identifie à travers ces redondances le fait que le panel de connaissances, qui portent à questionnement, ou à ajustement, selon l'évolution des paramètres ou de l'intensité de travail, est plus étendu qu'en leçon 1. Dans la dynamique d'une évolution des *Engagement*s de Tony, les ***Interprétant*s qui questionnent ou qui nécessitent réajustement régulier oscilleraient également entre des connaissances relatives à la réalisation et des connaissances de son corps à partir d'informations sensorielles.**

3.2.Particularités des préoccupations et des connaissances de Tony en leçons 1 et 6 : analyse qualitative :

Ce qui préoccupe Tony au fil de la séquence d'apprentissage en step évolue progressivement. Nous souhaitons à ce stade montrer la spécificité de certaines de ses unités d'expériences. Ainsi, notre objet de recherche nous amène à identifier quels sont les processus qui se constituent autour de l'actualisation des connaissances de niveau 3. En effet, nous remarquons une dynamique de constitution de savoir-faire perceptifs en step chez Tony, ainsi que sa capacité à percevoir des

sensations immanentes à certaines expériences. Lors des leçons, 1 et 6, nous catégorisons trois types de spécificités chez Tony : fonctionnelle, synchronique et diachronique. (Petitmengin, 2004).

3.2.1. Spécificités fonctionnelles : se centrer sur soi pour accéder au « pilotage automatique »

Certaines régularités, de type fonctionnelles, émergent au fil de certaines unités d'expériences de Tony. Il s'agit d'une *« succession de sensations et d'opérations de nature variable, mais subordonnées à la réalisation d'un objectif commun. »* (Petitmengin, 2004). En step, Tony est préoccupé par des *Engagement*s communs. Nous cherchons à mettre en évidence quels processus s'opérationnalisent en arrière-plan de ces intentions semblables.

En leçon 1, on peut identifier trois *Engagement*s successifs step en haut (39'' à 2'25'') : *'Se focaliser sur lui',* exprimés par Tony. Ce sont les seuls *Engagement*s classés dans la catégorie *Introspection* de cette leçon 1 en relation avec un désir de se centrer sur soi. A partir de cette préoccupation redondante se constitue un processus autour des *Interprétant*s actualisés. En effet, derrière cette focalisation marquée de se centrer sur soi, Tony recherche entre autre à se détacher du regard de l'enseignante et d'agir par lui-même. Embarqué par cet objectif premier, les *Interprétant*s actualisés sont de trois natures différentes : niveau 1, générales et chorégraphiques, niveau 2, de réalisation, niveau 3, sensorielles, et opèrent des dynamiques plurielles autour du curseur Validation-Invalidation (Construction, Augmentation de la familiarité, Diminution de la fiabilité).

Tony actualise trois connaissances à deux reprises dans deux unités d'expériences différentes step en haut *: « regarder la prof pour réussir l'enchainement », « l'enchainement est réalisé automatiquement »,* puis au sein d'une même unité avec un affinement d'une connaissance en cours d'expérience *« est dans ses pieds quand cela devient automatique ».* Par conséquent, Tony est progressivement en mesure de déplacer son attention de la réalisation de son enchainement. Si nous nous focalisons sur ses propos, on peut clairement identifier une dynamique autour de ces trois signes marqués par la préoccupation de se focaliser sur soi, avec un point de transition à partir du moment où la réalisation de l'enchainement devient « *automatique* ».

En effet, dans les deux premières unités d'expériences, il actualise des connaissances de niveaux 2 et 1, qui complémentairement sont centrées sur sa capacité à mémoriser l'enchainement en référence ou non au modèle enseignant _ *« Est-ce que, est-ce que je fais bien de le mettre là? Et justement toujours en regardant toujours autour de soi? (…) tout simplement, parce qu'on n'est pas, on n'est pas du tout sûr à 100% de le mettre …de le mettre là », « je suis obligé de regarder la prof »,*_ avec la capacité à réaliser un pas spécifique _ *« je sais plus trop dans quel, dans quel sens partir de quel côté*

…mettre le pied », « c'est que je... j'avais pas les repères … de quel premier pied mettre...après le... après la pirouette (parle du pivot) *»*_.

Dans la seconde et la troisième unité d'expérience, Tony parvient à atteindre un état qu'il nomme *« pilotage automatique », « Y'a un déclic qui se fait … c'est comme un automatisme quoi (…) oui je le ressens (…) en place… fin juste avant l'enchainement on sait déjà, je sais déjà ce qu'il faut faire ».* ***Ce déclic apparait comme un point de transition à l'actualisation de connaissance sur soi*** (niveau 3) et à une attention ouverte vers ses sensations *« fin les, les pieds, ils… fin ils font directement, ils font directement le mouvement quoi (…) oui là je pense plus du tout à rien, je pense je me focalise juste sur … sur les pieds ».*

Ce changement d'état d'attention s'affine lors de cette troisième unité d'expérience par une ***succession de sensations*** : *« je ressens … donc déjà l'impact sur le step ; donc on sent direct si on est bien placé sur le step (…) et après c'est … au toucher fin je ne sais pas comment le dire c'est… mais, déjà le sol c'est plus dur du coup, on… voilà quoi, on sait dé… On sait déjà qu'on a bien placé le pied (…) je sais que j'ai bien mis, je sais que j'ai tout le pied déjà sur le step, je sais que je l'ai mis … déjà avec mon orientation de buste, je sais déjà que … que je l'ai bien mis …et que je l'ai mis du bon côté aussi, ça c'est… ».*

En effet, au cours de trois unités d'expériences step en haut, il marque des allers-retours entre sa volonté de se défaire du modèle enseignant et de sa capacité à réaliser seul l'enchainement, comme à le mémoriser totalement. Par ailleurs, d'autres connaissances spécifiques à des pas viendraient renforcer ce processus oscillatoire d'apprentissage du bloc 1.

En somme, Tony, en poursuivant cette préoccupation d'une focalisation sur soi, fait osciller ses connaissances à propos de sa motricité et de sa capacité à agir seul pendant la série step en haut, par réactualisation par deux à trois fois avant de parvenir à un état stable. Cette phase pourrait être assimilée à une structuration progressive particulièrement de ses habiletés motrices et mnésiques.

A partir de la validation d'une nouvelle connaissance, relative à une réalisation *« automatique »,* Tony semble être en mesure de prendre conscience des sensations qui émanent dans son activité, et qui l'informeraient notamment sur son état postural. Ainsi, ***le processus attentionnel se déplacerait vers des informations internes à partir du moment où la phase de tâtonnement et de réajustement chorégraphique semble s'achever***.

Tableau 7: « Est de nouveau dedans » : Description activité; Signe 9 bis: step en haut, 2'19'':

A 2'15'' effort sur 3' séquence (14'26''), Tony descend de son L step, les bras sont en opposition et le regard est droit devant, il est sur le tempo; le stomp ne pose pas de difficulté, avec une pose des appuis sur les extrémités comme attendu, le regard est dans la continuité du placement du buste; le Kick et le mambo sont (14'30'' vidéo soit 2'19'') réalisés avec les bras ballants, sur le tempo; Tony a une hésitation sur la réalisation du mambo, le regard est droit devant, le 4ème temps du mambo est hésitant, Tony le réalise toutefois mais avec du retard, sans amplitude, sur place; cette hésitation conduit à un retard qui le mène à réaliser son pivot sans placer son 1er appui sur le step, le pivot n'est pas bien réalisé, Tony ne finalise pas correctement le retour du pivot pour reprendre en L step;

Tableau 8: « Est de nouveau dedans » : Signe 9 bis : Composition du signe; Step en haut, 2'19'':

Signe step en haut, 2'19''/3'	**Signe n°9 bis Tony L1**
Récit réduit: U	Est de nouveau dedans
Représentamen : R	Yeux, regard + *fluidité du mouvement*
Engagement: E	est concentré sur soi, dans ses pieds
Actualité potentielle: A	liées en arrière-plan à la musique
Référentiel: S	Regard droit = concentration sur pieds + concentré en fin de séquence de 3'
Interprétant: I	*a) regarder la prof n'est pas essentiel dans état de concentration* b) Est vraiment concentré sur séquence *c) les pieds font seuls l'enchainement* d) *sensations impact positionnement correct du pied sur sol, toucher*

3.2.2 : Spécificités synchroniques : sentir un état de « déconnexion » et se rendre attentif aux battements de son cœur

L'objectif est de convenir que des régularités de type synchroniques émergent au fil des unités d'expériences de Tony. Elles recouvrent « *une sensation ou une action de nature identique* » (Petitmengin, 2004). Pour notre étude, il s'agit d'une ou plusieurs connaissances réactualisées régulièrement par Tony, à partir de la perception d'une ou plusieurs sensations de même nature.

Au cours des leçons 1 et 6, Tony fait mention d'une actualisation d'une connaissance de niveau 3 relative à un ***état de décontraction et de déconnexion***. Cette spécificité synchronique traverse la séquence d'apprentissage et semble caractériser une partie des unités d'expériences corporelles majeures chez Tony.

Lors de la leçon 1, step en haut, on peut identifier un *Engagement* qui clôt la séquence de 3' (2'35'') step en haut. Tony, lors de cette unité d'expérience, traduit sa focalisation à réaliser son

enchainement et finir sa séquence en étant centré sur soi, et spécifiquement sur ses pieds. A partir d'une double préoccupation (*Exécution* et *Introspection*) se constitue une dynamique autour d'*Interprétant*s qui émergent dans l'expérience. En effet, en parallèle de l'augmentation de la familiarité avec l'état de *« pilotage automatique »,* _connaissance de niveau 2, relative à la réalisation de son enchainement_, Tony actualise des connaissances sensorielles, de niveau 3.

Ainsi, l'*Interprétant* « *l'enchainement est réalisé automatiquement* » devient levier à un travail introspectif. En effet, ce point de transition[147] complète l'actualisation de deux connaissances « *la hauteur exige une adaptation sur la montée-descente* » (niveau 2) et « *la hauteur provoque des sensations douloureuses aux mollets* » (niveau 3). De plus, Tony fait émerger deux nouveaux *Interprétant*s sensoriels *« chaleur tête et torse en hauteur vers fin séquence* » et « *sur hauteur, fin de séquence, état de détente, porté par son corps, immergé* ».

Plus concrètement, à travers le verbatim, nous comprenons qu'à l'issue de cette série de 3' step en haut, Tony par la transition très marquée de l'état de « *pilotage automatique* » _ *« en sentant que … voilà que je… c'est comme si je regardais dans le vide quoi, et que je…, on peut me montrer quelque chose devant moi, fin je serai pas focalisé sur cette chose, j'aurai juste les pieds en tête* » _ , réalise peu à peu un travail d'écoute de son corps. Cela passe par la prise de conscience de la nécessité en arrière-plan de sa réalisation motrice *« faut quand même un tout petit peu que je me dise 'faut vraiment lever le pied'* », en construisant une connaissance nouvelle autour de son état de chaleur en fin de séquence « *j'avais surtout chaud, surtout au torse et à la tête* ». De plus, malgré un état d'inconfort marqué par les douleurs musculaires aux mollets *« Vraiment quand il faut vraiment monter (…) c'est très court la sensation de douleur ou de courbature sur les mollets »,* Tony active un nouvel *Interprétant* sensoriel majeur relatif à un état de soi inédit en step *« **Y'a un message au cerveau, fin le cerveau il… est complètement décontracté, y'a plus de stress, fin stress entre guillemets (…) on prend limite un peu de plaisir à enchainer les pas mais c'est vraiment quelque chose de fluide au niveau des jambes, les pieds savent directement où se placer, ça suit vraiment le rythme de la musique*** ».

Par conséquent, lorsque Tony est décentré de son enchainement, son attention portée à ses états internes laisserait finalement émettre l'hypothèse qu'à l'issue de sa séquence de 3' step en haut, il peut désormais actualiser et construire des connaissances sensorielles par un travail introspectif. A travers les propos de Tony, son expérience corporelle semblerait lui permettre d'atteindre ***un état de bien-être dans la conduite corporelle, laissant présager un court instant un état déconnexion***. Par là-même, il opèrerait le même processus que le joggeur décrit par Gaillard (2000) capable de se

[147] Identifié dans le paragraphe précédent, 3.2.1. « *Spécificités fonctionnelles* »

détacher de ses tensions, traductions de sa lutte contre le vent, pour se laisser porter par celui-ci, en s'adaptant aux éléments de son environnement. Tony apparait capable de se détacher de ses tiraillements musculaires en portant son attention sur son état de soi dans l'action. L'identification d'une forme de plaisir à se laisser agir pourrait ***traduire sa capacité à être au plus près de ses potentialités physiques, subjectivement ressenties par une aisance corporelle majeure***.

Tableau 11: « L'enchainement commence à venir » : description activité ; Signe 21, step en haut, 2'35'':

A 2'35'' sur séquence 3' (15' vidéo) Tony engage son kick dans son bloc jambe droite côté gauche; Le L step et le stomp ont été réalisé sur le tempo mais manquent d'amplitude avec des appuis qui sont placés trop au centre du step; les bras sont assez équilibrant; le kick n'a pas une jambe d'appui trop tendue, ni un lancer tendu, le tap up est à l'extrémité gauche du step et les bras en opposition; le mambo est réalisé en 4 temps avec un 4ème temps dans un plan très légèrement dorsal; le pas manque d'amplitude mais comporte 4 temps; ceci permet au pivot d'être engagé du bon pied, jambe gauche; la rotation et le travail des appuis sur step et pour rotation manque d'amplitude; Tony est sur le tempo et a réalisé l'ensemble de l'enchainement avec tous les temps et appuis.

Tableau 12: « L'enchainement commence à venir » : Signe 21 : Composition du signe ; Step en haut, 2'35'' :

Signe step en haut, 2'35''/3'	**Signe n° 21 Tony L1**
Récit réduit: U	Commence à venir
Représentamen : R	Fluidité du mouvement dans bloc
Engagement: E	Être concentré sur ses pieds
Actualité potentielle: A	*liées à ne pas regarder la prof*
Référentiel: S	*après le pivot, l'enchainement est fini + courbatures liées à la pratique de son APSA kayak*
Interprétant: I	a) N'a pas besoin de regarder ses pieds *b) lever le pied sur la hauteur* *c) sensations de chaleur sur hauteur* *d) step fait sentir les courbatures aux jambes* *e) est dedans sensations détente liées à la fluidité*

Tableau 21: «L'enchainement commence à venir » : Signe 21 ; Activité cardiaque, step en haut, 2'35'' sur 3' (2’25’’ à 2’50, relevé toutes les 5’’):

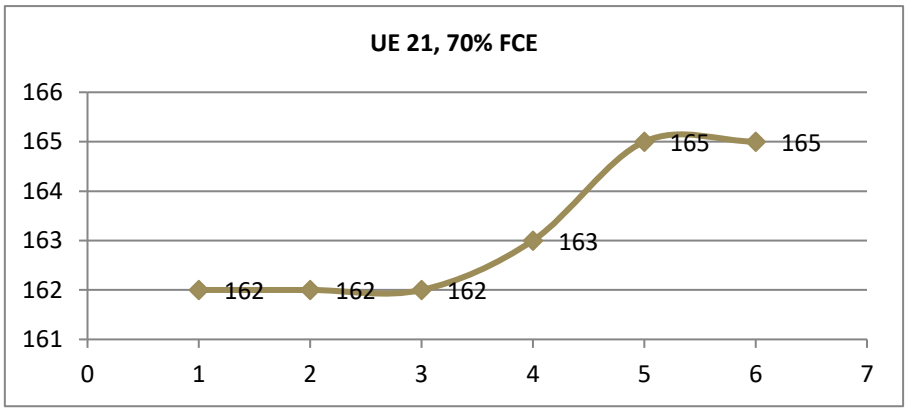
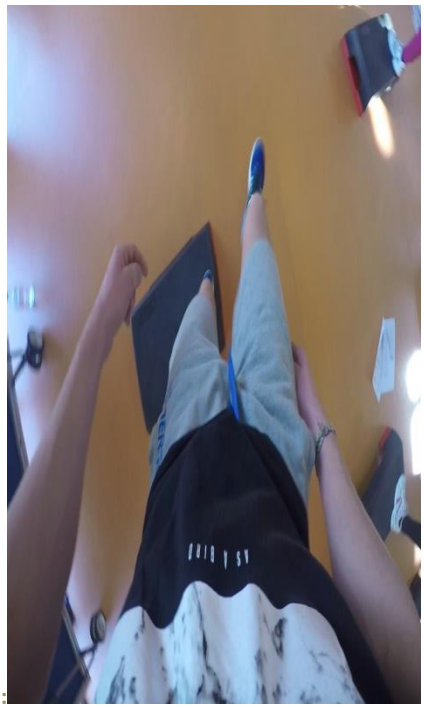


Tableau 22: Leçon 1, valeurs de FC référence chez Tony

FC min le jour de la leçon 1	FC max de la leçon 1	FC moyenne de la leçon 1
73	177	115

Cette expérience singulière chez Tony peut s’appréhender également du point de vue de son corps vivant. En effet, le cardio-fréquence-mètre, à cette étape de la séquence de 3’ step en haut, entre 2’25’’ et 2'50’’, met en évidence une intensité de travail à 70% de sa FCE. Par rapport à son projet d’entrainement futur relatif à un travail en capacité aérobie, Tony atteindrait la fourchette désirée. Ici, Tony voit sa FC augmenter en continue jusqu’à l’issue des 3 minutes. Par conséquent, on peut identifier, en rapport à ses données de FC en leçon 1, qu’il est très nettement engagé à une intensité supérieure à la moyenne de celle-ci. Ainsi, Tony, au cours de cette expérience, ressent un état de décontraction et devient en capacité d’amorcer un travail interne quand il est, objectivement, engagé dans un travail assez intense sur cette leçon. Peu de fois, il dépasse en effet ces valeurs de 165 bpm, hormis lors de l’apprentissage du bloc 1 (où il atteint les 177 bpm). Par conséquent, nous ne pouvons pas aboutir à une conclusion hâtive quant à une potentielle association entre les données assez élevées du corps vivant et une amorce d’écoute attentive de son corps relaté par le corps perçu. Toutefois, ces data permettraient peut-être de positionner un débat autour d’une éventuelle condition d’intensité d’effort chez Tony pour favoriser une perception de ses sensations corporelles. Pour autant, il apparaitrait néanmoins, compte-tenu de l’atteinte de sa FC max à cette leçon 1 lors de l’apprentissage du bloc 1, que la chorégraphie impacte fortement Tony, du point de vue cardiaque.

Tony, L1 : «L'enchainement commence à venir » Signe 21, Film en première personne; Step en haut, 2'35'' d'effort sur 3'



Au cours de la leçon 6, Tony semble atteindre un état sensoriel de détente et de relative décontraction générale en milieu de série, précisément à 6'30 et 7'57. Cette sensation dans l'action serait liée à la construction de deux *Interprétant*s de niveau 3, *« à partir de la moitié de la série de 12', est comme en VMA, en aisance dans l'effort »* et *« le cerveau se déconnecte dans le dernier tiers de la série »*. Pour ces deux connaissances de niveau 3, Tony opère un processus d'affinement de l'*Interprétant* au cours de chaque unité d'expérience précisant ***l'état de conscientisation du bien-être au cours de son projet d'entrainement.***

De plus, les préoccupations de Tony qui mènent à cet état sensoriel de détente sont doubles. D'une part, une intention classée dans les deux catégories *Exécution* et *Capacitaire et fonctionnelle* « *Se remettre dans le rythme et accélérer* », d'autre part celle de « *Faire dérouler le bloc* » classée dans la catégorie *Capacitaire et fonctionnelle*.

Ainsi, à près de la moitié de son effort de 12', Tony entre dans un état positif, où une forme de satisfaction personnelle semble apparaitre. Le processus opéré à partir de la construction du premier *Interprétant* lors du cours d'expérience n° 7 et son affinement relate d'emblée un état de bien-être par rapport à l'intensité de l'effort ***« je fais juste dérouler, j'ai...je sais pas, c'est un peu comme VMA; c'est…oui c'est à peu près ça (…) j'ai pas l'impression de fournir vraiment d'effort (…) On est (souffle), (silence) au fond de soi on est quand même… je dirais pas content, mais … On sent, fin moi Je me souviens m'être… fin j'étais pas... oui j'étais content? J'étais... (silence) je sentais que j'étais plus crispé et que ça allait bien se passer ».***

Ainsi, il semblerait que cet état de bien-être en référence à une sensation d'effort moindre de la part de Tony se construise et s'actualise grâce des croyances sur son état énergétique.

En parallèle à cette sensation de bien-être qui ne devient connaissance qu'en l'*Interprétant*, Tony se réfère à des connaissances physiologiques relatives à l'accumulation d'acide lactique qui ne serait pas ressentie *« je ne sais pas, c'est un peu comme VMA; c'est à peu près ça; je n'ai pas de lactique dans les jambes »,* et le sentiment d'être en filière aérobie. De plus, il complète son commentaire par la référence à des connaissances relatives à la réalisation de son exécution, et notamment son amplitude *« on le va bien là, moi j'arrive à le voir que… les mouvements sont… amples, je dirais »* Par conséquent, on pourrait identifier un réel état d'osmose entre le corps vivant et le corps vécu.

De plus, au cours de son unité d'expérience n°8, Tony mentionne à nouveau un état de détente interne, en zoomant sur sa cognition, et le fait qu'il ne se concentrerait plus sur un élément particulier, valorisant un état introspectif conscientisé *:* ***« à un moment c'est comme si on, le cerveau se déconnectait complètement (…) on pense plus du tout à rien en fait (…) c'est juste la prise d'information … Au niveau… comment le corps va? ».***

Le propos de Tony montrerait l'émergence d'une connaissance sur soi et son propre corps dans la série 2/2 de 12'. Dans la seconde moitié de celle-ci, il parviendrait, malgré une préoccupation sur l'augmentation du rythme *« le rythme, je me laisse un peu aller (…) du coup il faut que je… que je remette »* à privilégier une démarche d'exploration sensorielle, proche de celle exercée dans la première partie de la série n°2/2 au cours des signes 1, 16 et 3. En effet, ***il semble explorer par ricochet l'état de son corps, en réalisant un focus sur son activité cardiaque et en ayant conscience de décentrer son attention des pieds vers le cœur*** : *« non je ne suis plus, je ne suis plus focalisé sur la FC (…) on sent quand même, même si on est déconnecté que… Que voilà, que le cœur, il bat quand même assez vite. (…) Fin je sens que quand même que la FC stagne un peu (…) Je pense même plus au placement des pieds ».*

Tony parviendrait ainsi lors de cette expérience à identifier une baisse de son activité physique en prenant de l'information sur son cœur, et ses battements *: « au niveau du cœur en fait où je sens que la FC elle... commence à descendre et qu'on, j'ai, j'ai besoin de mettre beaucoup moins d'énergie ».* En parallèle, il réaliserait ses gestes automatiquement, sans avoir une nécessaire centration ce qu'ils produisent. (Andrieu, 2017c).

Enfin, à l'issue de ce processus d'exploration interne, par une centration sur son activité cardiaque, cette connaissance de son corps contribuerait à réviser son état d'effort général engagé *« j'ai besoin*

de mettre beaucoup moins d'énergie en fait pour… passant de 85 à 90%, l'effort total, je passe vers les 70-75% ».

La seconde partie de la série de 12' de Tony est un tournant dans son travail introspectif, bien qu'il soit focalisé sur une logique *Capacitaire et fonctionnelle* et d'*Exécution*. Toutefois, les *Interprétant*s qui se construisent traduiraient un rapport à son état interne de plus en plus affiné, avec une sensation générale de détente, tantôt par la décrispation générale, tantôt par un cerveau qui se détendrait. Ainsi, la réalisation de la chorégraphie tout comme les paramètres énergétiques choisis pour réaliser le projet d'entrainement ne sembleraient pas entraver la capacité de Tony à s'immerger dans son expérience et identifier consciemment les effets immédiats qu'elle lui procure. Tony pense ressentir la stagnation de son activité cardiaque lors du cours d'expérience n°7 (de l'ordre de 189 bpm pendant près d'une minute), tout comme l'infléchissement de son activité cardiaque lors du cours d'expérience n°8 (un passage de 191 bpm à 188 bpm en 10 secondes). Toutefois, il est important de rester très nuancé sur la baisse très relative de cette activité, qui ne semble pas significative puisque ponctuelle. En effet, une hausse de la FC est notée quelques secondes après (retour à 191-192 bpm). Tout de même, nous pouvons penser que son parcours sportif, par la répétition d'efforts intenses dans l'activité kayak lui ont permis de constituer une échelle esthésiologique interactivité de plus en plus affinée.

Tableau 13: « Rythme redescend un peu, se laisse aller » : Description activité: Signe 8 ; 7'57'':

A 7'57'' effort jusqu'à 8'09'' effort sur 12' (7'42'' vidéo jusqu'à 7'54'' vidéo), Tony réalise le bloc 2 jambe droite côté gauche; le ciseau comporte deux appuis sur step sur 3 avec un pied qui n'est pas entier sur le step; le genou offre un plateau, soit un angle cuisse-tronc à 90°; le ciseau est réalisé correctement à l'extrémité, le regard est droit devant; les bras sont légèrement en opposition; Tony est sur le tempo; le dégagé au bout est réalisé avec le pied en entier sur le step, et sur le tempo, le retour au temps 4 est produit avec une légère impulsion; l'élévation latérale est bien à l'extrémité du step, bras en opposition, jambe tendue et sur le tempo; le chassé est réalisé avec un temps d'avance; les bras sont équilibrateurs; le chassé-croisé en contretemps est réalisé sur le tempo avec impulsion, et les appuis au centre du step comme attendu; Tony poursuit jambe gauche côté droit avec un appui pour un battement; lors du chassé en travers, la musique "saute" mais Tony poursuit son *Engagement* sur le tempo.

Tableau 14: « Rythme redescend un peu, se laisse aller » : Signe 8: Composition du signe ; 7’57’’ :

Signe	Signe n° 8 Tony L6
Récit réduit: U	Rythme redescend un peu, se laisse aller
Représentamen : R	Rythme
Engagement: E	Se remettre dans le rythme et accélérer
Actualité potentielle: A	*liées au rythme de la musique*
Référentiel: S	UE4 connaissance construite sur rythme et FC + *sur effort long, tendance à diminuer intensité effort*
Interprétant: I	a) *cerveau se déconnecte* b) *prend info sur corps* c) *ne prend plus info sur FC, ni pieds mais sent le cœur battre puis stagner* d) *effort nécessite moins d'énergie*

Tableau 23: « Rythme redescend un peu, se laisse aller » : Signe 8; Activité cardiaque, Tony L6; 7'55'' à 8'10'':

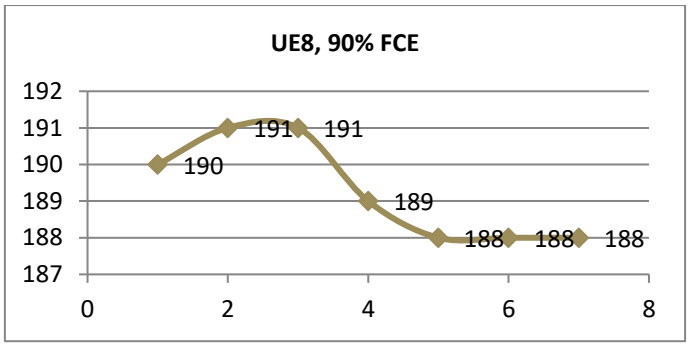


Tableau 23: Leçon 6, valeurs de FC référence chez Tony

FC min le jour de la leçon 1	FC max de la leçon 1	FC moyenne de la leçon 1
79	191	138

En nous centrant sur les données de son corps vivant, le cardio-fréquence-mètre, à cette étape de la séquence n°2 de 12 minutes, avec le step en haut, entre 7’55’’ et 8'10’’, montre une intensité de travail à 90% de sa FCE. Par rapport à son projet d’entrainement choisi en capacité aérobie, Tony dépasse très largement la fourchette espérée. En effet, il adopte un entrainement très intense, avec l’intégration de nombreux paramètres énergétiques : *utilisation des bras en élévation, impulsions, utilisation exclusive du bloc 2 à tendance énergétique, utilisation de la hauteur*. Par conséquent, en rapport à ses données de FC en leçon 6, il agit sur une intensité très largement supérieure à sa moyenne de 138 bpm. En effet, il atteint son seuil maximal d’engagement physique lors de cette

unité d'expérience. Ici, Tony voit sa FC stagner, voire très légèrement diminuer sur les 20 secondes qui englobent et suivent cette unité d'expérience. Comme pour l'unité d'expérience précédente, Tony, ressent un état de décontraction et explore des sensations corporelles internes relativement fines, sur fond d'un corps vivant pleinement actif. Par conséquent, nous ne pouvons pas encore conclure à cette possible tension entre les données très élevées du corps vivant et une qualité de perception des informations sensorielles immanentes à l'activité intense. Toutefois, l'atteinte d'une FC à 191 bpm pour Tony sembleraient renforcer permettraient la question d'une condition d'intensité d'effort chez Tony en faveur d'un état de « *déconnexion* » et d'un degré d'acuité qui croit en matière de perception de ses sensations corporelles. De plus, en faisant référence à ces connaissances connues du corps vivant, il opérerait finalement une relation confortant sa posture et l'atteinte d'un nouveau corps capacitaire en step. Logiquement, Tony ne ferait plus référence à des lacunes relatives à la chorégraphie, puisque le bloc est totalement stabilisé, ayant construit une gestuelle automatique depuis plusieurs leçons.

Tony, Signe 8 : « Rythme redescend un peu, se laisse aller » : 7'55'' à 8'10'' d'effort sur 12', série 2/2:



3.2.3. Spécificités diachroniques : processus d'exploration sensorielle et sensation d'un cœur qui se « décrispe »

Au cours des différentes unités d'expérience, des récurrences sont visibles de type diachronique. Elles représentent *« une succession d'actions ou de sensations de nature identique ».* Nous cherchons à mettre en évidence dans quelle mesure le sujet Tony au cours de sa séquence d'apprentissage construit, à partir d'une succession de perceptions sensorielles différentes, des *Interprétant*s de niveau 3. Par conséquent, nous identifions des particularités dans cette séquence d'exploration sensorielle chez Tony, et notamment au niveau cardiaque.

Tony est focalisé lors des premiers moments de sa série n°2/2 de 12', spécifiquement lors de trois d'unités d'expérience à 50'' et 1'30'' et 1'35'', sur une recherche d'augmentation de sa FC. Ainsi, cet *Engagement* « *Augmenter la FC* » que nous qualifions de *Capacitaire et Fonctionnel* traduit son ambition de réaliser une série qui exige une sollicitation de sa puissance aérobie. Pour ce faire, Tony a notamment paré son step des hauteurs et a choisi l'utilisation exclusive du bloc 2, à dominante énergétique, bien que le mobile réellement défini entre dans la catégorie capacité aérobie.

Au cours de la première unité d'expérience, l'intention de Tony est d'*« Augmenter la FC »*, en cherchant à obtenir une vitesse la plus élevée possible, *« oui il faut essayer d'aller super vite ».* En effet, Tony actualise l'*Interprétant « le départ d'une série provoque des sensations fortes mais il peut tenir l'intensité de l'effort en référence à l'entrainement ».* Il élabore une dynamique d'affinement en s'appuyant sur une triple information interne : a) localisée au niveau des muscles des jambes, b) au niveau du cerveau, c) et au niveau du cœur. Le départ de la série n°2 apparait ainsi très douloureux et extrêmement intense, provoquant un ensemble de sensations immanentes à la puissance de son activité physique puisqu' *«il faut passer d'un état de repos à un… état... »* d'activité élevée.

A travers le verbatim, on identifie cette dynamique d'état des lieux du corps par exploration dont il fait part lors de l'entretien d'autoconfrontation d'analyse de second niveau *« on essaie de prendre un peu l'information sur … comme si on faisait un 'check' de tout notre corps ».* L'*Interprétant* relatif à la force des sensations pour tenir l'intensité s'actualise en trois étapes et la perception de l'activité cardiaque apparait très nettement : *« on le sent quand même, même dans les bras ou…ou quand tout est contracté on peut sentir des fois le pouls (…) Au niveau de la carotide (…) on sent quand même que la fréquence cardiaque atteint un point (…)* ***Le muscle se décrispe*** *».*

Tony, lors de cette reprise de la série n°2/2 de 12', s'engage dans une activité intense énergétiquement, conduisant à partir de cette sollicitation organique forte, des sensations puissantes lesquelles il peut percevoir. Le contraste constitué par l'état d'arrêt et de repos lors de la

récupération de 3', additionné au projet d'entrainement, construit autour des paramètres de hauteur du step et du bloc 2, est suffisamment important pour que son attention se tourne vers un travail introspectif d'ampleur : *« au départ, quand c'est lancé le premier truc qui arrive, c'est comme si on était parti à froid en fait ».*

A 1'30'' d'effort, la préoccupation de Tony est d'« *Avoir une FC haute et le plus longtemps possible*», en cherchant à obtenir une vitesse la plus élevée possible, *« oui il faut essayer d'aller super vite »*. Ainsi, Tony construit un nouvel *Interprétant* de niveau 3 *« le cœur fournit des efforts pour maintenir l'intensité de l'exercice notamment sur impulsion et grâce à l'amplitude du mouvement ».* Au cours même de cette unité d'expérience, des sensations musculaires et articulaires pédestres participent de la construction de cet *Interprétant*, et favorisent sans doute l'augmentation de la familiarité quant aux sensations qui émanent du cœur.

Cette expérience s'inscrit dans la même dynamique que le signe précédent où la validation de l'*Interprétant* de niveau 3 s'exerce par une double information interne : a) bas du corps et b) cœur. En s'appuyant sur un pas très énergétique, le ciseau : *« j'essaie de bien... surtout les montées de genoux là, j'essaie de bien les monter haut (…) donc il faut que je le lève parce qu'un ciseau il faut lever la jambe, le genou »* et notamment par accentuation de l'amplitude du mouvement : *« il faut que je… je me dis qu'il faut que je fasse des mouvements très amples (…) et avec de bonnes impulsions »,* Tony réalise une activité procurant des sensations très fortes, qu'il est en mesure de conscientiser.

Toutefois, face à ce type de sensation, une difficulté à trouver les mots émerge chez Tony : ***« c'est au niveau du cœur... On sent ... Que vraiment ça commence à augmenter (…) c'est comme s'il était beaucoup plus présent fin, comme s'il était beaucoup plus actif en fait (…) Que le sang était… Il avait beaucoup plus, besoin de sang (...) je sens que... Mon cœur il est...quand même ...je sens il y a moins de sang qui passe, et d'un coup, d'un coup, justement y'a, y'a... Y'a une grosse, une grosse quantité de sang (…) C'est comme si on…Si on a soif et qu'on boit ! C'est exactement la même chose, c'est …On sent qu'on n'a plus besoin de boire d'eau (…) c'est un peu comme si ça s'ouvrais oui, c'est un peu ça ».***

Cette perception sensorielle est alimentée par plusieurs *Référentiel*s et notamment à propos du fonctionnement du cardio-respiratoire: *« je ne sais pas si c'est le flux sanguin qui entre et qui sort (…) la cage thoracique gonfle déjà ça c'est le premier, le premier point »*.

Finalement, lors d'une ultime unité d'expérience, à 1'35'' d'effort sur 12', Tony semble percevoir le processus d'augmentation de son activité cardiaque : *« Au niveau du corps, là c'est vraiment sur le*

cœur, je sens que ça...que ça devient plus, de plus en plus... Ça commence, ça augmente ». Il s'agirait alors d'un éveil d'une sensation capacitaire, soit qui modifierait la perception de sa capacité.

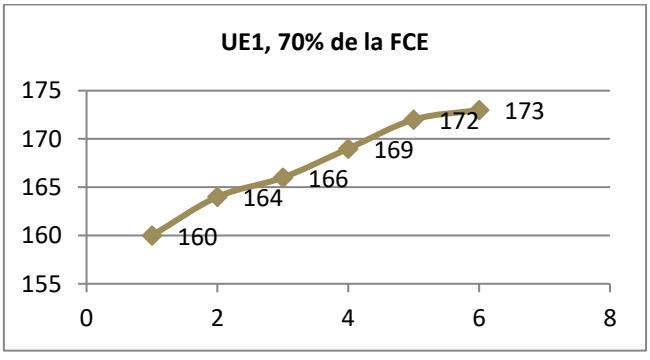
Tableau 15: « Est concentré sur la vitesse » : Description activité; Signe 1, 50'':

A 50'' effort sur 12' (35'' vidéo), Tony réalise le bloc 2, jambe gauche côté droit (départ ciseau); le début du bloc se réalise intensément et sur le temps; il a réalisé les 3 premiers mouvements sans impulsion supplémentaire; les bras sont en opposition pour équilibrer l'*Engagement* (musique à 136 bpm); à 50'' d'effort, Tony réalise son élévation latérale, et redescend très rapidement sur les temps 7 et 8 (un peu en avance tempo) pour s'engager vers le chassé; le regard est fixe devant; les appuis sont positionnés en entier sur le step; lors de l'élévation latérale, le temps 1 avec la jambe d'appui est un peu trop centrale; seul le chassé-croisé en contretemps en dernier pas est réalisé à 55'' effort avec des impulsions;

Tableau 16: « Est concentré sur la vitesse » : Signe 1: Composition du signe; 50'' sur 12':

Signe 1, 50'' sur 12'	**Signe n° 1 Tony L6**
Récit réduit: U	Est concentré sur la vitesse
Représentamen : R	Sensation d'être à froid pas bloc 1
Engagement: E	Faire monter la FC + tenir la série avec une intensité, vitesse élevée + lever les pieds
Actualité potentielle: A	liées à passer à un autre état; liées à faire un état du lieu du corps
Référentiel: S	Peut tenir l'effort comme à l'entrainement + la cage thoracique se gonfle quand air entre
Interprétant: I	a) le départ après récup' de 3' est douloureux, de crispation, b) jusqu'à sentir dans la tête c) sent le cœur, la FC dans les bras et mains, et carotide et sensations que la FC atteint un seuil à la fin du passage douloureux et décrispation musculaire cardiaque d) beaucoup d'air entre

Tableau 24: « Est concentré sur la vitesse » : Signe 1 ; Activité cardiaque Tony L6, 40'' à 1'05'' d'effort:



Du côté des données du corps vivant, on identifie que ces trois unités d'expériences mettent en évidence une forte élévation de l'intensité d'exercice. Sur ce graphique, entre 40'' et 1'05'' d'effort, la hausse de la FC est très notable. Ainsi, entre cette unité d'expérience et celle positionnée à 1'35'', le pourcentage de FCE passe de 70 à 80%. En resituant son projet d'entrainement, Tony atteint dès 1'35 son objectif fixé et devrait chercher à le maintenir. Par rapport à sa FC moyenne, il est déjà dans

une tranche supérieure et parvient à maintenir cette intensité de 80 à 90% de FCE sur le reste de la séquence de 12'. Par ailleurs, Tony, au cours de cette expérience adopte une posture d'exploration sensorielle volontaire. Ce processus exploratoire s'effectue sur ces trois unités, chacune traduite par une intensité de travail élevée, et surtout par rapport à des data du vivant en très forte hausse. Par conséquent, une nouvelle interrogation émerge relative à un effet levier quant à la perception de sensations plurielles lors d'une hausse très marquée de l'intensité d'exercice et de l'activité cardiaque. Le corps vivant, organique, s'activerait avec une telle puissance que Tony établirait une cartographie perceptive étendue. Toutefois, avec toutes les précautions requises, il semblerait que cette possible centration sur « *ce qui se passe à l'intérieur* » serait facilitée par une maitrise totale des différents paramètres d'entrainement et de la chorégraphie.

Tony, Signe 1 : « Est concentré sur la vitesse » : 50'' d'effort sur 12', sériee 2/2



4. Synthèse : Tony, un élève capacitaire

Tony est un élève *compétiteur* et *capacitaire*. Il est en quête d'une optimisation de sa performance physique et s'inscrit dans une logique d'entrainement, **de conquête d'un renouveau perpétuel de son corps vivant**. On peut lire sur son carnet d'entrainement son rapport à l'effort : « *j'ai l'impression que : « je suis frais » ; mon corps est : « prêt pour faire un effort intense.* » (Leçon 4). Pratiquant

quotidien de Kayak (niveau National), les programmes d'entrainement et la question de l'effort lui sont des éléments communs.

Par conséquent, ses capacités physiques, son rapport à la performance *« je fais aussi des trails pour le plaisir mais après 70% apporte un plus pour l'activité* » (en parlant de sa pratique du kayak), tout comme ses multiples opportunités de pratique pourraient expliquer son processus de transformation au cours de cette séquence d'apprentissage. De plus, la démarche d'enseignement choisie pour cette séquence d'apprentissage s'appuie sur l'appropriation chorégraphique du bloc d'enchainement par répétition et accumulation progressive des pas et des paramètres complexifiant (au niveau moteur comme énergétique). L'enseignante avec l'ensemble du groupe-classe a constitué le bloc 1 par accumulation et complexification des pas. Des pas de base 3 genoux et basic, chacun a été complexifié progressivement en étant isolé de la chorégraphie pour être répété, puis réintégré dans la totalité de l'enchainement. Par conséquent, cela signifie que progressivement Tony a constitué ce bloc 1 et l'a répété des dizaines et des dizaines de fois en synchronie et sur la musique. Il a pu s'exercer step en bas pendant trois minutes sur ce même bloc, et a enfin finalisé cette chorégraphie step en haut, avec des pas de même nature.

Ces deux éléments permettraient de comprendre le fait que Tony parvienne, dès step en haut en leçon 1, à non seulement mémoriser son bloc, mais aussi à **se décentrer de cette exécution pour entrer *dans un mode de pilotage automatique* ou gestuelle automatique.**

La capacité de Tony à réaliser son bloc sans être totalement focalisé dessus contribuerait à favoriser un travail introspectif pour percevoir des sensations immanentes à l'activité entreprise. Nous pourrions penser que cette **démarche d'écoute de son corps**, qu'il nomme « *check de tout le corps* », permettrait *in* fine l'affinement de son échelle esthésiologique. Sur son carnet d'entrainement, lors de cette leçon 6, Tony cherche à préciser, par l'écriture, son état du corps en fin d'entrainement, à l'issue de cette série 2/2 de 12' : *« Bas du corps épuisé ; Mal aux cuisses ; Beaucoup de transpiration » ; « J'ai l'impression que : « j'ai fourni beaucoup d'énergie » ; Mon corps est : « déshydraté ».* » Toutefois, la précision du verbatim, et notamment l'état de décontraction ressenti, la difficulté majeure du début de série, les sensations du cœur n'apparaissent pas. Il semblerait très complexe pour Tony, par l'organisation scolaire peut-être ou les conditions de transmission de parvenir à préciser un corps décrit au plus près du vécu.

Par l'ajout des hauteurs du step, par une activité qui dépasse le tempo musical en leçon 6, par le choix d'un enchainement exclusivement borné au bloc 2 davantage énergétique, Tony constituerait les opportunités d'un effort intense qui dépasse son seuil des 80% de la FCE. Avec cette intensité

physique, il est en mesure de **percevoir des contractions cardiaques ou tout au moins ses conséquences rythmiques** au sein des zones corporelles proximales (poitrine, carotide) et distales (bras, mains). Cette mise en ébullition des sens participerait d'une construction de savoir-faire perceptifs par le développement d'un répertoire esthésiologique **Celui-ci représenterait un système de repères sensoriels, en rapport direct avec des expériences corporelles spécifiques, constitué à partir d'une cartographie sensorielle relativement étendue de son corps, et en fonction d'intensité et de nature d'exercice spécifique, voire parfois transversaux**. En effet, ce système de repères à partir des sensations qui ont été perçues, à de multiples reprises, s'opérationnaliserait pendant l'activité de Tony et en référence à des paramètres spécifiques, une temporalité, une intensité d'effort. Ainsi peu à peu, Tony est en mesure d'opérer des choix de paramètres, d'opérer des réajustements moteurs en cours d'activité, d'opérer des relances d'intensité par une écoute de son corps vivant et des sensations qui émanent. **A partir du référentiel proposé par l'enseignante dans le carnet de ressenti, Tony aurait réussi à affiner cette échelle de ressentis, en la personnalisant et en se focalisant peu à peu sur une qualification personnelle des perceptions sensorielles**. Ainsi, malgré l'absence du cardio-fréquence-mètre et des data permettant de situer son intensité d'effort, Tony peut noter sur son carnet « *Une FC haute qui reste constante avec les repos courts* » (leçon 7, Tony teste le travail mobile puissance aérobie), ou encore « *J'ai réussi sur le bloc 2 car le temps de travail et de pause était très courts, ce qui augmentait vite ma FC* » (leçon 5).

De plus, totalement immergé dans son activité, on peut penser que Tony, quand il mentionne l'état de son cerveau, fait référence à un état de stress et d'anxiété ou de relâchement cognitif. Nous ne sommes pas parvenus à obtenir d'explications plus précises.

Par ailleurs, engagé dans le *panel R*essenti, Tony ne dispose pas des informations objectivées par le cardio-fréquence-mètre. Il aurait donc peu à peu accès à des informations émersives (Andrieu, 2014b ; Andrieu et Bernard, 2014) qu'il exprimerait à travers ses ressentis personnels. Au fil des dix leçons, l'enseignante oriente le regard des lycéens vers leurs sensations à des temporalités différentes : fin de leçon, fin de série, fin de répétition, en cours d'activité. De plus, d'une unique échelle de ressentis, constituée pour l'ensemble du groupe, avec un système de repérage commun, où l'élève choisit et amende les différents items : *état de fatigue, respiration/essoufflement, douleurs musculaires et articulaires* ; l'enjeu est d'amener chacun progressivement à mettre des mots à propos de ses sensations, de ses impressions, de son corps. Ainsi, on pourrait penser que pour répondre à ses préoccupations capacitaires et fonctionnelles, en étroite relation avec ses habitudes de pratiques extrascolaires, **il serait peu à peu plus attentif aux informations transmises par son corps** : *« elle [la FC] n'augmente pas des masses, enfin j'pense? Après je n'ai pas le cardio mais*

... enfin je le sens quand même que... Y'a un petit repos, allez de…, même pas une seconde quoi !». Par là-même, la minorité de connaissances de niveau 3 et sa faible capacité à les verbaliser en leçon 1 sont totalement dépassées au fil de la séquence d'apprentissage au niveau du verbatim. Le passage du langage du corps (Da Nobrega, 2017 ; Andrieu, 2014) à l'écrit ne permet pas d'identifier la finesse des sensations perçues et les qualités d'écoute de Tony. Toutefois, **si le corps capacitaire de Tony représente le processus d'osmose corps vivant- corps vécu par une actualisation située des possibilités de son corps, Tony, par son travail introspectif très abouti semble œuvrer à cette quête.** La précision du verbatim en leçon 6 mettrait en évidence une capacité à explorer des zones sensorielles peu accessibles : *cœur, cerveau*, levier à une identification plus globale de son état du corps.

b. Etude de cas n°2 : Julia (*Panel R*) :

1. Présentation Julia :

Julia est une jeune fille de 17 ans, scolarisée en première générale économique et sociale au lycée Marie Curie à Strasbourg. Ses résultats scolaires sont honorables et en progression continue notamment à partir du second trimestre. Ses expériences physiques et sportives sont assez diversifiées et continues de l'école primaire jusqu'à la fin de sa scolarité au collège *« j'ai fait beaucoup de sports différents ».* En effet, elle a pratiqué dès l'école primaire du tennis pendant cinq années et a validé *« balles et raquettes ».* Au collège, elle a débuté la pratique de l'athlétisme pendant deux années. En parallèle, Julia a pratiqué pendant deux années consécutives de la danse classique en même temps que ses entrainements d'athlétisme. Ensuite, elle a poursuivi la pratique de la danse jusqu'à la fin du collège mais en optant pour *« du hip hop et de la capoeira ».* En fin de troisième, elle a stoppé ses activités physiques et s'est inscrite au lycée dans une salle de fitness *« au lycée non, je vais surtout aller à la salle pour faire du cardio, en individuel »*. Julia ne se qualifie pas de « *sportive* » mais cherche à réaliser des activités physiques parce qu'elle « *n'aime pas rien faire* ». Ainsi, elle complète parfois aussi son activité par de la course à pied ou du vélo : « *quand [elle] j'ai du temps et envie aussi »*. Elle vit au sein d'une famille monoparentale, de catégories socioprofessionnelles Employés avec une mère secrétaire. Son père est issu d'une catégorie socioprofessionnelle Commerçants et assimilés, et est gérant d'un restaurant. Julia habite avec sa mère dans un appartement dans un quartier Strasbourgeois, à la Robertsau. Son père habite à proximité du lycée dans le quartier proche de l'Observatoire. De plus, elle qualifie son état de santé par un rapport à l'absence de maladie *« j'ai aucun problème »* et estime que son état général serait assez positif *« et en soi, ça va, oui, je me sens bien ».* Enfin, Julia est novice en step, elle n'a jamais pratiqué avant sa première leçon au cours de son séquence d'apprentissage de dix leçons. D'après

elle, l'activité step lui apporte un état de bien-être pendant l'activité et après. Elle juge cette activité attrayante *« pour moi, limite, c'est plus un passe-temps qu'une activité scolaire ».* Nous pouvons lire dans son carnet d'entrainement *« Je me sens bien après le sport, légère et bien active pour la journée* ».

2. Clés de compréhension de Julia : *Exécuter puis recalibrer les informations internes*

Julia est novice dans l'activité step et est inscrite en *panel R*essenti. Au cours de cette séquence d'apprentissage, elle agit rapidement avec efficacité malgré des préoccupations qui évoluent peu à peu. En effet, en leçon 1, elle cherche à optimiser très rapidement sa réalisation chorégraphique (*Engagement*s Exécution). Avec une efficacité motrice (*Interprétant*s de niveau 2), elle se positionne dans un état attentionnel où elle ne réfléchit pas au bloc : *« les pieds font seuls ».* En leçon 6, alors qu'elle atteint un niveau de sollicitation physique important, elle poursuit un double objectif : minimiser son effort (*Engagement* capacitaires et fonctionnels) et maintenir une exécution optimale. Les sensations perçues permettent un questionnement nouveau quant aux possibilités de son corps (*Interprétant*s de niveau 3). Pendant la séquence d'apprentissage, par l'intensité de certaines sensations, elle ajuste son rapport à son état de fatigue et la respiration apparait comme un élément clé dans ce processus.

3 . Spécificités et singularités de Julia :

3.1. Particularités des préoccupations et des connaissances de Julia en leçons 1 et 6 : analyse quantitative :

3.1.1. *Engagement*s de Julia : de « *Réussir la chorégraphie*[148] » à « *Minimiser l'effort* » en préservant l'Exécution[149]

Au cours de la séquence d'apprentissage de step, nous pouvons repérer de la part de Julia un basculement de ses intentions et de la nature des types validés, questionnés et actualisés. Dans une logique assez semblable à celle de Tony, les focales réalisées lors des leçons 1 puis 6 montreraient que Julia peu à peu porteraient moins de préoccupations relatives à sa chorégraphie et sa capacité à agir efficacement (Engagements Exécution). Par ailleurs, elle aurait lors de la réalisation de son projet de pratique davantage d'intentions de gestion de son effort voire d'arrêt de l'exercice intense entrepris (Engagements Capacitaires et Fonctionnels).

[148] Leçon 1
[149] Leçon 6

- Leçon 1[150] : réussir son enchainement

Julia s'inscrirait dans une logique semblable à Tony lors de sa leçon 1. En effet, elle est essentiellement focalisée sur des préoccupations d'Exécution et de gain d'efficacité lors de cette exécution. Ainsi, elle semble rechercher une réalisation optimale de son bloc qu'il s'agisse d'*Engagement*s relatifs au rythme « *on doit essayer de se mettre dans le rythme* » « *et c'est dur à rester dans le rythme à ce moment-là* », à la réussite de la réalisation de l'enchainement « *je veux lancer le pied* » « *en fait je voulais faire un kick* », de parvenir à réaliser une orientation spécifique « *retourner sur les deux côtés du step* » ou encore de se rattraper « *il faut que je me remette dedans » « il faut que je reprenne vite le… le cours* ». Par ailleurs, Julia dans son exigence de poursuite de l'enchainement chercherait conjointement à faire un point sur son état « *je pouvais encore continuer* ». Enfin, elle apparait dans la démarche de se mettre en quête d'un travail où elle pourrait se défaire cognitivement de sa réalisation pour laisser « *ses jambes* » agir en autonomie. Le processus d'apprentissage chorégraphique semblerait permettre à Julia de chercher à se focaliser sur un nouvel aspect tout à fait fonctionnel dans sa réalisation «*je me déconnecte un peu de la chorégraphie (…) après c'est censé aller tout seul* ».

Tableau 25: *Engagements* de Julia en leçon 1[151]

Engagements catégorie Exécution	*Engagements catégorie Introspection*	*Engagements catégorie Capacitaire et fonctionnel*
Etre dans le rythme	Etat de soi et poursuivre	Se laisser guider par ses jambes
Etre concentré sur son enchainement		Penser à autre chose que la choré, en déconnexion
Réussir la chorégraphie		
Réussir le dernier bloc sans erreur		
Lancer le pied		
Se mettre à cheval		
Aller de l'autre côté		
Se remettre dedans		
Repartir dans l'enchainement		
Se rattraper pour poursuivre la chorégraphie		

[150] Nous rappelons que les séquences d'autoconfrontation portent sur les séries d'entrainement de 3 minutes, step en bas, haut puis orientations

[151] Pour plus de détails, voir Annexes n°5, point 5.5.3, présentant le détail de l'ensemble des Engagements de Julia en leçon 1

- Leçon 6[152] : trouver un compromis entre Exécution et diminution de l'effort

Lors de la leçon 6, Julia a fait un choix d'entrainement en capacité aérobie (4 séries de 6') parmi deux mobiles d'entrainement (Puissance aérobie ou Capacité aérobie). Nous identifions en leçon 6 une diminution de la place des *Interprétant*s d'Exécution pour Julia et quantitativement une hausse relative des préoccupations capacitaires et fonctionnelles ainsi qu'Introspectives.

Au cours de cette leçon, elle se préoccupe de la réalisation de certains pas ou orientations et cherche à poursuivre son enchainement lors d'erreurs de réalisation notamment en s'aidant d'un pair «*je regardais surtout sur Victoire* » « *qu'est ce qui devait venir après l'autre* « (Exécution). En parallèle, elle engagerait un travail d'écoute de son corps en se préoccupant de son effort ainsi que de son état de chaleur « *ça me donnait encore plus chaud de faire ça (…) je me focalise là-dessus* » (Introspection). De plus, les différentes perceptions sensorielles la conduiraient à l'intérêt prioritaire de stopper son activité « *j'avais juste envie que ça se finisse* » ou de minimiser son effort.

Tableau 26: *Engagements* de Julia en leçon 6

Engagements catégorie Exécution	***Engagements catégorie Introspection***	***Engagements catégorie Capacitaire et fonctionnel***
Ses pas	Attentive à son effort	Finir sa séquence x 2
Faire son kick	Chaleur	Ne plus faire le ciseau
Le cheval		
Se reprendre		
Regarder Victoire et se remettre dedans		

3.1.2. *Interprétant*s de Julia : de *Je sais réaliser l'enchainement automatiquement* à *Je modèle des connaissances de mon corps*

Au cours de la séquence d'apprentissage, on peut identifier, dans la même dynamique que pour Tony, une évolution des *Interprétant*s de Julia. Ainsi, lors de la leçon 1, elle construit, actualise et questionne principalement des connaissances relatives à la réalisation de sa chorégraphie (*Interprétant*s de niveau 2). Les connaissances relatives à des perceptions sensorielles sont mineures ***et nous interroge en l'état***. Toutefois, en leçon 6, Julia construit et affine une part très importante de connaissances de son corps, à partir d'informations sensorielles sans doute puissantes, compte-tenu de la nature de sa description et de celle de son intensité physique. Peu à peu, elle apprivoiserait

[152] Nous rappelons que Julia est filmée sur 4 x 6 min les séries 2/4 et 4/4

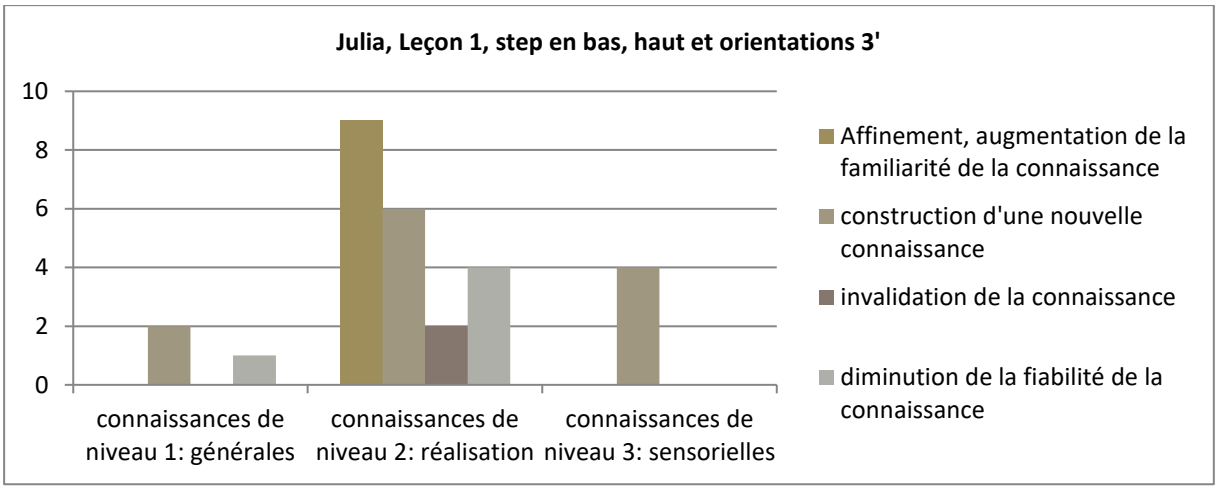
avec davantage de finesse les sensations immanentes à son activité, notamment par un focus marqué sur sa respiration (*Interprétant*s de niveau 3).

- Leçon 1 : améliorer, ajuster et optimiser sa réalisation

Durant les trois séquences du programme d'entrainement de 3' filmées (step en bas, haut et orientation), tous les types de connaissances apparaissent : niveaux 1, 2 et 3. On peut identifier que 16 *Interprétant*s traversent les différentes unités d'expériences de Julia en leçon 1. Deux *Interprétant*s correspondent à des connaissances de niveau 1, relatives à la chorégraphies ou générales. Dix *Interprétant*s correspondent à des connaissances de niveau 2, relatives à la réalisation. Quatre *Interprétant*s correspondent enfin à des connaissances de niveau 3, relatives à des sensations ou état émotionnel. **Au total, ces différents *Interprétant*s sont actualisés 28 fois pendant les séquences filmées**. On identifie particulièrement que **les connaissances de niveau 2 chez Julia sont fortement actualisées sur ces trois séquences d'entrainement** (21 sur 28 actualisations, soit 75%). Les connaissances de niveau 1, générales ou chorégraphiques sont très peu présentes (3 sur 28 actualisations, soit 11%), tout comme les *Interprétant*s à partir d'informations sensorielles et internes (4 sur 28 actualisations, soit 14%).

Par ailleurs, **le curseur Validation – Invalidation relatif à l'actualisation des *Interprétants* est complètement** représenté puisque quatre tendances figurent lors de ces trois séquences filmées : construction, affinement, diminution de la fiabilité ou encore invalidation des connaissances. Notons toutefois que Julia actualise des connaissances en majorité sur la tendance positive du curseur Validation – Invalidation avec 21 *Interprétants* construits ou affinés, augmentés contre 7 Invalidés ou diminués. De plus, **spécifiquement au sein des connaissances de niveau 2,** nous retrouvons complémentairement les quatre types de dynamiques : Construction « *On doit quand même aller plus vite comme c'est plus haut* », Augmentation de la familiarité « *c'était automatiquement en fait* », Diminution de la fiabilité « *je fais comme si on l'avait fait dans l'autre sens, fin sur le coup, instinctivement* » et Invalidation « *à ce moment-là ce n'était pas automatique en fait, ce n'était pas comme si je devais me forcer à la faire mais … ça ne venait pas directement en fait* » Par ailleurs, nous remarquons que les connaissances de niveau 3 sont essentiellement des Constructions d'*Interprétant*s « *au niveau du souffle, j'étais pas du tout ... Essoufflée ou fatiguée* » tandis que les connaissances de niveau 1 voient se côtoyer Diminution de la fiabilité « *je vois que je suis pas dedans, que je me suis trompée en fait* » et Construction « *au bout d'un moment on connait quand même les pas* ».

Tableau 27: *Interprétants* de Julia en leçon 1[153] :



Notons de plus que les connaissances de niveau 3 sont uniquement situées step en haut. La démarche d'enseignement adoptée est de favoriser une appropriation du bloc 1 par découpage du bloc puis cumulation des pas ainsi que par complexification progressive des pas de base exploités. Pour l'élève, cela engage de sa part une activité d'observation et de répétition importante, mais également une non-verbalisation des contenus d'enseignement pour favoriser davantage un travail par essai-erreur et d'ajustement progressif chorégraphique. Ce choix didactique pourrait expliquer l'actualisation majeure de connaissances de niveau 2 par Julia, comme pour Tony. Ceci pourrait aussi apporter un point de réponse quant à la très relative présence des connaissances de niveau 1 et leur oscillation entre construction et diminution de la fiabilité. De plus, lors de l'apprentissage du bloc 1 avec l'enseignante et le groupe-classe, Julia et les autres élèves pourraient déjà avoir actualisé et mobilisé ces connaissances de niveau 1. Lors de son activité, les lycéens construisent leurs apprentissages par un processus exploratoire puisqu'aucune consigne n'est donnée et critère apporté. On pourrait ainsi comprendre pourquoi les connaissances de niveau 2 sont sans cesse réajustées. De plus, les séries de 3' apportent pour la seconde et la troisième de nouvelles contraintes énergétiques ou biomécaniques, impactant sans doute la réalisation de l'enchainement et in fine les *Interprétants* de niveau 2.

- Leçon 6 : graduer et interpréter les informations sensorielles internes

Au cours des deux séries n°2/4 et 4/4 d'une durée de 6', Julia fait référence à 12 nouveaux *Interprétants*. Un seul *Interprétant* correspond à une connaissance de niveau 1, relatives à la mémorisation de la chorégraphie. Deux *Interprétant*s correspondent à des connaissances de niveau 2, relatives à la réalisation et le rapport à une gestuelle automatique. Neuf *Interprétant*s

[153] Pour plus de détail, se référer aux annexes n°5, point 5.5.2. proposant quelques extraits détaillés des unités d'expérience de Julia en leçon 1, série après série.

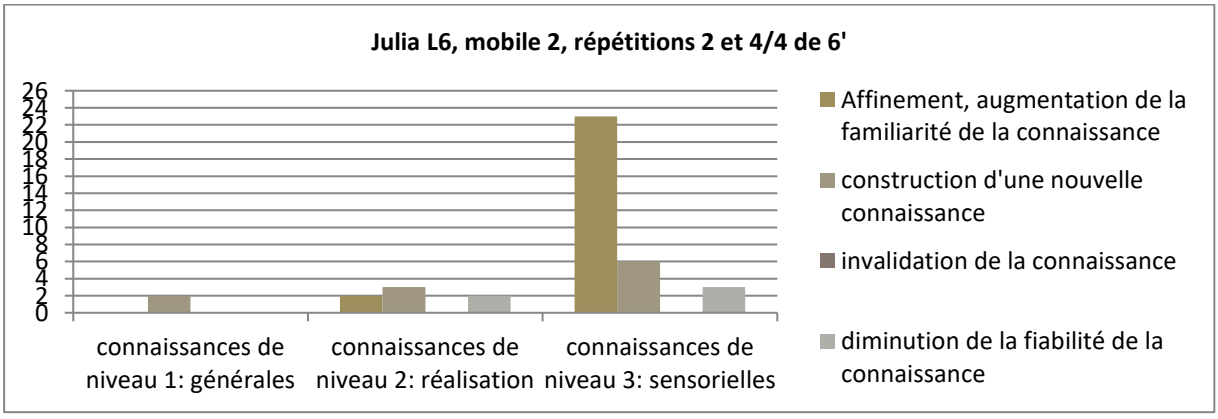
correspondent enfin à des connaissances de niveau 3, relatives à des sensations, à des capacités corporelles ou état cognitif. **Au total, ces différents *Interprétant*s ainsi que certains *Interprétants* validés et questionnés en leçon 1 sont actualisés 40 fois pendant les séquences filmées.**

Plus en détail, on trouve 31 actualisations concernant des ***Interprétants* de niveau 3, relatifs à des connaissances sensorielles, représentant ainsi la majorité des connaissances actualisées** (au nombre de 40, soit 78%). De plus, seulement un *Interprétant* de niveau 1 est construit sur 40 actualisations (soit 2%), plus particulièrement lors de la série 2/4. Les connaissances de réalisation, de niveau 2 représentent 7 *Interprétants* actualisés sur 40 (soit 18%), montrant par conséquent une part bien plus relative qu'en leçon 1 chez Julia.

De plus, nous pouvons observer que le curseur Validation – Invalidation s'étend de la Construction de la connaissance à la Diminution de sa familiarité. Ainsi, aucun *Interprétant* n'est invalidé sur l'une ou l'autre séquence de 6'. **Les actualisations de Julia ont une très large tendance au renforcement**, par 25 Augmentations et Affinements de la familiarité sur 40 actualisations dont 3 de niveau 3 : « *je sentais que j'avais les jambes qui lâchaient (…) j'avais les jambes un peu qui tremblaient* », et par un quart de connaissances construites (10 sur 40 actualisations), dont 6 *Interprétant*s relatifs à des sensations corporelles : « *je me suis directement sentie mieux parce que du coup les mouvements ça va.* » (Quand elle change les ciseaux pour les 3 genoux). Enfin, les diminutions de la fiabilité des *Interprétants* sont partielles par 5 actualisations sur 40, dont 3 relatives à des connaissances sur soi : « *déjà à ce moment-là je n'avais plus trop les jambes lourdes* ».

Entre la répétition 2 et la répétition 4, nous identifions que Julia verrait évoluer légèrement à la fois les connaissances de niveau 3, à la hausse et les connaissances de niveau 2, à la baisse.

Tableau 28: *Interprétant*s de Julia en leçon 6 :



Julia en leçon 6 semblerait désormais maitriser les blocs 1 et 2 appris au cours des leçons passées (1, 2 et 3 notamment). De plus, si les affinements relatifs aux connaissances de niveau 3

particulièrement croient au fil de la leçon, et notamment en répétition 4/4 de 6', cela pourrait s'appréhender par l'aspect cumulatif et répétitif des séries et du travail engagés. L'intensité de l'effort renouvelé à quatre reprises donnerait l'occasion à Julia d'identifier de plus en plus précisément la localisation des sensations, leur puissance, leur étoffe, leur densité, ou encore leur complémentarité. En effet, Julia pourrait peut-être, par la redondance de l'expérience vécue et l'accumulation d'un point de vue énergétique de cette série, préciser progressivement son vécu et parvenir à le décrire. Par ailleurs, Julia appartient au panel R (tout comme Tony), fonctionnant à partir d'une démarche d'enseignement de donnant pas accès aux données objectivées par le cardiofréquencemètre. Depuis la leçon 1, Julia comme Tony, est amenée de manière volontaire à se centrer sur les effets de sa pratique en se focalisant sur les effets ressentis pendant l'activité et après. La seule atteinte d'une FC éventuelle n'étant pas demandée, elle tente au fil des leçons de comprendre comment certains paramètres : temps, orientations, hauteur, impulsions, utilisation des bras, type de bloc, pas complexes, pourraient par leur combinaison et au sein d'un programme d'entrainement provoquer certains effets corporels (nature, processus, etc.). En somme, si Julia aurait tendance à être construire et actualiser des connaissances relatives à une réalisation chorégraphique en début de cycle, il apparaitrait relativement cohérent qu'elle puisse faire émerger en leçon 6 des connaissances de niveau 3 par un verbatim assez précis.

3.1.3. Particularités des unités d'expérience de Julia : redondances :

Au cours de la séquence d'apprentissage ; Julia actualise plusieurs *Interprétant*s, dans différentes unités d'expériences. Par conséquent, si certaines connaissances sont très spécifiques à certaines situations notamment en leçon 1, d'autres sont questionnées et actualisées à différentes temporalités, marquant des problématiques ou éléments majeurs chez Julia.

- Leçon 1 : « est capable de reprendre l'enchainement » et « les pieds font seuls »

Lors de la leçon 1, seulement quatre *Interprétants* sont réactualisés dans plusieurs séries et cela ne concerne que des connaissances de niveau 2. Cela signifie que les autres *Interprétants* seraient très spécifiques au type de la série (en bas, en haut et en orientation) et peut-être complémentairement également au moment de la leçon. En effet, deux *Interprétants* sur quatre s'actualisent dans deux séries de 3', avec une dynamique négative sur le curseur Validation – Invalidation : la dernière actualisation conduit l'*Interprétant* à diminuer sa fiabilité « *sur erreur, s'arrête peu de temps* » (2 unités d'expériences) ou être invalidé : « *a des difficultés de réalisation du stomp* » (2 unités d'expérience).

De plus, deux *Interprétant*s sont réactualisés au cours des trois séries de 3' bas, haut et orientations. L'un a une tendance au renforcement et à l'affinement au cours des trois séries et est relatif à la capacité de Julia lors d'une erreur à reprendre son enchainement « *est capable de reprendre l'enchainement* » (3 unités d'expériences). L'autre à l'inverse propose une tendance négative avec un processus d'augmentation de la familiarité en step en bas et haut jusqu'à invalidation lorsque Julia est step en orientation. Cette connaissance est relative à la réalisation « *automatique* » de l'enchainement « *les pieds font seuls, ne réfléchit pas aux pas* » (3 unités d'expérience).

- Leçon 6 : est fatiguée dans la réalisation du mobile 2

Au cours de la leçon 6, Julia modifie des *Interprétants* dans différentes unités d'expériences ainsi que des connaissances construites en leçon 1. En effet, quatre *Interprétant*s de niveau 2 ouverts en L1 sont encore actualisés en leçon 6, par affinement (au nombre de deux) : « *les pieds font seuls, ne réfléchit pas aux pas* », ou par diminution de la fiabilité (au nombre de deux) : « *est capable de reprendre l'enchainement* ». Une seule connaissance relative aux sensations des jambes ouvertes en leçon 1 est encore réactualisée et affinée en leçon 6 « *sensations musculaires au niveau des jambes sur hauteur* ».

De plus, au cours des deux séquences filmées n°2/4 et 4/4, Julia affine de nombreuses connaissances (au nombre 6), notamment des connaissances de son corps (5 sur 6), dont certaines à plusieurs reprises : « *sensation de chaleur pendant les séquences en mobile 2*» et « *état de fatigue dans la réalisation du mobile 2* » (5 unités d'expérience), « *état de concentration important et nécessaire*» (4 unités d'expérience) ou encore « *sensations d'essoufflement en mobile 2* » (3 unités d'expériences).

Lors de cette leçon 6, contrairement à la leçon 1, Julia affinerait et ajusterait ses connaissances de son corps par la répétition des séquences d'entrainement. Elle verrait évoluer certaines sensations corporelles au fil du programme d'entrainement qu'elle s'est fixée, l'engageant vers la configuration d'un nouveau répertoire esthésiologique. Par ailleurs, par le questionnement de Julia autour de certains *Interprétant*s de niveau 2 validés en leçon 1, on identifie que celle-ci maintient un rapport encore étroit avec les problématiques chorégraphiques bien que l'enchainement apparaisse relativement bien maitrisé.

3.2. Particularités des préoccupations et des connaissances de Julia en leçons 1 et 6 : analyse qualitative :

Les préoccupations et les intentions de Julia se modifient, évoluent au cours des leçons dans cette séquence d'apprentissage en step. En nous focalisant sur quelques unités d'expériences spécifiques

dans les leçons, 1 et 6, notre objet de recherche nous conduirait à explorer certains processus relatifs à l'actualisation des connaissances de niveau 3 de Julia. Ainsi, nous remarquons chez elle que parallèlement à son engagement intense se révèlent un ensemble de connaissances de son corps et qu'une exploration sensorielle s'opère peu à peu, animée par un ensemble d'interrogations et de réévaluations des possibilités de son corps. Dans une démarche commune à celle de Tony, lors des leçons 1 et 6, nous catégorisons deux types de spécificités: synchronique et diachronique. (Petitmengin, 2004).

3.2.1. Spécificités synchroniques : se déconnecter pour préoccuper des sensations internes, et la respiration comme repère au capacitaire

A partir d'une méthodologie semblable à notre étude de cas n°1, l'enjeu est de mettre en exergue certains spécificités de type synchroniques, se manifestant au fil des unités d'expériences de Julia, à la fois en leçon 1 et en leçon 6. Nous rappelons qu'elles recouvrent « *une sensation ou une action de nature identique »* (Petitmengin, 2004). Pour notre étude, il s'agit d'une ou plusieurs connaissances réactualisées régulièrement par Julia, lors de préoccupations parfois très spécifiques, ou à partir de la perception d'une ou plusieurs sensations de même nature.

Pendant la leçon 1, Julia est très préoccupée par des intentions d'Exécution. En effet, la plupart de ses *Engagements* ont vocation à mettre en œuvre une chorégraphie maitrisée, par une reprise rapide lors d'erreurs ou par une efficacité dans la réalisation de certains pas. Nous avons identifié qu'elle maitrise assez rapidement le bloc 1 à l'issue de la séquence step en bas. Par conséquent, Julia fait état de manière très régulière d'une actualisation de la connaissance de niveau 2 : *« les pieds font seuls, ne réfléchit pas aux pas* » (5 unités d'expériences : deux en bas, deux en haut, une en orientation). Ainsi, elle est en mesure de réaliser l'enchainement sans se focaliser sur ses pieds, en indiquant que ses « *pieds ils continuaient à faire ce qu'il fallait* », sans commettre d'erreur chorégraphique. Lors de la séquence step en haut de 3', Julia à deux reprises actualise l'*Interprétant* relatif à cet état de « *pilotage automatique* » ou gestuelle automatique, par diminution de la fiabilité puis par augmentation de la familiarité. Ce qui semble majeur et révélateur par ces deux unités, c'est **la démarche constante de doutes et d'interrogations de Julia[154]**, laissant entrevoir certaines ambivalences, voire contradictions. Par conséquent, lors de cette leçon 1, elle révélerait **un apprivoisement et une calibration constants de son corps en mouvement**. Pour ce faire, nous retenons qu'au cours de ces deux unités d'expériences, à 1'29'' et 2'32'' d'effort, elle est focalisée sur des intentions nouvelles, de nature *Capacitaire et Fonctionnel*, et *Introspection*.

[154] Par l'oscillation notamment de la valeur de l'*Interprétant* sur le curseur Validation-Invalidation

Nous estimons que Julia, peu à peu, par ces moments forts, questionnerait sa capacité à se détacher de ses intentions majeures dans cette leçon 1, pour débuter un processus nouveau dans le cadre de la CP5 en step, en se préoccupant davantage des informations immanentes à son activité corporelle.

Step en haut, à 1'29'' d'exercice, elle entame sa seconde partie d'effort. Elle est préoccupée par une autre chose que sa réalisation, *Engagement* qu'elle nomme **déconnecté de la chorégraphie** « *je pense trop à autre chose et que je me déconnecte un peu de la chorégraphie* ». Ainsi, ses intentions sont différentes de celles d'une efficacité dans sa production, elles sont effectivement davantage *Capacitaires et Fonctionnelles* selon notre catégorisation. C'est sans doute parce qu'elles sont liées à un mouvement qui se ferait seul « *après c'est censé aller tout seul* ». On peut identifier que l'*Interprétant* de niveau 2 « *les pieds font seuls* » serait très affiné pour Julia, la positionnant dans une situation de confiance quant à sa capacité à agir en *« mode automatique » :* « *c'est le fait que je connaisse la chorégraphie, enfin je sais comme ça, ça s'enchaine … (…) c'est un peu… enfin ça se fait tout seul (…) oui c'est ça, c'est automatique (…) mes pieds (…) je réfléchis pas trop, j'essaie quand même de réfléchir justement à ce que mes pieds font, à être dans le bon sens, mais c'est… c'est comme si ça se faisait oui tout seul* » (description relative au signe 20).

Toutefois, lors de l'entame du bloc 1, en L step, Julia actualiserait l'*Interprétant* « *les pieds font seuls, ne réfléchit pas aux pas* » en identifiant finalement qu'elle peut commettre des erreurs de réalisation par un mouvement incomplet par exemple : « *je crois que j'avais juste posé le pied à plat mais j'avais oublié de le tendre (…) j'ai juste oublié un peu ce moment-là (…) Quand je ne suis pas assez concentrée, en fait c'est là que je fais des erreurs* ».

Ainsi, cet *Interprétant* depuis step en bas s'affine et s'actualise pour devenir un guide dans l'activité de Julia. Elle se reposerait sur cette connaissance pour opérer des préoccupations nouvelles et inédites, plus éloignées d'une logique d'Exécution. Toutefois, il semblerait qu'au cours de cette expérience, Julia soit quelque peu bousculée, en identifiant que lorsqu'elle agit instinctivement en pensant à autre chose que la réalisation de son bloc, elle peut tout de même voir son efficacité motrice impactée.

Néanmoins, près d'une minute plus tard, Julia cherche à « *Se centrer sur son état et poursuivre* », marquant **une dynamique inédite d'écoute de son corps** lors de cette unité d'expérience. Ainsi, unique unité d'expérience où Julia a une intention d'exploration de son état du corps, step en haut, elle finalise son effort de réalisation du bloc 1 en identifiant qu'elle serait en mesure de poursuivre jusqu'au bout des 3' : « *je pouvais encore continuer* ». Par ailleurs, complémentairement à une exploration sensorielle, Julia réactualise l'*Interprétant* de niveau 2 « *les pieds font seuls, ne réfléchit*

pas aux pas », par augmentation de sa familiarité. Ainsi, elle se repose sur ses pieds qui sembleraient réaliser l'enchainement sans difficultés ni erreur en fin de série step en haut de 3' : « *je ne regarde plus, enfin, comme ce sont les derniers mouvements (…) mes mouvements sont toujours aussi fluides, et je n'ai pas forcément plus de difficulté qu'au début à continuer les mouvements (…) fin je le sentais je n'avais pas forcément de blocage (…) mes pieds ils continuaient à faire ce qu'il fallait. » « C'est comme quand, je continue, que je continue à la suite comme à chaque fois c'est toujours le bon pied qui repart, on voit à la suite que c'est bien la suite du mouvement (…) mais en fait comme... Quand on fait les mouvements à chaque fois c'est toujours... Un pied après l'autre (…) Sinon, à ce moment-là, les pieds ils sont toujours... Ils repartent toujours du bon côté, et si, je finis tous les mouvements…comme il faut normalement, ça repart pour le prochain ... comme il faudrait.* »

Ce qui apparait très intéressant à ce moment de la série, **c'est en parallèle la capacité nouvelle de Julia à explorer et faire un état de lieux de son corps, en s'appuyant sur des sensations internes qui seraient connues.** Ainsi, sans doute par comparaison à des situations physiques et sportives précédentes, elle saurait que ses possibilités physiques et corporelles n'impacteraient pas la finalisation de la série : « *mais par rapport à d'autres fois, fin je n'étais pas du tout essoufflée ou …Je ne transpirais pas* ». De la même manière, en se comparant aux autres, et notamment quant à l'état d'essoufflement des pairs, elle identifierait qu'elle est encore en mesure de poursuivre « *après je voyais tout le monde après essoufflé* ». A ce moment, quatre *Interprétant*s de niveau 3 sont construits et conscientisés en parallèle par des focus sur chacun d'eux.

A travers le verbatim, nous pouvons identifier cette succession de perceptions sensorielles de la part de Julia :

1° Par un focus sur son état respiratoire, elle construit l'*Interprétant* « *pas d'essoufflement step en haut* » en fin de série. En effet, Julia semble s'appuyer sur un état déjà connu d'essoufflement avec l'expérience en cours : « *au niveau du souffle, j'étais pas du tout… essoufflée ou fatiguée* ».

2° Par des sensations musculaires au niveau des jambes, Julia valide la connaissance « *sensations musculaires au niveau des jambes à la fin de step en haut 3'* ». Ainsi, elle percevrait quelques sensations de manière relative au niveau des jambes : « *je le sentais un peu dans les jambes* ».

3° Par un zoom sur son état de chaleur, à travers l'absence de transpiration notamment, Julia construit la connaissance « *pas de sensation de chaleur step en haut* ». En effet, elle relate que « *ça allait, je transpirais presque pas* », l'amenant finalement de manière plus générale à identifier :

4° **Une sensation de bien-être générale**. Julia apparaitrait faire un point général sur son état du corps et construit la connaissance « *sensation de bien-être step en haut fin de série 3'* ». Ainsi, complémentairement à ces focus sensoriels *respiration, sensations musculaires des jambes et chaleur*, Julia identifierait une sensation de bien-être lors de la fin de la série step en haut de 3' : « *je ne sais pas, enfin… je me sentais plutôt bien* ».

Par conséquent, Julia tout en étant en mesure de se décentrer de ses pas et de la réalisation de son bloc, serait dans une démarche Introspective et d'identification de ses possibilités quant à la finalisation de cette série, et ce par une exploration de plusieurs zones sensorielles parfois peu éveillées.

Tableau 29: «N'est pas essoufflée » : Description activité: Signe 19 ; 2'32'':

A 2'32'' effort sur 3' (3'21'' vidéo), Julie est en train de réaliser son bloc jambe droite côté gauche; elle n'est pas en difficulté sur le stomp avec des appuis posés en entier sur le step, un buste relativement droit et une montée sur les appuis totale; le tap-up fait très légèrement dépasser la pointe sur le côté gauche du step mais le travail est ample; les bras sont assez équilibrateurs; le L step au départ était assez tonique et un genou qui ferme l'angle cuisse-tronc; le mambo et le pivot sont assez ample; la réalisation est plutôt intéressante

Tableau 30: « N'est pas essoufflée » : Signe 19: Composition du signe ; 2’32’’ :

Signe	Signe n° 20 Julie L1
Récit réduit: U	N'est pas essoufflée
Représentamen : R	
Engagement: E	Etat de soi
Actualité potentielle: A	liées à se comparer aux autres
Référentiel: S	sait qu'elle est moins essoufflée que dans d'autres situations + est en automatisme
Interprétant: I	a) série en haut ne l'essouffle pas réellement b) quelques sensations jambes c) sent qu'elle peut continuer car ce sent bien d) ne transpire pas e) est en pilotage automatique

Tableau 31: "N'est pas essoufflée"; leçon 1; activité cardiaque; signe 20; 2'27'' à 2'37''

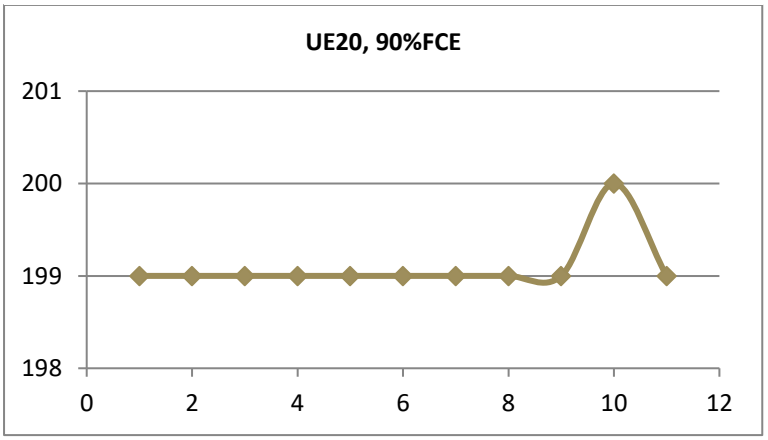


Tableau 32: Leçon 1, valeurs de FC référence chez Julia

FC min de la leçon 1	FC max de la leçon 1	FC moyenne de la leçon 1
90	210	162

Les données du corps vivant chez Julia mettent en évidence un engagement énergétique intense, au deux tiers de la séquence step en haut, entre 2’27’’ et 2’37’’ d’effort. En effet, elle se situe à près de 90% de sa FCE, atteignant la barre des 200 bpm. Dans le projet d’entrainement qu’elle adoptera en leçon 6 en capacité aérobie, Julia serait bien au-deçà de 70% de FCE.

La spécificité de cette valeur FCE pourrait s'expliquer par le fait que Julia ne récupère pas rapidement de sa séquence step en bas. En effet, malgré une pause de 5 minutes entre les deux séquences (où les lycéens sont libres de se déplacer selon leur choix), Julia entame sa séquence step en haut à près de 70% de sa FCE. Par conséquent, elle parvient à 90% de sa FCE dès 1'40'' d'effort. Cette fourchette est maintenue jusqu'à l'issue de sa séquence step en haut de 3'. Nous notons par ailleurs une FC moyenne relativement élevée, en comparaison à la FC moyenne du groupe *panel R* (134). C'est pourquoi cette valeur de 90% est sans doute légèrement à relativiser.

Néanmoins, si nous opérons une mise entre tension entre les data du cardio-fréquence-mètre, inaccessibles par Julia et sa description du corps vécu, il apparaitrait toutefois un questionnement quant à l'intensité de l'exercice physique et la construction des *Interprétants* de niveau 3 step en haut. En effet, bien qu'elle semble opérer un processus d'exploration sensorielle, ou tout du moins qu'elle le verbalise en tant que tel, Julia ne semblerait pas identifier l'intensité de son activité physique. Bien que pratiquant régulièrement une activité physique, nous pourrions nous questionner quant à la porosité entre vivant et vécu, soit une discordance éventuelle entre ce qu'elle percevrait de son corps vivant et l'interprétation de son vécu, voire la nature du corps décrit. La description de l'expérience vécue par le prisme des sensations est toutefois relativement générale et vague. Julia montrerait qu'elle n'a pas encore affiné son échelle esthésiologique par une incapacité à recourir à un vocabulaire précis, ou peut-être parce que la fugacité de certaines sensations qui ne lui permettraient pas d'avoir suffisamment de vécu en step pour les décrire précisément.

Julia serait peut-être dans une situation de ***mue sensorielle*** car apte à agir par comparaison à des états physiques déjà vécus, mais dans une forme de décalage entre ce qu'elle pense percevoir dans l'expérience vécue et les informations de son corps vivant. Toutefois, il se pourrait que le recours à cette forme d'exploration serait davantage une démarche méthodologique encouragée par le carnet d'entrainement, où les trois thèmes abordés par l'acteur sont ceux en définitif qui sont constitués par l'enseignante et communément partagés. De plus, sa référence au bien-être pourrait être également relative à sa capacité à bien faire la chorégraphie, ce qui pourrait montrer que finalement, l'attention portée à son corps serait encore formelle plus que réelle, ou que son échelle esthésiologique est en métamorphose.

Julia, Signe 20 : « N'est pas essoufflée » : 2'32'' d'effort sur 3', step en haut :



Lors de la leçon 6, Julia, au cours de plusieurs unités d'expérience, fait référence à son activité respiratoire, qu'elle actualise au fil des séquences d'entrainement. En effet, engagée dans le mobile 2, en capacité aérobie, par la réalisation de 4 répétitions de 6 minutes, Julia semblerait ajuster peu à peu son rapport à l'état d'essoufflement. Totalement absent en leçon 1, la perception d'une activité respiratoire accroitrait au fil de la leçon 6. Nous pourrions par là-même la situer comme **point de repère** à un questionnement nouveau quant à la possibilité de poursuivre ou non son effort, soit comme une connaissance de son corps majeure. Par conséquent, l'ajustement constant de son répertoire esthésiologique par le thème respiration notamment impacterait l'interprétation et le jugement de Julia quant à son corps capacitaire.

Nous avons retenu trois unités d'expérience, deux lors de la répétition 2/4, a) à 52'' où Julia est préoccupée par « *Ses pas* », b) à 2'55'' d'effort sur 6', où elle est « *attentive à chaque pas et à son effort* », c) une lors de la répétition 4/4 à 3'57'' d'effort sur 6' où Julia se focalise sur « *Finir la séquence* ». Pour chaque moment spécifique, une exploration sensorielle est menée complémentairement à cette focale respiratoire[155]. Par ailleurs, nous remarquons que les gestes habituels relatifs à un état automatique au fil de ces trois unités d'expérience évoluent de concert avec cet état respiratoire. En effet, il apparaitrait que plus la gêne respiratoire s'accroit, moins Julia agit selon une habitude gestuelle, un état « *automatique* ».

[155] Nous détaillons ce point dans le chapitre suivant : « *Spécificités diachroniques* »

Plus précisément, dès 52'' d'effort sur 6', Julia met en évidence une fatigue ressentie « *j'étais assez fatiguée* », et relève qu'elle ne fait pas d'erreurs chorégraphiques. De plus, elle mentionne le fait de ne pas ressentir une respiration inhabituelle ou forte : « *j'étais pas essoufflée* ». Par conséquent, bien qu'elle perçoive un état de fatigue, sa capacité à agir avec une respiration continue resterait intacte. Toutefois, signe accompagnant son état de fatigue, Julia évoque l'idée d'une oscillation entre un état automatique d'activité motrice : « *à chaque fois, je me prépare à directement… au prochain, je me positionne en fonction du prochain et... Si je suis dans... dans la choré à ce moment-là, genre je sais ce qui vient après chaque mouvement* » et un état de concentration sur chacun de ses pas : *« je réfléchissais à chaque fois qu'est ce qui devait venir après l'autre* » et notamment en s'aider d'une camarade « *je voulais à chaque fois regarder sur Victoria ou sur quelqu'un d'autre* ». En somme, Julia ne parvient pas à maintenir cet état de gestuelle automatique et alterne sans cesse entre ces deux modes attentionnels : « *il y a des moments où je suis…enfin….Où je suis consciente, je sais ce que je fais avec mes pieds, et je les regarde et tout et d'autres moments où je regarde ailleurs et... Et où je réfléchis plus en fait …au moment même où je fais la chorégraphie* »

Cette situation évolue lors de l'unité d'expérience mise en évidence par Julia à 2'55''de pratique en répétition n°2. En effet, la fatigue s'impose à Julia « *Je sais que j'étais, j'étais vraiment fatiguée à ce moment-là* ». Par conséquent, elle est non seulement concentrée sur chacun des pas qu'elle exécute mais opère également un travail d'écoute de son corps progressif en se focalisant sur son effort corporel : « *oui je suis attentive à ce que je fais (…) je sais où j'en suis, je sais ce qui vient après (…) sur la chorégraphie (… [et] sur l'effort que je fais* ». Pour la première fois, lors des moments d'échanges acteur-chercheur, une perception respiratoire puissante est évoquée par Julia : « *je sentais vachement mon souffle* ».

Enfin, lors de la répétition 4/4, à 3'57'' d'effort, les préoccupations de Julia ont totalement évolué, passant d'une logique d'Exécution à une réelle intention Capacitaire et Fonctionnelle : « *j'avais juste envie que ça se finisse* » « *là je suis plutôt focalisée aussi sur le temps, fin je... J'essaie de vraiment… que ça passe le plus vite possible, parce que ça commençait à devenir long* ». Il semblerait que l'intensité des sensations immanentes à son activité physique et notamment le point de repère respiration prenne une nouvelle envergure, puisque « *j'étais essoufflée (…) j'avais beaucoup de mal à respirer* ». De la même manière, elle serait dans un état de déconnexion, perdant la lucidité de rester focalisée sur son enchainement chorégraphique : « *J'ai directement, comme c'était automatique juste avant ça; et...du coup, sur le coup, j'ai, je savais même pas où j'en étais en fait: au moment où j'ai repris le truc…(…) Je faisais les choses et je me…dis.. J'étais à bout de force et je le faisais mais... Il*

y a un moment j'ai juste décroché ». Par conséquent, l'*Interprétant* « *sensation d'essoufflement* » apparait très tardivement bien que l'intensité de son effort soit très élevée.

En référant **cette connaissance de son corps comme l'un des points de repère[156] dans son répertoire somatique**, nous nous appuyons sur les deux unités d'expérience en séquences 2 et 4/4 qui suivent les moments d'actualisation de l'*Interprétant* relatif à sa perception respiratoire. En effet, lors des signes suivants, à 4'27'' lors de la séquence 2, et à 4'19'' lors de la séquence 4, Julia interroge les limites de son corps vivant en construisant l'*Interprétant* « *est capable de poursuivre son effort sur le mobile 2 4 x6 en répétition 2/4'* » et situe sa possible poursuite à l'effort : *« Là je me dis que pour l'instant je peux encore faire les prochaines séries, enfin... Là pour l'instant je me disais que ça allait encore (…) je sens que je ne suis pas au bout de mes forces, que…que pour l'instant je peux (…) je ne suis pas épuisée au point de m'arrêter, de m'asseoir tout de suite (…) normal, je me sens fluide* ».

A l'inverse, en séquence 4/4, Julia semble en difficulté respiratoire depuis quelques secondes, et elle s'interroge quant à la possibilité de poursuivre son effort, elle semble actualiser un nouvel *Interprétant* relatif à ses limites capacitaires : « *Je peux le faire, ce n'est pas c'est pas très long (…) Je le sais pas vraiment (…) non j'essaie de m'en convaincre, mais j'en suis pas sure (…)* ***je n'arrivais pas à ce moment-là à déterminer si j'étais au bout de ma fatigue ou pas, je n'arrivais pas à visualiser là-dessus*** **».**

Tableau 33: « Est vraiment fatiguée » : Description activité: Signe 3 ; 2'55'':

A 2'55'' d'effort sur 6' de la séquence 2 (2'58'' vidéo), Julie débute son bloc 1 jambe droite côté gauche avec le L step; elle réalise son L step avec une amplitude latérale mais n'a pas un genou qui pique et notamment la seconde fois pour permettre une fermeture de l'angle cuisse-tronc; les autres pas sont réalisés avec une amplitude correcte et sans erreurs, les bras légèrement en opposition, le regard devant soi et parfois sur ses appuis; le pivot amène à une perte du tempo très légère par un appui un peu prononcé sur le plan dorsal; Lors du bloc 2 précédent, jambe gauche côté droit, Julie sur le ciseau ne pose pas son pied en entier à trois reprises; la pointe ou le bord de pied déborde; les sauts sont peu amples; les bras sont au niveau des côtes; lors de son kick, son pied n'est pas posé en entier sur le step, la totalité du talon est dans le vide;

[156] Nous identifions dans le chapitre suivant : « *Spécificités diachroniques* » que les sensations musculaires au niveau des jambes constituent la base d'une connaissance de son corps relativement fine, complémentairement à cet *Interprétant* basé sur la sensation respiratoire de Julia.

Tableau 34: « Est vraiment fatiguée » : Signe3: Composition du signe ; 2’55’’ :

Signe	**Signe n° 3 Julie L6**
Récit réduit: U	Est vraiment fatiguée
Représentamen : R	La fatigue
Engagement: E	*attentive à chaque pas chorégraphié* *son effort*
Actualité potentielle: A	*liées à la fin de l'effort, de la séquence de 6'* *liées à rester motivée pour tenir*
Référentiel: S	
Interprétant: I	a) milieu de séquence = respiration importante b) difficulté dans le mouvement *c) concentration malgré la fatigue* *d) fatigue de série 1 à 2 n'a pas trop évolué ni au sein de la série 2 jusqu'à 3'* e) *jambes lourdes*

Tableau 35: "Est vraiment fatiguée"; leçon 6; activité cardiaque; signe 3; 2'45'' à 2'55''

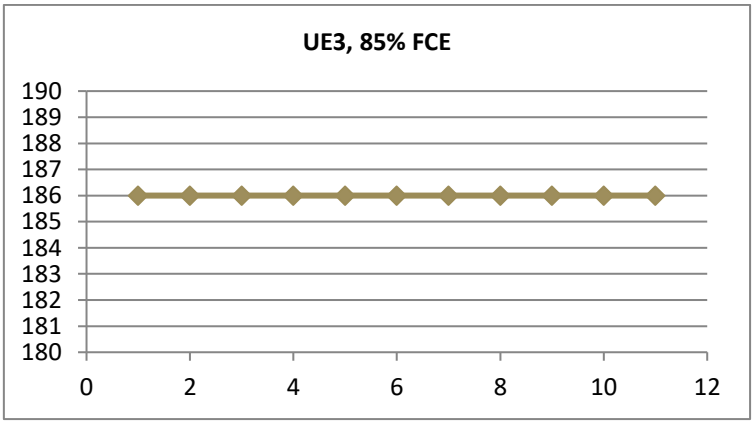


Tableau 36: Leçon 6, valeurs de FC référence chez Julia

FC min en leçon 6	**FC max en leçon 6**	**FC moyenne en leçon 6**
77	190	154

En nous centrant sur les données du vivant, nous repérons par le relevé du cardio-fréquence-mètre que Julia est engagé à une intensité comprise autour de 85% de sa FCE., lors de sa répétition 2/4 à 2’55’’ d’effort. Depuis la première minute de cette séquence, l’activité du vivant est particulièrement élevée, soit à 80% de sa FCE, qu’elle maintient jusqu’à l’issue des 6 minutes. Lors de la répétition 4/4, nous relevons des valeurs semblables, avec une élévation en fin de séquence à quasiment 90% de la FCE.

Par conséquent, dans la continuité de la leçon 1, et de l'ensemble des leçons de Julia, ses valeurs d'activité cardiaque sont très élevées. Ici, en comparaison avec le groupe *Panel R*, Julia se situe encore bien au-deçà, avec une FC moyenne de 154 bpm contre 140 bpm par le groupe. Il semblerait effectivement que Julia entame chaque répétition avec une FC déjà relativement élevée (autour de 70% de la FCE).

Compte-tenu de ces valeurs, il apparaitrait peu opérant d'établir un lien entre l'intensité d'exercice réalisé et la construction d'*Interprétants* fondés sur la perception de sensations respiratoires. En effet, il semblerait que seule la puissance de l'exercice ne permette pas à Julia de ressentir une gêne respiratoire, mais davantage la répétition et la durabilité d'exercices intenses. Par ailleurs, ses valeurs aérobies en METS étant de 10,9 à la leçon 0 et de 11,4 à leçon 8, l'hypothèse d'un volume respiratoire élevé ne tiendrait pas. De plus, lors des unités d'expérience suivant l'actualisation des *Interprétants* sur le thème respiration, l'intensité d'exercice est semblable quelle que soit la nature de l'*Interprétant* : doute ou certitude quant à la poursuite de l'effort.

En somme, si la **respiration est un thème repère au sein de son échelle esthésiologique**, quelques interrogations subsistent par rapport à une potentielle mise en tension avec les données du vivant. Toutefois, Julia au fil des leçons semblerait davantage en mesure de percevoir une gêne respiratoire, mais aussi de la graduer. Enfin, elle pourrait apparaitre comme point de repère, bien qu'il nous semble que sa mue sensorielle ne serait pas totalement aboutie. En effet, et nous le verrons lors du chapitre suivant, Julia lors de sa pratique, éveillerait un ensemble de sensations corporelles déjà connues. Toutefois, nous pourrions estimer que certaines ambivalences et zones d'ombre demeurent pour appréhender au plus près l'expérience corporelle de Julia, et notamment par l'intermédiaire de la sensation respiratoire.

3.2.2. Spécificités diachroniques : démarche exploratoire et calibrage du répertoire esthésiologique

En respectant une démarche commune à Tony, des récurrences sont visibles de type diachronique dans les différentes unités d'expérience de Julia. Ces spécificités représentent *« une succession d'actions ou de sensations de nature identique ».* Nous nous interrogeons sur le processus exploratoire réalisé par Julia lors de sa séquence d'apprentissage, et in fine la constitution de différents *Interprétant*s de niveau 3. Par conséquent, nous avons pu remarquer que l'attention portée à son corps vivant s'articule notamment autour de ses sensations musculaires au niveau des jambes, de son état de chaleur et de sa fatigue générale.

Au cours de la séquence 4/4, Julia expose deux *Engagements* Capacitaires et Fonctionnels différents : « *Finir sa séquence* » à 44'' d'effort et « *Ne plus faire les ciseaux* » à 3'57'' d'activité. Ce qui serait d'emblée particulièrement intéressant pour notre méthodologie, est le fait que ces deux unités d'expérience ont été verbalisées à deux reprises, par la visualisation en troisième personne et en Go Pro (appuis sur le step). Nous pourrions penser que les éléments qui émergent de ces deux unités d'expérience prennent d'autant plus d'importance que Julia entre dans une tentative d'étayage des *Interprétants* relatifs à des sensations immanentes à son activité.

Un ensemble de sensations est identifié par Julia qui opérerait un processus d'exploration sensorielle à partir de l'éveil de certaines zones sensorielles à propos de *son état de chaleur, de ses sensations musculaires au niveau des jambes et enfin de son état de fatigue générale*.

En premier lieu, à 44'' d'effort lors de la répétition 4/4, trois Affinements émergent relatifs aux *Interprétants* : « *sensations musculaires au niveau des jambes en séquence 4 », « sensation de chaleur* », « *état de fatigue dans la réalisation du mobile 2* ». En second lieu, à partir du moment où Julia déciderait de modifier son enchainement par le passage du paramètre pas complexe à pas de base, elle construit l'*Interprétant* suivant : « *passage des ciseaux à 3 Genoux amène une sensation de bien-être* », qu'elle réactualise en fin d'unité d'expérience en l'affinant.

Cette démarche méthodologique s'inscrit dans la continuité de celle relevée en leçon 1. De plus elle semblerait également proche de celle réalisée par Tony. Néanmoins, les préoccupations majeures de Julia seraient en totale opposition à Tony[157]. Par le verbatim, on peut identifier un ensemble de sensations récurrentes à deux moments distincts, et qui sembleraient immanentes à son activité:

1° par un focus sur son état de chaleur qui serait une réelle préoccupation pour Julia « *Parce que du coup, je me focalise là-dessus* ». En effet, elle actualiserait cet *Interprétant* par une perception relativement fine et puissante de sa sensation de chaleur « *ça me brûle, fin, fin, ça me donnait encore plus chaud de faire ça (…) sur les bras (…) je sens, dans les jambes et un peu en haut du corps aussi (…) je la sens à l'intérieur, et elle est très désagréable aussi*. ». Lors de l'unité d'expérience à 3'57'', elle évoque aussi un besoin d'hydratation qui semble émerger : *« j'avais encore plus chaud, qu', qu'avant, j'avais, j'avais soif tout le temps et… ».*

2° en parallèle, elle zoome et ressentirait des douleurs musculaires au niveau des jambes et des appuis relativement désagréables. Nous comprenons que c'est spécifiquement le pas ciseau qui serait l'élément qui permet de faire signe et qui permettrait de rendre la situation saillante pour Julia

[157] Ancré dans une démarche d'accroissement des possibilités de son corps, par une hausse de la FC de manière constante lors de son projet de pratique en step, en leçon 6

« *c'est le fait de faire le saut, fin, c'est un mouvement beaucoup plus dynamique que les autres (…) Dans les pieds surtout, je sens, je sens que ça me tire (…) en dessous du pied, et ça me fatigue (…) ce saut, il me rend, fin je sentais encore mes jambes beaucoup plus lourdes* ». Quelques instants plus tard, elle explique *« je sentais que j'avais les jambes qui lâchaient (…) j'avais les jambes un peu qui tremblaient* »

3° enfin, plus globalement, Julia se sentirait assez fatiguée dès 44'' d'effort sur 6' lors de cette séquence 4/4 « *Fin j'en avais marre, parce que là, j'étais vraiment fatiguée* », l'amenant à se questionner quant à l'utilisation du pas ciseau. Plus tard, suite à sa décision de modification du ciseau, elle perçoit à nouveau cette forte fatigue « *je me sentais vraiment ...au bout (…) Je faisais les choses et je me... Dis... J'étais à bout de force et je le faisais mais … ».*

Ainsi, la perception de ces sensations à 44'' contribuerait à réactualiser ces trois *Interprétants* et l'amènerait à faire un choix en s'aidant de sa camarade Victoire (elle réactualise encore ces *Interprétants* lors de l'unité située à 3'57''). En effet, par l'identification chez Victoire d'une modification en cours d'activité dans sa réalisation, Julia déciderait de copier son pair et de modifier à son tour le paramètre pas complexe : « *je me suis mise à faire trois genoux (…) quand j'ai vu qu'elle l'avait remplacé et comme moi je trouvais ça trop difficile de les faire (…) puis quand j'ai vu qu'elle l'avait changé aussi, je m'étais dit que pourquoi pas, je pourrais aussi le faire, le changer*. ». Pour renforcer son choix, ou le justifier, Julia fait référence à des connaissances propres à la nature des pas et l'intensité que nécessite la réalisation du pas ciseau « *c'est un mouvement beaucoup plus dynamique que les autres* ». Par conséquent, Julia aurait construit un rapport très spécifique à ce pas en fin de leçon 6, et notamment lors de la séquence 4/4 de 6', plutôt éprouvante pour elle : « *(…) à chaque fois que je savais qu'on allait reprendre le bloc 2, j'avais juste pas envie de repasser par ce moment-là* », « *(…) parce que à chaque fois je n'avais pas envie de faire ce mouvement-là* », « *je n'en pouvais vraiment plus de faire des ciseaux, c'est parce que ça me fatiguait beaucoup (…) j'ai vraiment du mal à faire les mouvements à ce moment-là, je…je sens que c'est un, que c'est encore deux fois pire que... qu'au début et...et ça devient de plus en plus dur* ».

Ce que nous retenons à l'issue de cette unité d'expérience est le nouvel état de soi identifié par Julia lorsqu'elle modifie ce début de bloc en remplaçant le pas complexe ciseau par son pas de base les 3 Genoux. En effet, elle construit un nouvel *Interprétant* à partir d'une impression générale de bien-être : « *je me suis directement sentie mieux parce que du coup les mouvements ça va… Ça me permettait de moins appréhender un mouvement* ». (Cet état se modifiera à la verbalisation de l'unité d'expérience située à 3'57'', retrouvant une fatigue très forte).

Julia au cours de cette unité d'expérience, en début de séquence 4/4 de 6' et en cours de séquence, serait à-même de mener un travail d'attention à son corps assez conséquent par une exploration sensorielle à trois thèmes : *chaleur, sensations musculaires et état général de fatigue*. Toutefois, nous pourrions évoquer l'idée selon laquelle à ce stade de l'apprentissage, ses savoir-faire perceptifs en construction ne lui permettraient pas de modifier de manière autonome sa propre réalisation pour s'auto-adapter à l'intensité de l'effort. La puissance et l'étoffe des sensations perçues qui s'imposeraient, ont peut-être été réellement interprétées, considérées, à partir du moment où elle a identifié une modification de la chorégraphie chez Victoire. Par ailleurs, ce processus de mise en tension perception des sensations et ajustement des paramètres serait davantage abouti lorsque Julia n'est pas en activité. En effet, le choix de ne pas mettre de hauteur, sans avoir connaissance des données objectivées par un cardio-fréquence-mètre nous laisserait penser qu'elle a su en amont mettre en tension des informations internes avec des paramètres à portée. Par ailleurs, durant les deux dernières minutes d'exercice, Julia questionne les limites de son corps capacitaire par l'impossibilité éventuelle de poursuivre sa séquence.

En somme, cette mue sensorielle évoquée lors de la leçon 1 ne serait pas totalement achevée et aboutie. Bien que Julia opère une démarche exploratoire selon une méthodologie bien établie, certains questionnements subsisteraient relatifs à l'interprétation de ses sensations respiratoires mais aussi quant aux nouvelles capacités du vivant.

Tableau 37: «Met 3 genoux au lieu des ciseaux» : Description activité: Signe 10 ; 44'':

A 44'' d'effort sur la séquence 4 de 6' (45'' vidéo), Julia entame son bloc 2 jambe gauche côté droit; elle choisit directement de reprendre le pas de base 3 genoux au lieu d'effectuer le ciseau; juste avant lors de la réaliser de son chassé-croisé sans impulsion ni contretemps, elle a effectué un léger sursaut sur le temps 7 pour descendre du step; elle est sur le tempo pour débuter son bloc 2; les 3 genoux atteignent le plateau et sont sur le tempo pour que Julia puisse aller se positionner au bout du step; le dégagé sans impulsion ne pose pas de problème, les bras sont entre ballants et opposition; lorsqu'elle doit réaliser son kick, elle laisse au temps 2 sa jambe quasiment fléchie au lieu de la lancer, comme si elle décidait à moitié de conserver son pas de base genou au lieu de faire le kick, pas complexifié; les pas suivants sont réalisés sans difficulté, le chassé-croisé possède le contretemps pour la traversée et le chassé-croisé n'est pas fait avec impulsion ou contretemps;

Tableau 38: « Met 3 genoux au lieu des ciseaux » : Signe10: Composition du signe ; 44'' :

Signe	Signe n° 10 Julie L6
Récit réduit: U	Met 3 genoux au lieu du ciseau
Représentamen : R	3 genoux début bloc 2 + *Victoire*
Engagement: E	*focalisée sur la chaleur*
Actualité potentielle: A	*liées à moins bouger, moins sauter* *éviter le ciseau*
Référentiel: S	*ciseau est un mouvement dynamique* *appréhension quant au ciseau*
Interprétant: I	a) fatigue sur séquence 4 *b) saut du ciseau est dynamique, tire dans les pieds* *c) chaleur dans le ciseau* *d) se sent mieux directement quand change ciseaux par 3 G* e) *impacte son choix futur, conserver ciseau tout de même, mise en tension avec état de fatigue du jour non habituelle*

Tableau 39: Tableau 38: "Met 3 genoux au lieu des ciseaux"; leçon 6; activité cardiaque; signe 10; entre 39'' et 49''

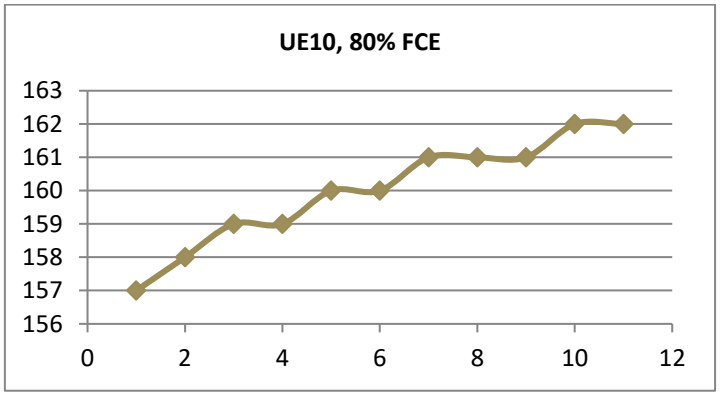


Tableau 40: Leçon 6, valeurs de FC référence chez Julia

FC min en leçon 6	FC max en leçon 6	FC moyenne en leçon 6
77	190	154

Le relevé de la FC (toutes les secondes entre 39'' et 49'') de Julia pendant l'unité d'expérience en début de répétition 4/4 met en évidence une hausse de son activité cardiaque. Nous ajoutons que le même phénomène se poursuit également entre 3'52'' et 4'02'' lorsque Julia opère à nouveau une exploration sensorielle lorsqu'elle « *est fatiguée* », passant de 180 à 185 bpm. Lors de cette répétition, Julia parvient à des valeurs à hauteur de 90% de sa FCE, bien au-delà des attendus de son programme d'entrainement. Si celle-ci avait été intégrée dans le *panel K*, on se doute qu'elle aurait pu rencontrer un ensemble d'obstacles quant à l'élévation importante de sa FC.

Par ailleurs, l'intensité de son exercice est légèrement au-dessus de son effort moyen lors de cette leçon 6. Le fait que ses valeurs soient si élevées pourraient s'expliquer aussi par le fait que Julia a très peu dormi la veille de cette leçon 6[158].

Si nous essayons de mettre en tension ces deux données, nous pourrions évoquer l'idée selon laquelle une hausse importante de la FC chez Julia pourrait l'amener à percevoir des sensations très fortes lors de son activité sur le step. Bien qu'elle recherche une diminution de son intensité, par le passage d'un pas complexe à simple par exemple, elle poursuit tout de même son activité sur le tempo, sans autre modification apparente. Cette ascension de l'activité cardiaque favoriserait alors peut-être chez Julia ce processus d'exploration sensorielle

Enfin, la verbalisation des informations sensorielles menée au cours de cette unité par Julia mettrait en évidence que a) l'éveil de ces sensations par leur puissance l'impacteraient et nécessairement l'engageraient dans une perception même minime de l'activité vivant ; b) Julia serait en mesure de se positionner dans une posture plus ou moins active d'écoute de son corps, selon des critères ajustés : *chaleur, fatigue, douleurs aux jambes* ; c) elle amorce de plus en plus finement une calibration de son répertoire esthésiologique, en mettant en tension peu à peu bien qu'aidée, des effets avec des intentions d'entrainement, soit en constituant progressivement des savoir-faire perceptifs.

4. Synthèse : Julia, une élève en mue sensorielle

Julia est une élève en *mue sensorielle, apprivoisant la sensibilité de* son corps, *méthodique* et *persévérante*. La rigueur avec laquelle elle cherche à optimiser son projet chorégraphique : « *j'essayais de trouver une solution pour me remettre bien* », s'entremêle avec sa volonté de réussir son entrainement, malgré sa difficulté à maintenir parfois son effort, en étant dans un état d'épuisement notable : « *il faut que je continue (…) plus sur le mental* ». **Julia semble affiner des connaissances de son corps et ce processus d'apprentissage sensible apparaitrait comme une difficulté majeure**. En effet ; les repères de son corps déjà constitués conduiraient à un processus de léger décalage avec sa carte esthésiologique. Par conséquent, **ces variations vives produiraient cet ensemble de contradictions ou d'ambivalences quant à la compréhension de son vécu et de son expérience corporelle en step.** On pourrait penser dans cette logique que l'accès au corps décrit se produirait avec une forme de retenue relative à ces variations.

Sa posture répond à l'élève qu'elle est, sérieuse, et à son rapport favorable à l'activité step, dans laquelle elle est novice. En effet, on peut lire dans son carnet d'entrainement à l'issue de la leçon 2 :

[158] Additionné au fait qu'elle ne semble pas récupérer très vite d'un effort en puissance aérobie

« *Je me sens bien après le sport, légère et bien active pour la journée.* ». Julia tout au long de la séquence d'apprentissage en step met en évidence des préoccupations d'optimisation de sa chorégraphie, où chaque erreur compte et qu'il est essentiel de dépasser pour réussir la reprise de l'enchainement : « *je me dis avant il fallait quand même que je... Que je fasse bien* ». La référence et l'actualisation très régulière de l'*Interprétant* « *les pieds font seuls* » démontrant en somme son appropriation relativement facilitée du bloc chorégraphique 1 en leçon 1.

Par conséquent, même si la démarche d'enseignement oriente le groupe-classe vers une responsabilisation progressive quant à la réalisation de son projet de pratique, Julia semblerait encore très nettement ancrée dans **une logique chorégraphique**, pouvant même impacter son état général. Dans le carnet d'entrainement, lors de cette leçon 6, Julia met en évidence à la fois qu'elle se sent fatiguée mais ajoute aussi qu'elle s'est « *souvent perdue* (…) *Pendant les blocs, j'ai perdu mes pas plusieurs fois* ». Son attachement à la structure chorégraphique proposée par l'enseignante se révèle aussi lorsqu'elle perçoit une intensité d'effort extrême (80% à 90% de sa FCE) mais qu'elle n'adopte pas de nouveau comportement d'action avant qu'une camarade n'en prenne la décision : « *je regarde ce que les autres font et…et un peu moi sur ce que moi je fais du coup, je regarde un peu ce qui se passe autour de moi* ». Ainsi, nous pourrions questionner la construction de savoir-faire perceptifs dans le sens où Julia montrerait quelques difficultés pendant l'action à modifier la nature de son activité, malgré des sensations perçues extrêmement fortes et un état d'épuisement clairement identifié : « *j'étais vraiment fatiguée* ». Ses choix par ailleurs, sont pensés en amont, seule ou avec quelques camarades telle que l'utilisation des impulsions (carnet entrainement) lors des séquences 1 et 2 en leçon 6.

De plus, bien que Julia dès la leçon 1, opère une démarche de verbalisation des sensations de son corps lors des premiers entretiens d'autoconfrontation, cette méthodologie semblerait soulever un ensemble de **questionnements quant à sa capacité à percevoir l'intensité de l'activité du corps vivant.** Certes, elle mesure l'état de son corps par comparaison : « *par rapport à d'autres fois, fin je n'étais pas du tout essoufflée ou … Je ne transpirais pas* ». Mais, en réalisant un check-up de son état corporel, elle ne paraitrait rien ressentir de fort et précis, bien que l'activité cardiaque soit très élevée (90% FCE). Ceci est très nettement marqué avec le thème de la respiration. De plus, elle pourrait opérer cette démarche exploratoire des sensations internes en s'appuyant, de manière scolaire, sur les échelles de ressentis proposées collectivement. Cette dynamique évolue toutefois au fil des leçons et Julia pourrait en seconde partie de séquence d'apprentissage en step graduer peu à peu certains *Interprétants*, en affinant la verbalisation et la perception des informations internes relatives à son système respiratoire mais aussi à propos de ses sensations musculaires au niveau des

jambes. Toutefois, rien sur le carnet d'entrainement ne figure. Les mots et l'expression du langage du corps sont verbalisés en effet qu'au cours des entretiens[159].

Enfin, la bascule de ses *Engagements*, de nature capacitaire et fonctionnelle, et **la constitution de connaissances de son corps, par le questionnement des limites de son corps capacitaire, montreraient que Julia opère un apprivoisement et une calibration constants de son corps en mouvement en seconde partie de séquence d'apprentissage**. Son degré d'acuité en matière de sensibilité pourrait s'affiner et s'accroitre peu à peu et notamment par ses sensations qui l'astreignent à entendre, plus encore que de comprendre. Aussi, nous pourrions penser que la spécificité du vivant chez Julia, avec une récupération lente et une élévation de la FC très importante aurait sans doute posé des difficultés à celle-ci si elle avait été intégrée au sein du *panel K* et au maintien de la cible comprise entre 70 et 80% de la FCE.

[159] Nous nous interrogeons par ailleurs quant à l'utilité du carnet d'entrainement jugée par Julia, compte-tenu de la légèreté de son remplissage, comparé à l'exigence qu'elle se porte dans sa pratique et au cours de nos entretiens.

Chapitre 3 :

Panel K : deux étude de cas

a. Etude de cas n°3 : Maeva (*panel K*)

1. Présentation de Maeva :

Maeva est une jeune fille de 17 ans, scolarisée en première générale scientifique en lycée général à Strasbourg. Elle a de très bons résultats scolaires et est identifiée comme une élève très sérieuse. Ses expériences physiques et sportives sont nombreuses et diversifiées jusqu'à la fin de sa scolarité au collège. En effet, elle a pratiqué très jeune, en classe de primaire de l'équitation pendant 4 années. En parallèle, à la fin de sa scolarité de primaire, elle a débuté la pratique de la gymnastique rythmique (tous les engins) pendant sept années en respectant un programme d'entrainement bihebdomadaire : trois heures le mercredi et trois heures le samedi. Au collège, Maeva a pratiqué pendant deux années consécutives le basket-ball en même temps que ses entrainements de gymnastique sportive. Aussi, elle s'est engagée dans l'association sportive de son établissement scolaire en pratiquant la danse et quelques APSA rythmées par la programmation de l'association. En fin de troisième, elle a stoppé ses activités physiques. En Gymnastique Rythmique, elle ne s'estimait (ou ses encadrants ?) « *pas spécialement souple* ». Par ailleurs, elle a débuté la pratique du piano, activité qu'elle semble affectionner et qu'elle pratique quasiment tous les jours en rentrant du lycée. Maeva cherche à retrouver ces activités physiques parce qu'elle « *avait l'habitude d'en faire beaucoup* ». Notamment pendant les vacances scolaires, elle pratique la course à pied « *2 à 3 fois par semaine* ». Elle vit au sein d'une famille nucléaire, de cadres et professions intellectuelles supérieures, avec un père enseignant de technologie depuis quelques années et avec une mère chargée de clientèle. Maeva a un petit frère et ils habitent dans un quartier proche du centre-ville Strasbourgeois. Enfin, elle n'a jamais pratiqué l'activité step avant sa première leçon au cours de son séquence d'apprentissage en première. D'après elle, l'activité step lui apporte a posteriori un état de bien-être *« Comme quand une APSA est très intense, après je me sens bien, une fois que j'arrête; une fois finie* » (fin de leçon 1). De plus, elle se sent sur le moment « *un peu sale puis bien* ». Elle n'a pas de « *sensation de bien-être au moment où [elle] je le fais[t]* ». Elle poursuit en expliquant qu'elle a quelques sensations semblables à celles perçues quand elle va courir : *« retrouve un peu ces sensations là en step* ».

2. Clés de compréhension de Maeva : *se rendre attentive à soi puis faire confiance au vivant*

Maeva est inscrite dans le *panel Karvonen*. Au cours de la séquence d'apprentissage, elle réalise un travail introspectif, lequel évolue, perdure et s'affine progressivement. En effet, dès la leçon 1, malgré une intention notable d'une maitrise de la réalisation du bloc chorégraphique (*Engagement* Exécution), elle est attentive par ailleurs aux sensations qui émergent pendant son activité (*Interprétant*s de niveau 3). En leçon 7, dans un registre d'effort intense, elle expose une intention de minimiser son effort et *« stopper l'activité »* (*Engagement*s Capacitaires et fonctionnels). Elle donne à voir une démarche où ses « *impressions* » supplantent les données du cardio-fréquence-mètre. Pendant la séquence d'apprentissage, Maeva établit une exploration sensorielle répétitive, sans doute pour parfaire la perspicacité son échelle sensorielle. Par conséquent, ses erreurs d'exécution ainsi que les données objectivées par la mesure du corps vivant sont secondaires pour elle.

3. Spécificités, singularité Maeva :

3.1. Particularités des préoccupations et des connaissances de Maeva en leçons 1 et 7 : analyse quantitative :

3.1.1. *Engagement*s de Maeva : de « *suivre le mouvement* » et se focaliser sur soi[160] à « *écouter ses sensations* » et « *stopper son activité* »[161]

Au cours de cette séquence d'apprentissage en step, Maeva structure un rapport à l'activité step qui met en exergue une écoute de son corps assez avancée. Ainsi, son évolution au cours de ces différentes leçons montre qu'elle est préoccupée certes par une logique d'Exécution (*Engagement*s Exécution) mais que complémentairement, elle se soucie de plus en plus de minimiser ses efforts (*Engagement*s Capacitaires et Fonctionnels) par les informations qui émanent de son corps. Par conséquent, les préoccupations de Maeva évoluent légèrement de la leçon 1 à 7, puisque la recherche d'efficacité motrice tend à se réduire au profit entre autres d'un travail d'attention corporelle actif (*Engagement* Introspection).

- Leçon 1[162] : suivre la prof et écouter sa fatigue

Plus spécifiquement, Maeva lors de la leçon 1, est essentiellement focalisée sur des préoccupations d'Exécution et de gain d'efficacité lors de cette exécution. Ainsi, qu'il s'agisse d'*Engagement*s relatifs

[160] Leçon 1
[161] Leçon 7
[162] Nous rappelons que les séquences d'autoconfrontation portent sur les séries d'entrainement de 3 minutes, step en bas, haut puis orientations

à la reproduction du modèle : *« je regarde sur la prof et je fais bien attention à mettre en même temps la… À faire le prochain mouvement en même temps que la prof »,* de comprendre la réalisation de l'enchainement : « *Je me dis que je n'ai pas fait le bon mouvement et je ne sais pas ce que j'ai fait de mal?* », ou de parvenir à réaliser un pas spécifique : « *dans ma tête, je fais le stomp* », Maeva step en bas, haut et en orientations s'essaie à accroitre ses pouvoirs d'agir. Par ailleurs, quand elle se préoccupe de son état interne, elle oriente cette introspection sur son état de fatigue : « *ça commençait à m'épuiser* ». Enfin, la démarche de celle-ci au cours de cette leçon 1 révèle la préoccupation de stopper la réalisation en cours lors des séries de 3', dans un souci de minimiser l'effort engagé : « *je savais que c'était la fin donc….(…) c'était sûr que ça allait s'arrêter dans 2''3''* ».

Tableau 41: *Engagement*s de Maeva en leçon 1[163]:

Engagements catégorie Exécution	*Engagements catégorie Introspection*	*Engagements catégorie Capacitaire et fonctionnel*
Suivre le mouvement	Centré sur la fatigue	Ne pas reprendre
Faire un tap up		Stopper la réalisation
Faire en même temps que la prof		
Suivre et se concentrer sur les pas		
Trouver la raison du blocage		
Aller de l'autre côté		

- Leçon 7[164] : faire comme le modèle et répondre à la commande du corps vivant : stopper

Lors de la leçon 7, Maeva finalise et entérine son choix d'entrainement en capacité aérobie (3 séries de 8') parmi deux mobiles d'entrainement (*Puissance aérobie* ou *Capacité aérobie*).

Les *Engagement*s de Maeva revêtent une évolution très relative de la leçon 1 à la leçon 7. En effet, la place des préoccupations d'Exécution demeure assez importante en leçon 7 dans un premier temps. Il est a noté que Maeva a été absente durant trois leçons pour des raisons de santé. Par conséquent, elle commet encore des erreurs de réalisation qui la conduisent parfois vers des focalisations sur le modèle ou la poursuite de son enchainement (Exécution) : *« j'avais toujours besoin de me repérer sur la prof* ». En parallèle, elle réalise un travail d'écoute de son corps en se préoccupant de sa respiration (*Introspection*) de manière plus relative : « *j'étais de nouveau concentrée sur... sur comment, comment était ma respiration* », ainsi que d'une écoute de ses sensations dans l'intérêt prioritaire de stopper son activité : « *je n'arrête pas de me répéter qu'il reste plus que 40'', qu'il reste*

[163] Pour plus de détail, se référer à l'annexe n° 5, point 5.6.3. proposant un rapport complet de l'ensemble des *Engagement*s de Maeva en leçon 1, par catégorie.
[164] Nous rappelons que Maeva est filmée sur les séries 2/3 (4 dernières minutes) et 3/3 (8 minutes)

plus que 30'' ». En effet, on comprend qu'elle est prioritairement préoccupée par des intentions d'arrêt de son activité et de son effort énergétique (*Capacitaire et Fonctionnel*) en s'appuyant sur les sensations perçues : « *c'est toujours les mêmes* », qui émanent de son corps.

Tableau 42: *Engagement*s de Maeva en leçon 7[165] :

Engagements catégorie Exécution	*Engagements catégorie Introspection*	*Engagements catégorie Capacitaire et fonctionnel*
Faire les pas comme le modèle	Respiration	Identifier le temps qu'il reste à agir en écoutant ses sensations
Reprendre en s'appuyant sur le modèle		Le temps qu'il reste à agir
Poursuivre son enchainement		Finir, s'arrêter pour relâcher son attention
Faire le ciseau de l'autre bloc		

3.1.2. *Interprétant*s de Maeva : de *Je perçois les modifications du corps vivant* sur la hauteur à *Je ne me fie qu'à mes sensations internes*

Maeva au cours de cette séquence d'apprentissage a la particularité de construire et d'actualiser de nombreux *Interprétant*s de niveau 3, dès la leçon 1. La progression de celle-ci quant à ses savoir-faire perceptifs serait de gagner en quantité, mais aussi en étoffe et granularité : « *on sent les battements quand ça va vraiment fort (…) ça vient de l'intérieur* », par les nombreuses tendances à l'affinement des connaissances de niveau 3. Si les *Interprétant*s de niveau 2, quant à la réalisation de la chorégraphie sont incontournables chez Maeva, ils fonctionnent en parallèle de connaissances ancrées dans la connaissance de son propre fonctionnement dans l'activité step. L'intérêt de cette progression réside pour Maeva dans ***sa capacité à laisser de plus en plus d'opportunités aux informations sensorielles internes de participer à l'ajustement de son activité in situ***.

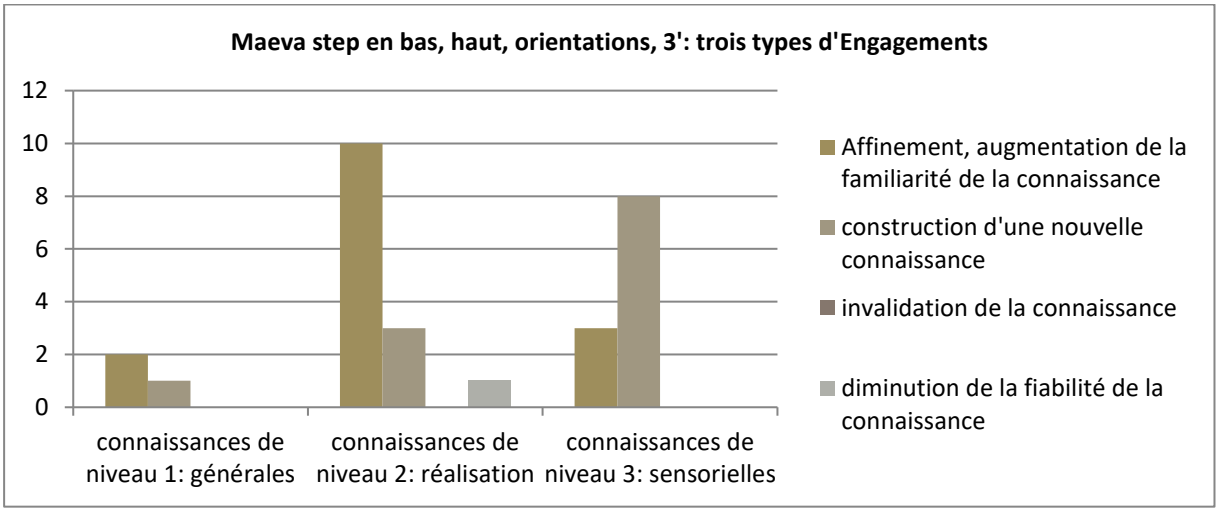
- Leçon 1 : parvenir à réaliser le bloc et s'apercevoir des modifications internes sur la hauteur

Sur les trois moments d'entrainement (step en bas, haut et orientation) de 3', tous les types de connaissances apparaissent : de niveaux 1, 2 et 3. On peut identifier que 17 *Interprétant*s balaient les différents cours d'expériences en leçon 1 pour Maeva. Ce qui est remarquable est qu'un seul *Interprétant* correspond à des connaissances de niveau 1 « *ne connait pas encore l'enchainement* »,

[165] Pour plus de détail, se référer à l'annexe n° 5, point 5.6.3., proposant un rapport complet de l'ensemble des *Engagement*s de Maeva en leçon 7, par catégorie.

relatives à la chorégraphies ou générales. Six *Interprétant*s correspondent à des connaissances de niveau 2, relatives à la réalisation. Dix *Interprétant*s correspondent enfin à des connaissances de niveau 3, relatives à des sensations ou état émotionnel. **Au total, ces différents *Interprétant*s sont actualisés 28 fois lors des séquences filmées.** De plus, le curseur Validation – Invalidation n'est pas totalement représenté car nous ne trouvons aucune invalidation. Seules les connaissances de niveau 2 comportent trois types de dynamiques : Construction, Augmentation de la familiarité et Diminution de la fiabilité. **Maeva construit et affine des connaissances de niveau 3 notamment sur les séquences step en haut et en orientations** : *« la hauteur provoque des sensations musculaires », « la série step en haut exige plus de force et d'effort », « le step en haut sur série de 3' impacte la respiration »,* ou encore *« le step en haut sur série de 3' fait transpirer, sensation chaleur ».*

Tableau 43: *Interprétant*s de Maeva en leçon 1:

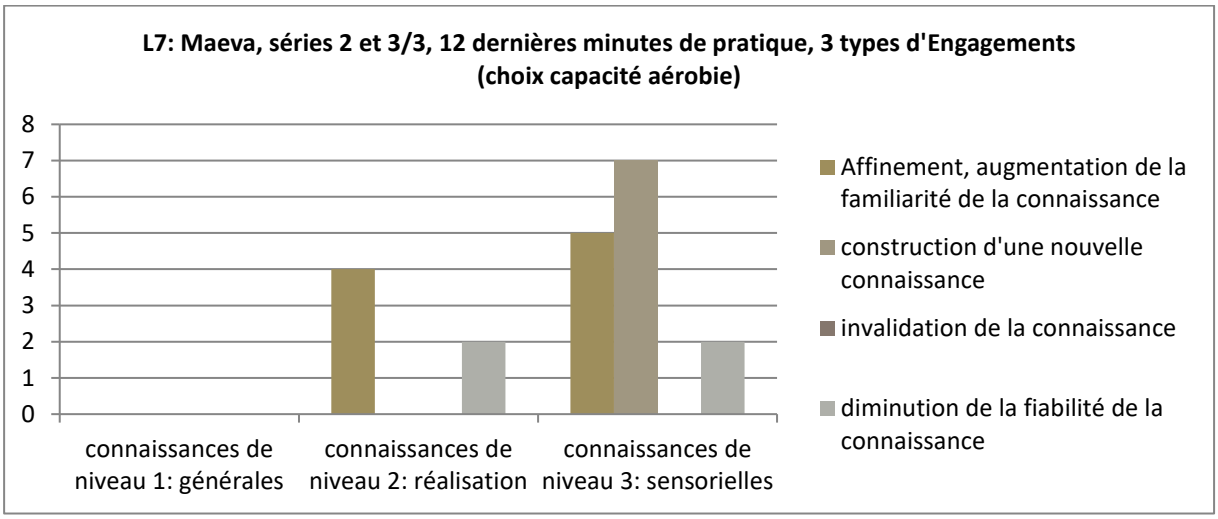


- Leçon 7 : étendre et ajuster son répertoire esthésiologique

Au cours de ces deux séries de 8' n°2/3 (4 dernières minutes) puis n°3/3, on peut identifier que huit *Interprétant*s balaient les différents cours d'expériences de Maeva. Ce qui est remarquable est qu'aucun *Interprétant* ne correspond à des connaissances de niveau 1, relatives à la chorégraphies ou générales. Un seul *Interprétant* correspond à une connaissance de niveau 2, relatives à la réalisation « *sait réaliser la chorégraphie sur certaines séquences du bloc (avec orientations)* ». Il traverse par ailleurs quatre unités d'expérience. Sept *Interprétant*s correspondent enfin à des connaissances de niveau 3, à partir d'informations sensations : *« n'a pas besoin de cardio pour situer son effort », « sensations au niveau du cœur quand effort intense ».* **Au total, ces différents *Interprétant*s sont actualisés 20 fois lors des séquences filmées.** Nous trouvons 14 actualisation d'*Interprétant*s de niveau 3, relatifs à des connaissances sensorielles représentant ainsi la majorité

des connaissances actualisées (au nombre de 20, soit 70%). Les actualisations de connaissances de réalisation, au nombre de 6 (sur 20, soit 30%), restent toutefois très limitées.

Tableau 44: *Interprétant*s de Maeva en leçon 7:



De plus, nous pouvons observer que les dynamiques sur le curseur Validation – Invalidation sont représentées hormis les invalidations d'*Interprétant*s. Maeva dans ses **actualisations opère une tendance positive, de renforcement** (16 sur 20 actualisations), avec la moitié d'affinements et d'augmentation de la familiarité des *Interprétant*s (9 sur 20 actualisations) et de nombreuses constructions (7 sur 20 actualisations) Les diminutions de la fiabilité des *Interprétant*s sont plus relatives (4 actualisations sur 20) : « *sait réaliser la chorégraphie sur certaines séquences du bloc (avec orientations)* » (deux fois), « *la respiration n'est pas trop impactée à la fin de la série de 8'* » et « *n'est pas trop fatiguée et la possibilité de poursuivre l'effort step en bas dernière partie sur 8'* ». Nous pouvons lire sur son carnet d'entrainement lors de la leçon précédente (leçon 6) qu'elle a pu se remémorer les pas en L5, ce qui pourrait expliquer l'absence de connaissances de niveau 1 : « *Cela a été difficile au début, j'avais du mal à suivre à cause de ces dernières semaines, j'ai été malade (…). Ensuite, ça allait mieux, j'ai réussi à retenir les pas et les reproduire.* ». Elle indique également que les paramètres biomécaniques nuisent à la fluidité de son enchainement. Lors de la leçon 6, on peut lire que Maeva est encore en difficulté pour maintenir la réalisation de l'enchainement en identifiant qu'elle a « *du mal à suivre, je ne connais pas bien les pas* ».

3.1.3 : Particularités des unités d'expérience de Maeva : redondances :

Tout comme Tony et Julia en panel R[166], Maeva dans la séquence d'apprentissage ouvre des histoires pour chaque connaissance qui se réactualisent parfois à plusieurs reprises au sein d'une même leçon. Nous cherchons à identifier pour les leçons, 1 et 7, ce que Maeva apprend, construit, redéfinit avec redondance.

- Leçon 1 : « est capable de reprendre le fil de l'enchainement » et copier le modèle pour se relancer

De manière générale, un quart seulement des *Interprétant*s ne sont pas localisés à une seule série. Quatre *Interprétant*s sont actualisés dans deux séries différentes et on observe que trois sur quatre représentent des connaissances de niveau 2, de réalisation. Ainsi, certaines connaissances de réalisation seraient modulées et réajustées dans des situations d'entrainement différentes. On retrouve ainsi les *Interprétant*s suivants sur deux unités d'expériences : *« est capable de reprendre l'enchainement sur un pas connu », « copier le modèle permet de relancer les 1ers appuis pour reprendre », « le corps fait seul l'enchainement ».*

De plus, un seul *Interprétant* de niveau 1, intitulé « *ne connait pas encore l'enchainement, erreur si manque de concentration* » traverse les trois séries et est actualisé sans cesse. Cet *Interprétant* apparait autour de préoccupations proches : *« Suivre les mouvements de la prof »* (Exécution), *« Faire comme Emma »* (Exécution), et *« Faire comme la prof pour suivre »* (Exécution).

- Leçon 7 : fatigue, respiration et tiraillements musculaires, marqueurs dans la pratique

La moitié des *Interprétant*s relevés en leçon 7 sont réactualisés entre deux à quatre reprises au cours des unités d'expérience de Maeva. Trois des quatre *Interprétant*s sont de niveau 3, relatifs aux sensations musculaires, d'état de fatigue générale et à la respiration : *« n'est pas trop fatiguée et la possibilité de poursuivre l'effort step en bas dernière partie sur 8' », « la respiration n'est pas trop impactée à la fin de la série de 8' »* et *« la courbature au mollet provoque une tension, tiraillement dans tout le muscle ».* De plus une seule connaissance de niveau 2 n'est réactualisée mais toutefois à quatre reprises. Cet *Interprétant* « *sait réaliser la chorégraphie sur certaines séquences du bloc (avec orientations)* » voit des oscillations notables au fil des séquences filmées, montrant les difficultés de Maeva à stabiliser sa réalisation chorégraphique. De plus, elle réactualise une connaissance de niveau 2 qu'elle a ouvert en leçon 1, relatif à sa capacité à reprendre seul en s'aidant du modèle « *copier le modèle permet de relancer les 1ers appuis pour reprendre* ».

[166] Lire le chapitre 2 : *« Panel R : Deux études de cas »*

3.2. Particularités des préoccupations et des connaissances de Maeva en leçons 1 et 7 : analyse qualitative :

Au cours de la séquence d'apprentissage de step, Maeva est l'un des cas qui développe le moins d'*Interprétant*s. Pour autant, elle apparait comme l'un des sujets qui structure une échelle esthésiologique en step la plus affinée. En effet, elle réactualise de manière fréquente des connaissances élaborées à partir d'informations sensorielles internes. Très attentive à elle, la perception des sensations se constitue par une exploration interne, respectant une cartographie spécifique er assez précise. Nous pourrions nous questionner sur les éléments facteurs d'une telle précision chez Maeva. L'éveil de ses sensations favorise une introspection toujours plus approfondie et précise au fil de cette séquence.

3.2.1. Spécificités fonctionnelle et diachronique[167]: *comparer à partir d'une cartographie sensorielle interne*

Le détail des régularités reprend la même définition et organisation que les deux cas du panel K en chapitre 2.

A plusieurs reprises au cours de la leçon 1, Maeva est attentive à ses sensations. Elle constitue un état des lieux de zones sensorielles plus ou moins localisées, et réactualise in fine, certaines connaissances de son corps, en cours d'activité. Le processus d'exploration qu'elle structure progressivement gagne en précision dès cette leçon 1. Nous nous focalisons plus spécifiquement sur des *Engagement*s Capacitaires et Fonctionnels et Introspectifs pour mettre en exergue cette dynamique chez Maeva. Ainsi, nous notons que pour des *Engagement*s très proches, se constitue un processus exploratoire de même nature.

On peut identifier deux *Engagement*s très distincts du point de vue de la temporalité de la leçon, sur les séries step en bas et step en orientations, exprimés par Maeva mais fortement semblables du point de vue des préoccupations relatives à l'arrêt de l'activité, et du moment de la série, entre 2'45'' et 3' : *« Stopper son activité »* et *« Ne pas reprendre l'activité »*. De plus, ce sont les seuls *Engagement*s classés dans la catégorie *Capacitaire et Fonctionnel* de cette leçon 1. A partir de cette focalisation répétée, nous pouvons identifier un processus commun autour des *Interprétant*s construits et actualisés.

[167] En leçon 1

Tout d'abord, Maeva *« perd le rythme »* step en bas en fin de série, l'amenant à cette intention de stopper son activité, tandis qu'elle *« est épuisée »* step en orientation, la conduisant également à rechercher un arrêt d'activité.

Plus précisément, deux types d'*Interprétant*s sont actualisés lors de cet *Engagement* d'arrêter l'activité : l'un relatif à la difficulté de maintenir un état de concentration : *« alternance entre guidage autonome du corps et concentration sur les pas »* et *« difficulté à tenir en terme de concentration sur step en orientation pendant 3' »* ; l'autre relatif à un travail introspectif conscientisé par Maeva pour situer son état de fatigue physique, et notamment en se focalisant sur la respiration, les sensations musculaires ou la sensation de chaleur : *« le step en orientation provoque des gênes respiratoires sur 3' », « la série de 3' step bas ne la fatigue pas, ne ressent pas de chaleur, ni d'essoufflement ».*

Maeva opère un processus progressif d'exploration sensorielle à la fois sur step en bas et step en orientation, contribuant à la construction de plusieurs connaissances de niveau 3. Si les *Interprétant*s sont distincts pour chaque unité d'expérience, puisque très spécifiques au paramètre d'entrainement (ajout d'orientations ou non), il est possible tout de même d'identifier une tendance chez Maeva, lorsqu'elle est focalisée sur cet arrêt de pratique, à faire un état de ses possibilités cognitives, impactant le caractère intuitif ou instinctif de sa réalisation[168]. En parallèle, elle réalise ainsi une actualisation des connaissances de son corps en s'appuyant sur une écoute de différentes sensations : musculaires, respiratoires et relative à la chaleur du corps.

Si nous nous focalisons sur les propos de Maeva, on peut illustrer cette dynamique autour de ces deux signes marqués par la préoccupation d'arrêter cette activité.

En effet, dans la première unité d'expérience, alors qu'elle réalise une erreur par le fait qu'elle ait « *perdu le rythme* », Maeva identifie qu'en fin de série step en bas, elle s'est progressivement déconcentrée de son activité motrice *« je pense que ça se faisait tout seul (…) et après j'ai pensé à quelque chose qui m'a fait du coup (…) [Je pense] à quelque chose d'important ou quelque chose il fallait que je me remette en question ».* Par ailleurs, en parallèle, elle réalise une introspection et fait émerger **une absence de sensations spécifiques** pour traduire un éventuel état de fatigue physique : *« je n'étais pas fatiguée donc je ne sais pas trop (…) Parce que je n'étais pas très essoufflée et je n'avais pas si chaud que ça (…) en tout cas moins que pour les séquences suivantes ».*

[168] Nous faisons référence au mode attentionnel localisé tantôt sur les pieds et la chorégraphie, tantôt sur d'autres éléments, non verbalisables parfois, que la plupart des sujets comme Maeva nomment « *automatique* » ou « *instinctif* ». Nous préciserons cette régularité synchronique lors du chapitre Régularités et Singularités : comparaison des cas

Dans la seconde unité d'expérience step en orientations, Maeva identifie un état de fatigue important : *« j'étais vraiment épuisée ».* De la même manière que lors de la réalisation step en bas, en fin de série, Maeva ne parvient plus à se concentrer sur son enchainement. Toutefois, la seule différence entre ces deux unités d'expérience réside dans le fait que l'état des lieux réalisé par Maeva à propos de son état physique, par un travail introspectif d'écoute de ses sensations internes, l'amène à la conclusion d'un état de fatigue physique réel : *« c'est la même chose, c'est essoufflement, et… (…) oui et les muscles qui travaillent aussi (…) parce que c'est tendu au niveau des mollets (…) c'était pas douloureux mais je le ressentais quand même ».* Par conséquent, les quelques secondes de pratique pour finir la série de 3' step en orientations ne sont pas réalisées par Maeva.

Nous pouvons identifier le fait que Maeva, dès sa première série step en bas de 3' est en mesure de formuler l'émergence de connaissances de niveau 3, sensorielles et relatives à son état cognitif. De plus, suite à l'apprentissage du bloc 1 en amont de cette série, Maeva réalise encore des erreurs de chorégraphie ou semble avoir des hésitations, l'engageant notamment à prendre des informations sur la réalisation de l'enseignante par des regards sur ses pieds notamment (description de son activité). Ainsi, il semblerait que Maeva opère un processus de transformation progressif en s'appropriant la réalisation du bloc, mais que cet apprentissage n'impacte pas sa capacité à prendre conscience des sensations qui émanent de sa pratique (chaleur, respiration), ni à considérer son état interne et notamment cognitif. Ainsi, elle semble opérer un travail introspectif d'exploration sensorielle, par ricochet, en s'appuyant sur au moins deux types de sensations différentes, notamment musculaires et respiratoire, parfois relatif à la température du corps. De plus, nous pouvons noter que cette état des lieux perceptif s'organise alors même que l'intensité d'effort de Maeva est très relative, à hauteur de 60% step en bas puis de 50% step en orientations, de sa FCE. Par ailleurs, malgré une capacité d'attention active portée sur ses sensations et son état interne, Maeva propose un discours encore relativement évasif et diffus pour exposer très clairement ce qui est ressenti. On pourrait supposer que l'affinement de l'échelle esthésiologique ainsi que le travail introspectif redondant favoriserait une description progressivement étayée de l'expérience sensorielle vécue.

Tableau 45: « Est vraiment épuisée » : Description activité; Signe 9 : step en orientations, 2'40'' :

A 2'46'' d'effort sur 3', Maeva engage son stomp suite au bloc jambe gauche côté droit; elle a le regard sur l'enseignante légèrement vers le bas, bras à l'amble ballants, buste assez droit, pied en entier posé sur le step; le temps 2 avec pose du pied gauche à côté du step permet une pré-orientation légère pour poursuivre le pas et amorcer un passage au dos du step, les bras oscillent légèrement et sont en opposition; le temps 3 n'est plus sur le tempo, Maeva prend trop de temps pour le poser à nouveau sur le step et poursuivre l'orientation de dos et le pied est trop excentré sur la droite au lieu d'être au centre du step, les bras sont à l'amble, elle engage bien sa jambe gauche dos au step pour réussir l'approche mais est en retard; pour rattraper son retard (ou pas) elle ne redescend pas le pied droit du step au milieu au sol dos au step; elle s'engage donc pour finir son stomp avec cette jambe droite au lieu de la jambe gauche sur le côté droit du step dos approche dos au step; quand elle repart sur kick et en même temps que l'annonce de l'enseignante, elle va du bon côté, gauche mais pose aussi la jambe gauche au lieu de la droite, avec les bras en opposition, elle conserve l'erreur de jambe jusqu'au mambo où elle cherche à reprendre et perd l'équilibre car pose de pied pas en entier sur le step, le regard est sur l'enseignante; elle ne parvient pas à faire le pivot;

Tableau 46: Signe 9 : « Est vraiment épuisée » : Composition du signe ; Step en orientation, 2'46'' :

Signe 9, step en orientations, 2'40'' :	**Signe n°9 Maeva L1**
Récit réduit: U	Est vraiment épuisée
Représentamen : R	Problème de concentration et faire l'enchainement
Engagement: E	Stopper la réalisation
Actualité potentielle: A	
Référentiel: S	
Interprétant: I	a) concentration difficulté fin de série orientation b) La fatigue c) essoufflement d) mollets gêne, tensions e) L'effort n'est pas douloureux

Tableau 47: "Est vraiment épuisée"; Signe 9: activité cardiaque, entre 2'46 et 3':

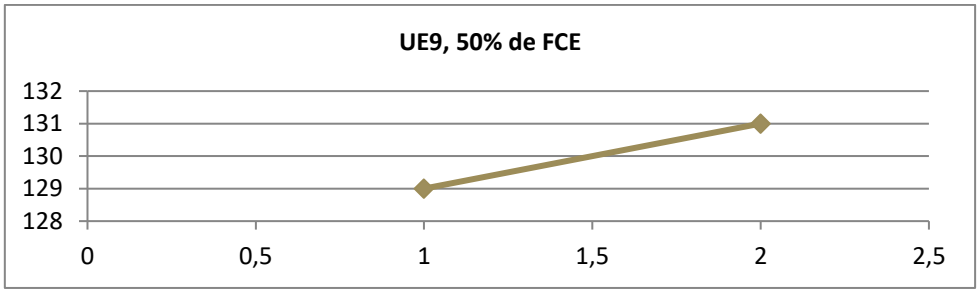
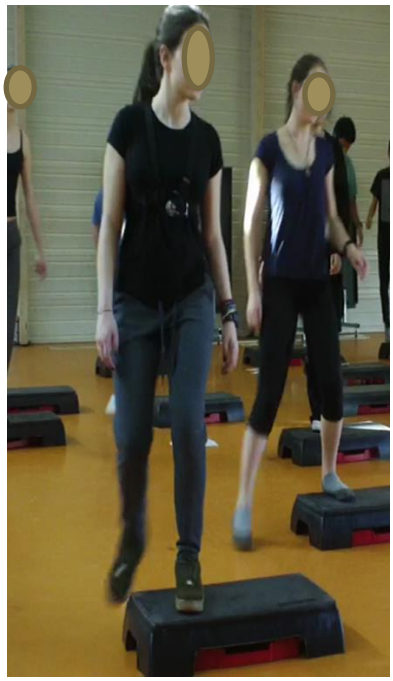


Tableau 33: Leçon 1, valeurs de FC référence chez Maeva

FC min le jour de la leçon 1	FC max de la leçon 1	FC moyenne de la leçon 1
92	167	127

Ces deux unités d'expérience chez Maeva peuvent aussi tenter de s'appréhender par les données de son corps vivant. Le relevé du cardio-fréquence-mètre est réalisé seconde après seconde. Lors de la fin de la séquence step en orientation de 3', le cardio-fréquence-mètre, entre 2'45'' et 3', met en évidence une intensité de travail relativement stable autour de 130 bpm, soit moins de 50% de sa FCE. Cette relative intensité d'exercice fait suite à une forte baisse de la FC au fil de la séquence, ayant atteint seulement un pic de FC à 142 bpm lors des 30 premières secondes de la séquence de 3' (soit des valeurs relativement éloignées du pic de FC max de la leçon 1). De plus, ces valeurs du vivant sont comprises step en orientation dans la moyenne de l'intensité d'effort réalisé par Maeva lors de cette leçon 1. Toutefois, pour l'unité d'expérience step en bas, Maeva atteignait tout de même 161 bpm, soit une intensité d'effort à 60% de sa FCE. Par rapport à son projet d'entrainement futur relatif à un travail en capacité aérobie, Maeva n'atteindrait donc pas encore la fourchette recherchée sur ces deux unités d'expérience. Par conséquent, on peut noter que sa capacité de percevoir des informations sensorielles base de la constitution de connaissances de son corps dans les différentes séquences step en bas et step en orientations, ne serait pas ici liée à son intensité d'exercice. Bien que la séquence step en bas lui permette d'atteindre la valeur maximale de cette leçon n°1, on pourrait questionner un potentiel lien entre une nécessaire intensité d'exercice et les possibles connaissances de son corps construites à partir d'une écoute active de soi. Ainsi, Maeva, au cours de ces deux unités d'expérience, est préoccupée par un arrêt volontaire de sa pratique et parvient à amorcer un travail interne propice à la validation d'*Interprétants de niveau 3*. Bien que ces data semblent rendre inopérantes chez Maeva une causalité intensité d'effort élevée-construction de connaissances à partir de perceptions sensorielles, elles mettraient par ailleurs en évidence le fait qu'elle serait capable d'exploiter une certaine méthodologie, nous conduisant peut-être à identifier que certains savoir-faire perceptifs sont déjà constitués.

Est vraiment épuisée » : Signe 9, step en orientations, 2’40’’ sur 3’



De plus, nous remarquons à travers un *Engagement* Introspectif[169], *« Est centrée sur son état d’épuisement »,* lors de la séquence de 3’ (2’12’’) step en haut, un processus commun d’exploration sensorielle. En effet, Maeva apparait préoccupée prioritairement par les possibilités de son corps avec une attention portée à ses sensations respiratoires, musculaires et relatives à la chaleur. Par ailleurs, ce check-up sensoriel se réalise et s’affine en s’appuyant sur un background accessible. En effet, ***l’échelle esthésiologique serait non seulement déjà constituée mais elle réaliserait consciemment une comparaison à partir de cette échelle de sensations***. Cette mise en tension représente alors un outil non négligeable pour situer les possibilités de son corps et s’auto-adapter de manière consciente à la situation en cours.

Ainsi, à partir de cette préoccupation de l’état interne se constitue une dynamique autour d’*Interprétant*s qui émergent dans l’expérience. En effet, dès l’augmentation de la familiarité de l’*Interprétant « est plus lente sur step en haut notamment en fin de série de 3' »*, _ connaissance de niveau 2, relative à la réalisation de son enchainement, _ Maeva actualise des connaissances sensorielles, de niveau 3. Cette fin de séquence montre un processus de Construction de connaissances de niveau 3 spécifiques à la hauteur ainsi qu’une Augmentation de la familiarité relative à sa capacité à finir l’effort de 3’.

[169] Cet *Engagement* est le seul classé dans la catégorie Introspection lors de cette leçon 1.

Lors de cette unité d'expérience *« Est centrée sur son état d'épuisement »,* Maeva réalise une succession d'actualisation des connaissances en se référant à l'*Interprétant « la hauteur impacte la réalisation de l'enchainement par la vitesse d'exécution ».* A partir de l'identification d'une lenteur qui croit au fil de la réalisation de son projet d'entrainement (et très certainement la difficulté à maintenir une réalisation sur le tempo), Maeva procède à la Construction de trois connaissances de niveau 3 *« la série step en haut exige plus de force et d'effort », « le step en haut sur série de 3' fait transpirer et provoque une sensation de chaleur », « le step en haut sur série de 3' impacte la respiration »*.

En nous appuyant sur le verbatim, Maeva identifierait des difficultés à maintenir sa vitesse d'exécution dans la réalisation par le propos *« je suis beaucoup plus lente ».* Ainsi, un ensemble de sensations perçues l'amènent à identifier que pour poursuivre sa réalisation step en haut et parvenir à la fin de sa séquence de 3', elle a besoin de solliciter davantage de *force « ça nécessite plus d'efforts pour le faire (…) c'est ça j'ai besoin de plus de force (…) de mon corps, pour faire le même mouvement, j'ai besoin de plus de force ».* Par ailleurs, l'intensité de l'effort sur step en haut pour finir les 45'' de la série impacterait la puissance des sensations de chaleur et respiratoires notamment, les rendant ainsi davantage perceptibles : *« je commence à transpirer et que j'ai la respiration (…) généralement, enfin je ne le sens pas quand je respire, mais vu que ça commence à être difficile, ça commence, ça me gêne donc… je m'en rends compte ».* Maeva semblerait prendre conscience de certaines modifications sensorielles par l'intensité croissante liée au temps de pratique et sans doute au paramètre hauteur augmentant la sollicitation énergétique. Enfin, elle est en mesure de faire évoluer et d'opérer une augmentation de la familiarité de l'*Interprétant « la série step en haut exige plus de force et d'effort »*. **En comparaison** avec des ressentis dans la pratique step lors du test Eval DM intermittent la semaine passée, elle aurait constitué les prémices d'une échelle esthésiologique permettant de construire un jugement autour de sa capacité à soutenir un effort jusqu'à la fin des 3' : *« (…) le fait que j'ai déjà plus d'efforts par avant; la semaine dernière je savais que j'avais déjà tenu beaucoup plus longtemps (…) et que je pouvais encore être dans un état plus… (…)* ***j'aurais, je respirerais beaucoup plus difficilement encore et… là dans mes jambes ça tirerait vraiment*** *(…) je me dis juste que ça va aller, je peux encore tenir longtemps comme ça, je tiendrais jusqu'à la fin du …(…) normalement ça va aller »*.

Tableau 48: « Commence à l'épuiser » Description activité; Signe 6 : step en haut, 2'12'':

A 2'10'' d'effort sur 3', Maeva engage son mambo jambe gauche au milieu du step, regard sur l'enseignante vers le bas, bras oscillent légèrement en opposition, buste assez droit; les 4 temps sont sur le tempo, le plan dorsal est exploré comme attendu; l'entrée dans le pivot est sur le tempo, les lèvres pincées, bras ballants; le transfert d'un appui à une autre assez rapidement réalisé mais le geste manque d'amplitude (2'12'') et notamment sur l'espace arrière quand Maeva est dos au step ; le bloc reprend à droite du step jambe gauche, et cet appui pourrait être placé plus sur l'extrémité du step, il est quasiment en entier sur le step, bras le long du corps, regard sur la professeur; la bouche s'ouvre légèrement lors de la pose du premier appui temps 1; le L step est réalisé sur le tempo tout comme le stomp qui suit même si parfois, le pied n'est pas tout à fait posé en entier sur le step; les bras sont ballants en continue ainsi que le regard sur l'enseignante ;

Tableau 49: « Commence à l'épuiser » : Signe 6 : Composition du signe ; Step en haut, 2'12' :

Signe 6, step en haut, 2'12'' :	**Signe n°6 Maeva L1**
Récit réduit: U	Commence à l'épuiser
Représentamen : R	Chrono 30''/3' dernières + ouverture de la bouche
Engagement: E	centrée sur son état d'épuisement
Actualité potentielle: A	Non renseigné
Référentiel: S	état de fatigue en leçon test step
Interprétant: I	a) Est plus lente b) la fin de la séquence 3' step haut demande plus d'effort c) sensation de chaleur transpiration + respiration la gêne d) peut tenir 3'

Tableau 50: « Commence à l'épuiser », Signe 6 ; Activité cardiaque :

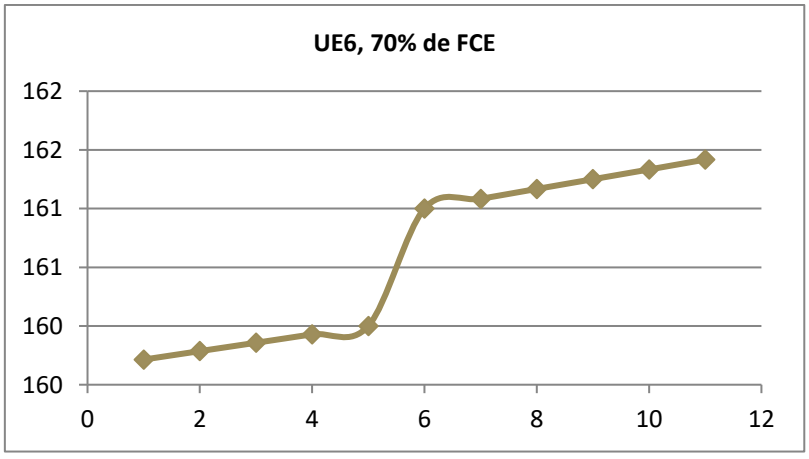


Tableau 51: Leçon 1, valeurs de FC référence chez Maeva

FC min le jour de la leçon 1	FC max de la leçon 1	FC moyenne de la leçon 1
92	167	127

Le recours aux données du corps vivant par le cardio-fréquence-mètre contribue à approfondir la réflexion autour de la qualité du vécu de Maeva et de son interprétation du vivant. Le relevé du cardio-fréquence-mètre est réalisé seconde après seconde. A partir du dernier tiers de la séquence de 3' step en haut, les relevés des data montrent qu'elle agit avec une intensité d'exercice assez élevée, autour de 161 bpm entre 2'08'' et 2'18''. On identifie sur l'ensemble de la séquence step en haut une augmentation progressive de cette FC passant de 162 bpm, soit près de 70% de sa FCE, à 167 bpm à l'issue des 3' (sa FC max sur cette leçon 1). Par rapport à son projet de pratique futur, Maeva aurait atteint la fourchette cible des 70% en capacité aérobie. Par conséquent, il semblerait que cette unité d'expérience représente l'un des moments les plus intenses de la leçon du point de vue du vivant. Aussi, on pourrait s'interroger quant à la lucidité de Maeva à percevoir les modifications sensorielles tout en situant celles-ci sur une échelle plus étendue et précise de ses sensations. Maeva dès la série step en bas apparait relativement attentive à son écoute du corps, et notamment parce qu'elle était déjà en mesure de justifier un état de fatigue en s'appuyant sur des sensations internes peu puissantes. La série en hauteur, comme elle l'exprime à travers le verbatim, contribue à ressentir plus précisément les informations du corps vivant. En effet, par comparaison, sans mentionner une quelconque utilisation des valeurs de FC, on pourrait questionner l'identification de sensations plus intenses et différentes compte-tenu de l'intensité de son exercice ressenti, de son effort perçu (Garcin, 2002). Elle se baserait sur certaines sensations afin de construire et d'actualiser des connaissances de son corps step en haut. De plus, on identifie que le test step à la leçon précédente[170] lui a permis de constituer une échelle esthésiologique quant à son état de fatigue, alimentée par certaines sensations respiratoire, musculaire et liée à la chaleur. Cette capacité à situer l'intensité de sa pratique et ses capacités à soutenir encore son *Engagement* physique jusqu'à la fin du temps requis de 3' est particulièrement intéressant. En somme, en référence aux deux unités précédentes détaillées en amont (step en bas et en orientation), bien qu'il ne serait pas essentiel pour elle de pratiquer à une intensité élevée pour réaliser un travail d'exploration sensorielle en step, une activité en hausse contribuerait tout de même à structurer dans quelle mesure elle atteindrait les limites du capacitaire. Enfin, les préoccupations de Maeva laisseraient présager une écoute de son corps plutôt que l'utilisation d'un matériau externe.

[170] Nous l'appelons leçon 0 puisqu'elle consiste en un test d'effort test step EvalDM. Nous nous orienterons sur ce test au cours de notre étude n°3. L'enjeu de ce test est d'identifier quelles sont les capacités aérobies des élèves de première en amont de la séquence d'apprentissage step.

Commence à l'épuiser": Signe 6: step en haut, 2'12'' sur 3'



Le pas mambo de Maeva manque d'amplitude. L'arrête en arrière du step délimite l'amplitude avec laquelle Maeva aurait dû réaliser son mouvement.

Toutefois, le corps décrit par Maeva est encore approximatif et commun en se référant à une gêne respiratoire. Elle semble s'inscrire dans la démarche d'enseignement où les ressentis articulés autour de trois paramètres respiration, sensations musculaires et chaleur, sont catégorisés, sur le carnet d'entrainement[171].

3.2.2. Spécificités fonctionnelle et diachronique[172]: *prendre conscience du capacitaire par un système de repérage interne harmonieux*

Maeva, en leçon 7, est accaparée par des préoccupations semblables à celles vécues en leçon 1, dans la catégorie Capacitaire et Fonctionnel. Toutefois, il apparait que les processus exploratoires et comparatifs qu'elle relate sont bien plus précis. En effet, la cartographie des zones et espaces sensoriels éveillés ont un degré d'acuité plus important, et la référence au background constitué lors de la séquence d'apprentissage est également accrue. Par conséquent, bien qu'investie dans le panel de *Karvonen*, Maeva est peu attentive à la visualisation des données du cardiofréquencemètre. Elle se concentre en priorité sur ce qu'elle perçoit.

[171] Voir l'annexe n°5, point 5.8.3. Extrait du carnet d'entrainement de Maeva
[172] En leçon 7

Maeva est focalisée à partir de la seconde moitié de sa série n°3/3 de 8', lors de deux unités d'expérience à 4'12'' et 6'51'', sur le temps qu'il reste à agir dans l'attente de stopper son activité physique. Ainsi, l'*Engagement « Identifier le temps qu'il reste à agir »* peut-être catégorisé de Capacitaire et fonctionnel puisqu'il traduirait son intention prioritaire de stopper son activité physique lors de cette série en rapport avec ses possibilités physiques identifiées.

Pour la première unité d'expérience ont été actualisées ou validées de nouvelles connaissances de niveau 3, soit principalement relatives à une exploration sensorielle contribuant à construire ou affiner ses *Interprétant*s selon le curseur Validation – Invalidation. Pour la seconde unité d'expérience un *Interprétant* de niveau 3 a vu sa fiabilité diminuer, pour faire émerger deux nouveaux *Interprétant*s sensoriels et relatifs à la capacité du sujet à situer son effort à partir d'une échelle sensorielle affinée.

Au cours de l'expérience à 4'12'' d'effort sur 8' lors de la série 3/3, l'intention de Maeva est d'« *identifier le temps qu'il reste à agir* », en cherchant à regarder son chrono, *« je sais que c'est à partir du moment où je regarde mon téléphone que je commence à être fatiguée »*. Ainsi, cette saisie l'amène à identifier qu'elle n'est qu'à la moitié de sa série, l'amenant à réaliser encore 4 minutes d'effort à cette intensité : *« je n'ai pas trop la notion du temps quand je quand je fais mes pas, du coup…ça me parait long mais en même temps je ne sais pas exactement… », « Ça parait long, et je me dis que je suis près de la fin et finalement je ne suis près qu'à la moitié… ».*

Plusieurs *Interprétant*s sont construits et affinés, permettant à Maeva d'ajuster son échelle sensorielle au cours de son programme d'entrainement basé sur 8' d'effort. En effet, à partir d'un affinement de deux *Interprétant*s *« les courbatures au mollet provoquent une tension, tiraillement dans la jambe et le muscle »* sur le ciseau notamment *et « la sensation de chaleur sur un effort intense »*, Maeva poursuivrait sa démarche d'exploration sensorielle avec la construction des *Interprétant*s *« sensations au niveau du cœur quand effort intense », « n'a pas besoin de cardio pour situer son effort »*. Elle serait prédisposée à mesurer sa capacité à poursuivre son effort jusqu'à la fin de la série de 8'. L'exploration sensorielle réalisée par Maeva, par ricochet et comparaison lui permettrait de réajuster son activité et en quelque sorte de poursuivre l'effort de 8' par l'*Interprétant « n'est pas trop fatiguée et la possibilité de poursuivre l'effort step en bas dernière partie sur 8' ».*

A travers le verbatim, on identifie ce processus d'état des lieux du corps par exploration sensorielle qui guiderait progressivement ***Maeva vers une perception du corps Capacitaire*** en step au sens d'une capacité de jugement, par réactualisation, de ses possibilités lors de sa pratique. ***Ce processus***

montrerait une ouverture de Maeva à son expérience sensorielle par une appréciation in situ des potentialités du vivant, et in fine une harmonisation de son échelle esthésiologique en step. Cette exploration s'opérationnalise en plusieurs étapes, en se focalisant sur différentes fenêtres attentionnelles.

Elle ajuste les connaissances de son corps relatives à la lourdeur de ses jambes, la contraignant à agir avec une temporalité plus longue que souhaitée : *« je ressens que c'est long, que mes jambes sont lourdes (…) ça devient beaucoup d'effort de juste lever la jambe (…) surtout les ciseaux je m'en souviens (…) il faut sauter (…) ça me demande plus d'énergie (…) ça prend plus de temps à…quand tu te dis tu vas le faire et au moment où tu le fais, ça prend un peu plus de temps à se mettre en place à se mettre en œuvre (…) ton corps il est un peu plus…, un peu plus lent. ».*

En parallèle, elle identifie son état de chaleur, et notamment par sa transpiration : *« j'ai chaud (…) j'ai chaud, j'ai envie de boire (…) sur le visage (…) parce que je transpire. ».*

Maeva semblerait avoir identifié sa possibilité de poursuivre son effort *« j'avais envie de m'arrêter mais… je vais continuer et … »* en actualisant l'*Interprétant « n'est pas trop fatiguée et la possibilité de poursuivre l'effort step en bas dernière partie sur 8' »*, par comparaison et en s'appuyant sur des connaissances de niveaux 3 construites en amont. ***Elle prendrait ici conscience du capacitaire pendant l'expérience en train de se réaliser*** : *« je me rends compte qu'en fin de compte ça va quand même, c'est faisable (…) en soit 4' ce n'est pas si long que ça! (rires)* ***oui oui, mais c'est toujours en comparant avec ce que tu as déjà ressenti à un autre moment… (…) par exemple justement le test d'effort; je sais que je me sentais bien plus fatiguée que ce moment-là.*** *»* Précisément elle opère un zoom sur des sensations déjà ressenties (respiration, jambes et chaleur) et qui contribueraient à conforter cette actualisation quant à sa capacité à poursuivre son effort de 8' *: « il y a la respiration (…) surtout », « et après les jambes…à un moment ça ne suit plus (…) fin, qu'elles n'arrivent plus à suivre le... Ce que j'ai en tête », « après… quand j'ai vraiment très chaud mais bon, c'est surtout la respiration (…) »* ***« oui à ce moment-là ce n'était pas ça forcément quoi****…(…) je vais devoir prendre sur moi et, et continuer même si… ça commence à être lourd et difficile…au niveau de la respiration et tout ça ».*

En arrière-plan, dans cette unité d'expérience, Maeva active et actualise les connaissances de son corps capacitaire et notamment en matière d'intensité de l'effort engagé. Ainsi, ***elle se fierait davantage à ses sensations internes, perçues pendant l'effort qu'aux données objectivées par le cardio - fréquence – mètre***. L'accès à ses battements du cœur démontrerait une sensibilité fine et pourrait renseigner le fait qu'elle aboutisse à l'objectif co-construit avec l'enseignante, à raison de se

situer entre 70 et 80% de sa FCE. En d'autres termes, Maeva rapporte que ***« c'est vrai que c'est assez secondaire (…) oui moi je ne me focalise pas trop là-dessus parce que de toute façon les sensations… enfin, l'indicateur de la FC c'est, c'est quand même moins fiable que mes impressions à moi (…) en plus j'y étais à chaque fois dedans donc c'est construit (…) ».*** En montrant son cœur, « ***oui oui oui c'est là que ça se passe (…) on sent les battements quand ça va vraiment fort… quand…quand… t'es vraiment au bout, fin moi je le sens (…) parce que ça vient de l'intérieur fin… (…) je ne sais pas comment expliquer, je suis désolée (rires). »***

Tableau 52: « Se perd en regardant son temps » : Description activité; Signe 6 bis: step en bas, 4'16'' sur 8':

A 4'12'' d'effort sur 8', Maeva prend son portable dans sa main droite; elle réalise son L step jambe droite côté gauche du step, le pied droit est posé entre l'extrémité et le milieu du step et le talon dépasse du step; les bras sont à l'amble; lors de la réalisation du L step, sur le tempo, le second appui sur le step laisse encore dépasser le talon; à la réception du L step, Maeva est légèrement décalée vers la gauche du step comme pour pré-orienter pour le pas suivant; à 4'16'', elle regarde encore son portable et réalise un stomp avec un 1er appui bien à l'extrémité puis un second qui engage l'orientation un peu trop au centre; les bras sont ballants, le buste assez droit; la pose du pied en entier sur le step; lors du 3ème appui sur le step, la pose est aussi trop centrale; le kick qui suit échoue et son entame est trop au centre également;

Tableau 53: Signe 6 bis : « Se perd en regardant son temps » : Composition du signe ; Step en bas, 4'12'' sur 8' :

Signe 6 bis, step en bas, 4'12'' sur 8'	**Signe n°6 bis Maeva L8**
Récit réduit: U	Se perd en regardant son temps
Représentamen : R	Le temps + la fatigue (chaleur, jambes)
Engagement: E	Saisir son téléphone et identifier le temps qu'il reste à agir + écouter ses sensations
Actualité potentielle: A	attentes liées à la fin de la série de 8' + attentes liées à l'hydratation + attentes liées à prendre sur soi pour poursuivre
Référentiel: S	difficulté à repérer le temps dans l'exercice + est en-dessous de son maximum et notamment par les jambes
Interprétant: I	a) Peut encore agir un peu mais plus éprouvant b) mes jambes sont lourdes donc c'est long c) le ciseau demande plus d'énergie d) sensation de chaleur e) n'a pas besoin du cardiofréquencemètre pour situer son effort f) son cœur et battements

Tableau 54: « Se perd en regardant son temps » : Signe 6 bis : activité cardiaque :

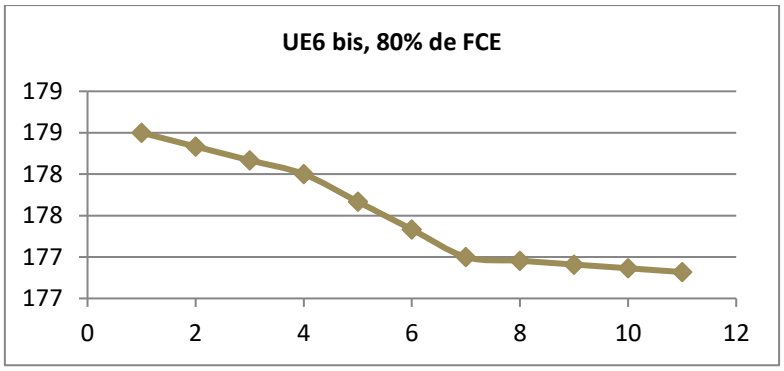


Tableau 55: Leçon 7, valeurs de FC référence chez Maeva

FC min le jour de la leçon 7	FC max de la leçon 1	FC moyenne de la leçon 1
92	180	162

Le relevé du cardio-fréquence-mètre est réalisé seconde après seconde. Si nous nous intéressons au vivant pendant l'expérience mise en évidence par Maeva, nous identifions qu'elle est engagée à une intensité d'effort relativement importante. En effet, Maeva entre 4'03'' et 4'23'' à une FC qui stagne autour de 178 bpm, voire baisse très légèrement jusqu'à atteindre 174 bpm à 4'40 d'effort. Cette baisse s'explique sans doute par le fait qu'elle cherche à se munir de son téléphone pour visionner le temps qu'il reste à agir. Toutefois, ces valeurs de FC sont atteintes dès 3'30'' d'effort, ce qui pourrait expliquer la raison pour laquelle Maeva commence à identifier des sensations corporelles relativement puissantes. Au cours de cette unité d'expérience, Maeva pratique donc une activité qui représente quasiment le maximal d'intensité à cette leçon 7. Sa capacité à percevoir assez finement les battements du cœur et le recalibrage de ses capacités en cours de pratique seraient sans doute en rapport avec l'intensité de l'effort. Le lien intensité d'exercice élevé retranscrit par les data du cardio-fréquence-mètre et réajustement de l'échelle esthésiologique par la précision d'un nouveau capacitaire pourrait être interrogé. En effet, à ce stade de la séquence, Maeva, semblerait faire preuve d'une grande qualité d'écoute corporelle, tout en optimisant la confiance qu'elle semble attribuer à ses savoir-faire perceptifs. En se détachant des données mesurées du vivant, elle pourrait actualiser ce qu'elle perçoit de son effort sans ressentir le besoin, à juste de titre, de confirmer ses informations internes. Ainsi, bien qu'ancrée dans le panel K, son système de repérage en step, à des intensités élevées contribue à un réajustement personnel de son répertoire.

Se perd en regardant son temps » : Signe 6 bis: step en bas, 4’12’’ d’effort sur 8’



Maeva devrait poser son appui gauche temps 3 au niveau du point rouge ; elle saisit main droite son portable.

La finesse et la granularité des *Interprétant*s sensoriels pourraient donc s’appréhender grâce à l’intensité de la production et ce qui est engagé pour la soutenir. Ainsi, on identifie qu’elle ne semble plus accorder d’importance à l’exécution de son enchainement bloc 1 et 2 mais qu’elle serait davantage focalisée sur un travail introspectif. En comparaison avec la série 2/3 de 8’, Maeva apparait en somme totalement apte à s’immerger dans son corps par une écoute sensible.

Au cours de l’unité d’expérience *« finir et relâcher son attention* » à 6’51’’ d’effort sur 8’, lors de la série 3/3, Maeva est en train de regarder à nouveau son chronomètre. Ainsi, cette nouvelle vérification du temps devient nécessaire puisque sa fatigue semble très importante : *« je n'arrête pas de me répéter qu'il ne reste plus que 40'', qu'il ne reste plus que 30'' (rires) (…) c'est vraiment ça, j'essaie vraiment de me rassurer ».*

Nous identifions qu’un *Interprétant* perd en fiabilité, remettant en doute la possibilité pour Maeva de finir sa série de 8’ sans être extrêmement fatiguée *« n'est pas trop fatiguée et la possibilité de*

poursuivre l'effort step en bas dernière partie sur 8' ». Elle semblerait encore en train d'ajuster son échelle sensorielle en fin de programme d'entrainement basé sur 3 séries 8' d'effort en opérant un check-up complet de son état interne par ricochet à propos d'*Interprétant*s de référence, qui sont de nature sensorielle : *chaleur du corps, sensations musculaires des jambes, état de la respiration*. Ainsi, cette diminution de la fiabilité quant à la possibilité de mener la série de 8' est actualisée à partir de cet état des lieux : *« c'est toujours les mêmes c'est la chaleur, fin il fait chaud au visage et puis, la respiration et les jambes qui sont lourdes ».*

En parallèle, Maeva construit deux *Interprétant*s : *« la FCE est sans doute atteinte en fin de série de 8' n°3/3 »*, renvoyant au signe précédent (6 bis) où ses sensations internes contribueraient à donner des indications plus fiables que la cardio-fréquence-mètre ; *« l'effort physique peut être encore plus intense »*, qui permettrait à Maeva d'ajuster les possibilités de son corps Capacitaire. Ainsi, Maeva serait toujours prédisposée à mesurer sa capacité à poursuivre son effort jusqu'à la fin de la série de 8' mais également à poursuivre cet effort pendant une temporalité plus importante *« je pense je pourrais faire encore une ou deux minutes peut-être ».* En effet, nous pourrions penser que **la capacité de Maeva à réactualiser sans cesse les connaissances de son corps par l'exploration sensorielle l'amènerait progressivement à constituer de véritables savoir-faire perceptifs, conduisant à une véritable régulation in situ entre les données du vivant et le vécu de l'expérience du corps. Maeva fonctionnerait par comparaison pour situer son état du corps avec les possibilités de son vivant en re-calibrant son répertoire somatique pour résoudre la problématique de sa capacité à poursuivre son effort.**

A travers le verbatim, elle relate ce nouveau processus d'état des lieux du corps par exploration sensorielle et structure sa perception actualisée du corps Capacitaire. En effet, lorsqu'elle construit les deux *Interprétant*s, on comprend qu'elle se fie uniquement à une écoute de son corps et qu'elle percevrait des sensations confortant sa possible mais difficile poursuite :

Elle réajuste les connaissances de son corps relatives à la lourdeur de ses jambes et sait que celles-ci pourraient être encore plus lourdes : *« elles sont lourdes **elles pourraient être extrêmement** lourdes ».*

En parallèle, elle identifie son état respiratoire : *« la respiration c'est difficile **mais ça pourrait être quand même, on pourrait quand même aller beaucoup plus loin, continuer en respirant plus difficilement**. (…) c'est l'effort que ça demande pour inspirer et expirer (…) ce n'est pas naturel en fait (…) parce qu'en temps normal on ne se rend pas trop compte quand on respire (…) je vois bien que c'est nécessaire ».*

Ainsi, Maeva parviendrait à situer l'intensité de son exercice physique au-dessus de sa référence à la FCE recherchée, sans prendre connaissance des données du cardio-fréquence-*mètre « là j'en doute un peu quand même; je me disais que je pouvais peut-être être un peu plus… d'accord parce que la dernière série j'étais quand même beaucoup plus fatiguée que les autres ».* Complémentairement, elle mesurerait sa capacité à soutenir encore cet effort puisque ses sensations en comparaison à une échelle esthésiologique structurée lui indiquerait avoir vécu des sensations plus intenses encore. Par conséquent, Maeva aurait la ***capacité de resituer son corps capacitaire, par une comparaison intime et biosubjective, entre ce qui se produit dans son vivant in situ et ce qu'elle a pu repérer dans ses expériences passées***.

En effet, Maeva a pu mentionner des références liées au test step, renvoyant à un effet de contraste notamment lors de la pratique sur les derniers paliers (signe 6 bis), mais elle semblerait aussi actualiser et ajuster ses connaissances de niveau 3 au sein d'une échelle esthésiologique plus étendue. En se référant à d'autres APSA, elle indiquerait la perception de sensations internes de même nature : *« c'est tout sport confondu (…) parce que c'est toujours un peu les mêmes impressions qui reviennent (…) non après ça dépend si.. Si on fait du badminton ou du tennis les bras aussi c'est…c'est ce que l'on sent beaucoup et… (…) par exemple endurance, c'est à peu près le même genre de sensations (…) ».*

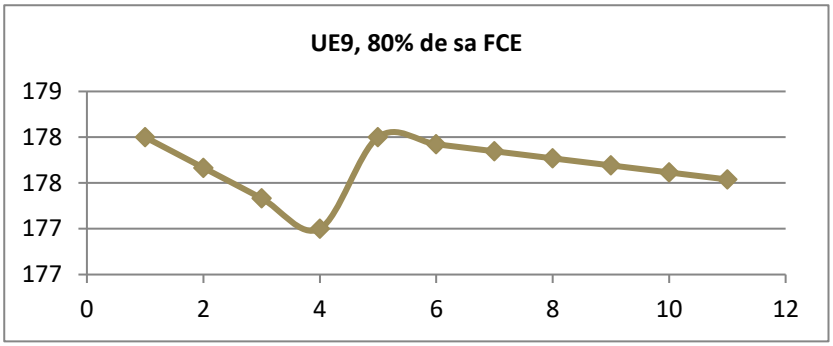
Tableau 56: « Est moins concentrée, fait une erreur » : Description activité; Signe 9: step en bas, 6'51'' sur 8':

A 6'51'' effort sur 8, jambe droite côté gauche pour la réalisation du bloc 2. Maeva finit son bloc, elle a le portable dans la main ; juste avant lors de son élévation latérale, la jambe droite monte avec peu d'amplitude (45°-60° max), les sursauts du chassé en traversée sont centraux mais peu élevés, sur l'ensemble les bras sont ballants ; à l'arrivée, à 6'51'' d'effort, sur le step pour la montée du 1er basic à cheval, Maeva stoppe son mouvement après la pose de la jambe gauche en contrebas au sol; elle ne fait pas de même à droite; elle semble faire le dégagé au lieu de faire le basic à cheval suivi du 2nd; elle reprend donc le bloc 2 à droite jambe gauche suivant sur le tempo;

Tableau 57: Signe 9: « Est moins concentrée, fait une erreur » : Composition du signe ; Step en bas, 6'51'' sur 8' :

Signe 9, step en bas, 6'51'' sur 8' :	**Signe n°9 Maeva L8**
Récit réduit: U	Est moins concentrée, fait une erreur
Représentamen : R	le temps + regard sur téléphone (chrono)
Engagement: E	finir et relâcher son attention + s'arrêter
Actualité potentielle: A	attentes liées à la volonté de se rassurer
Référentiel: S	jambes, respiration, chaleur + à un niveau d'effort, la respiration n'est pas naturelle + les expériences en sport notamment endurance me permettent d'avoir ces repères
Interprétant: I	a) fin de série n°3 de 8', effort devient difficile b) se questionne sur sa FCE c) sent qu'elle pourrait faire encore un peu grâce aux jambes et respiration

Tableau 58: « Est moins concentrée, fait une erreur » : Signe 9 ; activité cardiaque :



Activité cardiaque de Maeva mesurée entre 6'46'' et 6'56'' d'activité sur 8'

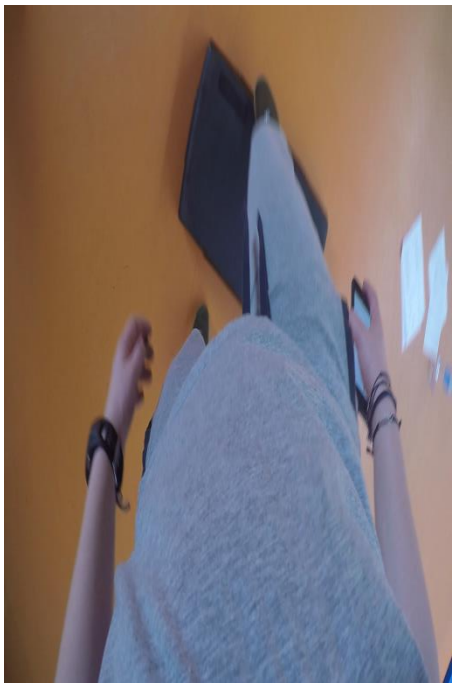
Tableau 59: Leçon 7, valeurs de FC référence chez Maeva

FC min le jour de la leçon 1	**FC max de la leçon 1**	**FC moyenne de la leçon 1**
92	180	162

Le relevé du cardio-fréquence-mètre est réalisé seconde après seconde. Lors de cette dernière unité d'expérience, les valeurs maximales soutenues par Maeva, et renseignées par le cardio-fréquence-mètre, nous permettent de dire qu'elle est engagée dans un effort très intense depuis 3' d'exercice. Par conséquent, cette FC, qui stagne autour de 178 bpm, est représentative de la plupart des mesures de la série de 8' produite par Maeva. Proche de sa FC max sur cette leçon dans la dernière minute de la séquence, Maeva questionne sa possibilité de poursuivre et semblerait préoccupée par l'arrêt immédiat de l'activité. Bien qu'elle ait été très attentive aux informations sensorielles immanentes à l'activité du vivant, par des stratégies d'exploration sensorielle et de comparaison à d'autres expériences passées, le système de repérage de Maeva semblerait à nouveau ajusté ici.

L'intensité de l'activité physique et sa durée de sollicitation serait sans doute déterminante pour elle. Bien que son écoute du corps ait été identifiée très tôt dans la séquence d'apprentissage, et à des intensités relativement faibles, Maeva ; en restructurant ici son système de repérage sans vérifier les data du vivant, montrerait tout de même que l'intensité d'exercice jouerait un rôle déterminant dans la validation et la constitution ***cohérentes*** des connaissances de son corps. Effectivement, à cette intensité, elle renouvelle ses savoir-faire perceptifs, par une analyse des possibilités de son corps in situ.

Est moins concentrée, fait une erreur » : Signe 9 : step en bas, 6'51'' sur 8', répétition 3



En finalisant son parcours exploratoire par une conscientisation des battements de son cœur, Maeva a opéré par ricochet un état des lieux de ses possibilités physiques à partir de plusieurs *Référentiel*s du corps vivant : *chaleur, sensations musculaires au niveau des jambes, respiration*. Elle semblerait reproduire ce processus d'exploration sensorielle, de manière automatisée en rappelant que c'est *« toujours la même chose »*. L'intensité de son effort physique, à hauteur de 80% de sa FCE depuis 2'45'', l'amènerait par la perception des sensations, à osciller entre le doute quant à sa possibilité de poursuivre, tout en construisant une nouvelle connaissance relative à ses capacités à aller encore plus loin. Ainsi, en une seule et même unité d'expérience, Maeva opèrerait une ***démarche d'état des lieux, à partir de repères mnésiques et sensoriels qui servent de point de comparaison, qui seraient tremplin à la construction d'une nouvelle connaissance des possibilités de son corps***. Elle mettrait en comparaison des informations fournies par le vivant en cours d'expérience avec des *Interprétant*s déjà actualisés et construits sur d'autres unités. De plus, ce processus comparatif s'est élaboré dès le

premier test step intermittent destiné à mesurer les capacités aérobies de Maeva. L'amorce de l'échelle esthésiologique chez Maeva dans cette activité step, notamment par l'extrême intensité de l'effort sur les derniers paliers aurait contribuée à approfondir cette écoute de son corps. On identifie en somme que ***le système cardio-respiratoire occuperait un repère fort quant à la possibilité de poursuivre.***

Enfin, Maeva, inscrite depuis la leçon 1 dans une démarche d'écoute de son corps, apparait plus précise pour décrypter l'expérience vécue. La qualité du verbatim et la prise de conscience que certaines de ses sensations deviennent des éléments qui font signe dans l'expérience, démontreraient que Maeva a opéré un parcours sensoriel relativement conséquent. Malgré son **inscription dans le *panel Karvonen*, elle reconnait prioriser son attention sur le corps vivant en *Interprétant* des données internes plutôt qu'objectivées.** Par conséquent, Maeva adopterait une posture d'**écoute interne de son corps vivant,** soit en démontrant qu'elle sait **se repérer et percevoir les différences internes et intimes de ses sensations corporelles.**

4 Synthèse : Maeva, une élève à la « *confiance accrue en son organisme*[173] »

Maeva est une élève *percevante*, *éveillante, aware* et peut-être parfois *intuitive « t'es vraiment au bout, fin moi je le sens (…) parce que ça vient de l'intérieur fin… (…) je ne sais pas comment expliquer, je suis désolée (rires) ».* La diversité des expériences physiques et sportives vécues par Maeva pourrait constituer un levier à cette approche sensible de son activité en step. **Elle semble déjà avoir structuré une capacité d'écoute de son corps au cours de son enfance qu'elle remodèlerait sans cesse, entendue dans une visée auto poïétique.** On pourrait prétendre qu'elle a construit une « *confiance accrue en son organisme* » (Rogers, 1968)[174].

Au fil des dix leçons, elle approfondit et étend son système de repérage quand **elle fonctionne par comparaison.** En effet, de mises en tension très localisées comme lors de la réalisation du test step la semaine passée (leçon 0 : évaluation de la puissance aérobie), l'utilisation de certains paramètres, à des références transdisciplinaires comme en footing, Maeva raisonnerait par comparaison à partir d'une perception des sensations immanentes à l'activité en cours.

De plus, si en leçon 1, elle réalise un état des lieux de soi, par une évaluation restreinte de certaines zones sensorielles: sensations musculaires jambes, niveau d'essoufflement et état de fatigue

[173] Carl Rogers, 1968, Ed. 1998, p.134

[174] car « *aptes à faire confiance à leur réaction organismique totale à une situation nouvelle, parce qu'ils découvrent à un degré de plus en plus grand, que, s'ils sont ouverts à leur expérience, faire ce qu'ils « ressentent comme bon » apparait finalement comme un guide de conduite compétent et digne de confiance pour mener à une condition vraiment satisfaisante* » (Rogers, 1968, Ed. 1998, p.135).

générale ; elle parait étendre et étoffer progressivement son répertoire esthésiologique en leçon 7 en se fiant à un **système de repère plus large et plus précis par ricochet de sensation à sensation**: *état musculaire des jambes, niveau d'essoufflement, chaleur du corps, cœur en activité, et état de fatigue générale.* Cette exploration sensorielle gagnerait en qualité par la précision des sensations qui émanent, ***levier à la structuration de connaissances de son corps qui entrent en cohérence avec les données du vivant***. Ainsi, les réactualisations relativement nombreuses de Maeva quant à ses *Interprétant*s de niveau 3 seraient dépendantes de la manière dont elle attentive aux modifications de son environnement (temporalité, paramètres, modèle en action, bloc ou pas spécifique, etc.). Par ailleurs, il semblerait que l'intensité d'exercice pourrait impacter la puissance des sensations perçues. Par redondance, au fil des séries de 8', Maeva gagerait de la localisation des zones sensorielles éveillées pour immédiatement y être attentive et affiner sa grille de lecture et plus loin le verbatim. Par conséquent, l'ajout des hauteurs, des orientations, la succession du bloc 1 et 2 de la chorégraphie, les pas énergétiques comme le ciseau ou les contretemps du pas chassé-croisé, les pas à difficulté biomécanique comme le stomp, impacteraient l'intensité d'exercice et favoriseraient l'actualisation des *Interprétant*s. Par l'ensemble des *Interprétant*s construits et actualisés pendant ces séquences filmées sur les leçons 1 et 7, nous identifions la manière dont les connaissances sont situées aux expériences vécues et à la particularité de l'environnement d'évolution.

Aussi, le carnet d'entrainement structuré autour d'une échelle de ressentie à quatre variables : chaleur, sensations musculaires, sensations respiratoires et état de fatigue générale, apporterait une aide à l'exploration sensorielle de Maeva.

Ce qui est particulièrement spécifique à Maeva en step est la manière dont **elle fait fi des données du cardio-fréquence-mètre**. Pourtant engagée dans le *panel Karvonen*, depuis la leçon 1, elle expose ouvertement placer ces données en seconde position après ses « *impressions* » à elle, plus sûres. Ainsi, si l'attente scolaire d'atteindre une fourchette de FCE est bien présente (70 à 80% de sa FCE pour son choix de programme), puisque mentionnée toutefois sur son carnet d'entrainement, la vérification prioritaire serait corporelle. Dans un espace physique et sportif où les données objectivées pourraient engager les adolescents à « *piloter le corps plutôt que le vivre* », **Maeva fait davantage le pari de l'attention corporelle, résonnant avec certains enjeux d'autosanté sous-jacent à la logique de la CP5.**

Enfin, on peut noter un écart très important entre les informations rédigées sur le carnet d'entrainement et la qualité du verbatim au cours des différents entretiens. A première lecture, on pourrait penser que Maeva n'a pas structuré de savoir-faire perceptifs, tant le carnet est relativement peu rédigé. Par conséquent, le passage à la rédaction apparaitrait pour elle

essentiellement comme une aide à la structuration du programme d'entrainement : temporalité, séries, répétitions, récupérations, choix des paramètres.

b. Etude de cas n°4 : Emmi (*Panel K*) :

1. Présentation d'Emmi :

Emmi est une jeune fille de 17 ans, scolarisée en première générale scientifique au lycée Marie Curie à Strasbourg. Elle est une excellente élève, sa discrétion tout autant que son efficacité est remarquée par l'équipe éducative. Son vécu sportif et physique est peu diversifié puisqu'elle n'a pratiqué qu'une seule Activité physique sportive et artistique en dehors des heures obligatoires en EPS : *« non j'ai jamais fait de sport »*. Ainsi, elle a fait à raison d'une heure par semaine du hip hop de la classe de CM1 à celle de 3ème. En dehors de cette pratique, elle ne s'est pas non plus investie au sein de l'association sportive. Au lycée, elle a décidé de réaliser un peu de renforcement musculaire : *« des fois chez moi oui, en général quand j'ai le temps, 3 à 4 fois par semaine, je fais 30' de renforcement musculaire ».* Par ailleurs, elle vit au sein d'une famille monoparentale avec sa mère et sa sœur ainée de 20 ans. Elles habitent dans un quartier proche de l'établissement scolaire. Ses parents sont Employés, avec une mère secrétaire dans un cabinet d'avocats et un père garde du corps de personnalités politiques. Emmi s'estime en bonne santé, avec une première référence en l'absence de maladie *« oui je n'ai jamais été malade »,* et un état de bien-être sans commentaire particulier *« normal ».* Enfin, Emmi n'a jamais pratiqué de step avant cette séquence d'apprentissage de dix leçons. D'après elle, l'activité step fait appel à sa synchronisation lui rappelant ce qu'elle a pu vivre en danse hip hop et notamment son rapport à la réalisation des mouvements dansés (après leçon 1) : *« la synchronisation, le fait d'être tous ensemble au même moment sur la musique tout ça, et comme je faisais de la danse aussi, du coup, ça m'a rappelé un peu tout ça, des mouvements, tout ça, que ce soit bien fait ».* Pendant la leçon, elle prend du plaisir à pratiquer impactant son état de bien-être : *« c'est plaisant et du coup, je me dis c'est bien de faire ça, ça me plait, je me sens bien »*. Elle estime enfin que la pratique de cette activité lui permet de ressentir une forme de bien-être également après la leçon « *on se sent bien après* ».

2. Clés de compréhension d'Emmi : *Produire un mouvement ample* puis *activer ses sensations internes*

Emmi est inscrite dans le *panel Karvonen*. Au cours de la séquence d'apprentissage, sa rigueur et sa persévérance contribuent à redéfinir sa logique interne initiale de l'activité. Emmi, à la posture scolaire, fait évoluer le rapport qu'elle a avec la chorégraphie en cherchant au mieux à répondre à l'objectif fixé par le mobile pratiqué. En effet, en leçon 1, elle est uniquement préoccupée par la

réalisation d'un mouvement optimal à l'exécution impeccable (*Engagement*s). Sa *« sensation de bien-être dans la réalisation »* est essentiellement déterminée par sa capacité à produire un mouvement juste et ample (*Interprétant*s de niveau 2). En leçon 5, elle répond aux exigences du mobile pratiqué et aux données objectivées par le cardio-fréquence-mètre. Ses intentions sont d'engager un effort conséquent pour *« Atteindre la fourchette de Fréquence Cardiaque d'Entrainement »* (*Engagement*s Capacitaires et fonctionnels). Elle montre une capacité à percevoir des sensations nouvelles (*Interprétant*s de niveau 3), sur fond d'intensité élevée. D'un rapport distancé à son corps, Emmi, pendant la séquence d'apprentissage, découvre peu à peu les possibilités de son corps par une activation sensorielle inédite.

3. Spécificités, singularité d'Emmi :

3.1. Particularités des préoccupations et des connaissances d'Emmi en leçons 1 et 5 : analyse quantitative :

3.1.1. *Engagement*s d'Emmi: de *répondre à sa propre logique interne en optimisant la réalisation de la chorégraphie* à *« faire plus d'effort »*

Emmi au fil des leçons bouscule son rapport à l'activité. En effet, en leçon 1, ses préoccupations sont uniquement en rapport avec une efficacité d'Exécution (*Engagement*s). On comprend en leçon 5, lors de la réalisation de plusieurs séquences d'entrainement, qu'Emmi a adopté un revirement quant à ses intentions d'activité, par une recherche majeure d'optimisation de son *Engagement* physique. Ainsi, en arrière-plan, on identifie qu'Emmi, élève très scolaire, semblerait calquer ses préoccupations aux objectifs fixés par l'enseignante. D'une nécessité de s'approprier des bases chorégraphiques en leçon 1 (répondant sans doute à sa propre logique interne de l'activité), elle évolue vers l'objectif spécifique au *panel Karvonen* d' *'Atteindre une FC cible en ajustant ses paramètres d'entrainement par l'écoute de son corps.'*

- Leçon 1[175] *: faire des mouvements amples et justes*

En leçon 1, Emmi fait émerger dans ses unités d'expérience des *Engagement*s relatifs à l'amplitude des mouvements : « *je suis vraiment statique, je ne bouge pas tout le corps, que je ne suis pas vraiment en mouvement* », de ne pas commettre d'erreur dans la réalisation de l'enchainement ou d'un pas spécifique comme le stomp : *« c'est d'arriver à faire l'enchainement sans faire d'erreur, sans retard », « je veux faire le mambo, après on a encore reculé (…) après je me suis avancée, enfin, je ne*

[175] Nous rappelons que les séquences d'autoconfrontation portent sur les séries d'entrainement de 3 minutes, step en bas, haut puis orientations

sais pas, j'ai confondu » , ou encore d'être dans le rythme : « *je suis avec la musique aussi, que je...que tout le monde fait le même mouvement en même temps, du coup, je suis pas en retard* ». Step en bas, haut et en orientations, elle essaie de réaliser parfaitement l'enchainement à apprendre lors de cette leçon 1. En d'autres termes, Emmi ne mentionne aucune unité d'expérience où ses intentions seraient davantage orientées vers une écoute de son corps ou sa capacité à maintenir son exercice physique.

Tableau 60: *Engagement*s d'Emmi en leçon 1[176] :

Engagements catégorie Exécution	*Engagements catégorie Introspection*	*Engagements catégorie Capacitaire et fonctionnel*
Faire des grands mouvements		
Aller en arrière sur le stomp		
Se placer au bord du step en stomp		
Partir en avant sur le stomp		
Aller en arrière sur le mambo		
Réaliser rapidement le L step		
Continuer le mouvement		
Etre dans le rythme		
Ne pas commettre d'erreur		
Monter et aller à gauche du step		

- Leçon 5 [177]: atteindre sa FC cible

Lors de la leçon 5, Emmi opère et teste le mobile 1 en puissance aérobie, avec l'ensemble du groupe parmi deux mobiles d'entrainement (Puissance aérobie ou Capacité aérobie). Ainsi, elle vit les trois possibilités d'entrainement apportées par l'enseignante dans ce mobile, par un travail avec des répétitions de 1', de 2' et de 3'. Cette exploration a le souci d'aider les lycéens, a non seulement choisir un mobile, mais aussi identifier des possibilités d'ajustement d'entrainement au sein de celui-ci en s'aidant de ses ressentis. Emmi au cours des dix leçons opère un revirement très net et visible par ses *Engagement*s. Malgré des focalisations quant à la volonté de réussir l'enchainement : « *non plus maintenant, autant au début je me focalisais vraiment sur la prof, autant maintenant, je préfère ne regarder personne pour être sûre de ne pas me tromper* » ; de réussir à reprendre l'enchainement pour continuer : « *enfin où il faut se placer au milieu du step, du coup j'attendais*

[176] Pour plus de détail, se référer à l'annexe n° 5, point 5.7.3., proposant un rapport complet de l'ensemble des *Engagement*s d'Emmi en leçon 1, par catégorie.
[177] Nous rappelons qu'Emmi est filmée lors des répétitions : 9/10/11 sur 12 de 1' ; 3 et 4 sur 6 de 2 ; 3 sur 4 de 3'.

qu'ils soient au même endroit que moi » ; ou spécifique à un bloc côté droit (Exécution) : « *du coup j'essayais de pas aller sur la droite par exemple ou sur la gauche* » ; nous comprenons, par le tableau qui suit, qu'Emmi est prioritairement préoccupée par des intentions d'optimisation de son activité et effort énergétique, et ne se focalise pas sur des *Engagement*s Introspectifs : *« Et à la fin j'essaie de bouger un maximum », « Je suis vraiment en train de bouger toutes les parties de mon corps, enfin le plus de mouvements pour augmenter au max la FC », « j'essaie de faire mon maximum pour atteindre le minimum que l'on doit dépasser ».*

Tableau 61: *Engagement*s d'Emmi en leçon 5[178]:

Engagements catégorie Exécution	*Engagements catégorie Introspection*	*Engagements catégorie Capacitaire et fonctionnel*
Faire sans erreur et ne pas se concentrer sur les autres		Prendre plus d'appui
S'adapter aux pas nouveaux pour réussir enchainement		Faire des efforts dans le mouvement
Monter du côté droit		Faire plus d'efforts par les impulsions
Attendre les autres pour reprendre		Bouger les bras pour ne pas rester statique
		Augmenter sa FC
		Augmenter sa FC par les bras
		Etre dans la FC
		Atteindre la fourchette de FCE

3.1.2. *Interprétant*s d'Emmi: de *Je ne suis pas suffisamment ample malgré une réalisation quasi automatique* à *Je découvre les capacités de mon corps vivant*

Au fil de sa séquence d'apprentissage, Emmi fait également évoluer la catégorie d'*Interprétant*s qu'elle construit et actualise dans ses leçons. En effet, en leçon 1, on remarque dans les différentes unités d'expérience une majorité de connaissances de niveau 2 (*Interprétant*s), en rapport avec la capacité à réaliser l'enchainement. Par ailleurs, en leçon 5, Emmi actualise et structure ses apprentissages prioritairement autour d'*Interprétant*s de niveau 3. Par conséquent, l'enjeu de cette seconde partie de séquence d'apprentissage serait non plus l'efficacité motrice pour Emmi mais la capacité à être attentive à son corps pour ajuster son programme d'entrainement, et notamment atteindre sa FC cible.

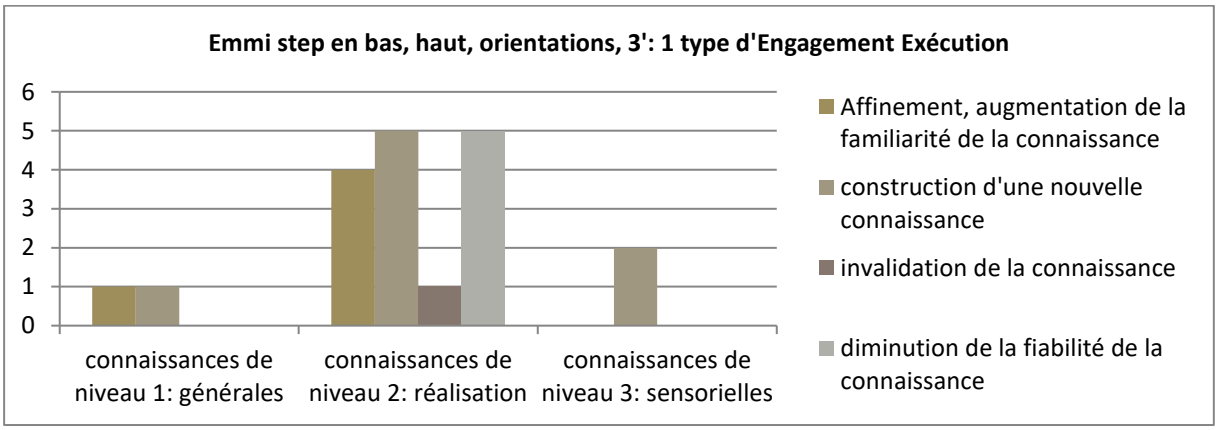
[178] Pour plus de détail, se référer à l'annexe n° 5, point 5.7.3., proposant un rapport complet de l'ensemble des *Engagement*s d'Emmi en leçon 5, par catégorie.

- Leçon 1 : optimiser l'amplitude du mouvement et relative au stepper

On peut identifier que neuf *Interprétant*s émergent au fil des différents cours d'expériences en leçon 1 chez Emmi. Ce qui est très spécifique à celle-ci est que la majorité des *Interprétant*s correspondent à des connaissances de niveau 2 (7 sur 9, soit 78%), relatives à la réalisation. On identifie uniquement un seul *Interprétant* de niveau 1 *« Confusion entre deux pas, stomp et mambo »*, relatif à la chorégraphie et un unique *Interprétant* correspondant enfin à une connaissance de niveau 3 *« sensation de bien-être dans la réalisation »* localisé step en haut, relatif à un état de bien-être général. Pour rappel, Emmi au cours de cette leçon a des préoccupations exclusivement d'Exécution, que nous pourrions coupler avec la majorité de connaissances relatives à la réalisation de sa chorégraphie. **Au total, ces différents *Interprétant*s sont actualisés 19 fois pendant les séquences filmées.**

Plus en détail, on identifie que la plupart des connaissances actualisées sont relatives à des *Interprétant*s de niveau 2, de réalisation (16 sur 19, soit 79%). A la marge, Emmi construirait et actualiserait des *Interprétant*s relatifs aux connaissances générales et chorégraphiques de niveau 1 (2 sur 19, soit 10,5%), ainsi que des connaissances de niveau 3 (2 sur 19, soit 10,5%), relatives à des sensations qui émergent dans la pratique. De plus, lors de ses différents cours d'expérience sur cette leçon, au sein des trois moments filmés, les **différentes tendances des connaissances actualisées s'étalent sur le curseur Validation - Invalidation** : construction, affinement, diminution de la fiabilité ou encore par invalidation. Toutefois, nous ne trouvons qu'une seule invalidation d'une connaissance de niveau 2.

Tableau 62: *Interprétant*s d'Emmi en leçon 1[179]:



[179] Pour plus de détail, se référer à l'annexe n° X, proposant un rapport complet de l'ensemble des *Interprétant*s d'Emmi en leçon 1, série après série.

Tendance de l'*Interprétant* :	Type d'*Interprétant* :	Nom de l'*Interprétant*	*Verbatim*
Construction d'une nouvelle connaissance :	Niveau 2	'La réalisation est automatique'	*« je ne pense pas au mouvement d'après, parce que c'est presque automatique»*
Augmentation de la familiarité, affinement de la connaissance :	Niveau 2	'le fait de se tromper de jambe à l'entame du bloc'	*« oui, par exemple quand on voulait aller à la gauche, il faut d'abord lever sa jambe et moi après je veux partir avec la jambe gauche»*
Invalidation de la connaissance :	Niveau 2	'le fait se tromper de jambe à l'entame du bloc'	*« j'ai pu faire tout l'enchainement sans erreur et je me dis :' c'est bon je suis dedans, et je continuais et sans problème' »*
Diminution de la fiabilité de la connaissance :	Niveau 2	's'engage corporellement beaucoup avec amplitude et notamment sur le stomp'	*« en fait un peu des deux, c'est que je ne bouge pas assez et que je suis trop raide…" "je sens que je ne suis pas jusqu'au bout du step »*

- Leçon 5 : hiérarchiser l'activation des sensations corporelles

On peut identifier 13 *Interprétants* en référence aux différents cours d'expériences en leçon 5 d'Emmi. Ce qui est très spécifique à Emmi est qu'une majorité d'*Interprétants* correspondent à des connaissances de niveau 3 (9 sur 13, soit 69%), constituées à partir d'informations sensorielles notamment. On n'identifie aucun *Interprétant* de niveau 1 relatif à des connaissances chorégraphiques ou en rapport à des connaissances générales. Quatre *Interprétants* correspondent à des connaissances de niveau 2 *« regarder les autres m'induit en erreur dans la choré », « monter à droite est un côté préférentiel », « l'engagement de tout le corps, l'amplitude permet d'augmenter la FC » et « la chorégraphie est réalisée avec amplitude ».* Lors de la leçon 1, Emmi était prioritairement préoccupée par des *Engagement*s de type Exécution et avait construit et actualisé beaucoup d'*Interprétant*s de niveau 2. Nous retrouvons dans une moindre mesure les connaissances relatives à un travail en amplitude lors de cette leçon avec ces deux derniers *Interprétant*s. Toutefois, nous allons observer que ce sont davantage les connaissances de niveau 3 qui sont sans cesse réactualisées lors de cette leçon 5. **Au total, ces différents *Interprétant*s sont actualisés 22 fois pendant les séquences filmées.**

Au cours de ces trois séries, nous trouvons 16 *Interprétant*s actualisés de niveau 3, relatifs à des connaissances sensorielles représentant ainsi la majorité des connaissances actualisées (au nombre de 22, soit 73%). Par série, nous identifions spécifiquement qu'Emmi n'a plus d'actualisation des connaissances de niveau 2 après la série de travail de 1', qui comprend 6 connaissances de niveau 2 et 6 connaissances de niveau 3. En effet, sur les séries de 2' et de 3' filmées, Emmi réactualise uniquement des *Interprétant*s de niveau 3 (6 pour chacune des séries). Lors de cette leçon 5, Emmi découvre encore des paramètres énergétiques comme les impulsions et cela pourrait nous amener à

penser aussi que ces agencements biomécaniques en conséquence favoriseraient la construction et l'actualisation de certaines connaissances de niveau 2, et notamment lors de la série des répétitions de 1'. Ainsi, à partir du moment où Emmi, dans la même dynamique que Tony, est en mesure de se détacher de préoccupations d'exécution, elle semblerait plus à-même d'écouter son corps et être attentive à des *Interprétant*s de niveau 3 pour répondre à des préoccupations désormais fonctionnelles et capacitaires en majorité.

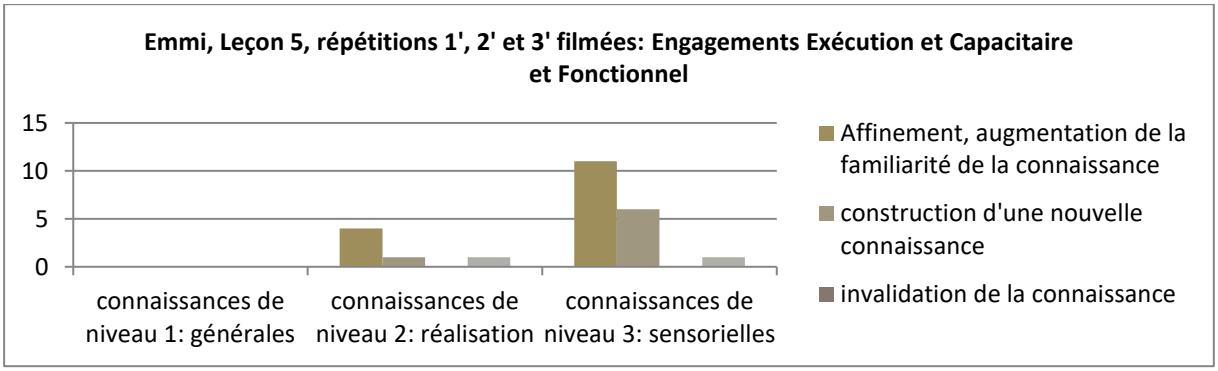
Les actualisations d'Emmi opèrent une tendance positive sur le curseur Validation – Invalidation (20 sur 22 actualisations), par un tiers de constructions (7 sur 22 actualisations) : « *je sentais que ça devenait, que ça demandait vraiment de l'effort (…) je ne sais même pas dire vraiment, c'est vraiment oui toute la jambe* » ; et de très nombreux affinements et d'augmentation de leur familiarité (13 sur 22 actualisations) : « *dans ce cas-là, je sens que bouge un peu le haut du corps aussi* », « *je sentais que j'arrivais mieux justement* ». Les diminutions de la fiabilité des *Interprétant*s sont plus relatives par 2 actualisations sur 20 : « *j'étais aussi à gauche, je faisais des orientations, et là pourtant j'ai beaucoup plus d'impulsions et c'était pas autant… Fin je n'arrivais pas à.., je n'étais pas dedans* ». Emmi n'invalide aucune connaissance.

Parmi les *Interprétant*s de niveau 3, plus spécifiquement, on identifie une dynamique d'affinement de connaissances (11 sur 18) et de construction de nouvelles connaissances (6 sur 18). Par la découverte du mobile 1, axé sur un travail en puissance aérobie, Emmi cherche à atteindre 80% de sa FCE. L'intensité de l'effort exigée dans ce mobile pourrait nous amener à comprendre la construction et l'affinement des connaissances de niveau 3. En effet, la perception des sensations serait peut-être due, en partie, à la puissance de l'effort exigé par Emmi, qui atteint 80% notamment sur les séries de 2' et 3'.

Enfin, Emmi a opté pour une hauteur de step ainsi que l'ajout d'impulsions comme paramètres énergétiques. Bien qu'à la leçon 1, elle n'ait jamais fait référence à cette hauteur de step provoquant l'émergence d'*Interprétant*s de niveau 3, nous pourrions penser que l'accumulation des paramètres temps de pratique, hauteur et impulsions en leçon 5 seraient gages d'une perception davantage possible des sensations qui émanent. En effet, par l'aspect cumulatif des différentes séries comme par l'augmentation des contraintes relatives à l'effort physique et musculaire des hauteurs et impulsions, Emmi qui atteint 80% de sa FCE pourrait être davantage dans des prédispositions à sentir un mouvement interne, et capter le corps vivant.

Tableau 63: *Interprétants* d'Emmi en leçon 5[180]

Tendance de l'*Interprétant* :	Type d'*Interprétant* :	Nom de l'*Interprétant*	*Verbatim*
Construction d'une nouvelle connaissance :	Niveau 3	'immersion totale avec émersion de sensations inédites relatives à l'intensité de l'effort'	*« c'est comme si je ne pouvais pas m'arrêter je veux dire (…) ; c'est-à-dire que je suis tellement dans l'enchainement que… faut vraiment quelque chose qui m'arrête ou qui me pousse pour que…»*
Augmentation de la familiarité, affinement de la connaissance :	Niveau 3	'le programme d'entrainement provoque un état d'épuisement'	*« je sens que j'étais vraiment allée très loin dans mes capacités, que j'aurais peut-être pu continuer mais pas… pas beaucoup»*
Invalidation de la connaissance :			
Diminution de la fiabilité de la connaissance :	Niveau 3	'*Engagement* plus intense lié aux impulsions'	*« là pourtant j'ai beaucoup plus d'impulsions et c'était pas autant… Fin je n'arrivais pas à, je n'étais pas dedans »*



3.1.3 : Particularités des unités d'expérience d'Emmi: redondances :

Au cours de la séquence d'apprentissage de step, différentes connaissances traversent les leçons et sont participantes du processus de transformation d'Emmi. Nous cherchons à identifier les *Interprétant*s qui sont réactualisés à plusieurs reprises au sein d'une même leçon, voire qui

[180] Pour plus de détail, se référer à l'annexe n° X, proposant un rapport complet de l'ensemble des *Interprétant*s d'Emmi en leçon 5, série après série.

traversent plusieurs leçons. Son intérêt pour une activité ample l'amène à actualiser des *Interprétant*s de niveau 2 relatifs à un mouvement complet en leçon 1 et en leçon 5 par exemple.

- Leçon 1 : s'engager avec amplitude et notamment sur le stomp »

En leçon 1, un seul *Interprétant* de niveau 2 n'est pas localisé à une seule série. En effet, cela signifie que tous les autres *Interprétant*s construits, affinés, ou mis en doute par invalidation ou diminution de la fiabilité sont localisés dans un seul cours d'expérience. Ainsi, toute connaissance actualisée est spécifique à une séquence de 3'. Cette tendance est vraie pour l'*Interprétant* de niveau 1 *« Confusion entre deux pas, stomp et mambo »* et de niveau 3 « *sensation de bien -être dans la réalisation* », comme pour 6 *Interprétant*s sur 7 de niveau 2.

Ainsi, seul l'*Interprétant* de niveau 2, relatif à « *s'engager corporellement avec beaucoup d'amplitude et notamment sur le stomp* », est traversé par toutes les séquences de 3'. Le pas stomp semble être au centre de son activité puisqu'il semblerait qu'il lui pose quelques difficultés de réalisation. De plus, Emmi en quête d'une amplitude maximale pour la réalisation de ses mouvements actualise et juste sans cesse cette connaissance à réaliser ce pas. Par ailleurs, elle n'est pas du tout préoccupée par ce qui se passe dans son corps. Elle est très fortement centrée sur sa motricité. Son absence de vécu physique ou très relatif pourrait expliquer cette incapacité en leçon 1 à percevoir des sensations internes. Aussi son passé de pratiquante en danse hip hop, pourrait par la proximité des environnements de l'APSA (motricité morphocinétique, musique, collectif synchronisation) renforcer cet attrait pour une efficacité immédiate dans sa réalisation et sa quête d'amplitude par exemple du mouvement. Nous y reviendrons plus spécifiquement par ailleurs.

- Leçon 5 : épuisement, chaleur, respiration et intensité : construction d'un répertoire sensoriel

Lors de cette leçon 5, cinq *Interprétant*s de niveau 3 traversent au moins deux unités d'expérience. Nous retrouvons des récurrences pour des actualisations de connaissances constituées en s'appuyant sur des informations sensorielles internes. Emmi semble construire une échelle esthésiologique en se fondant sur 5 thèmes : *« le programme d'entrainement provoque un état d'épuisement »*, *« le programme d'entrainement mobile 1 provoque des sensations de chaleur », « sensations musculaires sur hauteur notamment contretemps », « le programme d'entrainement et notamment la hauteur impactent la respiration »* et *« Engagement plus intense lié aux impulsions ».* Mise à part le dernier *Interprétant*, chaque récurrence contribue à un affinement de la connaissance. On peut émettre l'hypothèse qu'au fil des unités d'expérience, et de l'effort engagé, Emmi serait progressivement plus encline à préciser la nature des sensations, leur étoffe et en passant par la verbalisation.

3.2. Particularités des préoccupations et des connaissances d'Emmi en leçons 1 et 5 : analyse qualitative :

Au cours de cette analyse, nous cherchons à mettre en évidence la spécificité des certaines unités d'expériences d'Emmi. Par conséquent, nous souhaitons montrer son rapport à ses sensations et notamment son processus d'activation progressif de certaines sensations, jusque-là inédites. Ainsi, au fil des dix leçons, nous pourrions penser qu'Emmi est peu à peu capable d'identifier davantage d'informations internes, qui pourraient l'amener à amorcer une structuration de quelques savoir-faire perceptifs.

3.2.1. Spécificités fonctionnelles : un stomp ample

La particularité d'Emmi en leçon 1 est de prioritairement se focaliser sur des intentions relatives à un pas : le *stomp*, quelle que soit la séquence de 3' filmée. Par ce pas, elle recherche un mouvement ample et complet, faisant sans doute écho à son regard très spécifique sur l'activité. En effet, nous pourrions penser qu'Emmi constitue sa propre logique interne de l'activité step en leçon 1, avec une forme de proximité avec l'activité danse : « *je faisais de la danse aussi, du coup, ça m'a rappelé un peu tout ça, des mouvements, tout ça, que ce soit bien fait ».*

Nous cherchons à partir des cours d'expérience d'Emmi, à identifier pour des préoccupations semblables quelles sont les natures et dynamiques de ses connaissances actualisées. Emmi ne construisant qu'un seul *Interprétant* de niveau 3, nous identifions que la problématique d'une écoute de son corps n'est pas présente lors de cette leçon 1. Toutefois, dans la mise en œuvre de son processus de construction de connaissances de niveau 3, elle passerait par une attention nouvelle qu'elle nomme « *automatique* ». Nous reviendrons très spécifiquement sur cette capacité à se détacher progressivement de la réalisation chorégraphique dans le chapitre concernant les régularités inter-sujet. Cette information nous parait néanmoins intéressante pour compléter la dynamique à venir.

En leçon 1, on peut identifier dans six unités d'expérience, une préoccupation essentielle d'Exécution, relative à la réalisation du pas stomp. En effet, à partir d'une catégorisation plus fine, qu'il s'agisse d'une intention de « *réaliser et réussir un pas particulier* » ou d'« *amplitude* », les six *Engagement*s sont répartis sur la totalité des séries step en bas, haut et surtout step en orientations de cette leçon. Emmi exprime par ailleurs des préoccupations comme « *faire de grands mouvements* » ou « *aller au bord du step* » qui émergent sur le pas stomp ou pour réaliser ce stomp (Représentamen). A partir de ces focalisations répétées, nous pouvons identifier un processus commun autour des *Interprétant*s construits et actualisés dans le stomp.

En premier lieu, sur la série step en bas, à 1'20'' d'effort sur 3', Emmi cherche à « *faire des grands mouvements* ». A partir de cette intention, il semblerait qu'elle ressente un travail en amplitude, par « *le fait de sentir un engagement total du corps, de donner de l'énergie, de réaliser un grand mouvement sur le stomp* ». Cet *Interprétant* peut être questionné quant à sa catégorisation de niveau 2, et non de niveau 3, par le terme sentir employé par Emmi : « *de sentir dans mon corps que je bouge entièrement* ». Il semblerait toutefois que les informations qui émanent sont relatives à un positionnement kinesthésique et proprioceptif dans le mouvement, et non relatif à des informations sensorielles relatives aux organes et viscères. Ainsi, elle semblerait identifier un travail en amplitude par le propos « *oui quand je fais j'ai l'impression, je sens que je bouge...* » répondant de la sorte à son intention majeure de réaliser de grands mouvements et de s'engager en totalité « *en haut du corps aussi, que je bouge vraiment tout le corps et pas juste les jambes* ».

De plus, à l'issue de sa séquence step en haut de 3' (2'55'' d'effort), Emmi émet une incertitude quant à l'*Interprétant* relatif à un *Engagement* corporel avec amplitude et notamment sur le stomp : « *non, non, que je ne le fais pas forcément en entier… enfin là, je lève le genou même, mais pas forcément la jambe et je pars en arrière comme ça* ». Ainsi, après la construction de cet *Interprétant* step en bas, Emmi diminue la fiabilité de cette connaissance en fin de série de 3' step en haut (2'55''). Cette actualisation est le point de départ d'une grande difficulté de la part d'Emmi quant à l'intégration de ce mouvement ample sur l'enchainement modifié par les orientations. Centrée sur une efficacité quant à son exécution, Emmi identifie ainsi qu'elle ne lève pas assez ses appuis sur ce pas.

Quand elle débute sa série step en haut, à deux reprises, à 4'' et 1'33'', Emmi cherche à « *se mettre au bord du step* » lors de la réalisation du stomp. En l'espace d'une minute et trente secondes, Emmi diminue encore la fiabilité de l'*Interprétant* par « *le fait de réaliser un stomp peu ample* » puis voit une nouvelle augmentation de la familiarité de ce travail en amplitude par le fait qu'elle « *se met au bord du step pour le stomp aussi en step en orientation* ». En effet, elle explique : « *du coup, je crois que je me mettais vraiment au bord du step…* ». Pour revenir à un état positif quant à cet *Interprétant*, Emmi fait également référence à un *Référentiel* que l'on peut qualifier de niveau 1, relatif à la connaissance du pas stomp « *le stomp, il y a, on fait deux fois un côté et quand on devait faire le dernier…* ». Emmi fait directement référence aux trois temps forts du pas lors de la pose d'appui sur le step, et en orientation, par le fait que le temps 3 se réaliser dos au step. Pour ces deux signes, pendant la série de 3' step en orientations, Elle semblerait se questionner quant à son efficacité motrice autour de ce mouvement qui impacterait son amplitude et sa réalisation de manière générale, bien qu'elle sache clairement comment est construit ce stomp.

Quelques secondes avant, à 1', Emmi cherche à « *être dans le rythme* » et notamment quand elle réalise le stomp « *oui moi je pense que c'est beaucoup plus dans le rythme et ça… mais en fait, j'ai l'impression que ce n'est pas assez* ». Cet *Engagement* s'intègre entre les deux signes, 16 et 17, à 1', montrant encore une préoccupation redondante d'Emmi quant à ce travail en amplitude sur le pas stomp. Au cours de cette unité, Emmi actualise par affinement son rapport à l'*Interprétant* amplitude notamment par son positionnement par rapport au step. Ainsi, elle pourrait savoir si elle a réalisé ou non un stomp ample par son retour du pas face au step au moment où elle rassemble ses appuis « *quand on remet les deux pieds par terre aussi, j'ai l'impression d'être trop, enfin pas assez décalée (…) c'est en fonction de là où je suis placée devant... Derrière le step; si je sens que je suis trop décalée ou pas assez* ». Ainsi, à l'issue de la réalisation de ce pas, elle apparait encore une fois consciente du fait que son mouvement manque d'amplitude : « *du coup, je suis plutôt au milieu du step, alors que normalement il faut être plus sur le côté (…) je sens que je n'écarte pas, que je ne vais assez loin. Que je suis trop, que je fais trop de petits mouvements toujours, que je ne vais pas assez loin, que je ne tourne pas assez… pour aller au bout du step* ».

Enfin, à 2' d'effort sur 3' step en orientations, Emmi identifie encore cette intention prioritaire de « *Faire de grands mouvements* ». Lors de son travail en orientations, Emmi explique « *je pense que je fais des trop petits mouvements...* » notamment parce qu'elle ne va « *pas jusqu'au bout du step* ». En somme, nous identifions qu'en fin de leçon, après avoir travaillé sur son enchainement step en bas, haut et en orientations, séquences marquées par des phases intermédiaires d'apprentissage du bloc 1 et de ses orientations, Emmi doute encore quant à l'*Interprétant* « *sensation de s'engager corporellement beaucoup avec amplitude et notamment sur le stomp* » par le propos suivant « *en fait un peu des deux, c'est que je ne bouge pas assez et que je suis trop raide…* ». Par conséquent, elle entre dans le dernier tiers (2'03'') de sa série de 3' et clôt bientôt sa leçon avec une diminution de la fiabilité de l'*Interprétant* relatif à un travail en amplitude et notamment sur le stomp, après avoir actualisé à 6 reprises celui-ci.

Emmi au cours de cette première leçon est préoccupée par des intentions exclusivement d'Exécution. En effet, cette focalisation majeure orienterait l'actualisation des *Interprétant*s et l'enjeu d'apprentissage récurrent autour du pas stomp. Par conséquent, nous pourrions considérer que le seul pas à poser problème lors de la réalisation chorégraphique serait le stomp Ce qui est particulièrement intéressant pour Emmi, est la redondance de cette volonté de réaliser un mouvement ample. En effet, en traversant six signes hexadiques sur les trois séries step en bas, haut et orientations, la réalisation d'un mouvement complet et total apparaitrait comme essentiel chez elle. C'est particulièrement lors de la série step en orientations qu'Emmi modifie à chaque unité

d'expérience son rapport à l'*Interprétant*, passant d'augmentation de la familiarité/affinement de celui-ci à une diminution de sa fiabilité. Cette oscillation pourrait montrer que le processus d'apprentissage, quant à la réalisation efficace de la chorégraphie jugée par Emmi (selon ses propres critères), n'est pas optimal.

Par rapport aux orientations, l'apprentissage d'un enchainement avec les 4 orientations face, dos, au bout et à cheval peut poser des difficultés aux pratiquants. Malgré un temps de travail conséquent en L1, Emmi ne semble pas avoir stabilisé cette réalisation avant la série de 3'. Plusieurs facteurs peuvent entrer en jeu : des difficultés relatives à la synchronisation avec la musique, à la mémorisation de l'enchainement ou encore à l'état de fatigue général d'Emmi. Compte-tenu du fait qu'Emmi n'est sollicitée qu'à hauteur de 50% puis 60% FCE sur les 3' d'exercice step en orientations (et sur les autres séquences en bas et haut également), on pourrait penser que sa difficulté est purement d'ordre moteur. Le désir d'Emmi de réaliser un travail corporel entier serait lié à son rapport à la danse, qu'elle compare notamment à la pratique du step, lors de notre entretien informel pour nous aider à constituer une fiche d'identité d'Emmi dans son rapport aux APSA. La problématique de l'efficacité du mouvement ample telle une danseuse est clairement évoquée par Emmi, nous amenant peut-être davantage à comprendre le sens de ces actualisations permanentes.

Ce qui est implicitement évoqué par Emmi serait sa difficulté à capter des informations relatives à son positionnement dans l'espace et par rapport à l'engin. En effet, ses informations kinesthésiques sembleraient conforter ou infirmer sa réalisation d'un mouvement ample, contredites parfois a posteriori par son retour face au step ou par la visualisation de la vidéo.

Tableau 64: « N'est pas trop fluide sur stomp notamment » : Signe 7: description activité; Step en orientations, 1' sur 3':

A 1' d'effort sur la séquence de 3' en orientations, Emmi reprend le début de son bloc 1 jambe Droite à Gauche du step. Le step est en bas. Le L step est réalisé sur le côté, la chorégraphie est identique à step en haut et bas pour ce pas, les bras balancent légèrement, et le regard est fixe sur l'enseignante. L'*Engagement* pour le pas n°2 stomp pose problème lors de la pose tout au fond du step, le pied Gauche dépasse légèrement du step, ce qui conduit lors de la rotation sur cet appui et du retour de la jambe droite à donner l'impression d'être très légèrement en retard ; toutefois, lors de la seconde pose de la jambe gauche "au bout" sur le step, Emmi est dans le tempo; les bras sont toujours ballants et tout au long de ce pas, malgré le passage au bout du step, elle cherche à fixer l'enseignante; elle poursuit son bloc avec le kick sans difficulté;

Tableau 65 : « N'est pas trop fluide sur stomp notamment » ; Signe 7: composition du signe; step en orientations, 1' sur 3'

Signe 7, step en orientations, 1' :	**Signe n°7 Emmi L1, x % FCE**
Récit réduit: U	N'est pas trop fluide (sur stomp notamment)
Représentamen : R	a) pied qui dépasse du step sur le 1er appui en stomp, temps de retard sur le pas b) fluidité, *Engagement* corporel
Engagement: E	Etre dans le rythme
Actualité potentielle: A	a) attentes liée à la copie de l'enseignante b) attentes liées à un mouvement "bien réalisé"
Référentiel: S	au stomp, on pose les appuis sur le step aux extrémités;
Interprétant: I	*a) problème de positionnement des appuis lors du stomp ressenti; sait qu'à l'arrivée du stomp, positionnement des appuis détermine la réalisation ample ou non du stomp* *b) positionnement du 2ème appui sur l'extrémité ou non lors du stomp;* *c) sensations jambe non tendue lors du Kick*

Tableau 66: « N'est pas trop fluide sur stomp notamment » : Activité cardiaque signe 7 ;

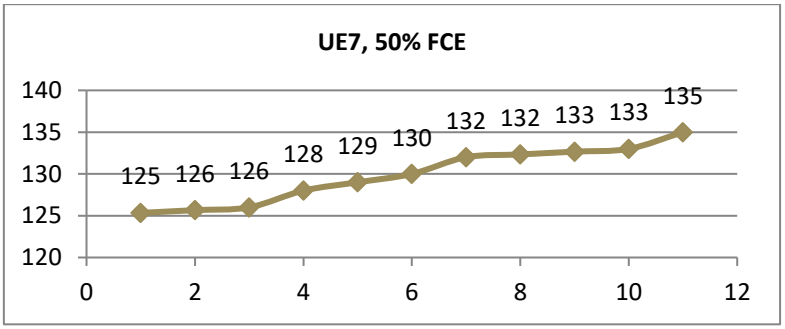


Tableau 67: Leçon 1, valeurs de FC référence chez Emmi

FC min le jour de la leçon 1	**FC max de la leçon 1**	**FC moyenne de la leçon 1**
56	166	108

Par les données du cardio-fréquence-mètre, nous pouvons identifier ce qui se passe du côté du corps vivant d'Emmi. Le relevé du cardio-fréquence-mètre est réalisé seconde après seconde. Nous identifions que la sollicitation énergétique d'Emmi au cours de cette unité d'expérience est relativement faible, à hauteur de 50% de sa FCE. La hausse assez importante de sa FC sur cette unité d'expérience step en orientations, comprise entre 55'' et 1'05'' d'effort sur 3' n'est pas représentative des différents signes. En fonction des 6 unités d'expériences évoquées, sa FC est parfois stable, parfois en baisse, parfois oscille, parfois en hausse. Par rapport à la leçon 1, Emmi agit tout de même au-dessus de sa moyenne d'intensité d'une valeur de 108 bpm.

Nous ne pouvons pas tirer de conclusions entre la dynamique de la FC et une quelconque difficulté motrice relative au stomp puisque lorsqu'Emmi actualise l'*Interprétant* « *S'engager corporellement avec beaucoup d'amplitude et notamment lors du stomp* », la FC est oscillante selon les situations. Ainsi, cette préoccupation de parvenir à agir efficacement en stomp et l'ensemble des actualisations de connaissances réalisées à cet effet n'aurait pas de lien avec quelconques informations sensorielles ou relatif à un effort perçu. L'enjeu ici, est bien de réussir à réaliser la chorégraphie, ce qui pourrait aussi expliquer la faible intensité d'exercice.

Emmi, L1 : « N'est pas trop fluide sur stomp notamment » ; Signe 7, Film en troisième personne; Step en orientations, 1' d'effort sur 3' :



Emmi devrait positionner son appui gauche au niveau du cercle rouge.

3.2.2. *Spécificités synchroniques : l'épuisement pour découvrir les possibilités de son corps ?*

Au cours de la leçon 5, Emmi s'engage pleinement physiquement. En effet, elle maitrise très bien son enchainement chorégraphique blocs 1 et 2, et détermine des paramètres hauteur et impulsions qui favorisent une élévation de l'intensité de son effort. Elle se donne ainsi pour préoccupation majeure l'atteinte de la FCE cible, avec un *Engagement* « *Augmenter la FC* » que nous qualifions de Capacitaire et Fonctionnel. En début de leçon 5 lors des répétitions de 1' puis de 2', spécifiquement au cours de trois d'unités d'expérience à 0'' et 20'' (répétition 11/12 de 1') et à 1'15'' (répétition 4/6 de 2'), elle s'organise et s'engage corporellement afin de répondre à cette préoccupation forte. Ce

qui est particulièrement intéressant est la redondance avec laquelle Emmi réajuste régulièrement sa connaissance relative à l'épuisement. ***Son questionnement progressif à partir des sensations immanentes à son activité (chaleur notamment) favoriserait une réduction de l'opacité corps vivant-vécu***.

Lorsqu'Emmi débute sa 11ème répétition sur 12 après une récupération très brève de 20'', son intention prioritaire est « *D'atteindre la fourchette basse de la FC* », en cherchant à maximiser son *Engagement* physique : « *j'essaie quand même de… comme pour les deux autres d'ailleurs, j'essaie de faire mon maximum pour atteindre le minimum que l'on doit dépasser ».* Ici, son principal levier serait l'optimisation de l'usage des impulsions *: « j'essayais de me baser sur les impulsions ».*

Emmi est dans une réelle démarche de construction et d'affinement d'*Interprétant*s sensoriels tout comme dans la découverte des possibilités de son corps : *« le programme d'entrainement mobile 1 provoque des sensations de chaleur », « une immersion totale avec émergence de sensations inédites relatives à l'intensité de l'effort »* et *« le programme d'entrainement provoque un état d'épuisement ».*

A travers le verbatim, on comprend que le premier *Interprétant* 'chaleur' est très spécifique à la nature du mobile 1 et au type d'effort recherché, bien que sans doute récurrent à d'autres moments dans la leçon et sur d'autres leçons également. Toutefois, cette chaleur semblerait bien présente et intense par la transpiration notamment, et servirait de curseur à sa possibilité de poursuivre ou non son activité : « *mais déjà là, j'avais très chaud mais je peux encore continuer ; ce n'était pas une gêne », « j'étais beaucoup en sueur (…) ».*

Le second *Interprétant* nous intéresse particulièrement parce qu'Emmi identifie qu'elle parvient non seulement à s'engager physiquement avec une intensité plus grande mais aussi que cette expérience l'entraine dans un état d'immersion totale : *« je sens que je suis vraiment en mouvement, que je suis presque, que je, c'est comme si je pouvais pas m'arrêter je veux dire, mais là c'est pas forcément, je me dis 'Ah là c'est bon je suis arrivée à mon maximum' mais c'est juste que j'ai fait plus (…) c'est-à-dire que je suis tellement dans l'enchainement que… faut vraiment quelque chose qui m'arrête ou qui me pousse pour que …* ». Ainsi, lors de la réalisation de son programme d'entrainement, elle serait dans un état complet d'absorption faisant état du caractère plutôt inédit de cette expérience en répondant à la question : *« C'est quelque chose de vraiment inédit pour toi? » : « oui ».* De plus, Emmi ne serait pas en mesure d'identifier si les sensations perçues ont déjà été activées par ailleurs : *« je ne sais vraiment pas, non je ne pense pas, j'en sais rien ».*

Toutefois, lors de cette unité d'expérience, complémentairement à ses activations sensorielles nouvelles et à la découverte d'un nouvel état de son corps, elle affinerait son écoute du corps par rapport à son état d'épuisement. Emmi, sans doute par une méthode de comparaison qui semble s'installer peu à peu, grâce sans doute à un système de repérage en construction, actualise l'*Interprétant « le programme d'entrainement provoque un état d'épuisement »* en identifiant que cet état d'épuisement n'est pas encore total : *« j'étais pas épuisée donc ».*

Quelques secondes après, elle est encore focalisée sur le fait d'« *Augmenter sa FC* », en essayant d'optimaliser son *Engagement* physique par un travail complet et en amplitude : « *Je suis vraiment en train de bouger toutes les parties de mon corps fin le plus de mouvements pour augmenter au max la FC* ». Les connaissances de niveau 3 montrent une forte proximité avec les *Interprétant*s construits lors de l'expérience précédente. En effet, on identifie ainsi une réelle continuité quant aux connaissances relatives à la *chaleur* en augmentant la familiarité de l'*Interprétant* : « *le programme d'entrainement mobile 1 provoque des sensations de chaleur* ». Emmi évoque de manière très générale ses sensations relatives à la chaleur : « *comme j'ai chaud tout ça* ».

Mais aussi elle structure un nouvel *Interprétant* relatif au fait qu'elle ne sait pas « *si elle est à son maximum d'Engagement mais plus élevée qu'avant* » avec la connaissance : « *Intensité d'Engagement maximale* ». Ainsi, dans la même démarche qu'auparavant, Emmi apparait en pleine constitution de repères quant à l'intensité de son exercice physique et sa capacité à maintenir ou non celui-ci sur la période définie de 1', tout en répondant à l'objectif fixé par la réalisation du mobile 1 en puissance aérobie. On identifie en effet une forte proximité quant à la connaissance de son corps, autour de la notion d'épuisement, état ressenti en amorce de répétition 11/12. L'enjeu pour Emmi serait une nouvelle fois de chercher à se constituer une connaissance plus affinée de ses propres capacités physiques « *je ne sens pas forcément que c'est le maximum mais je sens que j'ai fait mieux qu'avant en fait* ». Pour échelonner, hiérarchiser ses capacités et possibilités d'*Engagement,* elle débute un processus comparatif selon un curseur non étayé : « *bah…je ne sens pas forcément que c'est le maximum mais je sens que j'ai fait mieux qu'avant en fait… Mais* ».

En parallèle, un *Interprétant* de niveau 2 est affiné, relatif à l'amplitude « *la chorégraphie est réalisée avec amplitude* ». Emmi semble focalisée sur son mouvement et sa complétude, comme optimisation de sa réalisation motrice. On pourrait alors penser que cet *Engagement* total serait aussi pour Emmi gage d'une élévation de l'activité cardiaque. Cet *Interprétant* de niveau 2 au cours de cette unité d'expérience semble s'affiner au sens des repères de positionnement dans la réalisation du mouvement ou kinesthésiques : « *je me... c'est pas que je me le dis mais je sens que je dois faire mieux oui, je vais tout de suite sentir si je l'ai pas fait assez ou si je me suis pas placée (…) oui et ma*

jambe aussi, que normalement ça doit être plus …que je dois le sentir au niveau de la cuisse. (…) Dans ce cas-là, je sens que bouge un peu le haut du corps aussi (…) Par exemple, si je ne lève pas assez, je vais juste lever la jambe alors que si j'arrive à lever bien, y'aura tout mon corps en mouvement ». Par conséquent, elle semblerait restructurer son schéma corporel par habituel, en prenant conscience de cette optimisation chorégraphique.

Tableau 68: « A l'impression de faire beaucoup d'effort » : Signe 4: description activité; Step en haut, répétition 11/12, 20'' sur 1'

A 20'' effort sur la séquence 11, Emmi débute son bloc 1 jambe gauche côté droit du step, le coté jambe droite a été réalisé sans erreur; Emmi est sur le tempo, les bras sont engagés et accompagnent le mouvement, le regard est orienté vers le bas, devant soi et légèrement sur le côté gauche quand elle se place au bout du step sur le L step ; elle réalise à 20'' le stomp sans propulsion avec un *Engagement* des bras, un buste assez droit et un trajet en orientation au dos du step; puis le kick est réalisé avec impulsion et accompagnement des bras, regard fixé devant (on voit la tête droite); tap up sans impulsion puis mambo et regard coté camarade de droite et poursuite du mouvement puis pivot, toujours engagement des bras; on voit Emmi compter sur la fin du bloc, lors du retour du pivot notamment et le début du bloc 2 côté gauche, jambe droite; l'ensemble du bloc est assez ample avec appui sur le step aux extrémités de celui-ci;

Tableau 69: Leçon 5, « A l'impression de faire beaucoup d'effort » ; Signe 4: composition du signe; step en haut, 20'' sur 1'

Signe 4, step en haut, répétition 11/12, 20'' sur 1' :	**Signe n°4 Emmi L1**
Récit réduit: U	A l'impression de faire beaucoup d'effort
Représentamen : R	sensation de bouger beaucoup et de chaleur
Engagement: E	augmenter la FC
Actualité potentielle: A	attentes liées à des grands mouvements
Référentiel: S	a) en danse, on fait des mouvements souples; b) sensations de plus engager le corps
Interprétant: I	a) sensation de chaleur; b) sensation de fluidité du mouvement; c) sensations si *Engagement* suffisant ou non (amplitude et membres mobilisés) notamment sur le pas dégagé, d) ne sait pas si c'est le maximum d'amplitude et d'*Engagement*

Tableau 70: « A l'impression de faire beaucoup d'effort » : Activité cardiaque, Signe 4:

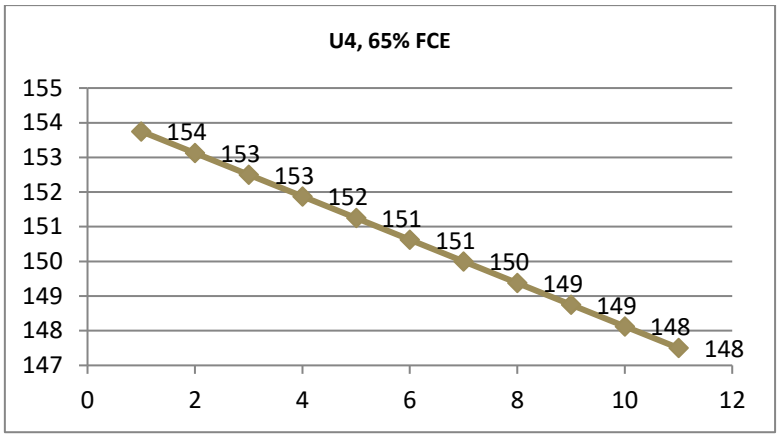


Tableau 71: Leçon 5, valeurs de FC référence chez Emmi

FC min le jour de la leçon 5	FC max de la leçon 1	FC moyenne de la leçon 1
59	191	134

Ces données du cardio-fréquence-mètre montrent une sollicitation énergétique à hauteur de 65% de la FCE d'Emmi. Le relevé des data est réalisé seconde après seconde. On peut retenir que sa FC est en baisse au cours de cette unité d'expérience, comprise entre 15'' et 25'' d'effort sur 3'. Jusqu'à la fin de sa séquence, sa FC oscille pour retrouver un pic à 154 bpm. Par rapport à la valeur moyenne de son intensité physique en leçon 5, Emmi ici réalise un engagement supérieur. En effet, si nous nous focalisons sur sa FC, nous identifions qu'elle est entre 65% et 70% de FCE. Son effort ne serait pas maximal lors de cette unité mais son *Engagement* physique est suffisant sur cette leçon pour atteindre le niveau de fréquence attendu par le mobile à son issue. Par conséquent, un questionnement pourrait s'opérer autour de son état d'épuisement qui semblerait adopter une gradation progressive, en parallèle d'une élévation continue de l'intensité d'effort objectivé du vivant. En effet, au cours de cette leçon, Emmi voit sa FC s'élever jusqu'à 191 bpm (plus de 90% de sa FCE).

Au cours de ces unités d'expérience, Emmi apparaitrait en pleine découverte des possibilités de son corps par écologisation. La démarche d'activation sensorielle par le caractère inédit de son état de corps, serait sans doute liée à ce type de pratique, d'une intensité moyenne à élevée, jamais réalisée auparavant en step, et sans doute peu vécue dans d'autres disciplines (Emmi ne court pas).

Par conséquent, elle apparaitrait en difficulté pour identifier dans quelle mesure son niveau d'*Engagement* peut s'accroitre. De plus, il semblerait que la chaleur, plus commune, soit ressentie dans de nombreuses autres expériences, serait une perception sensorielle repère en s'associant régulièrement à l'actualisation de son état d'épuisement.

« A l'impression de faire beaucoup d'effort » ; Signe 4: répétition 11/12, 20'' sur 1' :



Pour structurer son système de repère, à partir de l'activation de certaines sensations corporelles, elle semblerait entamer une méthode comparative comme d'autres sujets. Toutefois, le discours est flou, non étayé et Emmi ne parviendrait pas encore à réaliser un travail Introspectif fin. Par exemple, elle évoque qu'elle ne ressent rien de particulier en signe 11 mais fait tout de même état d'une sensation de chaleur *« je me souviens pas d'un ressenti particulier, je sais jusque j'étais épuisé pour les 3, que j'étais beaucoup en sueur et que j'avais très chaud »*. Sa capacité à accéder au corps décrit la mettrait en difficulté comme lorsqu'elle expose : « *Je n'ai pas de sensations particulières à ce moment-là autrement* ». Le niveau des connaissances de niveau 3 apparaitrait en ce sens encore très superficiel, et sans doute par le fait qu'elle serait dans ***une étape d'activation sensorielle plus que d'éveil. En effet, l'émersion de certaines sensations, dans une cartographie encore restreinte (exemple : aucune référence à l'activité cardiaque) se distingue de l'éveil. Certaines sensations corporelles seraient en veille puis excitées par l'activité physique en step. Par conséquent, l'éclosion de ces informations internes ne seraient pas inédites, bien qu'ajustées peu à peu au fil du mouvement. L'activation sensorielle avive des perceptions inédites, inconnues jusque-là, soit non calibrée dans le répertoire esthésiologique.***

Par ailleurs, la difficulté à décrire ses *Interprétant*s s'exerce également quand Emmi actualise ses *Interprétant*s de niveau 2 *« oui c'est si je sens que…que j'ai le… mon mouvement comme y faut… Je sais pas trop* » (rires gênés).

Aussi, la place de l'amplitude du mouvement serait une représentation avec laquelle Emmi aurait construit sa propre logique interne de l'activité. En continuité avec sa vision dansée de l'activité step, où une préoccupation majeure serait la réalisation ample et complète des mouvements du bloc, Emmi apparaitrait dans une logique similaire mais ayant toutefois évolué pour « s'acculturer » à la LI de l'APSA step en CP5. En effet, réaliser un mouvement complet serait gage d'*Engagement* physique total, garantissant aussi la possibilité d'atteindre sa FCE cible, et pas simplement le mouvement « *souple* » auquel elle faisait référence par ailleurs.

Lors des répétitions n°3 et 4, filmées de 2', Emmi questionne à nouveau son rapport à l'épuisement. Dans une unité d'expérience au cours de la répétition n°3, son intention majeure est de *« prendre plus d'appui »*. Elle explique *« comme c'est en haut, je dois prendre plus d'appui aussi »*. Emmi fait référence à un état d'épuisement, suite une amorce d'exploration sensorielle[181]. Dans cette perspective, elle semblerait questionner sans cesse sa capacité à poursuivre son effort jusqu'au bout de la répétition et des séries tout comme l'intensité de son *Engagement* qui était plus important qu'avant, sans toutefois être en mesure d'en préciser davantage. Une nouvelle fois ici, elle ne sait pas jusqu'où elle pourrait aller : *« je sens que j'étais vraiment allée très loin dans mes capacités, que j'aurais peut-être pu continuer mais pas… pas beaucoup (…) honnêtement, je ne pense pas que je pourrais dire moi-même si il faut donner une limite si... c'est-à-dire que… je sais que je n'étais pas au bout de mes capacités, alors j'aurai pu continuer sans problème c'est juste que j'étais vraiment épuisée ».* La gradation de son état de fatigue, qu'elle nomme épuisement, n'est pas aboutie. En effet, nous pourrions ***pointer une différence entre la perception de son effort, et donc de son niveau de fatigue vécu avec les capacités du corps vivant qu'elle ignore encore***. Emmi semblerait percevoir des sensations qui lui auraient permis de faire état de cet épuisement, sans être en mesure d'affiner ce rapport et sa lecture. La contradiction entre la poursuite de l'effort et l'épuisement du sujet nous amène à penser que l'échelle esthésiologique d'Emmi pourrait s'affiner afin de faciliter un positionnement et une évaluation de ses capacités, dans la perspective d'optimiser la porosité vivant-vécu.

Plus loin, la préoccupation majeure d'Emmi serait encore une fois la possibilité d' « *Etre dans la FC* » (cible) sur cette répétition 4/6 de 2'. Après avoir ajouté de nouvelles impulsions associées aux

[181] Nous approfondirons ce processus, relativement commun à tous les cas étudiés, dans le chapitre « *Régularités et Singularités : comparaison des cas.* »

orientations, Emmi diminue la fiabilité de l'*Interprétant* de niveau 3 relatif à sa possibilité d'être dans sa fourchette de FC. En effet, elle explique : « *j'étais aussi à gauche, je faisais des orientations, et là pourtant j'ai beaucoup plus d'impulsions et c'était pas autant... Fin je n'arrivais pas à, j'étais pas dedans quoi* ». En effet, en comparant la leçon précédente à la découverte des programmes d'entrainement en mobile 2, Emmi identifie que malgré des sollicitations énergétiques plus fortes, elle ne parviendrait pas à atteindre l'objectif escompté de 80% de la FCE : « *j'étais beaucoup fin (...) Épuisée, je sentais que j'avais fait beaucoup d'efforts et pourtant que la FC ça suivait pas, alors que la semaine dernière je faisais moins et pourtant ma fréquence était plus élevée, je ne comprenais pas...* ». Toutefois, ce qu'Emmi semble ignorer est d'abord la temporalité requise pour parvenir à une élévation de sa FC, ce qui pourrait sans doute expliquer la raison pour laquelle, sur 6 minutes d'effort, elle parvient à la FC cible ; ensuite, c'est que la FC cible de la leçon précédente était tout de même inférieur, donc plus facilement atteinte.

Tableau 72: « Donne plus d'effort en particulier sur contretemps avec hauteur » : Signe 6 : description activité ; step en haut, 43'' sur 2':

à 43'', Emmi vient de finir son bloc 2 côté gauche, jambe droite sur le pas chassé-croisé qui engage un contretemps; celui-ci est réalisé avec impulsions et les bras accompagnent en étant élevés à la hauteur de la poitrine de manière volontaire; elle semble souffler et est rouge légèrement; le regard descend un peu au moment du changement rapide d'appuis sur le step; elle enchaine sur le tempo le bloc 2 côté droit jambe gauche à 45'' avec un ciseau sauté, bras accompagnant jusqu'à la hauteur des yeux, regard légèrement vers le sol et en avant, elle semble souffler ou compter à voix haute sur ce ciseau; le pas suivant dégagé est réalisé avec la même intensité, bras et impulsions;

Tableau 73: « Donne plus d'effort en particulier sur contretemps avec hauteur » : Signe 6: composition du signe; step en haut, 43'' sur 2':

Signe 6, step en haut, 43'' sur 2', répétition 3/6	**Signe n°6 Emmi L1**
Récit réduit: U	Donne plus d'effort en particulier sur contretemps avec hauteur
Représentamen : R	le contretemps
Engagement: E	prendre plus d'appui
Actualité potentielle: A	attentes liées à bouger au maximum
Référentiel: S	a) le step en haut m'essouffle et exige plus de force; b) le contretemps en mouvement
Interprétant: I	a) le contretemps sur hauteur demande de l'effort (sensations jambes) b) b) la hauteur m'essouffle c) c) intensité d'*Engagement* élevée, sensations de ne plus pouvoir beaucoup faire

Tableau 74: « Donne plus d'effort en particulier sur contretemps avec hauteur »: Activité cardiaque, Signe 6:

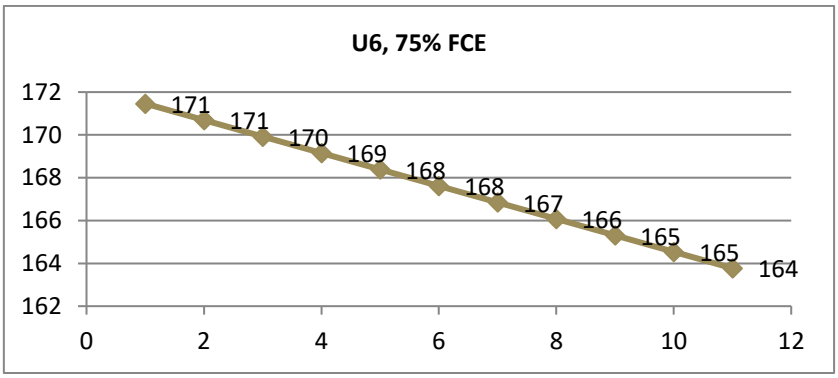


Tableau 75: Leçon 5, valeurs de FC référence chez Emmi

FC min le jour de la leçon 5	**FC max de la leçon 1**	**FC moyenne de la leçon 1**
59	191	134

Ces données du cardio-fréquence-mètre lors de la répétition n°3 de 2 minutes montrent que la sollicitation énergétique d'Emmi croit au fil des répétitions, comprise ici entre 75% et 80% de la FCE. On peut retenir que sa FC est aussi en baisse au cours de cette unité d'expérience, sur le relevé de cette unité entre 38'' et 48'' d'effort sur 3' (relevé toutes les secondes). La FC augmente à nouveau à 58'' et ce jusqu'à la fin de sa séquence, pour atteindre un seuil de 80% de la FCE. Par rapport à la leçon 5, cette unité d'expérience s'inscrit dans la continuité de l'intensité d'effort réalisée par Emmi. La valeur de FC moyenne, comparée à la leçon 1 est nettement supérieure. Cette expérience montre qu'Emmi souhaite accroitre l'intensité de son effort par le contretemps, alors que sa FC diminue. Par conséquent, nous pourrions émettre un questionnement autour de sa capacité peu à peu à percevoir

plus finement les informations du vivant. Persévérante, Emmi chercherait sans cesse à aboutir à cet objectif de 80% de FCE. Ainsi, si le contretemps est un levier identifié pour Emmi, nous pourrions nous interroger quant au fait que ***ce moment de son activité soit significatif***. Si nous poursuivons notre analyse, il se pourrait que ***sa cartographie perceptive, bien que peu verbalisée, s'étende et voit son degré d'acuité s'accroitre.*** En effet, cet Engagement sur ce pas contretemps deviendrait alors une réponse essentielle à une baisse de son intensité physique. ***Celle-ci s'appuierait sur des signaux constitutifs du répertoire somatique, qu'elle se forge peu à peu en step***.

Emmi, L5 ; Signe 6: « Donne plus d'effort en particulier sur contretemps avec hauteur » : 43'' sur 2', répétition 3/6 :



Cette tendance à débuter et questionner les relations entre l'utilisation des paramètres et les effets produits sur le corps, met en évidence le fait qu'Emmi est encore en pleine structuration des connaissances de son corps dans l'activité step. Ainsi, la dynamique de questionnement qu'elle mettrait en place autour de ses capacités à agir révèle ce processus d'écologisation permanente et de découverte renouvelée de son corps capacitaire. Novice en step mais également peu pratiquante, Emmi serait à l'amorce d'une construction de savoir-faire perceptifs garantissant peu à peu l'affinement d'une échelle esthésiologique. ***L'intensité de l'effort l'engagerait dans une activation***

sensorielle inédite et néanmoins peu stabilisée. Le questionnement et le doute contribuerait ainsi à faire évoluer Emmi pas à pas quant à sa la reconnaissance progressive de sa capacité à poursuivre un effort en puissance aérobie. Notons par ailleurs que les frustrations d'Emmi quant à l'atteinte de la FCE cible serait à relativiser dans le sens où elle n'aurait pas perçu qu'un temps suffisant est nécessaire pour que sa FC atteigne un niveau de bpm.

Pour aller dans le sens de notre propos, Emmi en fin de leçon, lors de la répétition n°3 sur 4 de 3', poursuit ce questionnement et va plus loin en affinant l'*Interprétant* « *sensation d'étourdissement* » par comparaison avec la semaine passée (leçon 4). En effet, elle ne ressentirait pas cet étourdissement au cours de la répétition (1'35'' d'effort sur 3') en comparaison à la semaine passée : *« oui, et la semaine dernière, je sentais plus cette impression d'être étourdie alors que là c'était vraiment à la fin quand c'était fini* ». Toutefois, Emmi compare deux programmes d'entrainement bien différents puisqu'en leçon 4, elle a pratiqué sur des durées de 6', 8' et 12' d'effort. Ceci pourrait expliquer l'apparition plus tardive de ses sensations d'étourdissement.

Enfin, qu'il s'agisse d'une préoccupation d' « *Augmenter la FC* » ou de « *Prendre plus d'appui* », Emmi semble cheminer dans la découverte des capacités de son corps. En effet, elle ne semblerait plus douter de sa possibilité de poursuivre alors même qu'elle atteint un niveau de sollicitation très intense : « *je n'ai pas vraiment d'informations, fin, je ne pensais pas mais… je... C'était que 3' aussi, donc je savais que j'allais pouvoir aller jusqu'au bout mais je n'ai pas forcément quelque chose qui me dit que je pouvais aller plus loin* ». Le caractère inédit de cette sollicitation en puissance aérobie chez Emmi pourrait expliquer son rapport à l'écoute de son corps. En effet, l'utilisation de la hauteur et des impulsions, la conservation des orientations et la quête perpétuelle d'un mouvement grand engageant également les bras sur certains pas la conduisent à atteindre un niveau de sollicitation énergétique qui dépasse 80% de sa FCE. Notons par ailleurs qu'au cours de cette unité d'expérience (signe 9), la FC d'Emmi est également en baisse. Nous pourrions nous interroger sur le fait que les unités d'expérience faisant référence à ce questionnement et actualisation autour de l'*Interprétant* épuisement se situent dans un espace où les données du cardiofréquencemètre sont à chaque fois en baisse. A l'issue de cette répétition 3 sur 4, Emmi atteint 191 bpm, soit près de 90% de sa FCE. La mise en ébullition sensorielle serait sans doute permise par cette intensité d'effort, par le contraste avec une situation de repos. Les sensations « s'imposeraient » à elle tellement leur étoffe et puissance sont importantes. Toutefois, rien dans le verbatim ne nous laisse penser qu'elle serait dans une posture volontaire d'écoute attentive à son corps.

4. Synthèse : Emmi, une élève en activation sensorielle

Emmi est une élève *scolaire, perméable* et *hybride*. Au fil des dix leçons, elle améliore ses capacités perceptives et active certaines sensations encore méconnues, inédites : *« honnêtement, je ne pense pas que je pourrais dire moi-même si il faut donner une limite si... je sais que je n'étais pas au bout de mes capacités ? »*. La puissance de certaines sensations intérieures l'engagerait à un questionnement novateur autour de ces perceptions sensorielles méconnues : *respiration, sensations musculaires, chaleur, état d'épuisement général.* Elle active alors des zones sensorielles par ses choix d'enchainement, ses paramètres d'entrainement, l'intensité de l'effort, pour peu à peu constituer une cartographie sensorielle encore restreinte. Toutefois, la place des données externes et objectivées, en réponse à un objectif scolaire, détermine également ses ajustements en cours d'activité. **Peut-être par la redondance des sollicitations, elle prendrait conscience (consciousness) de l'étoffe de certaines sensations, en passant par une description parfois encore vaste, large.** Mais peut-on attester que l'ensemble de ses choix soient en totale adéquation avec les informations dévoilées par son vivant ? **Emmi cherche ainsi à s'installer dans une fourchette de FCE déterminée par l'enseignante jusqu'à l'étourdissement.** Sa sollicitation physique serait en passe de dépasser les possibilités de son corps, et le pilotage du corps par le cardio pour « *atteindre la FCE* » pourrait biaiser son écoute du corps.

Néanmoins, peu focalisée sur son état interne en début de séquence d'apprentissage, elle semble davantage *réceptive* à ses sensations au fil des leçons. En effet, en leçon 1, Emmi porte attention exclusivement à la qualité de son mouvement et à son efficacité d'Exécution (*Engagement*s). Cela se traduit par conséquent exclusivement par la construction et l'actualisation de connaissances relatives à sa réalisation motrice (*Interprétant*s de niveau 2). En somme, sa sensation de bien-être correspond à un état émotionnel positif, conséquence d'une chorégraphie réalisée sans erreur. En leçon 5, Emmi dévoile un basculement quant à ses intentions, qui se produit au fil des leçons, en se préoccupant essentiellement de la possibilité d'atteindre la FC cible. **Les *Engagement*s Capacitaires et Fonctionnels sont nombreux et Emmi construit et réajuste progressivement des connaissances de son corps en activité, à partir d'informations sensorielles internes**. **Son questionnement autour de son état d'épuisement est un marqueur significatif quant à *son entrée dans une démarche exploratoire, d'écoute labile de son corps***. Mais en arrière-plan de cette démarche, et relativement visible sur son carnet d'entrainement, Emmi parait parfois en difficulté à exprimer ses perceptions sensorielles et elle semblerait hiérarchiser et ainsi prioriser la quête de cette FCE. De plus, elle tisse encore une étroite relation avec sa représentation chorégraphiée de l'activité : « *j'ai fait de la danse pendant 5 ans et (…) je me trouvais aussi, droite, statique surtout quand je regardais le prof, parce*

que comme il dansait depuis longtemps, c'était vraiment souple, il enchainait sans problème alors que moi je me trouvais toujours droite, et du coup maintenant c'est ça aussi, j'ai toujours pensé que j'étais souple quand je faisais du sport, alors que en fait pas tant que ça. »

Le rapport hybride qu'elle structure autour de cette activité step est sans doute déterminé par plusieurs éléments. Nous estimons que la démarche d'enseignement proposée dans cette séquence d'apprentissage pour le *panel Karvonen* est une première hypothèse. Au cours de cette leçon 5, Emmi découvre le mobile 1 en explorant trois temporalités d'entrainement. L'enjeu pour Emmi est d'identifier : dans un premier temps, dans quelle mesure le mobile puissance aérobie pourrait correspondre à ses capacités physiques, et ses motifs d'agir ; dans un second temps, si l'une ou l'autre temporalité, par les répétitions de 1', de 2' et de 3', lui correspond le mieux au regard de sa FCE et de son rapport à l'effort (Echelle de Borg, sensations localisées) ; dans un troisième temps, si elle peut aboutir à une triangulation : a) objectif poursuivi par le mobile, b) échelle de ressentis et c) paramètres d'entrainement, lui permettant de répondre à l'objectif fixé par l'enseignante. Une seconde hypothèse renvoie à la faible diversité de ses expériences corporelles extrascolaires ou dans le cadre de l'association sportive. En comparaison avec Tony ou Maeva par exemple, **les repères internes constitués par Emmi dans les pratiques physiques sont partiels. L'inédit de certaines sensations interroge son rapport à l'activité physique** et on pourrait penser que le processus de maturation physique lié à l'adolescence (Coslin, 2002 ; Guidetti et Tourette, 2002) accroit d'autant cette insuffisance. Par ailleurs, une dernière hypothèse pour comprendre qu'Emmi n'est pas, de prime abord, à l'écoute de ses sensations, et ne semble pas se reposer sur d'éventuels savoir-faire perceptif, est la représentation à partir de laquelle elle agit en step. **Dansée, chorégraphiée, ample, cette activité physique et sportive est avant tout artistique pour Emmi.** Le modèle enseignant, la synchronie avec le groupe, la spécificité de certains pas (stomp) accaparent ses intentions.

En somme, Emmi en accédant à un état qu'elle nomme parfois « *réalisation automatique* »[182], par une automatisation de gestes, parait être en mesure de se détacher progressivement de son unique intention d'Exécution et d'accroitre sa réceptivité, voire d'entrer dans une démarche introspective. Par conséquent, au fil des leçons, la dualité : données internes et données objectivées, pourraient, par leurs mises en tension, contribuer à la structuration de son échelle esthésiologique.

[182] Pour plus d'informations, lire le chapitre *Régularités et Spécificités : Comparaison des cas*

Chapitre 4 :

Etude comparative des quatre cas

Ce chapitre propose une étude comparative de quatre études de cas en pointant des régularités successivement synchroniques, diachroniques et fonctionnelles (Petitmengin, 2004)[183], à partir d'un ancrage phénoménologique. Pendant cette étude, plusieurs éléments émergent concernant les difficultés à verbaliser son expérience vécue en tant qu'acteurs. Le passage du corps vécu au corps décrit, par la mise en mots notamment, contribue toutefois à mettre en lumière des processus d'apprentissage sensibles, ainsi que des leviers à cette nouvelle attention portée à son corps et à ses informations intéroceptives. En d'autres termes, ce présent chapitre révèle par quels cheminements et facteurs les *Engagements* des adolescents-lycéens et les connaissances sur leur corps évoluent au cours d'une séquence d'apprentissage en step.

a. Difficultés relatives à la description du vécu :

Au cours des deux types d'entretiens menés pour chacun des sujets, nous identifions **les difficultés pour chacun à accéder au corps décrit et traduire ses sensations privées** (Wittgenstein, 1961). Le langage corporel n'est pas la langue du corps (Andrieu, 2014), en ce sens que ce qui s'exprime corporellement au prisme du vécu n'est pas toujours verbalisable par le sujet[184]. Pour l'élève, cette traduction par l'usage des mots ne semblerait pas aller de soi (Andrieu, 1993), et nous pourrions envisager in fine que cette difficulté biaise quelque peu nos données, et plus concrètement pour l'apprenant, qu'elle pose des contraintes quant au suivi du carnet d'entrainement.

Nous retenons quatre catégories d'obstacles identifiables à partir du verbatim :

1) Un discours succinct, général, hésitant, inachevé
2) Un discours qui se réfère à des connaissances générales ou spécifiques (en physiologie/anatomie, en step)
3) Une expression explicite quant à la difficulté à trouver les mots, à expliquer clairement
4) Un discours qui recourt à la métaphore

[183] Les régularités synchroniques, diachroniques et fonctionnelles de ce chapitre renvoient à la typologie employée concernant les différentes spécificités de même nom lors des chapitres deux et trois.
[184] Et la gestuelle n'y parvient pas toujours, bien que notre méthodologie (Theureau, 2010) nous invite à prendre en compte ce qui s'exprime par l'acteur avec la gestuelle, les mimiques, et quelques signaux corporels.

Les entretiens d'autoconfrontation à deux niveaux d'analyse (Theureau, 2010) exigent de la part du lycéen d'opérer un **retour sur son expérience. Cette démarche est parfois exigeante pour l'élève malgré les traces de l'expérience** par le support audiovisuel (Theureau, 2010 ; Rix et Biache, 2004), en ce sens qu'il serait aussi tenté d'être avant tout observateur et analyste (Rix et Biache, 2004) de son activité, plus que dans l'expression et le partage de celle-ci. Se confronter à sa propre image (Cogérino, 2015), faire cet effort de traduction du vécu met en évidence **des balbutiements, des hésitations, des phrases déstructurées, de la gestuelle, des mimiques, des silences. Finalement, cette posture montre que la syntaxe et ce langage structuré en signes ne peut suffire à l'expression du vécu et qu'il est essentiel de considérer le « *langage parlé et vivant* », en accordant toute son importance à sa « *texture* » et à « *l'altération de la voix* » (Merleau-Ponty, 1960).**Ainsi, toutes ces formes de discours parfois décousus, de regards fixés, de gestualités reprises seraient **l'expression du filtre entre le corps vécu et décrit,** installant l'acteur dans une démarche expressive en faveur du montrable, commentable, et racontable, à un état de conscience préréflexive (Sartre, 1943).

De plus, les élèves recourent parfois à des connaissances plus générales relatives à l'anatomie, à la physiologie ou la biomécanique. L'enjeu pour le lycéen serait peut-être de parvenir à bien décrire et expliquer son unité d'expérience pour répondre aux attentes du chercheur. En passant par le biais des sciences de la vie, le chercheur pourrait donner davantage de crédit à son propos. Aussi, comme pour Tony par exemple, pratiquant de haut niveau en kayak, le recours à ce mode de discours est sans doute davantage commun dans ses pratiques d'entrainement. Enfin, rappelons que trois sujets sur quatre sont en première scientifique et que certaines connaissances pourraient servir de justification ou d'appui explicatif dans leurs enseignements.

Nous remarquons que l'ensemble des sujets expriment explicitement leurs difficultés ponctuelles à trouver les mots, illustration concrète de la discontinuité de la topique corporelle (Lesourd, 2017) **à trois niveaux : corps vivant, vécu et décrit** (Andrieu, 2008). Il peut s'agir d'une situation où l'élève ne parvient pas à verbaliser pour exprimer une sensation particulière, en considérant les mots comme l'« *incarnation de la sensation* » (Wittgenstein, 1961), ou un obstacle d'exécution. On identifie notamment qu'en fonction de leur état d'avancement relatif aux savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017), les contraintes du discours s'expriment davantage en matière d'exécution ou de la perception des sensations. Emmi notamment, illustre cette problématique en leçon 1 et en leçon 5 par rapport à son placement et les orientations de la chorégraphie.

Enfin, le recours à la métaphore, à des illustrations ou à des expressions semble très spécifique à Tony. Pour faciliter sa traduction du langage du corps à la verbalisation, et parfois pour des

sensations très fines, Tony opère une substitution analogique en ayant recours à des termes qui apportent une précision du sens de son propos.

Types d'obstacle	Cas : Tony	*Illustration verbatim*
Un discours succinct, général, hésitant, inachevé	Leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau	*« quand est-ce que je me le dis ? … Je me le dis … au moment où je le pose sur le… sur le step, et … tout, à un moment on se dit mais ... Est-ce que, est-ce que je fais bien de le mettre là? »*
	Leçon 6, autoconfrontation 1er niveau	*« on le sent, je le sens directement, … c'est le, c'est le…qui… où je sens qui…qui est le plus intense ou qui mobilise le...le plus…, le plus d'énergie »*
Un discours qui se raccroche à des connaissances générales ou spécifiques (en physiologie/anatomie, en step)	Leçon 6, autoconfrontation 2nd niveau	*« C'est juste que l'on sent que le sang y revient dans les muscles » « déjà on peut voir, on voit que mes… quand même que mes veines sont biens sorties » « non y'a pas de lactique »*
Une expression explicite quant à la difficulté à trouver les mots, à expliquer clairement	Leçon 6, autoconfrontation 2nd niveau	*« J'arrive à la sentir...instinctivement… après…, je ne sais pas vraiment comment le décrire? » « je ne sais pas comment le décrire, c'est»*
Un discours qui recourt à la métaphore, à l'illustration, à une expression	Leçon 6, autoconfrontation 2nd niveau	*« quand c'est lancé le 1er truc qui arrive, c'est comme si on était parti à froid en fait » « je prends un exemple; c'est comme si on était assis et d'un coup, on faisait ... Je ne sais pas des squats ou d'un coup, d'un seul coup » « c'est, c'est vraiment enfin, c'est comme si, on sentait que le... Que le sang était... Il.. Allait beaucoup plus, avoir besoin de sang… C'est comme si on…si on a… Si on a soif et qu'on boit ; c'est exactement la même chose, c'est ... On sent qu'on... Qu'on a plus besoin de boire d'eau. »*

b. Sensations et *Interprétants* identiques

1. Un corps en pilotage automatique

Chaque cas dans les expériences filmées, notamment en leçon 1, exprime progressivement l'atteinte d'un état nommé « *automatique* » (Julia), « *instinctif* », voire « *accommodé* » (Maeva). Cet état met en exergue l'apprentissage chorégraphique des acteurs et leur capacité à le réaliser sans erreur sans être entièrement attentifs au pas en train de se réaliser, ni à celui qui va suivre. **En effet, par la répétition, les lycéens parviennent à maitriser la réalisation de l'enchainement, à structurer des apprentissages moteurs en step** (Delignières, 2009b ; Le Scanff et Bertsch, 1995) : « *c'est comme un déclic… enfin à force de le répéter, de le répéter* » (Tony, leçon 1, autoconfrontation), « ***c'est juste, juste à force de le répéter, c'est un automatisme comme je l'ai dit qui se créer*** » (Tony, leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau), « *en fait c'est presque automatique maintenant qu'on l'a déjà fait plusieurs fois* » (Emmi, leçon 5, autoconfrontation 2nd niveau). Cette répétition importante est permise par la démarche d'enseignement orientée autour d'une complexification chorégraphique progressive ainsi que la recherche d'un travail en continu, pour un effort en capacité aérobie.

Nous remarquons que pour la plupart des cas, cette situation contribue à **se décentrer du modèle enseignant ou des pairs** : *« Erika surtout que je regardais qui était à ma droite (…), je voyais ses mouvements un petit peu (…) je sentais bien qu'elle était à côté »* (Maeva, leçon 1, autoconfrontation), « *je ne la regardais pas forcément [à propos d'Eglantine], mais je voyais quand tout le monde, fin quand elle allait à droite, et que moi j'allais à la gauche :Ah là je me suis trompée* » (Emmi, leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau). L'organisation spatiale avec l'enseignante positionnée frontalement et agissant en miroir favoriserait la prise d'information directe des élèves en train d'agir. Cette attention portée sur l'enseignante pourrait aussi **réduire le niveau de concentration, d'attention exigé en début d'apprentissage**, notamment pour Tony : *« là je reviens dans le tout début au moment où je regarde la prof, je ne suis pas, je suis concentré mais pas trop* » (Tony, leçon 1, autoconfrontation). Aussi, certains élèves comme Emmi ou Julia regardent préférentiellement l'enseignante par rapport aux pairs : « *je ne regardais pas les autres avant et je voyais quand ça partait à droite* », « *déjà je regardais la prof* » (Emmi, leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau), « *je préfère quand même regarder la prof ou alors rester concentrée sur moi, j'évite quand même de… de regarder sur les autres* » (Julia, leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau).

Par ailleurs, d'autres comme Maeva reconnaissent parfois que **regarder le modèle enseignant permettrait un gain de confiance plus qu'une nécessité pour une efficacité motrice** : « *c'est pour être plus en confiance, pour être sure de bien faire les pas; c'est vrai que, je pense qu'il y a des*

moments où… il y a un moment où je connaissais la choré et j'aurais pu très bien m'en sortir tout seule mais… » (Maeva, leçon 7, autoconfrontation 2nd niveau). De plus, en fonction de l'avancement des acquisitions, on identifie que d'autres, comme Julia notamment, se décentrent très rapidement d'un quelconque modèle : « *je ne pense pas forcément à regarder les autres autour de moi (…) ça m'embrouille en fait; parce que je sais que quand quelqu'un fait une erreur à côté de moi, je fais forcément la même et après je suis perdue heu… ».*

La stratégie de l'enseignante au fil de la séquence d'apprentissage est de réduire son temps d'activité en tant que modèle, puisque les blocs de base sont normalement maitrisés, mais aussi dans le souci de favoriser une différenciation progressive et personnelle, relative aux « *paramètres biomécaniques* » puis « *énergétiques* » (Référentiel du baccalauréat, 2012). **Dans la logique éducative de la CP5, l'enjeu pour le lycéen est d'affiner sa chorégraphique step afin d'adapter sa réalisation à ses capacités physiques et motrices**. Pour l'enseignante, une classe qui progresse est un groupe qui fait évoluer ses blocs 1 et 2 indépendamment de ses pairs, et indépendamment de la structure de départ proposée par celle-ci. Ainsi, on identifie que pour certains apprenants, **des stratégies de collaboration se mettent en œuvre et notamment lorsque des choix d'entrainement sont communs**. **Cette co-construction entre pairs de son projet d'entrainement personnel pourrait être questionnée au regard d'une éventuelle communication de ses ressentis**. Par ailleurs, dans la réalisation des séquences, et notamment lorsqu'une erreur surprend le pratiquant, celui-ci aurait tendance à reprendre son enchainement à partir de la réalisation de son camarade : « *mais comme je regardais surtout sur Victoire, du coup, j'ai réussi à me remettre (…) comme c'était la seule qui était devant moi (…) vu que… il n'y avait personne qui… qui démontrait, du coup...Oui sur Victoire, ou alors sur Stéphanie à côté* » (Julia, leçon 6, autoconfrontation).

Pour l'ensemble des cas, à partir du moment où ils sont **dans cette exécution instinctive, ils apercevraient une opportunité de se focaliser sur d'autres éléments que la chorégraphie**. Maeva par exemple explique qu'elle pense à d'autres choses pendant ses séquences, ou qu'elle se remet en question sur des choix qu'elle aurait pu faire, indépendamment de sa propre activité en step : *« je pense à mes mouvements puis je ne sais pas, d'un coup, je pense à autre chose et d'un coup, je pense à ce que j'ai mangé le matin ou ce qui me reste à faire pour le lendemain et puis…(…) ça m'arrive souvent quand il s'agit de faire des actions répétées comme ça de faire, de laisser mon esprit ailleurs en même temps… »* (Maeva, leçon 1, autoconfrontation), *« à quelque chose d'important ou quelque chose il fallait que je me remette en question »* (Maeva, leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau).

Néanmoins, ce qui nous intéresse particulièrement est que **cet état créé aussi l'opportunité de se rendre attentif à ce qui se passe intérieurement** (Fourure, 2004 ; Gaillard, 2011 ; Schirrer et

Paintendre, 2017)**, à favoriser une lecture sensible de son mouvement** (Bois et Austry, 2006). **Peu à peu, les élèves pourraient devenir *« sujet contemplatif »* (Merleau-Ponty, 2000) des sensations qui émergent, « *visiteur assidu* » (Da Silva, 2013) de leur corps, révélant une forme d'*activité bipolaire*[185]** (Saury et al., 2013), **au sens d'une alternance entre une attention portée à sa motricité et à son corps perceptif, phénoménal[186]** (Merleau-Ponty, 1945 ; Richard, 2012). On identifie dans de nombreuses unités d'expérience l'émergence peu à peu d'actualisations et de constructions d'*Interprétant*s relatives aux connaissances de son corps, à partir d'une perception de ses sensations (niveau 3). Plus particulièrement pour Tony, cette démarche serait consciente et déterminée : « *je ne suis pas vraiment focalisé, enfin, qu'est-ce qui me passe par la tête à ce moment-là? (Souffle) on essaie de prendre un peu l'information sur …comme si on faisait un check de tout notre corps (…) vu que les pas, on les connait … C'est que... De la répétition* » « *c'est comme si on…, le cerveau se déconnectait complètement (long silence); …on ne pense plus du tout à rien en fait, c'est, c'est juste la prise d'information ... Au niveau… comment le corps il va?...comment je me sens?* » (Tony, leçon 6, autoconfrontation 2nd niveau).

Pourtant, la description de cet état se constitue aussi par une distance avec son corps, par le langage et dans la pratique, en se déconnectant de ce qu'il produit. Par conséquent, l'utilisation de la troisième personne du singulier est préférée pour désigner son propre corps. **Dans le discours, l'élève n'habiterait plus son corps, ne serait plus corps (Andrieu, 1993), mais davantage spectateur des manifestations de ce corps. Cette distanciation s'illustre par une absence de contrôle de soi, jusqu'à montrer un rapport désincarné à soi ?** (Richard, 2012 ; Murphy, 1990, p.45). Toutefois, certains élèves-acteurs expliquent qu'une **partie du corps agirait à l'insu** de ses réflexions ou de ses intentions, **mais comme un corps physique s'auto-adaptant à son environnement** : « *Je sais que mon corps le fera sans que je sois concentrée à 100% sur mes pas* » (Maeva, leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau), « *mes pieds ils continuaient à faire ce qu'il fallait (…) les pieds ils sont toujours ... Ils repartent toujours du bon côté* » (Julia, leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau) « *ça se passe normalement, je sens mes jambes ... Qui font ce qu'il, ce qu'elles doivent faire* » (Julia, leçon 6, autoconfrontation 2nd niveau). **Cette ambiguïté quant à l'incarnation du lycéen à son corps pourrait se comprendre si l'on considère que son activité repose sur plusieurs fenêtres attentionnelles** (Gaillard, 2000).

[185] J. Saury et ses collaborateurs utilisent le terme d'activité bipolaire pour expliquer le fait que les élèves engagés en EPS, dans le contexte de la classe, se tournent vers des activités d'apprentissage mais aussi vers des activités sociales. Ici, l'activité bipolaire recouvre un tout autre sens.

[186] Par corps phénoménal, nous souhaitons mettre en évidence l'intentionnalité de la conscience dans le phénomène de perception.

En somme, il apparaitrait que pour la plupart des cas analysés, (hormis Maeva, qui est mesure très tôt de se centrer sur l'état de son corps et de percevoir ses sensations internes), cet état nommé *« pilotage automatique »* est révélateur des apprentissages moteurs et chorégraphiques, soit une gestuelle automatique (Andrieu, 2017d ; Delignières, 2009b). Cet état serait aussi un **point de transition** pour les apprenants pour devenir davantage **perméable, attentif, plus finement à l'écoute des perceptions des sensations immanentes à l'activité, en libérant de l'attention** (Depraz, 2014). Cette transition devrait favoriser le processus d'exploration sensorielle que nous développerons dans le chapitre relatif aux régularités diachroniques.

2. La hauteur : « ça fait mal ! » :

La hauteur apparait comme un paramètre qui peut être déterminant quant à l'éveil des sensations des sujets. En effet, pour Maeva (*Engagement* : « *faire comme la prof* ») et Tony (*Engagement* : « *raser le step* »), les premières secondes de réalisation avec le paramètre hauteur éveille une sensation au niveau des mollets: *« dans le mollet, ça travaille plus et.. », « je sens dans le mollet … une gêne (…) je sens que c'est plus lourd »* (Maeva, leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau), « *j'ai déjà senti que c'est un peu plus dur (…) je le ressens en regardant la vidéo*» (Tony, leçon 1, autoconfrontation). De plus, bien que Julia ne semblerait pas percevoir immédiatement des sensations musculaires au niveau des jambes, elle identifie tout de même, comme ses pairs, une perturbation biomécanique avec un nécessaire réajustement de l'exécution : « *dès que j'ai commencé à mettre le pied, je me suis dit, Ah oui quand même (…) On doit quand même aller plus vite comme c'est plus haut (…) et c'est dur à rester dans le rythme à ce moment-là* » (Julia, leçon 1, autoconfrontation). Ainsi, ces trois élèves construisent deux types de connaissances : *« la hauteur exige une rapidité d'exécution »* et *« la hauteur impacte le rythme de réalisation »* (*Interprétant* de niveau 2). De plus, Julia en fin de séquence step en haut en leçon 1 perçoit cette sensation musculaire en fin d'effort (à 2'32'') : « *je le sentais un peu dans les jambes* » (Julia, leçon 1, autoconfrontation).

Une nouvelle fois, Emmi semble distancée de son corps et ne pas percevoir de sensations musculaires sur cette hauteur. Toutefois, l'activation de cette zone sensorielle apparait nettement en leçon 5, d'autant qu'elle choisit de coupler le paramètre hauteur à celui des impulsions[187]. Aussi, le pas qui constitue l'élément saillant de cette unité d'expérience est un contretemps, augmentant encore la rapidité d'exécution d'Emmi : « *je le sentais un peu dans les jambes* » (Emmi, leçon 5, autoconfrontation). Cette activation sensorielle en leçon 5, au niveau de ses jambes, pourrait en

[187] Voir l'annexe n°1, point 1.4.2.

somme être déterminée par l'intensité physique et les contrastes forts des différents paramètres énoncés.

Par conséquent, on peut identifier que **la hauteur est un paramètre constituant une opportunité pour la majorité des cas d'éveiller des sensations internes, ancrage à des connaissances de son corps (Vanpoulle, 2013). En effet, ce paramètre serait le levier à une activité viscérale et organique suffisante pour accéder aux premières strates du vécu** (Félix, 2017), **à un corps sentant** (Straus, 2000), **où chaque apprenant deviendrait plus apte à percevoir**. Toutefois, il paraitrait essentiel pour certains élèves d'accroitre encore les contrastes afin d'activer quelques zones sensorielles encore en sommeil. L'intensité de l'exercice par différents paramètres énergétiques (hauteur, impulsions, pas énergétiques comme le ciseau, contretemps, élévation des bras) mais aussi biomécaniques (orientations, pas complexes comme le stomp[188]) favoriseraient une construction de connaissances de son corps en step, à partir de perceptions nouvelles**, mais le processus de perception sensible diverge selon les acteurs en mouvement, traduction d'une esthésiologie singulière.**

c. Démarche d'exploration de soi ?

Nous identifions pour chacun des sujets un processus d'exploration sensorielle, support à l'actualisation d'*Interprétant*s quant aux connaissances sur son corps. En effet, lors des entretiens, au-delà des relances du chercheur (Péaud, 2004 ; Petitmengin, 2004 ; Rix et Biache, 2004) et de la co-construction sujet-chercheur, qui contribuent à faire émerger de plus en plus finement les sensations internes lors de l'activité, **chacun des cas semblerait constituer progressivement un processus exploratoire interne.** Maeva répertorie une succession de zones sensorielles quand elle cherche à mesurer son niveau de fatigue : « *c'est la même chose, c'est essoufflement, et… (…) oui et les muscles qui travaillent aussi (…) parce que c'est tendu au niveau des mollets (…) c'était pas douloureux mais je le ressentais quand même* ». (Maeva, leçon 1, autoconfrontation).

Chaque acteur constitue une cartographie sensorielle en adoptant à des niveaux différents (activation ou éveil) une posture d'écoute attentive à son corps et des sensations immanentes à l'effort produit. Ainsi, une **exploration sensorielle par ricochet signifie que le sujet passe de zones sensorielles en zones sensorielles, traduit par le corps décrit, pour constituer un état de son corps** : *« je n'étais pas du tout essoufflée... Je ne transpirais pas »* (Julia, leçon 1, autoconfrontation), « *c'est toujours les mêmes c'est… la chaleur, fin il fait chaud au visage et puis …, la respiration et les jambes qui sont lourdes* » (Maeva, leçon 7, autoconfrontation 2nd niveau). Sans mettre en évidence une quelconque hiérarchisation des perceptions, l'étape du corps décrit, à travers le carnet

[188] Voir annexe n°1, point 1.4.4.

d'entrainement ou par la verbalisation, amènerait parfois l'élève à définir dans le discours un ordre à ses perceptions, comme **une suite sensorielle**. Ainsi, sans un plein accès à ses sensations, nous pourrions nous interroger quant à la manière dont **il explorerait régulièrement son corps : à partir de la même cartographie ?**

Au fil des leçons, et notamment par le levier de l'état « *automatique* », relatif à une maitrise chorégraphique et à une attention décentrée de sa réalisation, l'élève étoffe et développe cette perception sensible (Berger, 2006). Quantitativement, il paraitrait attentif à **des zones sensorielles nouvelles** : le cœur pour Tony et Maeva, la respiration pour Julia, les sensations musculaires pour Emmi. Qualitativement, il serait en mesure de **préciser le contenu de la perception sensorielle**, par l'usage d'un discours affiné, et sans doute parce que la redondance des perceptions l'amène à se familiariser avec la sensation, pour **la graduer au sein d'un répertoire esthésiologique (Shusterman, 2009)** qui s'affine. Ce processus rendrait compte d'une disponibilité de l'élève à son corps, peut-être encouragée par l'accompagnement de l'enseignante, par l'exploration des différents paramètres, par la découverte des différentes temporalités d'exercice, par l'intensité de l'effort.

Trois différences sont identifiables entre les sujets : la temporalité de mise en exergue de cette exploration sensorielle, **la quantité et l'ordre dans le verbatim des zones sensorielles** ou des sensations perçues, et enfin le degré de précision et de **finesse, relatif à leurs qualia** (Dokic, 2000 ; Barberousse, 1999), élément subjectif caractérisant la sensation et inaccessible par autrui.

La nature et la qualité du répertoire esthésiologique (Shusterman, 2009) constitué par les quatre cas serait le point d'ancrage à ces trois points. De plus, cette constitution de repères sensoriels pose la question des expériences passées et du caractère inédit de certaines sensations. En effet, **nous remarquons des différences notables entre les acteurs, quel que soit le panel, *Karvonen* ou *Ressenti***, au cours des séquences filmées dans les différentes leçons. Si Emmi ne débute pas ce processus lors de la première leçon de la séquence d'apprentissage, elle parvient à mener cette exploration en fin de leçon 5. Focalisée sur ses efforts à produire, et engagée dans un exercice intense (80% de sa FCE, 178 bpm), elle entame un processus d'exploration sensorielle. Pour autant, elle ne chercherait pas à écouter son corps de manière consciente en adoptant une attitude éveillée « *Ah pas de sensations fin, (…)* ». **Ce travail introspectif se co-construirait-il avec le chercheur, par l'identification progressive d'activations sensorielles ?** Sa suite sensorielle fait toutefois référence à plusieurs sensations: l'essoufflement, la sensation de chaleur, les sensations musculaires, la sensation d'étourdissement, support à un premier niveau de connaissance sur son corps (Huet et Gal-Petitfaux, 2011 ; Barberousse, 1999). Par ailleurs, Maeva apparait comme le cas ayant un répertoire esthésiologique le plus approfondi. Ce support l'amène à poursuivre la construction de

savoir-faire perceptifs dans le sens où elle est en mesure très rapidement d'être à l'écoute de son corps et d'ajuster son activité à partir par cet usage séquentiel sensoriel. Aussi, Julia chercherait à entamer méthodologiquement ce processus exploratoire dès la leçon 1 **mais il semblerait qu'elle ne parvienne pas véritablement à lire, interpréter la nature des sensations perçues obstruant la qualité du mouvement tourné vers les capteurs sensoriels** (Merleau-Ponty, 1995), son exploration (Berthoz, 1997).

Le lycéen, avec sa temporalité, est amené à se focaliser sur ses sensations afin de construire et d'actualiser des connaissances sur son corps en step. La démarche enseignante proposée dès la leçon 1, à partir de l'échelle de ressentis[189], des questionnements et temps de verbalisation, etc., œuvre pour que tous, quel que soit son panel, *Karvonen* ou *Ressenti*, identifient les effets de la pratique et les conséquences de l'usage des paramètres d'entrainement (biomécaniques ou énergétiques). En somme, cet usage séquentiel serait inconsciemment construit par les trois thèmes proposés : fatigue générale avec l'échelle de Borg, état respiratoire et état musculaire et articulaire. Peu à peu, invités à s'exprimer à partir de ses propres mots pour définir son état de corps, les lycéens devraient se détacher de cette échelle de ressentis pour verbaliser une échelle esthésiologique singulière, en passant par l'écrit (carnet d'entrainement).

Enfin, en fonction des intensités d'exercices, de leur répétition et de la finesse du répertoire esthésiologique, l'acteur explore des dimensions de son corps en mouvement selon un processus qui lui est propre. En effet, si Maeva est en mesure, à faible intensité (50 à 60% de sa FCE), de réaliser une cartographie des sensations de son corps à partir de traces sensorielles, elle atteindrait un degré d'acuité quand ses sens sont en ébullition à des intensités proches de 70 à 80% de la FCE (intégration de la sensation cardiaque notamment). Par ailleurs, Emmi pour activer certaines sensations est engagée dans un exercice intense entre 80% et 90% de sa FCE, tout comme Julia qui à 90% de sa FCE ne semblerait pas percevoir certaines sensations, et seulement après avoir vécu une telle intensité à plusieurs reprises dans la leçon. Il semblerait que c'est à ces conditions qu'Emmi et Julia opèrent un processus exploratoire puisque ces sensations *s'imposeraient* à elle par leur puissance.

Notre préoccupation par la constitution des panels *Karvonen* et Ressenti, était d'identifier dans quelle mesure le fait de mettre l'accent sur une activité exclusivement guidée par ses sensations internes, pourrait impacter la construction de savoir-faire perceptifs chez l'élève. La mesure du corps capacitaire, par l'identification des possibilités de son corps, en faveur d'une porosité corps vivant-corps vécu, serait-elle favorisée par le *panel Ressenti* ?

[189] Se référer à l'annexe n°4, point 4.3. : Échelle de ressentis, carnet d'entrainement.

A ce stade, aucune conclusion n'est possible mais plusieurs questions émergent. Tony, en *panel Ressenti* est un élève consciencieux, performant et qui cherche en début de séquence d'apprentissage à réaliser correctement la chorégraphie. De plus, l'objectif fixé est de constituer un programme d'entrainement qui résonne avec ses capacités physiques, ses motifs d'agir et ses expériences sportives, à partir d'une attention exclusive portée sur ses sensations. Pourrions-nous penser que si Tony avait été inscrit dans le *panel Karvonen*, ses *Engagement*s Capacitaires et Fonctionnels auraient été très proches (hausse de la FC), mais que sa démarche introspective n'aurait peut-être pas été autant aboutie ? En effet, l'atteinte de la FC cible immédiatement et son maintien, par visualisation en directe des données du cardio-fréquence-mètre auraient pu supplanter l'écoute de ses sensations. A l'inverse, Emmi, inscrite dans le *panel Karvonen,* a un répertoire esthésiologique peu étoffé en début de séquence d'apprentissage. Studieuse et appliquée, elle cherche à entrer dans sa fourchette de FCE. On pourrait se questionner quant à la progression de ses savoir-faire perceptifs, par le travail introspectif exigé, si elle avait été dans ce *panel Ressenti*. Aurait-elle amorcé un travail Introspectif plus précocement dans sa séquence d'apprentissage ? Le processus d'exploration sensoriel serait-il plus fin ? Le carnet d'entrainement ne comporterait-il pas encore davantage de précision quant aux sensations qui s'imposent par leur puissance dans les exercices intenses ?

Ces différentes questions interrogent la trajectoire des cas en fonction des démarches d'enseignement choisies et par conséquent la nature des compétences construites en step.

d. Glissement des *Engagements* et sensations perçues

1. Leçon 1 : Etre efficace avant tout et réussir l'enchainement

Une régularité fonctionnelle est identifiée au cours de cette séquence d'apprentissage, en leçon 1/2 et en fin de parcours. En effet, en leçon 1, la plupart des préoccupations des sujets est semblable, relative à des objectifs d'Exécution et d'efficacité dans la réalisation des blocs. Si la densité de ces intentions d'Exécution peut varier d'un sujet à l'autre, nous retrouvons toutefois des préoccupations similaires entre eux. Cette observation est en totale cohérence avec le format pédagogique de la séquence d'apprentissage. En effet, l'objectif de leçon n°1/2 est construit pour l'appropriation d'un bloc de 32 temps, testé sur trois paramètres d'entrainements : pas complexe step en bas, step en haut et step en orientations. Les élèves à l'issue de ces paramètres cherchent à s'approprier les différentes échelles de ressentis. Les intentions des élèves de la classe sont donc tournées vers l'apprentissage de cette structure chorégraphique. Ainsi, émergent plusieurs thèmes d'*Engagement*s d'exécution présentés dans le tableau 87.

Tableau 76: Synthèse des types d'*Engagement*s d'Exécution en leçon 1:

amplitude
rythme respect
ne pas faire d'erreur chorégraphie
le côté de réalisation
les pieds
compréhension et adaptation au bloc, chorégraphie
réaliser et réussir un pas particulier
poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres
faire comme le modèle

On peut identifier en parallèle que des *Interprétant*s de niveau 2, relatifs à la réalisation, sont construits et actualisés par les quatre cas. Cette part de connaissances de soi dans la réalisation du mouvement varie selon les sujets. Nous avons pu observer des différences notables entre Emmi et Maeva. Toutefois, certaines connaissances sont redondantes tels que l'état « *automatique* » de la réalisation, avec la possibilité de se détacher progressivement du modèle pour se focaliser sur soi, les difficultés marquées sur certains pas comme le stomp, la capacité à reprendre seul son enchainement, la capacité à agir sur le rythme.

Par ailleurs, peu de connaissances de son corps sont construites et actualisées lors de la leçon n°1, hormis pour Maeva, très attentive à l'écoute de son corps en activité. Quelques *Interprétant*s de niveau 3 émergent toutefois (identifié en amont : notamment sur step en haut), que nous avons cherché à répertorier selon plusieurs thèmes, dans le tableau 88.

Tableau 77: Classification des *Interprétants* de niveau 3 par thèmes et par cas, leçon 1 :

***Interprétants* de niveau 3**	Respiration	Chaleur	Intensité physique	Musculaire	Cœur	Etat du corps, concentration, bien-être
Maeva	12/13	11	5/10	8/10/17		6/14/15
Tony		13		10		12/14/16 (émotionnel)
Emmi						6
Julia	9	11		10		12

Les numéros exposent les unités d'expériences dans lesquelles des Interprétants de niveau 3 se constituent ou s'actualisent (certains sont localisés dans deux thèmes différents). En gris, Maeva et Emmi en *Panel K* ; en blanc, Julia et Tony en *Panel R*.

Leur part et leur diversité sont certes réduites, mais ne nous permet pas de conclure l'hypothèse selon laquelle un *Engagement* d'Exécution ne structure que des *Interprétant*s de niveau 2. En effet, certaines connaissances du corps, chez Maeva, à partir d'informations sensorielles immanentes à l'activité « *sensations musculaires step en haut* », sont actualisées et construites lorsqu'elle est préoccupée par des objectifs d'Exécution « *Faire comme la prof* » (leçon 1, step en haut, début de la séquence, 1'' sur 3'). De plus, ces tableaux 87 et 88 mettent en **évidence la disparité des sujets en matière de cartographie sensorielle pour des *Engagement*s communs à tendance Exécution**. En leçon 1, la démarche d'enseignement a sans doute peu impacté le rapport à sa perception sensible[190]. Nous identifions toutefois la diversité des profils des élèves au sein de chaque panel.

2. *Fin de cycle (leçon 6/7) : des ressentis pour optimiser sa performance ou stopper son engagement*

La part des *Engagement*s Capacitaire et Fonctionnel est assez importante au fil de la séquence d'apprentissage. En effet, on trouve un équilibre progressif entre des *Engagement*s d'Exécution et des *Engagement*s Capacitaires et Fonctionnels pour tous les sujets. Tony et Emmi, inscrits dans deux panels différents ont une tendance à se préoccuper de leur optimisation de la performance, tandis que Maeva et Julia ont tendance à chercher à réduire voire stopper l'activité physique engagée. **Ainsi, chacun aurait réévalué la compétence corporelle et agirait en s'appuyant sur une représentation des capacités de son corps vivant** (Paintendre et Andrieu, 2015). Cette intention capacitaire et fonctionnelle appartient de manière générale à une unité d'expérience favorisant

[190] Au regard des objectifs chorégraphiques prioritairement fixés par l'enseignante.

l'actualisation et la construction d'*Interprétant*s sur son corps. En seconde partie de séquence d'apprentissage, plusieurs thèmes d'*Engagement*s sont identifiables au sein du tableau 89.

Tableau 78 : Synthèses des types d'*Engagement*s Introspection et capacitaire et fonctionnel, en seconde partie de séquence d'apprentissage :

Introspection	Capacitaire et fonctionnel
centrer sur soi, voire concentration	hausse et/ou maintien de la FC
Respiration	pousser, amplifier l'effort et le mouvement
Chaleur	bras utilisation pour amplifier
	minimiser, gérer l'effort et/ou mouvement
	finir, temps
	pilotage automatique, déroulement fonctionnel

Par ailleurs, on identifie au cours de ces expériences capacitaires et fonctionnelles que certaines actualisations d'*Interprétant*s relatifs à la réalisation (niveau 2) comme la vitesse d'exécution ou l'amplitude sont associés aux connaissances du corps. Enfin, le travail introspectif en tant qu'intention majeure est relativement peu traduit par les élèves. Toutefois, la respiration apparait comme un élément d'attention pour Tony et Maeva, quand la chaleur du corps accapare Julia[191]. Ces *Engagement*s Introspection permettent la constitution ou l'actualisation systématique de connaissance de son corps par des sensations immanentes à l'activité.

Tableau 79: Classification des *Interprétant*s de niveau 3 par thèmes, seconde partie de la séquence step:

***Interprétant*s de niveau 3**	Respiration	Chaleur	Intensité physique	Musculaire	Cœur	Etat du corps, concentration, bien-être
Maeva	18/19/24/25	18/24	18/22/24/25	18/20/25	23	
Tony	23/26/29/39	38	25/28/31/37	20/21/22/25/32/33	22/27/35	34/35
Emmi	19	14/	12/17/20/21	14/18		15/22
Julia	9/22	18	24/23/28/25/27	10/19		21/27

Les numéros exposent les unités d'expériences dans lesquelles des Interprétants de niveau 3 se constituent ou s'actualisent (certains sont localisés dans deux thèmes différents). En gris, Maeva et Emmi en *Panel K* ; en

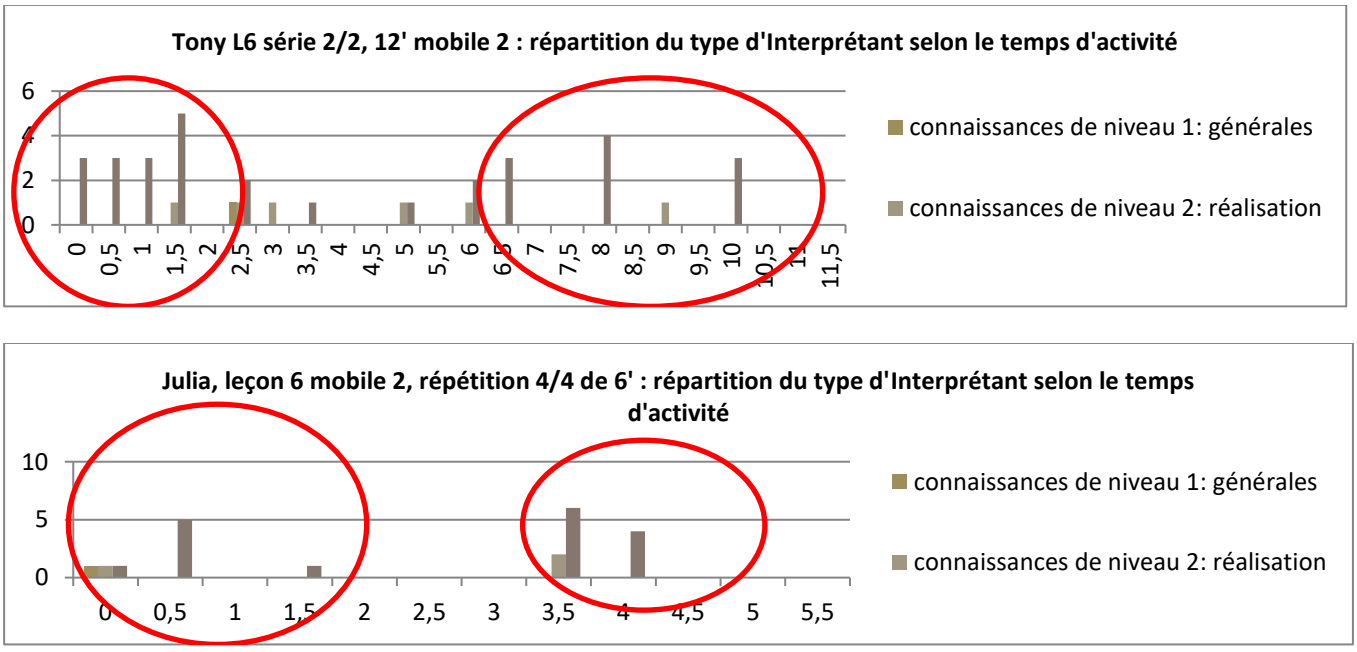
[191] Nous avons pu identifier toutefois que la respiration est une dimension fondamentale en terme de connaissance sur son corps chez Julia, bien que non exprimée en termes de préoccupations dans ses leçons.

blanc, Julia et Tony en *Panel R*. Par rapport au tableau 88, on peut remarquer de nombreuses unités d'expérience dans lesquelles des connaissances sur son corps sont construites ou actualisées pour chacun des thèmes

La temporalité des unités d'expérience mettant en évidence les connaissances de son corps, constituées ou ajustées à partir de la perception sensorielle, divergent quelque peu selon les cas. En effet, Maeva, Julia et Emmi parviennent à un affinement esthésiologique plutôt en seconde partie ou en fin de série. Tony perçoit l'activation de son corps vivant dès le départ de la série, **par une conscience attentionnelle précoce envers les sensations, niveau avancé de conscience somatique** (Shusterman, 2009). De plus il complète ces connaissances en seconde partie de séquence de série, avec la question de la métaphore au niveau du cœur. Toutefois, nous retrouvons dans les unités d'expérience une répartition temporelle à **deux accents** pour l'ensemble des sujets : en début de séquence et en seconde partie de séquence[192]. Ainsi, plusieurs questions se posent :

Celle de l'intensité de l'activité du corps vivant, et de l'activité cardiaque de l'élève au moment où sont perçues les sensations internes. On identifie en effet un processus exploratoire sensoriel et une attention ciblée sur les sensations corporelles pour certains d'entre eux avec une activité cardiaque variable : en hausse, stable, et même en baisse, et à une part de la FCE parfois moyenne (50% FCE)[193].ou très élevée

Figure 5: Temporalité et type d'*Interprétants*, séquence filmée 2/2, 12', Tony:



[192] Voir l'annexe n°5

[193] Cette étude est réalisée en partie 3 : mise en tension de l'intensité de l'activité cardiaque avec le type d'*Interprétants*.

Celle de la vigilance méthodologique : ces différents schémas sont assez représentatifs des quatre cas. En effet, on peut identifier l'émergence d'unités d'expériences et de ses *Interprétant*s de niveau 3 à deux moments clés avec une marge plus ou moins différente selon les sujets: a) en amorce de séquence et b) en deuxième partie de la séquence. Nous souhaitons souligner qu'à première vue, la question du facteur temps[194] et du facteur intensité pourrait plus ou moins impacter l'éveil sensoriel.

[194] Méthodologiquement, nous n'approfondissons pas cette perspective. Toutefois, certains seuils physiologiques pourraient peut-être correspondre à l'actualisation de certains *Interprétants*, à partir de sensations corporelles, redondantes parfois. Un détail des moments d'émergence des Interprétants est réalisé pour l'ensemble des cas dans l'annexe n°5.

Chapitre 5 :

Interprétation des résultats

A travers ces quatre sujets, la question de la construction des savoir-faire perceptifs dans une séquence d'apprentissage en step, pour des lycéens de première, émerge. Dans le cadre de la CP5, chacun à l'issue de sa scolarité devrait avoir accru le degré d'acuité de son répertoire esthésiologique. La question de la perception sensible pour réduire l'écart entre le corps vivant et l'expérience vécue apparait essentielle, dans la quête d'une optimisation de son effort perçu (Coquart et al, 2009 ; Garcin, 2002). Ainsi, la découverte de son corps capacitaire (Paintendre et Andrieu, 2015) est la possibilité pour le sujet de s'écologiser à son environnement, dans une visée autotélique[195]. La singularité de chaque cas rend compte de la complexité de cette démarche et l'enjeu éducatif fort inhérent aux régularités et spécificités développées. Ces spécificités et régularités qui ont émergées lors du chapitre précédent nous ont invitées à dépasser la seule approche phénoménologique pour appréhender l'hétérogénéité esthésiologique qui se dessine entre les quatre acteurs. Le questionnement du répertoire sensoriel du lycéen, et son processus d'étayage, de calibrage ou d'édification, invite à considérer l'élève « tel *qu'il est et tel qu'il vient en EPS* ». Par conséquent, l'éducation sensorielle de l'apprenant pourrait jouer un rôle non négligeable en matière de perception sensible. C'est pourquoi, il nous est apparu intéressant de compléter notre travail pluridisciplinaire en étoffant notre analyse en anthropologie sensorielle.

a. D'un corps à décrire au corps décrit :

1. La difficulté à trouver les mots : langage corporel et langue du corps :

Le corps décrit est une difficulté majeure au cours de cette séquence d'apprentissage en step. Qu'il s'agisse de la lecture du carnet d'entrainement[196] ou de la qualité du verbatim, les mots, la verbalisation, le passage du langage corporel à la langue du corps (Andrieu, 2014) est un obstacle pour l'apprenant. Aussi, les écarts entre le corps écrit et le corps *narré, exploré* par co-construction sujet-chercheur, sont également notables. Si les questions du niveau d'expression puis de la possibilité de traduire verbalement toutes les perceptions sensorielles se posent, celle des seuils entre les trois niveaux de corps également. En effet, des interstices corps vivant-corps vécu-corps

[195] Qui est centré sur lui-même (Définition Universalis).
[196] A lire en annexe n°5, point 5.8, quelques extraits des carnets d'entrainement de Tony, Emmi, Maeva et Julia, pour compléter les citations apportées dans les différentes analyses.

décrit (Andrieu, 2014a), apparaissent à travers cette étude de cas. Relativiser nos analyses intra-cas notamment en matière de connaissances de son corps, serait aussi la possibilité de questionner la capacité pour chacun à disposer d'un répertoire lexicale dense et suffisant à la description du corps[197]. Toutefois, le travail d'introspection, nécessaire à la porosité corps vivant-corps vécu pour une meilleure réception des informations intéroceptives, pourrait aussi contraindre la description de mon corps et de ses mouvements internes. L'inactivation de certaines zones sensorielles empêcherait l'élève-acteur de percevoir les informations internes immanentes à l'activité physique en step et in fine de les traduire. Selon l'hypothèse dite de Sapir-Whorf, dite du « *déterminisme linguistique* », dans sa version « forte », le langage serait un « shaper of ideas », « *le langage n'est pas un reflet des sensations mais l'instrument principal voire unique de leur organisation et de leur partage* ». Les mots organisent les catégories qui nous servent à connaître le monde et à partager cette connaissance. Mais de nombreux travaux battent en brèche cette hypothèse forte, notamment ceux portant sur la perception des couleurs. Pour ces chercheurs, le langage ne servirait qu'à convertir en discours ce qui a déjà été apporté par les sensations, le travail de cognition et l'instinct social (Candau, 2005). Déjà Wittgenstein (1961), au cours de l'expérience, se questionne quant à la possibilité de nommer la sensation par le langage. « *Maintenant, que dire au sujet du langage qui décrit mes expériences intérieures et que moi seul je puis comprendre ? Comment désigner mes sensations par des mots ? Comme nous le faisons ordinairement ?* » En effet, en apportant une signification à la sensation, par le langage, le philosophe (à partir de l'exemple de la douleur d'un enfant qui crie) interroge ainsi l'éducation apportée à l'enfant quant à la dénomination appropriée de la sensation. Comment l'adulte a-t-il pu accompagner l'enfant et déceler avec lui les signaux qui correspondraient à la sensation ? Ainsi, « *comment les mots se rapportent-ils aux sensations ?* » « *Mais comment établit-on la connexion entre le nom et la chose nommée ? Cette question est semblable à : comment un homme apprend-t-il la signification des noms des sensations ?* ». La question qui divise les chercheurs est donc la suivante : le langage est-il un reflet, plus ou moins précis, des sensations ; ou le langage est-il l'instrument principal voire unique de leur organisation et de leur partage ?

L'hypothèse d'une influence linguistique relative est interrogée par Candau (2005) à propos de la perception olfactive : si les êtres humains sont plutôt habiles pour détecter les odeurs, modestement compétents pour les discriminer, ils sont beaucoup moins performants pour les décrire. Candau observe finalement une influence relative du langage sur la perception : parfois, l'identification d'une odeur annonçait la libération du discours. Elle semblait ouvrir les individus à une « *conscience*

[197] Cette question s'applique surtout à Emmi, qui toutefois, est une excellente élève. La maitrise de la langue française tout comme des langues étrangères relativise quelque peu ce propos.

(perception) plus claire du stimulus. Si cela était confirmé […] ceci signifierait que, pour une part, la dénomination participe de la perception et ne vient pas toujours s'associer « après coup et comme par accident » au contenu de la sensation. Elle contribuerait dans ce cas à informer l'entrée sensorielle. ». Ménard (2011) dans ses travaux sur le planchiste en régate met en évidence cet obstacle de la description : « *dans les échanges, le langage relatif aux sensations reste très pauvre (« je me sens bien », « j'ai de bonnes sensations ») et qu'il est difficile d'expliciter le contenu du ressenti lorsque celui-ci est synthétique et qualitatif : l'expérience sensorielle est toute en nuances. Le langage, la terminologie mériteraient d'être enrichis, comme le langage des mets ou des vins.* »

En somme, la traduction du vécu par le carnet d'entrainement ou par le verbatim en autoconfrontation, pour identifier la construction des savoir-faire perceptifs peut questionner. En effet, selon M.L Gélard, l'anthropologie sensorielle, apporte les preuves d'une « *indépendance de la sensation sur le langage : une personne sait reconnaitre une odeur, un goût, etc. et lui attribuer une valeur affective, sans pour autant savoir les nommer.* » (Gélard, 2013, p. 15).

Toutefois, accéder à la compréhension du vécu en step ne peut passer que par l'écrit et l'oral. Il semblerait que certaines conditions seraient davantage propices à la traduction de ce langage corporel, tel qu'une démarche de co-construction entre pairs.

2. Le partage des ressentis comme accès au corps décrit

La co-construction sujet-chercheur au cours des différents entretiens permet d'établir un constat : le fonctionnement par relances, au cours des différents entretiens[198] favorise, par la collaboration entre les deux acteurs, la description du corps vécu.

Partager les ressentis, chercher à les décrypter, y mettre des mots ensemble apparaitrait nécessaire. Au regard des écarts corps écrit et corps décrit, au regard de l'interstice corps vécu-corps décrit et des approximations verbales pour faire état de l'actualisation des connaissances de son corps, ***l'altérité pourrait être un levier à la construction des savoir-faire perceptifs***. Ce travail collaboratif refonde une démarche d'enseignement où la confiance laissée à l'apprenant percevant serait démultipliée puisque partagée entre pairs, constituant des processus de communautés sensorielles. Candau met en évidence comment l'altérité constitue un point d'ancrage à la perception sensorielle. Il existe une sorte de « *cadrage sensoriel, une orientation, une focalisation, une mise au point progressivement partagés par ceux qui cherchent à vivre ensemble la même expérience olfactive* » ; « *la description des odeurs fait l'objet de « termes socialement négociés » qui*

[198] Se rapporter au point méthodologie de ce chapitre ; le chercheur n'induit pas la réponse du sujet.

paraissent contribuer à une convergence relative des perceptions […] Les sensations se structurent alors d'autant plus facilement sur un fond de paysage commun que se produit un effet de conformité avec le groupe, véhiculé évidemment par le langage ». De plus, Ménard (2011) valorise ce partage des ressentis dans un souci de progression chez l'athlète : *« Seule une recherche commune, passant par le partage des connaissances et des innovations, permet d'évoluer et de progresser. C'est un véritable rapport dialectique qui s'instaure entre l'entraîneur, le regard qu'il porte, son discours, les données vidéo recueillies et le ressenti du coureur ».* Enfin, Jean Griffet, dans ses travaux sur les pratiques de pleine nature, s'intéresse à la question du partage de l'expérience sensible, essentiel selon lui dans la construction de l'identité des personnes, pour la constitution de soi : « *éprouver à plusieurs une sensation qui vaut pour expérience marquante* » (Griffet, 1994). Lorsque le vocabulaire manque, notamment quand les pratiquants découvrent de nouvelles activités, « *le sensible frôle l'indicible* » (Duret et Roussel, 2005, p. 44), et les individus ont recours à de nombreuses métaphores. La non disponibilité immédiate des mots rendrait indispensable le recours à l'autre, à autrui, pour que l'altérité co-construise la singularité du sens. La redondance de l'expérience sensorielle pourrait enfin ajuster, préciser la description sensorielle, et favoriser in fine une interprétation de la perception sensible (Bois et Austry, 2007).

3. D'une échelle de ressentis à l'échelle esthésiologique en step

Le processus d'exploration sensorielle commun à tous les cas se singularise au fil des leçons. Des perceptions multimodales sont identifiées et une démarche séquentielle personnelle apparait. L'introspection du sujet répétée, et à partir de perceptions diverses, serait levier au développement de son échelle esthésiologique. Un système de repères semble se constituer à partir d'une cartographie qui s'étend et se densifie au fil des leçons. Ainsi, les thèmes des connaissances de son corps (*Interprétant*s de niveau 3), par l'exploration des différents paramètres d'entrainement, se complètent progressivement. Les sensations musculaires, respiratoires, tout comme l'état de fatigue générale sont des champs perceptifs majeurs. Selon le niveau d'apprentissage, la capacité à décentrer son attention de la réalisation chorégraphique, l'intensité de l'effort, les paramètres d'entrainement biomécaniques et énergétiques, les mobiles d'agir et les objectifs des différents panels, chaque sujet affine, ajuste, constitue son répertoire esthésiologique, en s'appuyant sur des perceptions sensorielles toujours plus diverses, et puissantes : sensations cardiaques, sensations de chaleur localisées, état d'épuisement et sensations d'étourdissement, état de bien-être corporel et de déconnexion cognitive.

L'échelle de ressentis représente le premier outil constitué par l'enseignante pour que l'attention de l'élève prenne la direction d'une écoute de soi et établisse une première relation à soi (Bois et

Austry, 2007), par une méthodologie bien ficelée. Un des enjeux de la CP5 est d'apprendre à l'élève à se connaitre (Dietsch, 2013 ; Boulnois et Kogut ; 2014 ; Paintendre et Bischoff, 2015 ; Kogut, 2017) en cherchant à rendre conscientes des sensations immanentes à l'activité, et notamment intéroceptives. (Kogut et Boulnois, 2014), puis à les utiliser en leur donnant du sens. La perception des modifications corporelles revêt une complexité pour le sujet qu'il convient de guider. La granularité des sensations, leur épaisseur, leur étoffe, leur surprise, leur intensité, leur finesse, leur caractère diffus, leur puissance parfois surprennent l'élève en train d'agir (Paintendre et Andrieu, 2015) ou le laisse imperméable. Après chaque séquence d'entrainement, chaque élève se positionne sur trois types d'échelles : Borg (état de fatigue générale), musculaire, respiratoire. Cette démarche, après-coup, l'engage à réaliser un retour sur son expérience vécue. Cette échelle de ressentis pour autant reste-t-elle figée jusqu'à la fin de la séquence d'apprentissage ? La question de l'accompagnement déjà abordée au point précédent pourrait s'envisager aussi par le biais du carnet. **Traduire ses sensations par ses propres mots réinterroge l'échelle de ressentis universelle à la classe.** Puisque la classe comporte des sujets aux cultures somatiques plurielles, l'unique échelle de ressentis n'a pas la garantie de guider finement l'apprenant. Elle lui propose toutefois un accompagnement à la conscientisation des effets de la pratique sur soi, à la condition que le sujet en comprenne le sens (Dietsch, 2013). La diversification de ses propres modalités perceptives pourrait favoriser l'émergence de son échelle de sensations, personnelle, par le carnet ou par les pairs. Les unités d'expériences par ailleurs montrent que les connaissances de son corps sont actualisées à des moments spécifiques de la séquence d'entrainement. L'enjeu pourrait être de déceler les moments forts dans la séquence pour dépasser l'après-coup, et se rapprocher au plus près de l'immédiateté de la perception. Ménard met déjà en évidence cette limite de l'après-coup « *Un des principaux obstacles reste donc le décalage temporel entre l'action (et la perception de sensations à un moment donné) et la restitution de ces sensations* ».

Par conséquent, l'exploration sensorielle est constitutive de la construction des savoir-faire perceptifs, par éveil ou activation de traces sensorielles. Nous rappelons que ***l'activation représente l'émersion de certaines sensations, dans une cartographie encore restreinte et se distingue de l'éveil. Certaines sensations corporelles seraient en veille puis excitées par l'activité physique en step. Par conséquent, l'éclosion de ces informations internes ne seraient pas inédites, bien qu'ajustées peu à peu au fil du mouvement. L'activation sensorielle avive des perceptions inédites, inconnues jusque-là, soit non calibrée dans le répertoire esthésiologique.***

Elle favorise un ajustement constant de l'apprenant, conscient ou non, et au plus près de ses capacités jusqu'à découvrir des limites nouvelles. Bessy et Chateauraynaud (1995) analysent les

compétences partagées par l'expert et le faussaire. Les savoir-faire de ces deux professionnels reposent sur l'expérience perceptive. L'expert réactive des dispositifs sensoriels et perceptuels mis en sommeil par les routines. « *Pour les auteurs, les objets subissent en définitive peu d'épreuves visant à défendre leur authenticité. L'expert lui arrête le flux sensoriel ininterrompu qui nous assaille. […] il palpe, touche, renifle, saisit l'objet par le corps, relie toute une série de perceptions pour aboutir à un jugement* » (Duret et Roussel, 2005, p. 46). Pour Bessy et Chateauraynaud, *« percevoir et juger ne sont pas deux actes de même nature, même s'ils peuvent être simultanés* » (1995, p. 262)

Selon les auteurs, cette expertise vis-à-vis des objets consiste en une succession d'épreuves sensorielles. Tout d'abord mettre ses sens en alerte et activer séquentiellement ses sens. S'articulent alors l'action actuelle, située, et les compétences « déjà là » mobilisées dans ce travail perceptif. « *Cet apprentissage se déroule dans une durée où le corps garde suffisamment en mémoire les expériences antérieures pour capitaliser les schèmes cognitifs pour gérer l'expertise présente* » (ibid.).

En step, si l'usage séquentiel des modalités perceptives constitue un levier à l'actualisation des connaissances de son corps, la chronologie est toutefois à questionner. Par le verbatim, le sujet ricoche de zones en zones, il n'est toutefois pas possible de vérifier la hiérarchie de ces bouffées sensorielles : émergent-elles successivement ? En même temps ?

L'échelle esthésiologique constitue une suite continue, ordonnée et incorporée composée d'indices, de repères, de seuils relatifs à l'expression des sensations. Par définition, la singularité de cette échelle esthésiologique s'actualise, s'affine, s'ajuste au fil des expériences corporelles. Elle contribue, dans la redondance des actes, à optimiser la perception de sa sensorialité et affiner sa relation à soi. A travers le mouvement, le sujet s'éprouve, identifie et agrège progressivement des sensations perçues et signifiantes pour former une « boite à outils » d'indicateurs qu'il pourrait exploiter dans ses actions futures par comparaison notamment. Par la répétition, l'effort, la redondance des actes, la perception de la sensation évolue, tout comme l'attention consciente du de l'acteur portée à son vivant. Dans une séquence d'apprentissage en CP5, l'élève « vient comme il est », et les stratégies d'intervention s'articulent autour d'une nécessaire passation des échelles. De l'échelle de ressenti à l'échelle esthésiologique, le but serait alors que « *cette échelle graduée [de ressentis] constitue un point commun à tous les élèves. Ensuite, l'élève doit être capable de se décentrer de l'échelle de ressenti proposée et tenir compte de ses propres sensations. Progressivement, il découvre que le ressenti constitue un indicateur des transformations en cours* ». (Diestch, 2013). De même, au fil du cycle d'apprentissage, la perception des sensations et leur jugement se transforment pour qu'« *Au fil des séances, la perception de l'effort évolue* ». (Méar et Durali, 2012).

b. Aide à la perception : le rôle des contrastes et mise en ébullition sensorielle :

1. Contraster par l'exploration des paramètres énergétiques et biomécaniques

Les modifications de l'environnement par le support stepper avec la hauteur, par la chorégraphie avec ses complexifications biomécaniques et énergétiques (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010), contribuent à mettre en ébullition les sens des différents sujets. Si l'enjeu est la découverte de son corps capacitaire (Paintendre et Andrieu, 2015) par la construction de savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017) en step, l'écoute sensorielle (Bois et Austry, 2007 ; Fourure, 2004) peut être provoquée par l'exploration et la découverte de paramètres d'exécution multiples. La puissance des sensations immanentes à l'effort entrepris s'imposerait alors au pratiquant. La posture active de « *présence attentive* » ou *awareness* (Ibid.) à ses ressentis n'est pas signifiante pour chaque apprenant. Emmi spécifiquement illustre cette difficulté à percevoir ce qui se meut en elle, par une négation des sensations : *« je n'ai pas de sensations particulières* », et Julia, par ce que nous nommons une ***mue sensorielle*** semble calibrer et apprivoiser sa sensibilité.

1.1. Le rôle de la hauteur en step et des paramètres impulsions et orientations :

La hauteur en leçon 1 est le premier levier à l'émergence de connaissances de son corps en step. Au cours de cette séquence de trois minutes (hormis Emmi), les sujets se questionnent quant aux effets immédiats perçus à partir de l'utilisation de ce paramètre énergétique. En effet, en associant des connaissances relatives à la réalisation comme la vitesse d'exécution, ils identifient l'impact musculaire direct lors de la production. De plus, lors de la mise en œuvre du projet d'entrainement, chacun se positionne quant à l'utilisation de ce paramètre. L'activation cardiaque s'accroit (Francis et Francis, 1991), les bouffées sensorielles émergent et une cartographie sensorielle se met en place. Par conséquent, Emmi et Tony privilégient l'utilisation de la hauteur avec des préoccupations capacitaires et fonctionnelles, l'une pour activer encore certaines sensations méconnues, l'autre pour éveiller des traces sensorielles des leçons[199] passées. Les impulsions font croitre également ces sensations, participant à un processus semblable.

Dans une moindre mesure, le paramètre biomécanique orientation provoque chez certains sujets comme Julia ou Maeva un effet similaire. L'amplitude du mouvement nécessaire pour exécuter les pas tout en opérant des modifications spatiales autour du step : au bout, à cheval, de dos, serait propice à l'éveil des sensations. Ainsi, vivre, vibrer, expérimenter, ressentir, et plus puissamment

[199] Voire des entrainements passés dans son activité kayak ?

extrémiser les sensations de l'élève-acteur par la hauteur, les orientations ou les impulsions pourraient contribuer à l'émergence consciente de celles-ci. La prise de conscience de ses sensations fait passer de l'« *awareness »* au *« consciousness »,* (Fourure, 2004) en constituant *« un arrêt attentif de l'expérience »* (Ibid.). Ainsi, l'accueil et la conscientisation des sensations, grâce à leur intensité et leur étoffe, pourraient guider la manière d'articuler la séquence d'apprentissage.

1.2. Un test step qui met ébullition les sens : vers un dépassement physique et sensorielle

Dans la constitution de la séquence d'apprentissage, la leçon 0 a pour objectif de mesurer la performance aérobie de chaque élève et d'identifier la valeur réelle de FC maximale en step. Dans la logique d'entrainement proposée en CP5, l'enjeu est d'identifier si la séquence d'apprentissage favorise l'augmentation des capacités aérobies du groupe-classe[200], et de singulariser l'entrainement des élèves à partir de données réelles de FC max. La réalisation du test step, pour certains sujets, et notamment Maeva constituerait une expérience marquante, favorable à l'implantation de traces sensorielles. Par ailleurs, le test step est intermittent avec 90'' de travail et 30'' de récupération. La progressivité de l'intensité d'exercice par l'augmentation du nombre de mouvements par minute (mpm) (pas basic) procurerait chez l'élève des sensations de plus en plus fortes. La gradation de celles-ci pourrait accroitre le degré d'acuité des perceptions et devenir les prémices d'une échelle esthésiologique en step. ***Un système de repérage se constituerait, par un extrême sensoriel*** rythmé par les paliers du test step. Le travail introspectif construit à partir de la comparaison sensorielle, chez Julia, Emmi ou Maeva, prend alors comme point d'ancrage cet événement sensoriel porteur de connaissances de son corps (Gal-Petitfaux et Huet, 2011) par éveil ou activation.

Extrémiser c'est ainsi « *éprouver physiquement* » le projet d'entrainement, la logique interne de l'activité (Schwob, Allongue et Emery, 2012) tout en ayant l'opportunité d'« *analyser ses propres sensations* ». Afin de dégager des effets immédiats à la pratique puis différés, l'élève ajuste son répertoire somatique (Shusterman, 2009). L'enjeu pour l'enseignant est de proposer dans la pratique des expériences qui contribueraient à construire, voire ré-apprivoiser les éléments de cette échelle en s'appuyant sur des événements sensoriels marquants pour lui comme ce test progressif. In fine, la modélisation d'un système sensoriel serait une voie d'accès à la constitution d'un projet d'entrainement personnalisé et proche des capacités du sujet. Ainsi, la mise en tension connaissances sur soi et connaissances sur la structure de l'entrainement (Schwob, Allongue et Emery, 2012) s'en verrait facilitée.

[200] Ce test step EvalDM, validé scientifiquement par nos travaux est détaillé dans le chapitre 2 de la partie 3.

1.3. Le rôle de la chorégraphie : les pas « marquants »

La constitution des blocs chorégraphiques est fondamentale pour l'élève-pratiquant en step. Point de départ de son projet d'exécution et d'entrainement, il est un outil de singularisation possible par les différents paramètres énergétiques et biomécaniques. Il est parfois également accroche constante[201] pendant la séquence d'apprentissage. Au fil des séquences d'apprentissage en step au lycée, l'élève-acteur prend la responsabilité de son objectif de transformation (mobile) en cherchant à construire lui-même sa séquence chorégraphiée. Parmi les quatre cas, plusieurs pas constituent des obstacles et des éléments de réactualisation des connaissances en step. Le stomp par sa spécificité de composition, et le ciseau par sa spécificité énergétique sont éléments saillants (Représentamen) dans plusieurs unités d'expérience. Emmi, en quête d'amplitude se questionne à de nombreuses reprises autour de ce pas dans les deux leçons filmées, tandis que Julia, physiquement impactée par son projet d'entrainement, choisit de simplifier sa chorégraphie en reprenant le pas de base 3 Genoux au lieu du ciseau. De plus, Tony identifie le contretemps du pas chassé-croisé en fin de bloc 1, comme un élément « *repère* » pour faciliter l'élévation de la FC, avec une association d'impulsions tandis que l'élévation latérale au fil de sa séquence de 12' passe d'un pas de repos à un pas limitant son exécution par un blocage au niveau des hanches. Maeva se centre également sur le ciseau, l'amenant à plusieurs reprises à débuter le bloc 2 au lieu du bloc 1, événement constituant un point de départ à un questionnement sensoriel.

Ainsi, la construction et l'actualisation de certaines connaissances de son corps en cours d'expérience en step est entrepris par la base chorégraphique et la spécificité de certains pas. Pour chacun, ils deviennent des marqueurs dans le projet d'entrainement par leur impact sur l'intensité énergétique ou leur opportunité d'accroissement de la FC, par leur exigence motrice. Par conséquent, interroger l'élève lors de la réalisation pas sur les effets de sa pratique, en termes de perceptions sensorielles, pourraient les amener à structurer plus finement leur projet de pratique.

c. La construction des savoir-faire perceptifs par la mesure du corps capacitaire :

1. Emergence des connaissances dans l'action

La démarche d'enseignement est déterminée par une émergence des connaissances dans l'action (Varela, 1989), par un enseignant passeur du dedans (Sève et Terré, 2016). Le style didactique est

[201] Julia en leçon 6 semble maintenir la volonté de conserver la structure de la chorégraphie proposée par l'enseignante. En effet, elle pense reprendre les ciseaux et ne pas maintenir les 3 genoux, pas simplifié, en leçon 7, alors que ce passage apparaissait nettement douloureux.

situé, dans le sens où les connaissances ne sont pas construites en amont de l'action (Rogoff et Lave, 1984 ; Suchman, 1987) mais les apprentissages émergent au fil de la répétition et de la complexification progressive des blocs chorégraphiques, par adaptation des ressources du sujet aux contraintes de l'environnement (Norman, 1993). De plus, « *le caractère situé* » de l'activité des quatre cas, et des connaissances construites, s'exprime par le fait que l'environnement de la classe, spatial et matériel, est évolutif, dans une temporalité à plusieurs niveaux, avec un collectif d'acteurs (Saury, Adé, et al., 2013, p.24). Par conséquent, les connaissances « *portent l'empreinte des situations dans lesquelles elles ont été construites* » (Terré, 2015). Du point de vue des effets de la pratique, les outils tels l'échelle de ressentis et le test step constituent des éléments de repères externe et interne, pour questionner les élèves après-coup et activer des sensations méconnues, ou en éveiller les traces passées (Schirrer et Paintendre, 2017). Les différentes connaissances de réalisation ou de son corps en step sont fortement localisées (Lave, 1988 ; Lave et Wenger, 1991 ; Sève, Saury, Theureau et Durand, 2002), puisque dépendantes de certains paramètres et de leur identification par l'élève : temps (répétitions plus ou moins longues), énergétique (hauteur, impulsion), biomécanique (pas complexe, orientations). Les opportunités offertes à l'élève (Saury, Adé et al., 2013) par une exploration des différents paramètres constituent un point d'ancrage à la construction des savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017). L'éventail des environnements constitue, pour nos quatre cas, un espace d'actualisation et de réactualisation des sensations corporelles, marqueurs (Damasio, 2010) redéfinissant leur répertoire esthésiologique (Shusterman, 2009). Ainsi, « *Les connaissances prennent racine dans le corps* » (Terré, 2015). Si selon Maturana et Varela, les différentes composantes de l'individu : neurobiologiques, émotionnelles, sensori-motrices et perceptives sont indissociables, alors la construction des savoir-faire perceptifs serait en partie dépendante de la capacité du pratiquant à reconnaitre les traces du vivant dans l'expérience vécue (Andrieu, 2017a). C'est à la condition où l'interstice vivant-vécu se réduit que l'apprenant en step identifie le capacitaire et actualise, par autopoïèse (Varela, 1989), les connaissances de son corps (Paintendre et Andrieu, 2015).

Par ailleurs, la genèse des savoirs (Amade-Escot, 2013) contribue, par un partage des responsabilités, à rendre davantage l'acteur (Theureau, 2006) agent de soi (Andrieu, 2012b) en step. A cette condition, c'est bien parce qu'enseignant et élèves co-construisent la triangulation des données du vivant, du vécu et du décrit que ces derniers accèdent à une perception sensible ajustée.

2. Une échelle esthésiologique étendue : traverser les pratiques pour une redondance du sensible

2.1. Vers une approche des fenêtres attentionnelles délibérées :

La posture attentive d'écoute à son corps (Fourrure, 2004) ne va pas de soi. Pour que l'intention et la focalisation de l'attention constituent un levier à l'apprentissage des savoir-faire perceptifs, il est nécessaire de passer « *par une expérience branchée à ses ressentis* » (ibid.). En somme, l'enjeu serait alors d'amener l'élève en step à avoir l'intention de se focaliser sur son attention.

La qualité de l'échelle esthésiologique de l'élève dépendrait alors de sa capacité à mener un travail introspectif régulier et délibéré. Avec Maeva[202], l'exploration sensorielle par ricochet montre aussi qu'au fil des leçons, le processus comparatif sensoriel dépasse la seule activité step. En repoussant les frontières sensorielles par une ouverture à d'autres pratiques comme la course, elle déploie son système de repérage. Par conséquent, elle s'autorise des comparaisons porteuses de transformations pour identifier au près son corps capacitaire (Paintendre et Andrieu, 2015).

Pour cela, la sensorialité qui s'exprime dans l'expérience motrice n'a d'attention qu'à la condition où l'élève lui-même le décide. Les « *fenêtres attentionnelles* » (Gaillard, 2002) représentent des espaces plus ou moins larges, composés d'une dynamique, orientées vers un objet. Elles représentent un « *mouvement d'attention* » où « *même si la taille (…) invite à focaliser plus ou moins l'attention, sa flexibilité, sa mobilité, sa capacité, sa dilatation, dirais-je, peuvent rester inaltérables, entières.* ». L'intention de courir pour le joggeur (Gaillard, 2002) n'empêche néanmoins des attentions différenciées en fonction des intempéries, du moment de course ou encore du paysage à observer. Avoir l'intention de courir et ainsi de mettre en ébullition ses sens pour mener ce projet, c'est accepter d'ajuster son attention et d'œuvrer à une « *attention ouverte* » (Fourure, 2004). L'enjeu de cette écoute attentive demeure dans la possibilité pour le sujet d'ajuster son action au monde qui s'incarne en lui. Emmi, au fil des dix leçons, en percevant progressivement les sensations immanentes à son activité intense, se rend davantage disponible à son corps. Toutefois, les fenêtres attentionnelles ouvertes sont fortement déterminées par la rudesse des sensations d'épuisement, caractérisant un état de tension et de questionnement fort.

L'action de courir provoque, de prime abord, des tensions remarquables (Gaillard, 2002) et non appréciées (lourdeur, tensions, douleur, verrouillage, etc.). Le joggeur en quête d'une adaptation à son environnement réalise progressivement une migration de son attention. Non plus focalisé sur

[202] Julia, de manière plus vague, fait référence à d'autres moments de pratique.

l'intérieur de sa chair, et les viscères douloureux, -restreints à des espaces sommaires et localisés-, mais sur le paysage qui s'offre à lui, le joggeur mobilise une fenêtre attentionnelle plus vaste. « *Les conséquences de cette ouverture attentionnelle –en volume si je puis dire- se fond immédiatement sentir : il éprouve le monde qui, s'immisçant en lui ; l'allège.* ». L'intention de course demeure, mais au fil de sa progression dans l'acte physique de courir, le sujet diminue les tensions qui avaient été anticipées - « *ce sera dur* » - par la difficulté du vent qui s'abat sur lui.

Ainsi, il se fait monde par une « porosité » sensorielle incontestable, contribuant à une véritable régulation de son activité motrice parce qu'il accepte de modifier ce qu'il prend pour thème. Tony, par la « *déconnexion du cerveau* » s'inscrirait dans cette dynamique. « *Or, la juste adaptation requière, me semble-t-il d'éprouver cet espace flexible, labile, où une double porosité s'opère : le monde qui me pénètre, par mes sens, et le monde que je touche, de mes actes. Une modulation, une mélodie permanente, où s'accordent deux voies, celle du dehors, celle du dedans.* ». L'intention de réaliser un projet d'*Engagement* moteur nécessite ainsi d'accorder une place non négligeable à la sensorialité à condition que ce travail introspectif soit construit de manière délibéré et appartenant à une démarche d'enseignement choisie. Ressentir, éprouver, écouter les informations qui émanent de son corps, c'est s'autoriser à ajuster progressivement et en permanence son activité par une fenêtre attentionnelle qui se régule. Par ailleurs, ce processus exploratoire ne va pas de soi, et soulève des problématiques relatives aux choix didactiques et de transformation des apprenants. Le lycéen en step, sans quête « *d'une performance absolue* » oriente son attention pour successivement prendre des indices sur « *son système de repères* » en cours d'élaboration « *dont l'indicateur de réussite sera la meilleure adaptation* » au cours de l'expérience mais évidemment pour des expériences futures. (Boulnois et Kogut, 2014).

2.2. Temporalité et éclosion/actualisation des connaissances de son corps

A partir des cas étudiés, nous identifions une hétérochronie[203] marquée en termes d'attention perceptive. D'emblée, la tendance à l'émergence des connaissances de niveau 3 en début de séquence d'apprentissage est plus ou moins visible et seulement en seconde partie d'entrainement et à partir des contrastes comme la hauteur notamment. Aussi, au fil des leçons, on identifie que les séries longues (6', 8', 12') sont facilitantes à l'actualisation de nombreuses connaissances de son corps. Si Maeva est totalement branchée à ses sensations (dans une moindre mesure Tony), les autres élèves Emmi et Julia n'accèdent que très peu à cette posture sensible d'écoute de son corps (Bois et Austry, 2007). Le temps nécessaire pour activer ou éveiller certaines sensations selon les

[203] Changements discontinus au niveau de l'ontogenèse. Nous employons ce terme pour marque le changement discontinu en matière de qualité perceptive.

élèves montre la difficulté pour eux de se détacher de la chorégraphie et se rendre attentif aux mouvements internes (Ibid.).

Par conséquent, il apparaitrait essentiel pour faciliter le déploiement de l'échelle de sensations du lycéen, que cette démarche introspective balaie l'ensemble de la séquence d'apprentissage et plus loin, le cursus scolaire de l'élève. In fine, l'objectif de constitution des savoir-faire perceptifs pourrait, dans une programmation judicieuse, trouver sa place, puisque les processus exploratoires de certains élèves démontrent leur capacité de comparaison sensorielle, d'autant que d'autres peinent à activer certaines zones sensorielles.

Ainsi, les connaissances du corps dans l'activité step pour nos quatre sujets sont en partie constituées et ajustée par la perception des sensations internes. Si les éléments saillants qui émergent dans les unités d'expériences sont essentiellement liés à des thèmes d'exécution (erreur, confusion, amplitude relative), peu à peu, les perceptions sensibles deviennent Signe et permettent au sujet de rendre l'unité d'expérience significative (Saury et al., 2013). Cet indicateur pourrait montrer dans quelle mesure la perception sensible est un point fondamental à l'unité d'expérience du lycéen.

d. Expériences passées : rapport au corps et culture somatique

Les quatre études de cas Tony, Julia, Emmi et Maeva, répartis au sein de deux *panels Karvonen* et *Ressenti*, ont des expériences corporelles passées singulières. En EPS, ils viennent comme ils sont, et en step, ils ressentent, perçoivent et s'éprouve intimement. La perception sensible et les qualités attentionnelles portées au corps chez chacun divergent, et s'expriment de manière personnelle. En effet, en nous appuyant sur l'ensemble des spécificités et régularités diachroniques, synchroniques et fonctionnelles (Petitmengin, 2004) de nos quatre acteurs, il semblerait que les seules conditions d'enseignement, _ ancrées dans un objectif de constitution d'un projet de pratique régulé par ses seules sensations, ou selon un objectif où le corps vivant piloterait davantage les choix de pratiques_, ne pourraient pas de manière certaine et convaincante, guider et orienter à elles seules l'évolution du processus de transformation de l'élève en step en matière de perception sensible. Dans chaque expérience, le corps phénoménal s'auto-adapte à son environnement, mais on pourrait penser que cet ajustement in situ est aussi le fruit et la réponse à un rapport au corps singulier

Par rapport au corps, on entend communément la relation qu'un individu entretien avec son corps, une dimension du rapport à soi ; et cette expression pointe également la façon de *« vivre son corps, d'être un corps-sujet* » (Murphy, 2001). Si les « *corps déficitaires »* (Paintendre, 2015) témoignent

parfois d'échapper à leur corporéité : « *du point de vue affectif, je me suis passablement détaché de mon corps ; je ne parle souvent plus que de l'un de mes membres en disant la jambe ou le bras* » (Murphy, 2001), le corps capacitaire (Bischoff et Paintendre, 2015 ; Paintendre et Andrieu, 2015) à l'inverse rompt avec tout processus de désincarnation et rapport conflictuel à son corps pour chercher à l'habiter pleinement.

L'éducation corporelle est constitutive d'une culture somatique (Boltanski, 1971 ; Schwartz, 2002 ; Mennesson et Barrau 2017) et chaque lycéen-acteur entretient un rapport à son corps singulier qui considère les expériences passées. A l'adolescence, les corps se transforment, se sexualisent, et peuvent entrer en contradiction avec l'image de ce que l'adolescent(e) avait de son propre corps pendant son enfance. « *Les adolescents dont la puberté débute à un moment qui ne satisfait pas le modèle qu'ils se sont forgés auront davantage tendance à avoir une image de leur corps dévalorisée*. » (Montagne et Bui-Xuan, 2015, p.14). L'anorexie, plus courante chez les jeunes filles à cette période charnière, peut être analysée comme une non acceptation de son corps sexué, comme une manifestation pathologique d'un rapport à son corps négatif, voire conflictuel. (Ibid.). ***Le rapport au corps renvoie ainsi à la relation que l'individu entretient avec son corps (objective et subjective), mais aussi sa façon d'être en tant que sujet incarné dans le monde. Cette relation à son propre corps s'objective par des usages du corps, c'est-à-dire des manières d'agir, de se mouvoir, de sentir et ressentir (qui sont autant d'indices de ce rapport au corps, et qui sont notamment sociaux). Finalement, le rapport au corps est multidimensionnel.*** Il se caractérise notamment par sa dimension inconsciente ou incorporée (culture somatique), sa dimension subjective (représentations de son corps, corps perçu et corps vécu), sa dimension objectivée (les usages du corps).

Par conséquent, il pourrait sembler opportun de questionner l'activité individuelle et l'expérience vécue de chaque lycéen en step par cette éducation somatique, représentant une autre forme **d'hétérogénéité en EPS, esthésiologique et sensible**, plus spécifiquement marquante dans le cadre des activités de la CP5. Aux éléments extrinsèques proposés par la méthodologie du cours d'action (Saury et al., 2013), telle que la culture entendue au sens microscopique ; « *la culture revêt la culture de la classe et de l'environnement dans lequel le sujet est en activité* » (Ibid.), proposer de nouvelles perspectives à notre objet d'étude serait peut-être d'interroger la qualité des perceptions sensibles des acteurs-apprenant par le prisme de la culture somatique des élèves et en outre leur rapport au corps.

Ainsi, si le choix des panels a peut-être pu déterminer des trajectoires différentes selon les objectifs fixés pour chaque acteur en termes de processus sensoriel dans la constitution de connaissances de son corps, nous serions tentés de penser que d'autres éléments majeurs pourraient interférer dans

cette éducation corporelle en EPS. Toutefois, concevoir cette éducation corporelle comme une éducation sensible, en faveur de l'appréhension de son corps capacitaire, pourrait peu à peu, au fil des séquences d'apprentissages, faire évoluer le rapport que l'élève a constitué avec son corps.

e. Piste d'exploration et discussion de la méthode :

Au cours de cette étude, nous relevons, à travers les quatre études de cas, une forte disparité dans le processus d'évolution de l'écoute sensible de son corps menant à une forme d'intelligibilité corporelle. En effet, l'évolution de sa propre échelle esthésiologique (Paintendre et Andrieu, 2015 ; Schirrer et Paintendre, 2017), relative à un affinement de la perception sensorielle et à la « *géographie* » sensorielle (Wathelet, 2013), est singulière à chacun. Les connaissances sur son corps (Vanpoulle, 2013) sont par conséquent constituées et ajustées selon un processus personnel. Toutefois, on identifie certaines régularités entre les acteurs (Petitmengin, 2004), au cours de leurs expériences en step (Theureau, 2006 ; Saury et al., 2013), et notamment en ce qui concerne l'attention portée aux sensations corporelles, la nature des connaissances construites, en relation avec certaines préoccupations d'optimisation et d'ajustement de sa pratique. **Des démarches méthodologiques personnelles par comparaison et hiérarchisation des sensations perçues, une exploration sensorielle par ricochet d'une zone corporelle à une autre, des sensations émersives (Andrieu et Bernard, 2014) qui s'imposent à soi par leur puissance et liées peut-être à l'intensité de l'effort soutenu, constitueraient le levier à la construction de savoir-faire perceptifs**. Ainsi, par la redondance des expériences en step, des sensations perçues, de la découverte des différents paramètres de l'activité scolaire, les élèves-acteurs ajustent peu à peu leur projet de pratique personnelle **par un accès aux premières strates de son vécu.** Les préoccupations capacitaires, dans le sens d'une appréciation des capacités du vivant, cherchent à correspondre peu à peu à la réalité du potentiel personnel jugé et à son renouvellement continu. Toutefois, selon l'état d'avancement de ce calibrage sensoriel, selon peut-être leur rapport au corps (Boltanski, 1971 ; Mennesson et Barrau, 2017), selon peut-être leur propre logique interne de l'activité step[204], selon peut-être la nature des expériences physiques passées (Huet et Gal-Petitfaux, 2011), tous les lycéens-acteurs n'ont pas encore constitué en fin de séquence d'apprentissage les mêmes capacités de jugement et d'auto-adaptation in situ. Certains, par exemple, cherchent les limites de leur corps vivant dans le mouvement par l'épuisement, quand d'autres ajustent encore leur programme in situ par imitation. Il apparait, à ce stade, particulièrement complexe de tirer quelconque conclusion selon la démarche d'enseignement utilisée, telle la spécificité de chacun des cas appartenant au panel R et K est réelle. Peut-on dire qu'Emmi, dans un panel R où les sensations internes devraient réguler l'activité, aurait

[204] Comme nous avons pu le décrire chez Emmi.

davantage été à l'écoute de ses sensations corporelles ou aurait activé différemment certaines zones sensorielles ? Peut-on dire que Julia, dans un panel K où la triangulation des données vivant-vécu et paramètres en step guide la pratique, aurait dépassé certaines contradictions relatives à la perception de son effort ?

Par conséquent, nous retenons que le fait même d'accompagner l'apprenant-lycéen pour qu'il adopte une posture d'appréhension des informations intéroceptives (Ceunen, Vlaeyen, Van Diest, 2016) apparaitrait essentiel dans le cadre de la CP5. L'accès à son corps capacitaire (Paintendre et Andrieu, 2015) engage celui-ci à accepter le renouvellement continu de ses capacités du vivant tout en attribuant à ses sensations internes une place majeure dans la régulation de sa pratique, pour devenir peu à peu *un élève ressentant* (Bois et Austry, 2007 ; Sève et Terré, 2016). **En réduisant peu à peu cette opacité entre le vivant et le vécu,** le lycéen serait apte, peu à peu, à agir raisonnablement et en toute connaissance de cause. In fine, ces savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017) le guideraient et seraient a minima un outil méthodologique pour qu'il puisse devenir « *agent de soi* » (Andrieu, 2012b). La qualité du corps décrit, par les carnets d'entrainement soulève une interrogation nouvelle. Le lycée, est-il apte et comprend-t-il l'utilisation de cet outil comme espace de retranscription du vécu ? L'enseignant d'EPS ne passe-t-il pas à côté de l'essentiel de l'expérience corporelle de ses élèves par la seule lecture du carnet ?

La méthodologie employée par des entretiens d'autoconfrontation à deux niveaux d'analyse a permis de parvenir à un niveau de détails en matière de *commentable* et *racontable* (Theureau, 2010) très fin. La co-construction lycéen-chercheur a été fructueuse, « *communauté de perception entre les deux personnes* » (Rix et Biache, 2004, p. 380), puisqu'une relation de confiance a pu être tissée et des échanges riches, francs et généreux ont pu émerger. Bien que le langage corporel ne puisse entièrement se traduire par les mots, mimiques et gestuelles (Theureau, 2010), la démarche employée nous a permis de voir émerger des redondances et des spécificités chez chacun de nos acteurs. L'utilisation de la Go Pro a constitué des traces audiovisuelles à « *visée centripète* » (op. cit., p.369) par une perspective d'enregistrement où l'acteur est tourné sur lui-même, et devient l'objet de la visualisation. Ce choix méthodologique a permis de proposer des entretiens proches d'une forme de « *re situ subjectif* » (op. cit., 2004, p. 269 ; Schmidt, 2012, p.98) en essayant de resituer l'acteur au plus près de son événement, sans forcément passer par un acte de réminiscence[205] (Vermersch, 1994). La caméra en première personne en ayant une intention de « *replacer factuellement l'acteur dans des dispositions sensorielles proches de celles qui sont les siennes au moment de l'acte* » (op. cit., 2004, p.377), a été porteuse de verbalisations retraçant davantage

[205] L'enjeu pour notre recherche n'était pas de reconstruire l'expérience en faisant émerger l'implicite mais l'unité d'expérience telle qu'elle a été vécue à un niveau de conscience préréflexive (Sartre, 1943).

l'exploration de son vécu, plus qu'avec un seul visionnage externe. En zoomant sur les appuis, le buste et les bras[206], cet outil cherchait à limiter le recours à un « *discours normalisé* » (op. cit., 2004, p. 383), en faisant resurgir plus facilement les moments d'expériences signifiants au cours des séquences d'entrainement. Par conséquent, ce double regard, externe et en première personne[207], proche du « *re situ subjectif »* (op. cit., 2004), a proposé une alternative nouvelle pour tenter d'accéder au processus d'exploration sensorielle du lycéen. Les entretiens d'autoconfrontation à deux niveaux d'analyse (Theureau, 2010), par cette double visualisation, ont accordé une nouvelle place à l'acteur en le redéfinissant comme objet et sujet, pour retrouver des sensations perçues in situ : « *tout de suite on sent déjà, fin j'ai déjà senti que c'est un peu plus dur (…) je le ressens en regardant la vidéo* » (Tony, leçon 1, premier niveau).

Au fil des entretiens, des évolutions et progrès sont palpables en matière de perception sensible mais aussi en ce qui concerne la qualité du corps décrit chez les acteurs. Il est essentiel de prendre la mesure de ces développements par l'angle de possibles biais méthodologiques. En effet, chacun a vécu quatre entretiens d'autoconfrontation de deux niveaux d'analyse, avec sans doute une forme d'appropriation du projet de recherche et le désir de faire réussir le chercheur dans ses travaux. A partir des premiers entretiens, certains d'entre eux auront peut-être agi sous l'influence implicite du cadre d'étude proposé. De plus, les focales portées sur deux moments de la séquence d'apprentissage, par le prisme de séries d'entrainement, en omettant les échanges et discussions informelles entre pairs, hors caméra, ont créé peu à peu un manque à l'analyse. L'écart souvent identifié entre la qualité des verbatim et le remplissage des carnets d'entrainement laisse à penser que le partage des ressentis et une co-construction sensible pourraient constituer une nouvelle entrée quant à la compréhension de leur progrès. Une étude plus approfondie des carnets aurait peut-être pu affiner cette observation. Enfin, l'enseignante a constitué une séquence d'apprentissage où la valorisation des ressentis au fil des leçons prend une place prégnante. On pourrait toutefois envisager que le projet de recherche partagé avec elle a pu modifier légèrement les régulations et connaissances co-construites en classe. Par conséquent, la nuance principale à cette étude de cas résiderait par le fait que certaines interactions non accessibles ont sans doute impactées ce qui émerge des entretiens.

[206] L'utilisation de l'enregistrement audio est très relatif compte-tenu de la spécificité de l'activité. Il est néanmoins un support riche par l'écoute de la musique qui guide l'activité motrice et a permis la verbalisation de nombreuses expériences significatives relatives à la perte du rythme ou de l'énergie procurée par une musique connue. Toutefois, il n'a été que partiellement utile pour le discours de l'élève, rare dans cette forme de pratique (quelques soufflements, ou jurons).

[207] Proche d'un point de vue pratique des travaux engagés par Bernard Andrieu (2017 ; Andrieu, Paintendre et Burel, 2014) mais ici distancé par le rapport corps vécu-corps décrit.

Par ailleurs, les choix de supports d'étude (Vidéo en troisième et première personne, constitution de deux panels, tentative de mesure du corps vivant, sexe des lycéens-cas), les choix de traitement des données (catégorisation d'*Engagements*, catégorisation d'*Interprétants*), les choix d'analyse (régularités et spécificités diachroniques, synchroniques et fonctionnelles) sont discutables. Ce qui a animé la totalité de ces choix est dépendant d'un chercheur, objectif mais néanmoins humain, et donc émotionnel (Schirrer et Schmidt, 2016). Les catégorisations construites bien que fonctionnelles, ne peuvent suffire à la compréhension de la complexité de l'expérience des acteurs. Par conséquent, il a été parfois essentiel de réaliser par le chercheur un choix pour spécifier la nature de certaines connaissances et des préoccupations des acteurs. Par ailleurs, nous aurions pu questionner la place du genre, comme élément impactant la perception sensible des élèves ; nous pourrions interroger le choix de l'outil de mesure de l'activité cardiaque, comme non révélateur de l'immensité du vivant ; nous devrions sans doute formaliser de nouvelles perspectives de travail pour approfondir une tension vivant-vécu[208]. Nous avons essayé, en somme, de faire preuve de « *créativité* » (Saury et al., 2013), dans un souci de démonstration scientifique, afin de co-construire de nouvelles connaissances relatives au corps d'un apprenant-lycéen, employé pleinement à mener une séquence d'apprentissage en step.

La limite principale de ce travail serait peut-être marquée par la discontinuité de l'étude, relative aux apprentissages sensibles lors de cette séquence. On pourrait désormais, _compte-tenu des progrès majeurs des acteurs et de l'hétérogénéité esthésiologique notée_, approfondir cette démarche d'analyse du cours d'expérience des élèves. Il serait alors intéressant d'interroger l'évolution réelle des histoires d'apprentissages des élèves, de leur connexion et déconnexion à certaines expériences (Terré, 2015) et peut-être de mesurer quels facteurs et processus favoriseraient une posture d'écoute attentive au corps en tant qu'adolescent.

[208] Ce que nous tentons d'amorcer en partie 3.

Partie 3 :

Etudes en EPS et en laboratoire

Cette troisième partie est constituée de deux chapitres et adopte un double regard quant à l'activité corporelle du lycéen en step, par une orientation sur son corps vivant et le possible développement de ses capacités aérobies, mais aussi par un éclairage du vécu par les données de l'activité cardiaque des élèves.

Le chapitre 1, intitulé « *Approche croisée de l'expérience corporelle du lycéen en step : analyse statistique du rapport vécu – vivant* », cherche à identifier si certaines régularités du corps vécu peuvent s'appréhender par l'activité objectivée du corps vivant. Ainsi, ce qui préoccupe, se construit et s'actualise au fil des expériences corporelles pour les lycéens en step, peut-il s'appréhender par des tendances du corps vivant ?

Le chapitre 2, intitulé « *Mesure des capacités aérobies des lycéens en step* », se propose d'identifier les effets d'une séquence d'apprentissage en step en lycée, par la proposition d'un outil de mesure de la performance aérobie, adapté et valide. De plus, en comparant deux démarches d'enseignement différentes par leurs objectifs et leurs mises en œuvre, ce chapitre s'attache à questionner les enjeux d'une telle pratique par le prisme des transformations énergétiques et de l'intensité d'effort lors des leçons.

Chapitre 1 :

Approche croisée de l'expérience corporelle du lycéen en step : analyse statistique du rapport vécu – vivant

a. Introduction

Notre objet de recherche met l'accent sur une approche pluridisciplinaire, en faveur d'une exploration de l'expérience corporelle des lycéens en step. Par conséquent, nous cherchons, pour une approche holistique du corps (Vanpoulle, 2011) de l'adolescent, à **mettre en tension des données du corps vécu,** à partir d'une méthodologie porteuse d'une compréhension du vécu de l'élève (Sartre, 1943 ; Theureau, 2006, 2010), **avec des données du corps vivant** (Andrieu, 2008), par l'intermédiaire du corps décrit (Ibid.) et objectivé par le cardio-fréquence-mètre.

Ainsi, cette étude se propose d'identifier si effectivement, certaines tendances ou relations pourraient être mises en valeur entre ce que les sujets perçoivent de leur expérience au cours d'une séquence d'apprentissage en step, avec la manière dont leur corps la vit réellement. Par conséquent, si l'enjeu de l'activité step dans le cadre de la CP5 est de promouvoir une éducation en faveur d'une objectivation de ses capacités, dans l'objectif de devenir « *agent de soi* » (Andrieu, 2012b), nous pourrions ici, montrer quels processus d'apprentissage spécifiquement dans cette expérience pourraient se constituer chez le lycéen. Plus particulièrement, en nous centrant sur les capacités de l'apprenant à devenir *attentif, aware* à son corps (Fourure, 2004 ; Gaillard, 2011), nous souhaiterions identifier dans quelle mesure une expérience corporelle, _par la construction et l'actualisation de connaissances de son corps (Huet et Gal-Petitfaux, 2011), et animée par des préoccupations plurielles_, peut révéler des régularités à partir de l'activité cardiaque, forme de traduction du corps vivant en activité.

En effet, le questionnement du vécu de l'élève en step, _et notamment la nature de ses *Engagements* dans l'expérience corporelle, les connaissances qu'il construit et actualise (Sève et al, 2002), par un accès plus ou moins fin à sa sensibilité_, pourrait concorder avec les mesures du vivant, par le cardio-fréquence-mètre. Par conséquent, nous serions en mesure de prétendre que

certaines spécificités/régularités du corps vivant[209], dans un exercice en step maintenu à intensité plus ou moins élevée, coïncideraient avec des spécificités/régularités du vécu. La singularité des expériences corporelles de l'apprenant en step s'associe-t-elle à des expressions du corps vivant mesurées par le cardio-fréquence-mètre ?

Trois voies de reconnaissance pourraient affiner notre propos et sembleraient étayer notre étude :

a) La coloration de l'*Engagement* de l'élève en step se juxtaposerait-elle à un type d'effort objectivé sur certaines séquences en step ?
b) Serions-nous aptes à amalgamer la nature des connaissances actualisées par l'acteur en step[210] avec l'animation du vivant, par la pompe cardiaque ?
c) Pourrions-nous prétendre qu'au fil des *Leçon*s, de l'affinement de la perception de l'effort entrepris et selon la démarche d'enseignement employée, une corrélation plus fine serait établie entre la qualité de l'*Engagement*, la nature des connaissances actualisées et l'intensité de l'effort mesurée ?

b. Présentation de la démarche

1. Précautions méthodologiques

La démarche qui suit questionne l'activité de l'élève et des éventuelles tendances qui pourraient se dessiner lors de leur processus d'apprentissage. De plus, au cours de chaque unité d'expérience, les données du corps vivant ont été relevées par le cardio-fréquence-mètre. L'enjeu ici est ainsi d'identifier si certaines dépendances sont identifiables entre les données du corps vivant et du corps vécu chez un groupe de six sujets, en considérant quelques précautions fondamentales.

Dans un premier temps, nous souhaitons exposer que la lecture des données statistiques de notre étude ne permet pas de tirer de quelconques lois ou généralités. Effectivement, envisagé comme un *exercice de style,* constitué par un angle d'attaque original, notre regard se donne pour objectif de croiser des variables issues de données du vivant et de données issues de la compréhension du vécu à travers la « *conscience préréflexive* » (Theureau, 2006) de l'acteur. Par conséquent, l'être humain, envisagé dans toute sa complexité (Varela, 1989) ne saurait se réduire à ces données statistiques, mais celles-ci pourraient peut-être favoriser une nouvelle appréhension de l'expérience corporelle de chacun dans l'activité step.

[209] FC élevée, pourcentage de FCE, amélioration de la VO2 max
[210] Fondée en partie ou non sur les sensations immanentes à la pratique

Aussi, il est fondamental de rappeler que six sujets seulement contribuent à mettre en œuvre cette tension. Ce panel est constitué des quatre sujets explorés dans les chapitres 2 et 3 de la partie 1, en études de cas. Par notre analyse statistique, nous cherchons éventuellement à montrer, au cas par cas, que certaines spécificités ou régularités identifiées pourraient, par une entrée différente, corroborer avec les résultats précédents. De plus, deux autres sujets, en respectant une problématique identique à Julia, Emmi, Tony et Maeva s'ajoutent pour cette étude : Victoire et Elise. Toutefois, nous avons conscience que la spécificité de notre travail pourrait être questionnée compte-tenu de l'effectif réduit.

De plus, nous avons retenu sept variables pour construire cette analyse. Nous les détaillerons par après. Par ailleurs, il est nécessaire de préciser que ces sept variables participent à la compréhension du processus de transformation de l'élève en step, mais ne pourraient sans doute pas être considérées comme représentatives de ces acteurs à elles seules. Par conséquent, une seconde précaution est à considérer en ce sens que les variables identifiées se donnent pour objectif de caractériser le processus de transformation et d'apprentissage de ces six sujets sans pour autant les réduire. En d'autres termes, nous mettons une focale sur des éléments qui portent un éclairage particulier, exigeant une nouvelle forme de précautions quant à l'interprétation des résultats. En effet, ces variables pour certaines d'entre elles sont constituées à partir d'une méthodologie relative au cours d'action (Theureau, 200 ; Saury et al., 2013), puis à partir d'une catégorisation issue des travaux du chercheur, soit à partir d'une observation. Cette catégorisation, bien que fonctionnelle, pourrait sans doute être contredite ou contrariée, en rapport à la représentativité pleine du sujet dans cette démarche de construction des connaissances de son corps, ou encore de l'interprétation du chercheur.

Par conséquent, une dernière précaution apparaitrait indispensable : celle du regard du chercheur, en tant qu'individu objectif, mais néanmoins en contact direct avec l'humain et emprunt à des convictions éducatives et scientifiques (Schirrer et Schmidt, 2016).

2. Présentation des variables

2.1. Description des variables

2.1.1. Leçon : début et fin

La variable *Leçon* permet d'identifier à quel moment s'est déroulé le recueil des données du vécu (par des entretiens d'autoconfrontation de premier et second niveau ; (Theureau, 2010)) et du vivant (par la mesure de l'activité cardiaque avec un cardio-fréquence-mètre). Ainsi, cette étude s'est

construite à partir de deux moments distants dans la séquence d'apprentissage en step. Le terme *Début* correspond à des mesures réalisées en Leçon 1 ou 2. A l'inverse, le terme *Fin* correspond à des mesures réalisées en seconde partie de séquence d'apprentissage, en Leçon 5, 6 ou 7[211]. Au total, le poids de cette variable représente la totalité des données codées pour cette étude statistique, soit 539[212] , réparties en 241 états pour *Début* et 298 états pour *Fin*.

2.1.2. Sujet : Tony, Victoire, Maeva, Elise, Emmi et Julia

La variable *Sujet* comporte six acteurs engagés en séquence d'apprentissage step, dont quatre ont été support à notre piste d'exploration n°1, par étude de cas. La variable *Sujet* n'impacte pas spécifiquement l'exploration de notre piste d'exploration mais constitue la base des données (avec 539 états répartis en six sujets)[213] et la possibilité de catégoriser la variable suivante *Panel*.

2.1.3. Panel K ou R

La variable *Panel* comporte deux éléments, un *Panel K*, pour une démarche d'enseignement constituée à partir des propositions du législateur, et un *Panel R*, pour une démarche d'enseignement nouvelle, élaborée par la valorisation de l'écoute de son corps et des perceptions sensorielles. En conséquence, dans ce *Panel R*, les élèves n'accèdent pas aux données du corps vivant par l'intermédiaire du cardio-fréquence-mètre. En termes de représentation de chacun des panels, trois sujets de la variable *Sujet* composent le *Panel K*: Maeva, Emmi et Elise (avec un effectif de 229 états); trois sujets composent le *Panel R* : Tony, Julia et Victoire (avec un effectif de 310 états).

2.1.4. Engagement : Exécution, Introspection et Capacitaire

La variable *Engagement* est un élément constitutif du « *signe hexadique* », dans le cadre du cours d'action (Saury et al., 2013 ; Theureau, 2006). La catégorisation des *Engagement*s, traduits comme les préoccupations et intentions majeures de l'acteur (Sève et al., 2002) en cours d'expérience, est fondée sur trois natures : Exécution (effectif de 278), Introspection (effectif de 88) et Capacitaire (effectif de 173)[214]. Cette variable est représentée à 100% au sein de l'ensemble des données (représentant un poids de 539 états).

---

[211] Le détail de l'échéancier et des différents objectifs de *Leçon*, ainsi que les séquences filmées sont détaillées en partie 2, chapitre 1 : « *Méthodologie* ».
[212] Voir pour plus de détails, l'annexe n°6, point 6.1., traitement à plat.
[213] Voir pour plus de détails, l'annexe n°6, point 6.1., traitement à plat.
[214]Le détail de la démarche employée lors du traitement des données pour catégoriser les différents *Engagement*s des acteurs est exposé en chapitre 1, partie 2.

2.1.5. *Interprétant : Rouge, Jaune et Vert*

La variable *Interprétant* représente également un élément constitutif du « *signe hexadique* », dans le cadre du cours d'action (Saury et al., 2013 ; Theureau, 2006). Les *Interprétant*s représentent l'ensemble des connaissances interprétées par l'acteur au cours de son unité d'expérience (poids de 366 états sur 539 au total). Ainsi, une catégorisation a été réalisée et détaillée par avant, selon les critères suivants : a) Rouge représente les *Interprétants* de niveau 1, soit des connaissances générales relatives à la chorégraphie et son fonctionnement ou encore relatives au fonctionnement du corps humain (avec un effectif de 27 états); b) Jaune représente les *Interprétants* de niveau 2, soit des connaissances sur soi dans la réalisation du mouvement, qui s'appuient notamment sur des informations kinesthésiques (avec un effectif de 136 états); c) Vert représente les *Interprétants* de niveau 3, soit des connaissances sur son corps, qui se constituent notamment à partir d'informations intéroceptives, sensorielles (avec un effectif de 203 états).

2.1.6. *Intensité : 50, 60, 70, 80 et 90% de FCE*

La variable *Intensité* représente les données relevées par le cardio-fréquence-mètre pour les six sujets, mises en relation avec chacune des unités d'expérience (soit un poids de 539 états). Le traitement des données pour chacune des unités d'expérience se fonde sur le pourcentage de Fréquence Cardiaque d'Entrainement (FCE) selon la formule proposée par les référentiels du baccalauréat[215] (2012). Les différentes Intensité d'effort retenues sont : a) 50% (pour un effectif de 91 états) ; b) 60% (pour un effectif de 99 états) ; c)70% (pour un effectif de 135 états) ; d) 80% (pour un effectif de 155 états) ; e) 90% (pour un effectif de 59 états[216]).

2.1.7. *Référentiel : 1, 2 et 3*

La variable *Référentiel* comme celles des *Engagement* et *Interprétant* représente un élément du « *signe hexadique* » dans le cadre du cours d'action (Saury et al., 2013 ; Theureau, 2006). Il s'agit des connaissances références pour l'acteur au cours de son expérience. (Poids de 173 états sur 539 au total). Ainsi, une catégorisation a été réalisée et détaillée par avant, selon des critères semblables à la variable *Interprétant* et rappelés ici : a) 1 représente les *Référentiels* de niveau 1, soit des connaissances générales relatives à la chorégraphie et son fonctionnement ou encore relatives au fonctionnement du corps humain (avec un effectif de 66 états[217]); b) 2 représente les *Référentiels* de

[215] La FC max est calculée lors du test step et non selon une référence identique à tous.
[216] Nous notons que cet effectif relatif pourrait être Interprété de manière un peu plus relative.
[217] La raison pour laquelle les Référentiels 1 sont plus importants que les *Interprétant*s Rouge s'explique par le fait que certaines connaissances références ont été construites en dehors des séquences filmées. Ces

niveau 2, soit des connaissances sur soi dans la réalisation du mouvement, qui s'appuient notamment sur des informations kinesthésiques (avec un effectif de 48 états); c) 3 représente les *Référentiels* de niveau 3, soit des connaissances sur son corps, qui se constituent notamment à partir d'informations intéroceptives, sensorielles (avec un effectif de 59 états). Cette variable dans ce niveau d'étude n'est que très peu exploitée.

2.2. Analyse statistique : procédure de traitement

Le travail d'exploration exige de notre part de valoriser les variables *Interprétant, Engagement, Intensité d'effort, Panel* et *Leçon*, pour identifier si des relations de dépendance ou indépendance entre certaines variables sont visibles[218]. Notre outil est logiciel d'analyse de données, SPAD (Système Portable d'Analyse de Données).

Par conséquent, interroger notre *seconde piste d'exploration* revient à croiser deux variables, issues de la compréhension du vécu et du corps vivant par l'activité cardiaque. Sans identifier une loi ou généralité, compte-tenu de la complexité de l'être humain et de la relative importance du nombre de sujets, nous cherchons tout de même à éventuellement montrer quelques tendances possibles dans les expériences corporelles significatives (Saury et al., 2013) des différents acteurs.

2.2.1. Etape de catégorisation et codage

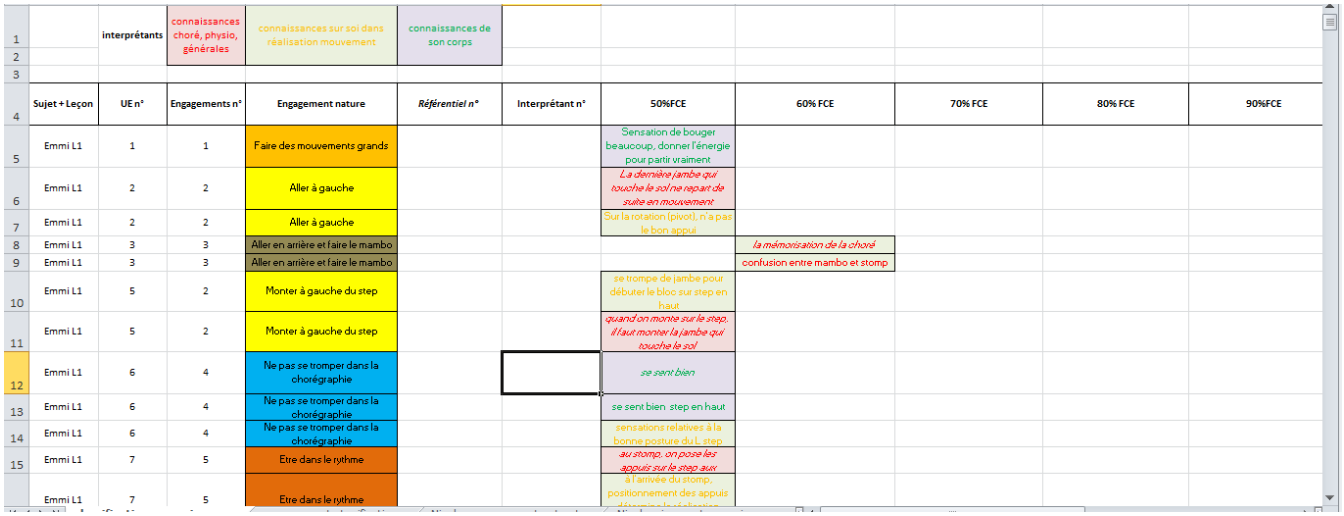
A partir des différentes catégorisations *Engagement*s et *Interprétant*s, spécifiant la nature des préoccupations des élèves et de leurs connaissances références et construites, actualisées, nous avons opéré un codage relevant pour chaque sujet les données du vécu et celles du vivant. La figure 1, pour chaque sujet met en tension différentes informations dans chaque colonne : 1) acteur et leçon ; 2) numéro de l'unité d'expérience de l'acteur [219] ;3) numéro de l'*Engagement* ; 4) description de l'*Engagement ;* 5) une colonne correspondant à une intensité d'effort allant de 50% à 90% de la FCE de l'élève, permettant de positionner les *Interprétants*, soit ses connaissances construites ou actualisées, en ayant un visu rapide sur la relation Engagement-Interprétant-Intensité. Les couleurs dans la colonne Engagements représentent un codage du chercheur pour parvenir à une catégorisation à trois natures. Les couleurs dans les colonnes Interprétants représentent le codage

séquences ne représentent qu'une infime partie de l'ensemble des unités d'expériences des acteurs lors de la séquence d'apprentissage en step.

[218] A partir du test Khi-deux de Pearson, nous cherchons à identifier si les données recueillies sont engendrées par un modèle qui ferait intervenir une loi ou famille de lois de probabilité, en confrontant deux à deux les variables.

[219] La figure 1 montre le cas Emmi, en leçon 1.

du chercheur pour catégoriser les connaissances construites ou actualisées, menant également à trois natures.



		interprétants	connaissances choré, physio, générales	connaissances sur soi dans réalisation mouvement	connaissances de son corps						
1											
2											
3											
4	Sujet + Leçon	UE n°	Engagements n°	Engagement nature	*Référentiel n°*	Interprétant n°	50%FCE	60% FCE	70% FCE	80% FCE	90%FCE
5	Emmi L1	1	1	Faire des mouvements grands			Sensation de bouger beaucoup, donner l'énergie pour partir vraiment				
6	Emmi L1	2	2	Aller à gauche			*La dernière jambe qui touche le sol ne repart de suite en mouvement*				
7	Emmi L1	2	2	Aller à gauche			Sur la rotation (pivot), n'a pas le bon appui				
8	Emmi L1	3	3	Aller en arrière et faire le mambo				*la mémorisation de la choré*			
9	Emmi L1	3	3	Aller en arrière et faire le mambo				confusion entre mambo et stomp			
10	Emmi L1	5	2	Monter à gauche du step			se trompe de jambe pour débuter le bloc sur step en haut				
11	Emmi L1	5	2	Monter à gauche du step			*quand on monte sur le step, il faut monter la jambe qui touche le sol*				
12	Emmi L1	6	4	Ne pas se tromper dans la chorégraphie			*se sent bien*				
13	Emmi L1	6	4	Ne pas se tromper dans la chorégraphie			se sent bien step en haut				
14	Emmi L1	6	4	Ne pas se tromper dans la chorégraphie			sensations relatives à la bonne posture du L step				
15	Emmi L1	7	5	Etre dans le rythme			*au stomp, on pose les appuis sur le step aux*				
	Emmi L1	7	5	Etre dans le rythme			à l'arrivée du stomp, positionnement des appuis				

Figure 6: codage, capture d'écran, étape 1 Emmi, *Leçon* 1

La figure 2 montre une vue d'ensemble de l'évolution des Engagements, Interprétants et Intensité d'effort de la leçon 1 à la leçon 5, tout en contribuant à identifier rapidement la nature des Engagements et Interprétants qui émergent lors des entretiens d'autoconfrontation. Le fait que peu à peu les connaissances se décalent vers les colonnes de droite montre par exemple que les unités d'expériences significatives d'Emmi émergent de plus en plus à des intensités élevées.

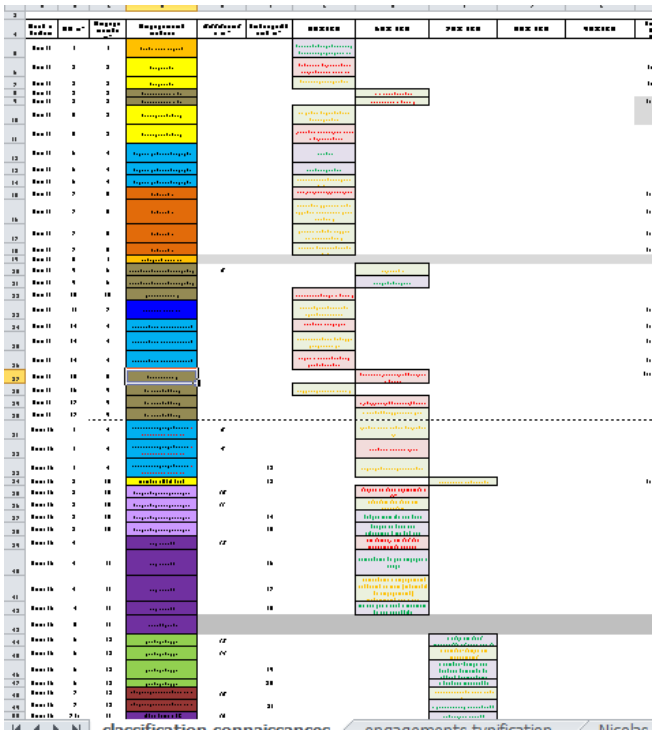


Figure 7: codage Emmi, capture d'écran, étape 1 *Leçon* 1 et *Leçon* 5

Dans un second temps, nous avons restructuré ces données pour l'ensemble des sujets afin de procéder au test Khi-deux puis à une analyse factorielle des correspondances multiples (AFCM). Sur la figure 3, avec l'exemple de Tony, chaque colonne correspond à une variable : 1) Leçon, début ou fin ; 2) Sujet ; 3) Panel, K ou R ; 4) Engagement : Exécution, Introspection, Capacitaire ; 5) Référentiel : 1, 2 ou 3[220] ; 6) Interprétants : rouge, jaune et vert[221] ; 7) Intensité d'effort : 50, 60, 70, 80 ou 90% de la FCE.

[220] Les référentiels 1, 2 ou 3, correspondent aux connaissances respectivement générales, sur soi dans la réalisation du mouvement, et sur son corps.

[221] Les interprétants rouge, jaune ou vert, correspondent aux connaissances respectivement générales, sur soi dans la réalisation du mouvement, et sur son corps.

	A	B	C	E	F	G	H
1	leçon	sujet	panel K ou R	engagement: exécution, introspection, capacitaire	référentiels: 1, 2 ou 3	interprétants: rouge, jaune, vert, bleu	intensité: 50, 60, 70, 80, 90
2	début	Tony	R	exécution	1		60
3	début	Tony	R	exécution		jaune	60
4	début	Tony	R	exécution		rouge	50
5	début	Tony	R	exécution		rouge	50
6	début	Tony	R	exécution		jaune	50
7	début	Tony	R	exécution	1		50
8	début	Tony	R	exécution		jaune	50
9	début	Tony	R	exécution	2		50
10	début	Tony	R	exécution		jaune	50
11	début	Tony	R	exécution		jaune	60
12	début	Tony	R	introspection		jaune	60
13	début	Tony	R	introspection		jaune	60
14	début	Tony	R	introspection	1		70
15	début	Tony	R	introspection		rouge	70
16	début	Tony	R	introspection		jaune	70
17	début	Tony	R	introspection		jaune	70
18	début	Tony	R	introspection	3		70
19	début	Tony	R	introspection	3		70
20	début	Tony	R	introspection		vert	70
21	début	Tony	R	introspection		jaune	70
22	début	Tony	R	introspection		jaune	70
23	début	Tony	R	introspection		vert	70
24	début	Tony	R	exécution	2		70
25	début	Tony	R	exécution	2		70

Figure 8: codage six sujets, étape 2: capture d'écran Tony

2.2.2. *Traitement à plat*[222]

Le traitement à plat nous permet d'identifier quelques éléments saillants parmi les 539 états codés. En effet, la variable *Leçon* comporte plus d'états en *Fin* qu'en *Début*. Les acteurs engagés dans ce processus méthodologique par autoconfrontation se sont sans doute adaptés à la nature de l'exercice co-construit avec le chercheur, et serait peut-être davantage à l'aise par rapport à la démarche[223].

Nous remarquons également plus d'états pour le *Panel K* que le *Panel R*. Sans proposer de réponses certaines, nous pourrions questionner la spécificité des élèves intégrés dans les différents panels ou encore interroger la démarche d'enseignement du panel R plus encline à la verbalisation ?

Aussi, en ce qui concerne la nature des différents *Engagement*s, les préoccupations d'Exécution sont supérieures aux deux autres. Nous pourrions interpréter ceci au regard de la spécificité de l'activité step, et de sa logique interne et obstacles fondamentaux, relatifs notamment à la réalisation chorégraphique[224].

[222] Voir Annexe n°6, point 6.1, traitement à plat.
[223] Cela peut être également croisé avec le propos tenu en fin de partie 2, dans les limites méthodologiques. En effet, les lycéens acteurs seraient à-mêmes en fin de séquence d'apprentissage à davantage verbaliser et relever des unités d'expérience significatives car en quelque sorte habitués à la démarche, mais aussi davantage volubile, ayant tissé une réelle relation de confiance avec le chercheur.
[224] Bien que l'enjeu majeur de l'activité step en CP5 n'est pas cette réalisation chorégraphique uniquement.

De plus, les *Interprétant*s nommés Vert sont très largement supérieurs aux *Interprétant*s nommés Rouge. Par ailleurs, les Référentiels appelés 1 sont supérieurs aux autres Référentiels 3 et 2. La particularité des *Interprétant*s Vert réside sur une construction à partir de perceptions sensorielles chez l'adolescent. La constitution et l'affinement de son échelle esthésiologique est un processus long, complexe et sans cesse réajusté dans l'activité step par les acteurs, au fil des leçons. Ceci pourrait expliquer la très large importance de cette nature d'*Interprétants* dans l'ensemble des états mentionnés. A l'inverse, les connaissances références de nature 1 mettent en évidence un support relatif à des éléments chorégraphiques stables, tel que la configuration d'un pas. On pourrait penser que ces connaissances références pourraient être rapidement stabilisées, donc moins présentes dans l'ensemble des états mentionnés. De plus, la démarche d'enseignement opérée ne passe pas par la verbalisation de ces connaissances. Elles sont davantage construites dans l'action au fil de la progression des blocs et de leur répétition, ce qui pourrait aussi expliquer la part relativement conséquente d'*Interprétants* nommés Jaune, connaissance sur soi quant à la réalisation du mouvement.

Enfin, la variable *Intensité* met en évidence davantage d'états à 70% et 80% de FCE. Par conséquent, il semblerait que plus d'unités d'expériences sont mises en évidence lors des différents entretiens par les lycéens lorsque l'intensité de l'exercice est relativement élevée. Par ailleurs, il est indispensable de rappeler que les séquences filmées sont toutefois réalisées lors de séries d'entrainement comprises entre une minute et douze minutes. Par conséquent, ce résultat semblerait relativement cohérent et montrerait aussi une implication physique réelle des acteurs dans leur production d'entrainement.

2.2.3. Identification des typologies[225]

Afin de répondre à notre piste d'exploration, *trois voies de reconnaissances* ont été constituées. Par conséquent, nous avons opéré plusieurs caractérisations des modalités des variables *Engagement*, *Leçon*, *Intensité*, *Interprétant*, *Panel* et *Sujet*.

[225] Pour plus de détails, voir l'annexe n°6, point 6.2.

3. Résultats

3.1. Relations vécu-vécu[226]

Dans un premier temps, afin d'apporter un éclairage aux études de cas réalisés en partie 2, et dans le sens de réaliser un croisement vivant-vécu cohérent, nous cherchons à identifier d'éventuelles relations entre certaines variables du vécu. Nous rappelons la vigilance avec laquelle nous manipulons ce traitement de données compte-tenu du fait qu'elles reposent sur l'observation et la catégorisation du chercheur à partir d'une co-construction chercheur-lycéen.

3.1.1. Engagement et Interprétant[227]

En fonction de la nature de certains *Engagement*s, nous identifions des relations avec certains *Interprétant*s. En effet, nous pouvons remarquer qu'à chaque *Interprétant* pourrait être représenté un voire deux *Engagements* : a) Exécution : Rouge et Jaune de manière plus relative (soit connaissances générales et connaissances sur soi dans la réalisation du mouvement) ; b) Introspection : Vert (connaissances sur son corps) ; c) Capacitaire : Vert (connaissances sur son corps). A l'opposé, certains *Interprétants* ne pourraient absolument pas être représentés certains *Engagements* : a) Exécution : Vert ; b) Capacitaire : Jaune.

Par conséquent, ces résultats signifient que pour tout *Engagement* Exécution, Introspection et Capacitaire, en nous référant à l'« *Ensemble* », la plupart des *Interprétant*s Rouge, Jaune et Vert ne sont pas questionnables et représentatifs. En effet, un sujet engagé dans l'une ou l'autre préoccupation peut construire et actualiser des *Interprétant*s variés, et un *Interprétant* ne représente pas particulièrement l'un ou l'autre *Engagement*. Mais nous pourrions éventuellement dire que **si je construis ou actualise une connaissance sur mon corps (Vert), je pourrais être préoccupé par un *Engagement* Capacitaire ou Introspection** tandis que **si je construis ou actualise une connaissance générale (Rouge) ou sur moi dans la réalisation du mouvement (Jaune), je pourrais être préoccupée par un *Engagement* Exécution.**

En somme, bien qu'une loi ne puisse être validée, nous remarquons que les acteurs lycéens engagés en step lorsqu'ils sont préoccupés par des intentions d'attention portée à leur corps et adoptent une posture d'écoute attentive de soi, pourraient avoir tendance à construire des connaissances sur leur corps en step. Cela aurait inévitablement des impacts non négligeables en matière de démarche

[226] A partir du test Khi-deux de Pearson, nous cherchons, pour l'ensemble de ce point 3.1., à identifier si les données recueillies sont engendrées par un modèle qui ferait intervenir une loi ou famille de lois de probabilité, en confrontant deux à deux les variables.
[227]Voir annexe n°6, points 6.2.2 et 6.2.3.

d'enseignement, dans un objectif de construire des savoir-faire perceptifs chez les adolescents en step, dans le cadre de la CP5.

3.1.2. Engagement et Leçon[228]

Au fil des *Leçons*, dans l'avancée de la séquence d'apprentissage, l'enseignante fait évoluer les objectifs de travail, concédant une place de plus en plus important à la responsabilité du lycéen, pour la structuration de son projet de pratique. De plus, l'appropriation progressive des différents blocs chorégraphiques dans les premières leçons devraient montrer une évolution des intentions des élèves lors des différentes unités d'expérience. Par conséquent, en fonction de la nature de certains *Engagement*s, nous identifions des relations avec le moment de séquence d'apprentissage en step (*Leçon* : *Début* ou *Fin*). En effet, chaque moment de la séquence d'apprentissage *Début* ou *Fin* pourrait être représenté par chaque *Engagement* : a) Exécution : *Début* ; b) Introspection : *Fin* ; c) Capacitaire : *Fin.* A l'inverse, on peut identifier que certains moments de la séquence d'apprentissage ne pourraient absolument pas être représentés par chaque *Engagement* : a) Exécution : *Fin* ; b) Introspection : *Début* ; c) Capacitaire : *Début.*

Ainsi, ces résultats signifieraient que pour tout *Engagement* Exécution, Introspection et Capacitaire, en nous référant à l'« *Ensemble* », les deux temps de la séquence d'apprentissage (*Début* et *Fin*) ne sont pas questionnables et représentatifs. En effet, un sujet peut être engagé dans l'une ou l'autre préoccupation à des moments variés, soit lors des leçons du Début ou de Fin de séquence, et un temps de la séquence (Début ou Fin) ne représente pas particulièrement l'un ou l'autre *Engagement*. Toutefois, nous pourrions éventuellement dire que **si je suis en *Début* de séquence d'apprentissage je pourrais être préoccupé par un *Engagement* Exécution** tandis que **si je suis engagé en *Fin* de séquence d'apprentissage, je pourrais être préoccupée par un *Engagement* Capacitaire et Introspection.**

Cette tendance met en évidence le fait que les six acteurs en step seraient préoccupés par des intentions communes aux objectifs constitués par l'enseignante dans le cadre de la séquence d'apprentissage en step, dans cette logique de CP5. En effet, le fait de chercher peu à peu à rendre les élèves attentifs à leur corps, pour répondre peu à peu à une mise en tension entre plusieurs données afin d'ajuster le projet de pratique, serait relativement visible ici. En somme, les six acteurs au fil des leçons en step voient une évolution de leurs préoccupations avec une tendance à davantage se focaliser sur la perception de leur sensation et sur l'optimisation de leurs capacités dans le projet d'entrainement.

[228] Voir annexe n°6, points 6.2.2 et 6.2.1.

3.1.3. *Panel et Engagement*[229]

Nous identifions de manière très relative que selon le *Panel K* ou *R*, les élèves auraient des *Engagement*s préférentiels ou non. En effet, il semblerait qu'un *Engagement* pourrait être représenté par le *Panel R*: Introspection. Par ailleurs, nous remarquons qu'un *Engagement* ne pourrait absolument pas être représenté par le *Panel K*: Introspection.

Ainsi, ces résultats signifient que pour tout *Panel K* ou *R*, en nous référant à l'« *Ensemble* », la plupart des *Engagement*s, Exécution, Introspection et Capacitaire ne sont pas questionnables et représentatifs. En effet, un sujet du *Panel K* ou *R* peut montrer des préoccupations variées, et une Intention ne représente pas particulièrement l'un ou l'autre Panel. Néanmoins, nous pourrions éventuellement dire que **si je suis préoccupé par un *Engagement* Introspection, je pourrais être issu du *Panel R*** tandis que **si je ne suis pas préoccupé par un *Engagement* Introspection, je pourrais être issu du *Panel K*.**

Une nouvelle perspective pourrait s'ouvrir par le croisement de ces deux variables, on pourrait ré-envisager la question d'une démarche d'enseignement prioritairement focalisée sur un travail de ressenti et d'exploration sensorielle. En effet, si l'enseignant définit des objectifs relatifs à une écoute de son corps, peu à peu, les préoccupations des acteurs-lycéens pourraient basculer vers une intention de perception des sensations immanentes à son activité. Compte-tenu du fait que nous avons pu identifier une relation entre certaines préoccupations des élèves (*Engagements* Capacitaires et Introspection) avec la nature des connaissances actualisées (*Interprétants* relatifs à des connaissances sur son corps), il pourrait être intéressant de soulever certaines pistes quant à ces relations.

3.1.4. *Leçon et Interprétant*[230]

Au cours de la séquence d'apprentissage en step, certaines natures de connaissances pourraient être plus présentes selon les temps d'apprentissage. En effet, la variable *Leçon* avec les moments *Début* et *Fin* pourraient entrer en relation avec la variable *Interprétant*, soit éventuellement Rouge, Jaune et Vert (respectivement correspondant à des connaissances de niveau 1, générales, puis de niveau 2, sur soi dans la réalisation du mouvement, puis de niveau 3, sur son corps et relatives à des perceptions sensorielles) : a) Début : *Interprétant* Jaune, soit des connaissances sur soi relatives à la réalisation du mouvement ; b) Fin : *Interprétant* Vert, soit des connaissances sur son corps relatives en partie à des perceptions sensorielles. A l'inverse, des natures d'*Interprétants* ne pourraient

[229] Voir annexe n°6, points 6.2.2 et 6.2.5.
[230] Voir annexe n°6, points 6.2.3 et 6.2.1.

absolument pas être représentées lors des deux moments de la séquence d'apprentissage : a) Début : Vert ; b) Fin : Rouge et dans une moindre mesure Jaune.

Ainsi, ces résultats signifient que pour tout moment de *Leçon*, en nous référant à l'« *Ensemble* », la plupart des *Interprétant*s ne sont pas questionnables et représentatifs. En effet, un sujet en activité en début ou en fin de séquence d'apprentissage peut construire et actualiser des connaissances variées, et le début de la séquence d'apprentissage en step ne représente pas particulièrement l'un ou l'autre *Interprétant*. Toutefois, nous pourrions éventuellement dire que **si je construis ou actualise des connaissances sur moi relatives à la réalisation du mouvement et non pas sur mon corps par des qualités sensorielles, je pourrais être en début de séquence d'apprentissage** tandis que **si je construis ou actualise des connaissances sur moi relatives en partie à des perceptions sensorielles et non pas des connaissances générales relatives notamment à la chorégraphie, je pourrais évoluer davantage en fin de séquence.**

En complémentarité de l'analyse fournie pour la mise en tension des deux variables *Engagement* et *Leçon*, cela signifierait que les six lycéens, tout panel confondu, engagés dans la séquence d'apprentissage en step, feraient évoluer peu à peu la nature des *Interprétants* construits et actualisés, conformément aux attentes institutionnelles et aux objectifs fixés par l'enseignante d'EPS. En somme, le répertoire somatique des adolescents se développerait et s'affinerait au fil des leçons, en étant constitutif de nouvelles connaissances sur son corps.

3.1.5. Panel et Interprétant[231]

Quel que soit le panel, K ou R, nous n'identifions aucune relation avec la variable *Interprétant*. Par conséquent, tous les élèves quel que soit le *Panel* construisent et actualisent des *Interprétant*s de trois natures.

3.2. Une première voie de reconnaissance : des préoccupations d'élèves associées à des intensités d'effort ?

3.2.1. Démarche d'analyse :

A partir des données du vécu, relatives à la coloration de l'*Engagement* de l'élève en step (Exécution, Introspection, Capacitaire et Fonctionnelle), nous pouvons identifier que certaines données objectivées du vivant (traduites en pourcentages de FCE) se juxtaposeraient à ces dernières, lors de

[231] Voir annexe n°6, points 6.2.3 et 6.2.5.

séquences d'entrainement[232]. En effet, certaines *Intensités* d'effort seraient représentées pour chaque *Engagement* : a) Exécution à 50% et à 90% ; b) Introspection à 80% ; c) Capacitaire à 80%. Par ailleurs, des intensités d'effort ne pourraient absolument pas être représentées pour les trois natures d'*Engagement* : a) Exécution à 80% ; b) Introspection à 50% ; c) Capacitaire à 90% ;

Nous notons deux questionnements à partir de ces données : 1) pourquoi des préoccupations Capacitaires ne sont-elles surtout pas représentées par 90% ? Il conviendrait éventuellement pour un *Engagement* tel que « *stopper l'activité* » ; 2) pourquoi l'intention d'Exécution est corrélée à l'intensité 90% ? Elle conviendrait éventuellement pour des Engagements Introspection et Capacitaire.

Une nouvelle voie de reconnaissance pourrait émerger, dans la perspective de notre *piste d'exploration*. La relation de dépendance entre Exécution et 90% d'*Intensité* d'effort et à l'inverse, la relation d'Indépendance entre Capacitaire et 90% d'Intensité d'effort pourrait révéler que **si je suis à 90% d'*Intensité* d'effort, mes préoccupations pourraient basculer préférentiellement en Exécution ; j'ouvrirais alors une nouvelle fenêtre attentionnelle (Gaillard, 2001) pour décentrer mes efforts des tensions remarquées, de la perception sensorielle intense et du rapport vivant-vécu, en me recentrant sur certains pas, la réussite de la chorégraphique ou encore suivre le rythme, soit une préoccupation d'Exécution.**

Par ailleurs, ces résultats signifient que pour tout *Engagement* Exécution, Introspection et Capacitaire, en nous référant à l'« *Ensemble* », la plupart des *Intensités* d'effort à 50, 60, 70, 80 et 90% ne sont pas questionnables et représentatifs. En effet, un sujet engagé dans l'une ou l'autre préoccupation peut agir à des intensités variées, et une *Intensité* d'effort ne représente pas particulièrement l'un ou l'autre *Engagement*. Mais, nous pourrions éventuellement dire que **si je suis à 80% d'*Intensité* d'effort, je pourrais être préoccupé par un *Engagement* Capacitaire ou Introspection** tandis que **si je suis actif à 50% d'*Intensité* d'effort, je pourrais être préoccupé par un *Engagement* Exécution.**

Par conséquent, compte-tenu de ces possibles dépendances, nous pourrions évoquer le fait que les élèves-acteurs auraient pu varier leurs préoccupations en même temps qu'ils pratiquaient à des intensités d'effort croissantes. Dans la logique de la démarche d'enseignement choisie pour cette séquence d'apprentissage en step et en réponse aux injonctions officielles, cela signifierait qu'effectivement, au fil des leçons, l'Intensité d'effort a pu varier puis croitre compte-tenu de

[232] A partir du test Khi-deux de Pearson, nous cherchons à identifier si les données recueillies sont engendrées par un modèle qui ferait intervenir une loi ou famille de lois de probabilité, en confrontant deux à deux les variables. Voir l'annexe n°6, point 6.2.4.

l'exigence des mobiles à 70% et 80% de la FCE et qu'en parallèle, les intentions des élèves migrent peu à peu vers une nature Introspective et Capacitaire. Par conséquent, les élèves ont pu explorer de nouvelles natures d'Engagement en faveur d'une écoute de son corps, sur des Intensités d'effort personnel changeant et à la hausse.

3.2.2. Vigilance et données brutes

Il convient dans ces relations constituées de poser quelques points de vigilance quant à la part très relative du nombre d'états concernant l'Intensité à 90% de FCE notamment. De plus, il en est de même pour l'*Engagement* Introspection pour qui chez certains sujets, il n'apparait pas, comme pour Emmi.

3.3. Une seconde voie de reconnaissance : des connaissances construites par les élèves associées à des intensités d'effort ?

En mettant en tension les données du vécu relatives à la construction et l'actualisation de certaines connaissances[233], nous pourrions remarquer que les différentes intensités d'effort, issues de la mesure du vivant, pourraient être associées à ces dernières[234]. Par conséquent, certaines natures d'*Interprétants,* soit rouge, jaune et vert, (respectivement correspondant à des connaissances de niveau 1, générales, puis de niveau 2, sur soi dans la réalisation du mouvement, puis de niveau 3, sur son corps et relatives à des perceptions sensorielles) seraient représentées par certaines Intensités d'effort : a) Jaune : 50% ; b) Vert : 80%. A l'inverse, des intensités d'effort ne pourraient absolument pas être représentées par certains *Interprétants* : a) Jaune : 80% ; Vert : 50%.

Ainsi, ces résultats signifient que pour tout *Interprétant* Rouge, Jaune et Vert, en nous référant à l'« *Ensemble* », la plupart des Intensités d'effort à 50, 60, 70, 80 et 90% ne sont pas questionnables et représentatives. En effet, un sujet actualisant l'une ou l'autre connaissance peut agir à des intensités diverses, et une Intensité d'effort ne représente pas particulièrement l'un ou l'autre *Interprétant*. Toutefois, nous pourrions éventuellement dire que **si je suis à 80% d'*Intensité* d'effort, je pourrais actualiser ou construire une connaissance de niveau 3, soit un *Interprétant* Vert** tandis que **si je suis à 50% d'*Intensité* d'effort, je pourrais actualiser ou construire une connaissance de niveau 2, soit un *Interprétant* Jaune.** Enfin, nous ne pouvons pas envisager de dépendance entre des connaissances générales, soit des *Interprétant*s Rouge et une *Intensité* d'effort. Nous pourrions ainsi

[233] A partir du test Khi-deux de Pearson, nous cherchons à identifier si les données recueillies sont engendrées par un modèle qui ferait intervenir une loi ou famille de lois de probabilité, en confrontant deux à deux les variables. Voir l'annexen°6, point 6.2.3.
[234] Fondée en partie ou non sur les sensations immanentes à la pratique

affirmer que **je construis des connaissances générales et notamment chorégraphiques dans toute intensité d'effort.**

Une nouvelle voie de reconnaissance pourrait émerger : La relation de dépendance entre *Interprétant* Vert et 80% d'*Intensité* d'effort et inversement, la relation d'Indépendance entre *Interprétant* Vert et 50% d'*Intensité* d'effort pourrait révéler une nouvelle relation : **si je suis à 80% d'Intensité d'effort, mes *Interprétant*s construits et actualisés pourraient être préférentiellement des connaissances de mon corps; la puissance des sensations corporelles pourraient faciliter la perception des tensions, et de l'activité du corps vivant. Par conséquent, cela sous-entendrait qu'il serait intéressant de proposer en step des séquences de pratiques relativement intenses pour l'acteur-lycéen, afin qu'il puisse être dans une situation d'émergence, par activation ou éveil, des sensations, afin d'en faire peu à peu l'interprétation.**

3.4. Une troisième voie de reconnaissance : des temps d'apprentissage en relation avec des préoccupations, des connaissances et une intensité d'effort ?

3.4.1. Etape 1 d'analyse : croisement des variables deux à deux[235]

L'émergence d'un corps capacitaire réside dans la possibilité chez l'apprenant d'optimiser au mieux les possibilités du vivant par une écoute sensible et sans cesse renouvelée de son corps, ajustée aux modifications constantes de ce corps ontogénétique. Par conséquent, par certaines pratiques comme le step en CP5, il serait essentiel que le lycéen apprenant puisse appréhender les modifications de son corps à travers le mouvement, pour se construire un projet de pratique au plus près des capacités du vivant. A partir d'objectifs d'enseignement fondés autour de cette problématique de la perception sensible, l'enjeu serait de mesurer si au fil des leçons, une relation plus fine serait établie entre la qualité de l'*Engagement*, la nature des connaissances actualisées (*Interprétant*) et l'*Intensité* de l'effort mesurée. Ceci pourrait éventuellement montrer une activité du lycéen en quête d'une perception optimale de son effort entrepris.

Nous avons pu retenir de prime abord que certaines intentions et connaissances des six acteurs seraient liées au moment de la séquence d'apprentissage. En effet, il semblerait qu'au cours des leçons, les élèves pourraient peu à peu être préoccupés davantage par des *Engagements* Introspection et Capacitaire, et qu'ils interpréteraient de plus en plus de connaissances sur son corps, par la perception sensible. En connaissance de ces tendances, nous notons également que la variable

[235] A partir du test Khi-deux de Pearson, nous cherchons à identifier si les données recueillies sont engendrées par un modèle qui ferait intervenir une loi ou famille de lois de probabilité, en confrontant deux à deux les variables. Voir l'annexe n°6.

Leçon est en relation à la variable *Intensité* de l'effort : a) *Début* : 50% et dans une moindre mesure 60% ; b) Fin : 80% et dans une moindre mesure 70%. A l'inverse, certaines *Intensités* d'effort ne pourraient absolument pas être représentées lors des deux moments de la séquence d'apprentissage : a) Début : 70% et dans une moindre mesure 80% ; b) Fin : 60% et dans une moindre mesure 50%.

Ainsi, ces résultats signifient que pour tout moment de *Leçon*, en nous référant à l'« *Ensemble* », la plupart des *Intensités* d'effort ne sont pas questionnables et représentatives. En effet, un sujet en activité en début ou en fin de séquence d'apprentissage peut agir sur des *Intensités* d'effort variées, et le début de la séquence d'apprentissage en step ne représente pas particulièrement l'une ou l'autre Intensité. Mais nous pourrions éventuellement dire que **si j'agis en step à une Intensité d'effort de 50%, voire 60% et non pas 70% voire 80%, je pourrais être en début de séquence d'apprentissage** tandis que **si j'agis en step à une Intensité d'effort de 80% voire 70%** et **non pas 60% voire 50%, je pourrais évoluer davantage en fin de séquence.**

Compte-tenu des liens envisagés entre les moments de la leçon et les intentions et connaissances des élèves au cours de ces différents temps, *une nouvelle voie de reconnaissance pourrait émerger* : la relation de dépendance entre la variable *Leçon* et successivement les trois variables *Engagement*s, *Interprétant*s et *Intensité* d'effort pourrait montrer que: **si je suis en début de séquence d'apprentissage, conformément à la démarche d'enseignement opérée par l'enseignante, je serais engagé majoritairement autour de préoccupations d'Exécution afin de réussir la chorégraphie. Pour ce faire, je pourrais éventuellement constituer des *Interprétant*s Jaune, relatifs à la connaissance de moi dans la réalisation du mouvement. De plus, mon effort serait majoritairement d'une Intensité très relative, autour de 50% de la FCE. A contrario, dans une logique toujours construite autour de la démarche d'enseignement proposée par l'enseignante, il semblerait que si je suis en train d'agir en fin de séquence d'apprentissage en step, je pourrais être davantage préoccupée par des intentions capacitaires (dans la poursuite comme dans l'arrêt), m'amenant peut-être à construire et actualiser des *Interprétant*s qui pourraient être préférentiellement des connaissances sur mon corps. Enfin, l'intensité de mon effort pourrait être assez élevée, soit autour de 80% de la FCE.**

Cela sous-entendrait finalement, que quel soit le *Panel K* ou R, en respectant une démarche d'enseignement où l'apprentissage se ferait par répétition, accumulation et complexification des pas, pour s'orienter peu à peu vers l'exploration des différents paramètres et mobiles d'entrainement, en valorisant dès la première leçon les ressentis des élèves en pratique, les acteurs verraient s'opérer un basculement des *Engagement*s, des *Interprétant*s et de l'*Intensité* d'effort au fil des *Leçon*s en step.

Cette perspective pourrait jouer en faveur de savoir-faire perceptifs, où chacun, en apprenant à ressentir deviendrait *agent* de sa pratique.

3.4.2. *Etape 2 d'analyse : correspondances multiples*[236]

Les dépendances constituées deux à deux avec les variables *Interprétants, Engagements, Intensité* et *Leçon*, conduisent l'étude à structurer une synthèse éventuelle entre celles-ci. A ces quatre variables a été ajoutée celle des *Sujets*[237]. Nous remarquons une logique entre elles et cherchons à constituer une synthèse par d'éventuelles correspondances multiples.

Un premier facteur détermine deux sous-groupes et relate des correspondances entre : *Leçon, Interprétant, Engagement, Intensité* et *Sujet* avec des contributions relativement semblables (de l'ordre de 21, 6% à 27%)[238]. En effet, le premier sous-groupe associe les éléments : a) *Leçon :* Début b) *Interprétant* : rouge/jaune ; c) *Engagement* : Exécution ; d) *Intensité* : 50%/60%/90% ; e) *Sujet* : Maeva, Emmi, Elise. Le second sous-groupe associe les éléments : a) *Leçon* : Fin ; b) *Interprétant* : Vert ; c) *Engagement* : Capacitaire/Introspection ; d) *Intensité* : 70%/80% ; e) *Sujet* : Julia, Tony, et Victoire.

Ce premier facteur confirme par conséquent les relations de dépendance notées auparavant. En effet, **si je suis engagé en début de séquences d'apprentissage, je pourrais construire des connaissances générales et notamment chorégraphiques, ainsi que des connaissances sur moi relatives à la réalisation du mouvement et à des intensités relativement faibles, de l'ordre de 50 à 60% de la FCE[239], à partir de préoccupations principalement d'Exécution**[240]. Par ailleurs, **si je suis engagé en fin de séquence d'apprentissage, je pourrais construire des connaissances sur mon corps, à des intensités qui atteignent 70 à 80% de la FCE, à partir principalement de préoccupations Capacitaire et Introspection[241]**.

Un second facteur détermine deux autres sous-groupes et montre des correspondances entre : *Leçon, Engagement, Interprétant, Intensité* et *Sujet*, avec des contributions majeures de la part de la variable *Sujet* (45,8%) et *Intensité* (35,7%). En effet, le premier sous-groupe associe les éléments : a)

---

[236] A partir d'une Analyse Factorielle des Correspondances Multiples, nous cherchons à croiser plusieurs variables, qui, lors du test Khi-deux de Pearson, sont liées deux à deux, afin d'en dégager une logique entre les données catégorisées des individus. Voir l'annexe n°6, point 6.3.

[237] Les facteurs 1 et 2 relatifs à notre AFCM n'est que très peu modifiée avec et sans sujets, c'est pourquoi, en annexe, nous avons décidé de conserver cette variable.

[238] La modalité *Interprétant* a une contribution légèrement inférieure avec 15%.

[239] L'intensité 90% de la FCE questionne à nouveau : représente peu de sujets, représente peu d'unités d'expériences.

[240] Cette synthèse est vraie notamment pour Maeva, Emmi et Elise.

[241] Cette synthèse est vraie notamment pour Tony, Julia et Victoire

Leçon : Début ; b) *Engagement* : Exécution/Introspection ; c) *Interprétant* : Jaune, Rouge ; d) *Intensité* : 50%/80%/90% ; e) *Sujet* : Julia, Victoire[242]. Le second sous-groupe associe les éléments : a) *Leçon* : Fin ; b) *Engagement* : Capacitaire ; c) *Interprétant* : Vert ; d) *Intensité* : 50%/60%/70% ; e) *Sujet* : Maeva, Emmi, Elise et Tony[243].

Ce second facteur met en évidence que la spécificité de certains *Sujets* tout comme l'*Intensité* de l'effort entrepris et la nature des *Engagements* semblent fortement liés. Nous étayons les deux facteurs en discussion.

4. Discussion

4.1. La place des panels K et R

4.1.1. Etre engagé dans un Panel K ou R et moduler ses préoccupations et ses intensités d'effort ?

Nous avons remarqué une dépendance entre certaines natures d'*Engagement* et certaines *Intensités* d'effort. Nous pourrions nous questionner quant à la spécificité de ces six sujets composant le *Panel K* et *R*. En d'autres termes, est-ce que nous pourrions dire que les *panels K* ou *R* sont représentés par un type d'*Engagement* et un type d'*Intensité* d'effort. Sur l'ensemble de la séquence d'apprentissage, on identifie que certaines *Intensités* d'effort pourraient davantage représenter l'un ou l'autre *Panel* : a) *Panel K*: 50, 60 et 70% ; b) *Panel R* : 80 et 90%. A l'inverse, chacun des panels ne pourrait pas être uniquement représenté par certaines *Intensités* : a) *Panel K*: 90 et 80% ; b) *Panel R* : 60, 70 et 50%. De plus, nous remarquons que le *Panel R* pourrait être davantage représenté par l'*Engagement* Introspection. A l'opposé, le Panel K ne pourrait absolument pas être représenté par l'*Engagement* Introspection.

Par conséquent, ces résultats signifient que pour tout *Panel*, *K* ou *R*, en nous référant à l'« *Ensemble* », la plupart des *Intensités* d'effort à 50, 60, 70, 80 et 90% ne sont pas questionnables et représentatives. En effet, un sujet du *Panel K* ou *R* peut agir à des intensités différentes, et une *Intensité* d'effort ne représente pas particulièrement l'un ou l'autre *Panel*. Mais nous pourrions éventuellement dire que **si je suis à 80% ou 90% d'*Intensité* d'effort, je pourrais être un sujet du panel R** et **si je suis à 50%,60% ou 70% d'*Intensité* d'effort, je pourrais être un sujet du panel K[244].** Aussi, ces résultats signifient que pour tout *Panel*, *K* ou *R*, en nous référant à l'« *Ensemble* », la plupart des *Engagement*s Exécution, Introspection et Capacitaires ne sont pas questionnables et

[242] Ces deux élèves appartiennent au Panel R
[243] Tony appartient au panel R et Maeva, Emmi et Elise appartiennent au panel K.
[244] Tony, en panel R, montre une spécificité au regard de l'AFCM

représentatifs. En effet, un sujet du *Panel K* ou *R* peut être préoccupé par des *Engagement*s différents, et une nature d'*Engagement* ne représente pas particulièrement l'un ou l'autre Panel (K ou R). Néanmoins, nous pourrions éventuellement dire que **si je suis préoccupé par un *Engagement* Introspection, je pourrais être un sujet du panel R, mais pas un sujet du panel K**.

Deux nouvelles voies de reconnaissance pourraient émerger : La relation de dépendance entre Introspection et *Panel R* pourrait révéler une nouvelle proposition : a) **si je suis un sujet du panel R, alors mes préoccupations pourraient être introspectives, soit davantage tournées vers une écoute de mon corps.** Par ailleurs, **si je suis un sujet du panel K, je pourrais avoir autant d'intentions d'attention relatives à mes sensations que des intentions d'Exécution ou d'optimisation de ma pratique[245].** Par conséquent, une démarche d'enseignement (plutôt K ou plutôt R), pourrait, quelque peu, impacter les préoccupations des acteurs engagés dans leur séquence d'apprentissage en step, relatives à un *Engagement* Introspection. b) **si je suis un sujet du panel R, alors mes intensités d'effort pourraient être de 80% à 90%.** Cela signifierait que les sujets de ce panel ne seraient pas toujours en mesure de respecter l'objectif du mobile 2, en capacité aérobie. Plus loin, il semblerait qu'ils ne soient pas tous parvenus à construire des repères fins en termes d'*Intensité* d'effort pour structurer le couplage effort réel/perçu. Cela mettrait en évidence l'éventuel besoin de recours à des données objectivées du corps vivant pour objectiver l'effort perçu (Coquart et al., 2009).

4.1.2. *Etre engagé en Panel K ou R et moduler ses connaissances actualisées et les Intensités d'effort ?*

Nous avons remarqué une dépendance entre certaines natures d'*Interprétant* et certaines *Intensités* d'effort. Toutefois, un sujet du *Panel K* ou *R* peut construire ou actualiser des *Interprétant*s différents, et une nature d'*Interprétant* ne représente pas particulièrement l'un ou l'autre *Panel* (K ou R). Nous pourrions nous questionner quant à la spécificité des sujets composant le *Panel K* ou R. En d'autres termes, est-ce que nous pourrions dire que les sujets du *Panel K* ou *R* sont représentés par un type d'*Interprétant*s et un type d'*Intensité* d'effort ?

Bien que nous ayons identifié certains liens entre les deux panels et l'*Intensité* d'effort, nous pourrions affirmer que pour tout *Panel K* ou *R*, en nous référant à l'« *Ensemble* », les *Interprétant*s Rouge, Jaune et Vert ne sont pas représentatifs d'un panel ou l'autre.

[245] Tony, du panel R, semble être plus proche des élèves du panel K. Nous y revenons par après.

4.2. Facteurs-synthèse : Intensité d'effort et Adéquation Vivant-Vécu

Les résultats de l'AFCM permettraient de dégager deux facteurs majeurs entre les variables *Leçon, Engagement, Interprétant, Intensité* et *Sujet.* Dans un premier temps, il semblerait que ***l'augmentation de l'intensité de l'effort des acteurs*** **représente un premier facteur**, qui permettrait de confirmer **qu'au fil des leçons lors de cette séquence d'apprentissage, l'intensité d'exercice croit et s'opèrerait un basculement progressif des *Engagements* des acteurs, davantage Capacitaire et Introspectif, tandis que peu à peu des connaissances sur leurs corps se construisent.** Cela correspondrait parfaitement aux objectifs d'enseignement de cette séquence qui concèdent progressivement une place majeure à la réalisation de son programme d'entrainement, par la responsabilisation de l'élève qui entre dans l'un ou l'autre mobile[246]. Dans un second temps, il paraitrait qu'il existe une progression concernant ***l'adéquation vivant-vécu, par le questionnement du capacitaire de l'acteur-adolescent*** lors de cette séquence d'apprentissage. Nous identifions par conséquent, qu'une part des acteurs sont dans une démarche de réduction de la porosité vivant-vécu exprimée dans le verbatim soit par a) une hausse de son effort en relation avec les sensations perçues, b) une réduction voire un arrêt de cet effort. D'autres semblent davantage occulter cette préoccupation pour se tourner prioritairement sur des informations exclusivement internes ou d'Exécution.

Ainsi, les six acteurs engagés dans cette séquence se structurent au sein de trois sous-groupes :

~~Capacitaire~~ intensité faible	~~Capacitaire~~ Intensité élevée
absence de sujets *connaissances générales et sur soi dans la réalisation du mouvement* *début*	*Julia et Victoire* *Introspection* ***80%***
Capacitaire Intensité faible	Capacitaire Intensité élevée
Maeva, Emmi et Elise *50% et 60%*	*Tony* *connaissances sur son corps* ***capacitaire*** *fin*

[246] Cela contribue également à confirmer les tensions possibles par test Khi-deux réalisés en amont.

Nous retenons que Tony, sujet engagé dans le *panel R*, se rapprocherait des trois lycéennes du *panel K* en matière d'optimisation du capacitaire. Il s'en détache par l'*Intensité* d'effort mais aussi la place des connaissances sur son corps construites[247]. De plus, en comparaison à ses camarades du panel R, Tony propose moins d'intentions d'Introspection. Par conséquent, la spécificité des sujets pourrait tout de même supplanter quelque peu les tendances visibles dans chacun des panels.

Ce que nous pouvons retenir de cette analyse, c'est qu'une forme de logique d'enseignement et d'apprentissage s'est constituée au cours de cette séquence en step, articulée par la progressivité des efforts exigés en se détachant peu à peu d'objectifs chorégraphiques, pour se focaliser sur la singularisation progressive d'un projet d'entrainement. Par conséquent, les élèves engagés constituent peu à peu des connaissances sur leurs corps à partir d'informations sensorielles et de l'affinement de leur capacité à les percevoir. De plus, nous remarquons que la spécificité des élèves, _peut-être en rapport à leur processus d'apprentissage, à leurs expériences significatives sur des intensités d'effort en-dessous du seuil du mobile 2 puissance aérobie (70%), ou à d'autres éléments tels que le rapport au corps et l'éducation sensorielle _, contribuerait à distinguer les logiques de transformations au sein de ce groupe. En effet, bien que l'intensité impacte le processus de transformation des élèves lors de cette séquence d'apprentissage, le rapport de l'élève à la question du capacitaire semble également jouer un rôle. **Par conséquent, malgré deux démarches d'enseignement selon le *panel K* ou *R,* il apparait nécessaire de considérer la singularité des acteurs dans leur processus d'apprentissage et de posture d'écoute à son corps**.

4.3. Croiser les regards du vivant et du vécu dans une séquence d'apprentissage en step :

Au cours de cette séquence d'apprentissage, plusieurs tendances ont été notées pour les six sujets entre l'*Intensité* d'effort, représentée par les données de la fréquence cardiaque, et la nature de leurs *Engagements* et *Interprétants*, à partir des catégorisations construites par le chercheur. Sans négliger l'ensemble des précautions méthodologiques proposées en amont, nous serions en mesure de repérer certains liens lorsque des unités d'expériences significatives sont éclairées par les six acteurs, entre le corps vécu et le corps vivant. L'accès à son corps capacitaire pour l'adolescent nécessite une écoute de son corps et une posture attentionnelle constante, par une exploration sensorielle méthodiquement construite. Décrypter le vivant ne va pas de soi et les modifications des capacités constantes flouent et rendent opaque cet accès. En cherchant à croiser les regards du vécu et du vivant, à travers deux démarches d'enseignement bien spécifiques, nous avons questionné les

[247] Voir annexe n°6, point 6.3. Tony lors du traitement à plat propose de nombreux états, cela pourrait légèrement impacter les résultats.

différentes expériences corporelles en step, et la qualité des processus d'apprentissage en step, en matière de perception sensible. Plus loin, certaines pistes professionnelles pourraient émerger ou se renforcer.

Ainsi, il est apparu que sur des *Intensités* d'effort relativement élevées (80%), des *Engagements* de nature Introspection ou Capacitaire pourraient davantage émerger, quand des connaissances sur son corps s'en verraient peut-être favorisées. Effectivement, il se pourrait qu'un effort intense serait favorable à une écoute de son corps, par l'intensité et la puissance des sensations immanentes à celui-ci. De plus, nous pourrions envisager que les acteurs en cherchant à atteindre une FCE cible ou à optimiser le rapport sensations-activité, construiraient et actualiseraient des connaissances sur leurs corps. De plus, ce processus s'opérerait peu à peu puisque la modalité temps (Leçon) jouerait un rôle non négligeable quant au basculement progressif des variables *Intensité, Engagement* et *Interprétant.* Par conséquent, qu'il s'agisse du *Panel K* ou *le Panel R*, les choix effectués par l'enseignante offriraient une voie d'accès progressive à une posture de plus en plus attentive à son corps, pour un étayage de son répertoire esthésiologique. Enfin, si peu de différences sont notables entre les deux *panels K* et *R* composés par les six lycéens, il apparaitrait toutefois que les élèves du *panel R* seraient davantage enclins à des intentions introspectives et que les unités d'expériences significatives seraient notamment éclairées à des Intensités relativement élevées, bien que Tony met en évidence la nécessaire prise en compte de la singularité des acteurs.

Chapitre 2:
Mesure des capacités aérobies des lycéens en step

a. Introduction

Ce chapitre explore une autre dimension de l'activité step en lycée. Notre projet de recherche questionne cette activité de la CP5 telle qu'elle est préconisée par le législateur, en tant que vecteur d'une sollicitation voire d'un développement des capacités aérobies du sujet. Par le « *projet d'entrainement* », ainsi formulé, des questions relatives à la performance aérobie des élèves se soulèvent. Nous questionnons a) l'ambition scolaire de *« solliciter »* les performances aérobies du lycéen (Référentiel baccalauréat, 2012) voir de les développer par « *l'entrainement* » (Ibid.) dans un contexte scolaire standard ; b) l'absence d'outils de mesure des capacités aérobies des élèves en step au lycée, pour en proposer un fonctionnel et accessible au niveau scolaire, en faveur d'une logique d'entrainement davantage personnalisée ; c) des approches d'enseignement différenciées avec des objectifs de séquences d'apprentissages portés sur un contrôle du corps vivant ou sur une écoute des sensations corporelles, au service du projet de pratique en step. A partir de ce chapitre, nous discutons les enjeux scolaires d'une activité telle que le step avec une visée de bien-être et de développement de soi, et envisageables selon les différents contextes scolaires et espaces de la discipline.

Les compétences attendues de niveau 3, 4 et 5, en step dans les programmes de l'enseignement de l'EPS mettent en évidence l'objectif de produire des effets sur soi, immédiats puis différés liés à un mobile personnel ou partagé (Programmes de l'enseignement de l'EPS au LGT, 2010). En s'appuyant sur son « *carnet d'entrainement* », l'élève est invité à construire, réaliser et analyser sa pratique dont l'un des enjeux saillants est de parvenir à atteindre une fourchette de FCE (Référentiel, 2012). Pour la compétence attendue de niveau 5, l'objectif d'une programmation d'entrainement est explicite avec un souci de formaliser pour le lycéen une succession de « *deux séances complémentaires* ». Par conséquent, si une part de l'engagement de l'élève s'analyse et se construit autour des « *sensations éprouvées* » (Ibid.), l'enjeu de formation en step serait également de permettre à chaque lycéen de concevoir, réaliser et analyser un entrainement propice à la sollicitation puis au développement de la performance aérobie.

Plusieurs éléments constituent le point de départ de la constitution d'un outil de mesure des capacités aérobies en step : a) l'enjeu de singularisation du projet personnel de réalisation, par le mobile d'entrainement, et les données objectivées par le cardio-fréquence-mètre « *indispensable* » ici (Ibid.) à l'entrainement. Le premier élément serait de considérer que le lycéen ne dispose pas a priori d'informations personnelles concernant ses capacités physiques. Situer un programme d'entrainement et se positionner au sein d'un mobile apparaît parfois complexe. ; b) la FCE support à la validation du baccalauréat, et sa mise en œuvre effective à partir d'informations erronées, méconnues ou communes à tous : FC maximale, FC de repos. Le second élément serait de considérer que l'application de la formule de Karvonen (Karvonen, 1983), valide scientifiquement, pose des difficultés fonctionnelles parfois majeures. Dans la réalité, les données supports à l'application de cette formule sont fictives bien que théoriquement valides. La définition de la FC maximale ne considère pas les différences inter sujets et l'hétérogénéité forte en milieu scolaire (formule d'Astrand, 1954). La mesure de la FC de repos ne respecte souvent pas les conditions nécessaires (Karvonen, 1983) : mesurée le matin au lever, en position allongée ou suite à une position allongée de 20 minutes en continu. En effet, une inactivité des élèves, assis sur les steppers pendant l'appel et l'explication de l'objectif de leçon et de la tâche à venir est souvent considérée comme suffisante ou plutôt comme le seul espace favorable à cette prise de mesure proposée par l'enseignant. Les conditions réelles du vivant relatives à des consommations pré-leçon (alimentaire, tabac) (Niizeki et Saitoh, 2016), relatives à une activité en amont (transports, trajet pour aller sur installations), relatives à un état de soi (stress, anxiété, contrariétés) (Jarczok et al., 2013), etc., impacteraient la FC de l'élève. Il n'est alors pas possible de considérer que cette mesure, après un petit temps de pause, soit la FC réelle de repos.

b. Méthodologie en laboratoire

1. Pré-test méthodologique :

Le pré-test a été réalisé de février 2015 à mai 2015. Il a permis d'engager le protocole de validation scientifique du test step EvalDM de novembre 2015 à février 2016.

1.1. Définition de l'objectif :

L'enjeu de ce pré-test est d'identifier si le test step tel qu'il est construit en premier lieu peut être valide scientifiquement, et en second lieu applicable en milieu scolaire. Ainsi cette première étape amène le chercheur à questionner deux types de données : a) La fréquence cardiaque maximale mesurée à l'issue du test intermittent est-elle identique à celle observée lors d'un test Léger-

Boucher(1980) ? b) Les valeurs personnalisées[248] de consommation d'oxygène en ml O_2 min^{-1} kg^{-1} estimées par le test step, sur un petit panel de sujets sont-elles proches des valeurs mesurées ?

1.2. Recrutement du panel

La première préoccupation est de recruter des sujets jeunes, proche du public lycéen pour lequel la validation scientifique devrait être mise en œuvre. Le panel a été constitué en deux temps.

1.2.1. Vérification de la FC max atteinte

Dans un premier temps, nous avons cherché à vérifier si la FC max pouvait être atteinte avec le test step. Nous nous sommes naturellement tournés vers un public STAPS Entrainement, qui en Licence 2 effectue des tests d'efforts maximaux. Dix sujets ont réalisé le test sur deux journées, dont une fille et neuf garçons. La moyenne d'âge de ce groupe de 10 sujets est de 20,8 ans (± 1,46).

1.2.2. Vérification des valeurs de $\dot{V}O_2$

Dans un second temps, nous avons lancé le pré-test avec mesure des valeurs de consommation d'oxygène en ml O_2 min^{-1} kg^{-1}. Dans la continuité de l'étape de vérification de la FC max atteinte, nous avons travaillé avec un panel d'étudiants STAPS L2 Entrainement. 14 sujets ont constitué ce panel, dont 5 filles et 9 garçons. La moyenne d'âge filles est de 20,32 ans (± 0,23) et celle des garçons est de 20,71 ans (± 1,67).

1.3. Etapes de recueil des données

1.3.1. Comparaison test Léger-Boucher et test EvalDM : FC max mesurées

1.3.1.1. Présentation du protocole :

En amont du pré-test, quelques précautions ont été données aux sujets : ne pas consommer d'alcool, ne pas fumer et ne pas manger avant le test. Inscrits en deuxième année de licence Entrainement, ces exigences étaient déjà connues.

Le fonctionnement du test step, présenté aux sujets, exige quelques précautions :

a) Le test est un test d'effort maximal progressif intermittent. Il propose 90'' d'effort et 30'' de récupération. Les 10 secondes précédentes au début de chaque palier proposent le nouveau tempo du palier.

[248] On utilise souvent l'équivalent métabolique de base (MET), égal à 3,5ml/min/kg.

b) Les montées-descentes du stepper sont réalisées comme sur un escalier (dans la pratique step, il s'agit d'un BASIC) en respectant le principe : 1 mouvement – 1 battement par minute (Bpm).
c) L'entame pour la montée s'effectue avec un côté de jambe au choix du sujet. Il peut changer de jambe à sa guise, tant qu'il demeure sur le tempo.
d) La montée et la descente du stepper s'effectue pied en entier.
e) Le sujet finit son élévation sur le stepper jambes tendues bien que le tempo s'élève.
f) Le sujet achève son test step quand il ne parvient plus à maintenir la cadence des bpm et est en retard à deux reprises sur deux à trois cycles.

Le fonctionnement du test Léger-Boucher est un test progressif, continu et maximal. L'enjeu pour les sujets est de respecter l'allure imposée par le test, proposée par les repères sonores. Le test s'achève lorsque le sujet ne parvient pas à maintenir l'allure requise au palier[249].

1.3.1.2. Matériel et organisation recueil des données :

L'écoute des bpm a été réalisée par un métronome standard et numérique. Le recueil des données pour ce test a été réalisé avec des cardio-fréquence-mètres Polar S800, Polar, Kempele, Finland. Les steppers ont été fixés à une hauteur de 35 cm pour les garçons, soit la base de 15 cm et 4 blocs de hauteurs ajoutés. La hauteur est de 30 cm pour les filles, soit la base de 15 cm et 3 blocs de hauteurs ajoutés.

1.3.2. Test Eval DM : $\dot{V}O2$ max mesurées

1.3.2.1. Présentation du protocole :

Pour cette seconde étape du pré-test, le protocole a été rappelé aux étudiants ayant déjà participé et exposé aux nouveaux participants. Aucune modification n'a été apportée.

1.3.2.2. Matériel et organisation recueil des données :

L'organisation du test a été identique en matière de bpm. En amont, tous les sujets ont été pesés avec une balance à impédance TANITA Body Composition Analyzer (type BC-418 MA, Tokyo, Japan). La seconde étape du pré-test exigeait un appareillage plus complexe afin d'obtenir une mesure directe de la consommation d'oxygène. Fréquence respiratoire, volume courant et quotient respiratoire ont été mesurés avec un masque facial par l'intermédiaire d'un analyseur de gaz : Metamax Cortex (Leipzig, Germany). Avant chaque exercice, le pneumotachographe a été calibré

[249] Le premier palier débute à une vitesse de 6 km.h^{-1} et la vitesse augmente ensuite de 1,2 km. h^{-1}.

avec une seringue d'étalonnage 3-L (model 5530, Hans Rudolph, Kansas City, MO), par deux étapes: a) air ambiant; b) avec une bouteille de gaz avec une concentration de 15% O2, 5% CO2. Il a fallu enfin calibrer les volumes, pour la ventilation, et synchroniser la vitesse de la turbine pour indiquer la quantité d'air entrée et sortie. La fréquence cardiaque a été mesurée en continue par télémétrie par un cardio-fréquence-mètre connecté à l'analyseur d'échange de gaz (Polar S800, Polar, Kempele, Finland). A partir d'un ordinateur portable, l'ensemble des données par mesure directe étaient visualisables.

1.4. Traitement des données et résultats

1.4.1. Pré-test étape 1 : FC max mesurées

Le tableau 1 présente les valeurs de FC max mesurées lors de ces deux journées de pré-test. Les valeurs référence mesurées sur un test Léger-Boucher ont été recueillies en février 2015 en une seule et même journée. Après comparaison des valeurs de FC max obtenues sur le test Léger-Boucher par rapport à la FC théorique (Astrand, 1973), nous identifions que le différentiel FC max Léger-Boucher et FC max test step est relativement faible. Ces principaux résultats nous permettent de débuter l'étape 2 du pré-test, relative à la mise en tension valeurs de consommation d'oxygène mesurées par appareillage et estimée par le test step.

Tableau 80: Résultats comparaison FC max test Léger-Boucher et tes EvalDM:

Léger-Boucher		Test step Eval DM	
Fcmax	**%Fcmax théorique**	**Fcmax**	**%Fcmax Léger-Boucher**
191	95,5	192	**100,52**
197	98,5	197	**100,00**
189	94,5	186	**98,41**
188	94	185	**98,40**
186	93	171	**91,94**
188	94	193	**102,66**
194	97	193	**99,48**
197	98,5	192	**97,46**
194	97	199	**102,58**
197	98,5	197	**100,00**
190	95	188	**98,95**
191	92,7184466	192	**100,52**
Moyenne FC	**%FC max théorique**	Moyenne FC	Différentiel
191,83	0,954394693	**190,416667**	**99,24419046**

Le tableau 1 montre qu'aucune différence significative n'apparait. Cela signifie que les deux tests conduisent les sujets à obtenir une FC max quasiment identique.

1.4.2. Pré-test étape 2 : $\dot{V}O2max$ mesurées

1.4.2.1. Extraction et traitement des données :

Les données ont été extraites et converties sur un fichier xls. afin de pouvoir les traiter. La temporalité de l'extraction est seconde après seconde ($\dot{V}O2$ et FC). A chaque palier du test progressif, une moyenne des valeurs de $\dot{V}O2$ des 20 dernières secondes a été réalisée, correspondant à un état stable du sujet.

Pour chaque palier, les données de consommation d'oxygène mesurées et celles estimées par le test ont été synchronisées. Le tableau 2 présente un exemple de données pour un sujet garçon (test à 35 cm) et un sujet fille (test à 30 cm).

Tableau 81: Illustrations d'un sujet fille et garçon : données $\dot{V}O_2$ estimé et mesuré

Sujet fille		
Cadence paliers	**$\dot{V}O2$ estimé**	***$\dot{V}O2$ mesuré***
88	23,1	*24,12*
115	30,59	*29,08*
140	34,55	*34,92*
152	38,29	*37,93*
164	41,79	*38,41*
176	45,71	*42,36*
188	49,39	*44,22*
199	53,1	
211	56,56	
222	60,1	

sujet garçon		
Cadence paliers	**$\dot{V}O2$ estimé**	***$\dot{V}O2$ mesuré***
89	28,88	*23,9*
126	40,11	*35,28*
143	45,61	*43*
160	51,14	*44,12*
176	56,77	*49,88*
192	61,92	*52,21*
207	67,45	*56*
222	72,77	*56,78*
237	76,27	*58,42*
250	79,77	

Pour chaque sujet, une régression linéaire a été réalisée pour le $\dot{V}O2$ estimé et le $\dot{V}O2$ mesuré. En italique correspondent les valeurs mesurées. Les figures 4 et 5 présentent les régressions linéaires pour les deux sujets fille et garçon précédents. Sur les présentes figures, en rouge la nouvelle équation, en bleu, l'équation de départ. [250]

[250] Les équations ne sont pas proposées, par souci de confidentialité et de conflit d'intérêt avec la start-up ActivityLab.

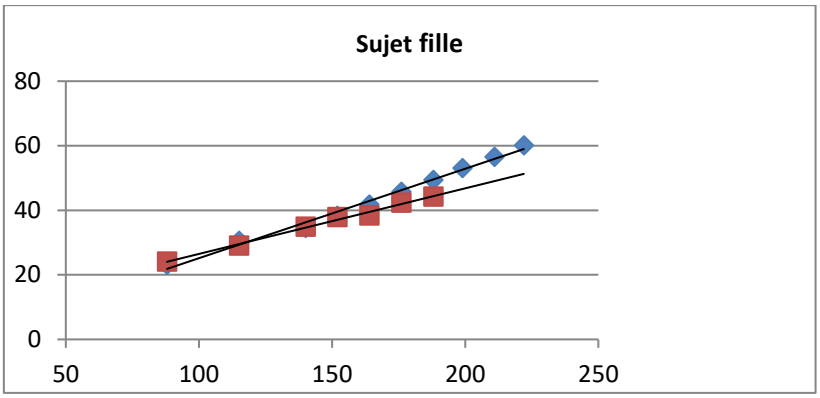


Figure 9: Illustration régression linéaire avec correction pour un sujet fille

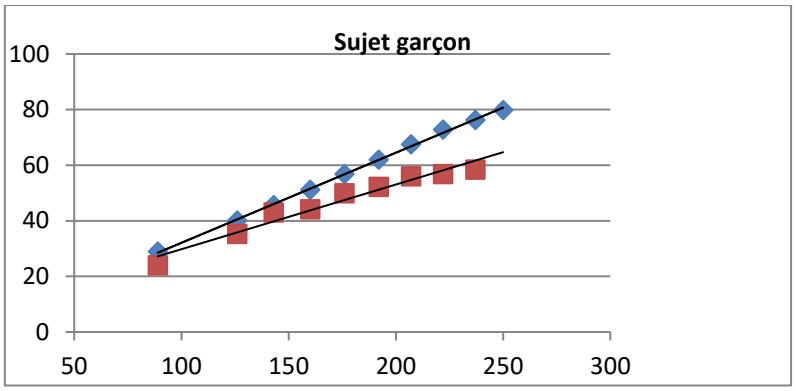


Figure 10: Illustration régression linéaire avec correction pour un sujet garçon

Enfin, nous avons synchronisé l'ensemble des données mesurées pour chaque sujet dans un panel filles et garçons. Nous avons procédé à une moyenne des différentes valeurs de consommation d'oxygène par palier. Ainsi, nous avons identifié les écarts $\dot{V}O2$ mesurée et $\dot{V}O2$ estimée par palier. Les figures 6a et 6b (filles) puis 7a et 7b (garçons) présentent deux régressions linéaires, qui bornent notre traitement des données par sexe : a) équation de départ ; b) nouvelle équation.

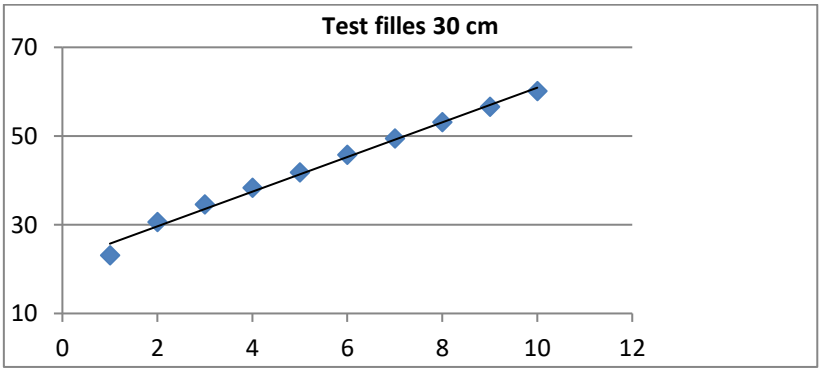


Figure 11a: Equation de départ panel filles

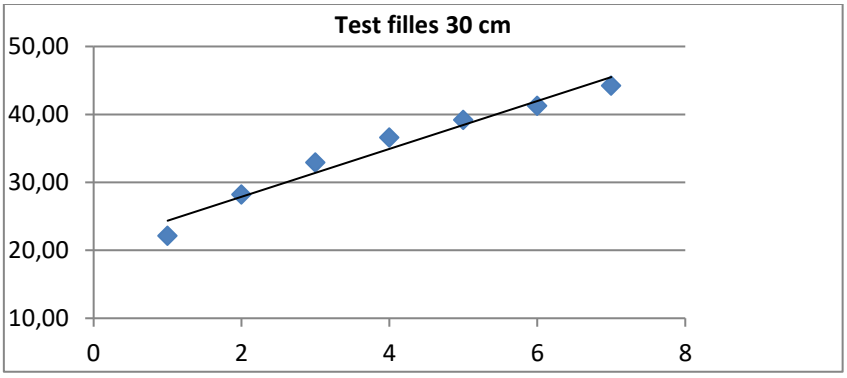


Figure 6b: Nouvelle équation panel filles

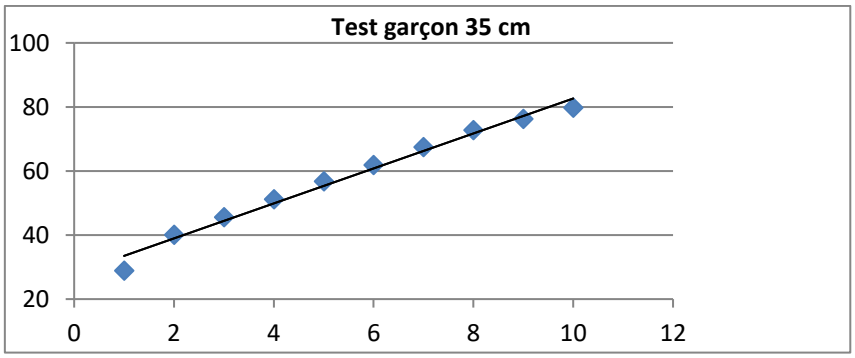


Figure 12a: Equation de départ panel garçons

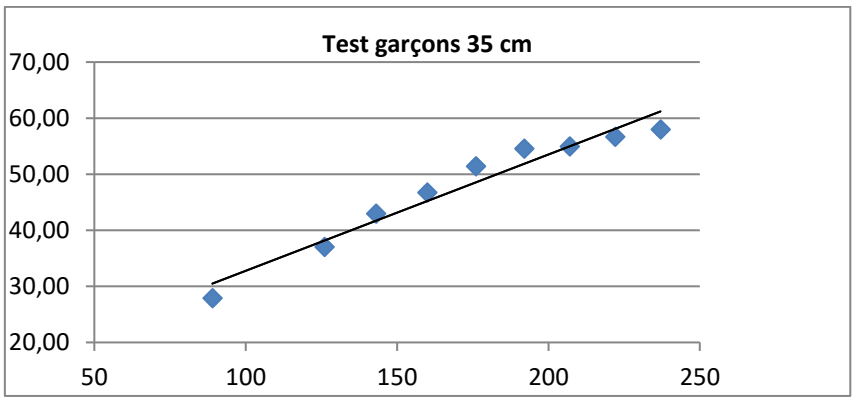


Figure 7b: Nouvelle équation panel garçons

Figure 13: Illustration pour deux sujets fille et garçon, d'une comparaison du $\dot{V}O_2$ mesuré et $\dot{V}O_2$ estimé

Filles : test 30 cm			
PALIERS	*TEST*	Moyenne $\dot{V}$O2 mesurées filles	%$\dot{V}$O2 mesurée
88	*23,1*	**22,11**	95,71
115	*30,59*	**28,22**	92,25
140	*34,55*	**32,91**	95,25
152	*38,29*	**36,61**	95,61
164	*41,79*	**39,16**	93,71
176	*45,71*	**41,26**	90,26
188	*49,39*	**44,22**	89,53
199	*53,1*		
211	*56,56*		
			93,19

Garçons : test 35 cm			
PALIERS	*TEST*	Moyenne $\dot{V}$O2 mesurées garçons	%$\dot{V}$O2 mesurée
89	*28,88*	**27,88**	96,54
126	*40,11*	**37,06**	92,40
143	*45,61*	**42,97**	94,21
160	*51,14*	**46,74**	91,40
176	*56,77*	**51,42**	90,58
192	*61,92*	**54,54**	88,08
207	*67,45*	**54,94**	81,45
222	*72,77*	**56,7**	77,92
237	*76,27*	**58,01**	76,06
250	*79,77*		
			87,63

1.5. Interprétation des Résultats pré-test :

Régression linéaire filles et garçons :

On observe que :

1) Les données estimées sont supérieures aux valeurs mesurées et notamment pour les derniers paliers
2) Les garçons présentent un écart différentiel important qui croit au fil des paliers

Une nouvelle équation a donc été proposée afin de réajuster l'estimation des valeurs de consommation d'oxygène.

2. Mesure des capacités aérobies des lycéens en step :

2.1. Perspectives de travail et amorce du protocole final

La validation scientifique du test step EvalDM s'est déroulée de novembre 2015 à février 2016.

2.1.1. Recrutement et contraintes

L'enjeu de nos travaux est d'apporter un outil de mesure des capacités aérobies du lycéen en step afin d'identifier leurs capacités réelles, d'affiner leur programme d'entrainement personnel, et de mesure leur progrès dans une séquence d'apprentissage en step. Ainsi, la validation du test step EvalDM s'est naturellement fondée à partir de deux types de panels : les lycéens filles et garçons, les

étudiants en licence STAPS filles et garçons. La principale difficulté a été de recruter des lycéens, mineurs pour la majorité d'entre eux. La seconde difficulté a été de s'assurer que les volontaires répondaient aux impératifs légaux : accord signé des parents et certificat médical pour la réalisation du test maximal progressif intermittent. La troisième difficulté a été de les convoquer en dehors des heures d'enseignement, sur leur temps libre, et en laboratoire au sein des locaux de la Faculté des Sciences du Sport.

2.1.2. Temporalité :

La démarche de recrutement a débuté dès la rentrée scolaire 2015-2016. Quinze journées ont été consacrées à cette validation. Le tableau ci-dessous présente le détail du panel recruté, ainsi que les temps de mesure.

Tableau 82: Panel test step

Validation scientifique test step EvalDM protocole novembre 2015 à février 2016				
journées	Lycée fille	Lycée garçon	*STAPS fille*	*STAPS garçon*
03/11/2015			*2*	*2*
08/11/2015			*4*	*3*
10/11/2015	2		*1*	*1*
12/11/2015				*1*
19/11/2015			*1*	*3*
01/12/2015	1			
02/12/2015	3	1		
08/12/2015		2		
09/12/2015			*1*	
14/12/2015				*1*
16/12/2015	2	1		
25/01/2016	1	3		
26/01/2016			*1*	
01/02/2016	2			
25/02/2016	1	2		
total	**12**	**9**	***10***	***11***

2.2. Article d'appui : Validation of a step test on mobile application (soumis)

Introduction

Maximum oxygen uptake ($\dot{V}O_2max$) is a reference to healthy community and sporting world. Indeed, aerobic capacity represents the reliable indicator of good health (Shephard RJ al., 1968) (1). Then

aerobic fitness is required to prevent physical disability, cardiovascular diseases, mortality (WHO, 2009) (2) and to preserve wellbeing and good lifestyle (Gorssman M, 1972; Lee IM et al., 2012) (3, 4). In this regard, the assessment of physical fitness to promote and prescribe physical activity is important. Step is an attractive and recently fitness activity. Simplicity, music and diversity of steps are an advantage for this practice (ACSM, 2014) (5). Then this activity may be address to a wide population: healthy, disabled, old or young people. Particularly in high school in France, its development is growing to increase aerobic capacities (Paintendre A et al., 2015; Paintendre A et al., 2016) (6, 7). A step test represents two advantages in school: the sport teacher may measure the real aerobic capacities for the pupil and purpose an individual training.

Many studies have been done to estimate a "step V̇O2" (Benett H et al., 2016; Hansen D et al., 2015; Knight E et al., 2014; Abdossaleh Z et al., 2013; Chatterjee S et al., 2004; Mc Ardle WD et al., 1971) (8, 9, 10, 11, 12, 13) but, from our knowledge, only one have directly measured V̇O2 during progressive step test but without reaching V̇O2max. The Chester Step Test (CST) (Sykes K, 2003) (14) is an increment test with height and pace variations including 5 stages and 4 heights. In the study of Buckley et al., oxygen uptake is directly measured at each stage (five) of CST (Buckley JP et al., 2004) (15). This study has concluded that CST is a valid submaximal test but the V̇O2max prediction remains questioned. Nevertheless, CST was shown to be a valid test to estimate aerobic capacity (Sykes K, 2003; Sykes K et al., 2004) (14, 16) when compared to measured V̇O2max done on treadmill. However, since skeletal muscle mass and coordination are different among tools used to measure V̇O2 (Treadmill, Ergocycle, Step), it appeared important to get V̇O2 measurement using step to plan step exercise training.

Lastly, no study assesses a technology 2.0 (mobile apps and digital tablets) to predict V̇O2max by a step test.

The objective of our study was to demonstrate that the calculated V̇O2 and V̇O2max using the new technology 2.0 mobile apps (Google Android et Apple iOS) in Senior High School (10th at 12th) and Undergraduate studies (Bachelor) corresponded to the measured V̇O2 and then will validate this new apps to predict step aerobic capacity.

Methods

Participants

Forty-two persons from the Faculty of Sport Sciences and from the Senior High-School Marie Curie of Strasbourg have participated to the study and their characteristics are shown in table 1. All subjects

give written informed consent to participate to the study and the experimental protocol is approved by the local ethics committee in accordance with the Declaration of Helsinki.

The maximal EvalDM Step Test

EvalDM Step Test is an adapted test requiring several points:

1) age, weight, gender, and fitness lifestyle (based on table 2) of the subjects
2) equipment: stair's height or stepper's height
3) an e-mail address

From these données, EvalDM Step Test propose an individual intermittent progressive protocol where the cadency increased every 120 s (90s exercise and 30s recovery). A metronome gives the frequency with ten (10) seconds to appropriate the pace before a 'bip' to engage the participant to 90 seconds. Both foot are placed on the stepper and legs extended, when participant rises. Each level in the incremental step test is interrupted by a recovery of thirty seconds. It is possible to enter heart rate value manually or automatically with Bluetooth heart rate monitoring each step but it is not an element determining for the V̇O2max estimated by the appl. In the end, the results, in METs, are sent by e-mail to the subject and the professional.

In our study, the height of the stepper is determined by the level of training and gender of the subject. For this protocol, four heights are used (15-20-25-30cm) based on the sex and the practice duration (less than 3 hours/week, 4 to 6, 6 to 8, and more than 8, corresponding to four panels respectively Senior High School female, Senior High School male, Sport Sciences Student female, Sport Sciences Student male).

Experimental approach, gas exchange and heart rate measurements

This study purposes to validate the EvalDM step test with the mobile application. Maximum oxygen uptake is directly measured and results are compared with the estimation of mobile application.

At the beginning the experimental approach is fully explained to the subject: workload, beating per minute, mechanical principles to go up and down, recovery, equipment, Rating of Perceiving Exertion (RPE) (Borg G, 1998) (17). Participant informs feeling by RPE after every stage. The weight of the subject is measured by a balance impedancemetry TANITA Body Composition Analyzer (type BC-418 MA, Tokyo, Japan).

V̇O2, V̇CO2, V̇E, respiratory frequency (RF), tidal volume (TV̇) and respiratory exchange ratio (RER) were collected breath-by-breath though a facemask with an open-circuit metabolic cart with rapid

O2 and CO2 analyzers (Metamax Cortex, Leipzig, Germany). Before each exercise test, the pneumotachograph was calibrated with a 3-L calibration syringe (model 5530, Hans Rudolph, Kansas City, MO). The gas analyzers were calibrated according to manufacturer's instructions with reference gases of known O2 and CO2 concentrations (12% O2 and 5% CO2). HR was measured continuously by telemetry using a chest belt (Polar S800, Polar, Kempele, Finland) connected to the gas exchange analyzer. Real-time visualization of gas exchange was possible on the screen of a portable computer.

The test was stopped when the subjects were not able to continue up and down on the stepper and the maximal effort was confirmed with three of the following $\dot{V}O_2$max criteria: leveling-off $\dot{V}O_2$ (difference lower than 150 ml·min^{-1} between two consecutive running stages), respiratory exchange ratio (RER) > 1.1, maximal heart rate > 90% of the predicted maximal value.

Statistical analysis

The données are expressed as mean ± SD. Statistical analysis was performed using Graph Pad Prism. A Pearson correlation was used to assess the relationship between measured and estimated $\dot{V}$O2 in various populations. A Bland and Altman (1986) (18) test was used to compare two methods of $\dot{V}$O2 measurements. A two-way ANOVA was used to assess the difference between gender and aging (high school vs student) at baseline. A P value<0.05 assessed significance.

Results

We have shown a strong correlation between the report pace-height measured $\dot{V}$O2 until $\dot{V}$O2max respectively in Senior High School female (15 cm), Sport Sciences Student female (20 cm), Senior High School male (25 cm) and Sport Sciences Student male (30 cm) (respectively Figure 1A, 1B, 1C and 1D).

Moreover this measured $\dot{V}$O2max was highly correlated to the mobile application Activity Lab Pro estimated $\dot{V}$O2max for the whole group (Figure 2A). Specifically it is a good correlation for the heights 15, 20 and 25 cm (respectively Figure 2B, 2C and 2D) in respectively Senior High School female, Sport Sciences Student female and Senior High School male while, surprisingly, the Sport Sciences Student male do not correlate (Figure 2E).

Finally, figure 3 compared with Bland Altman both $\dot{V}$O2 max: estimated by the mobile application and measured by Metamax Cortex. The first tool is slightly upper to the second: the mean of the differences is 0.46. Then it appears that most of the données are included in both reliable limits

lower Limits Of Agreement (lLOA) and upper Limits Of Agreement (uLOA) validating the mobile application Activity Lab Pro.

Discussion

Our study have shown that 1) it is possible to reach V̇O2max during a step test, 2) estimated and measured V̇O2max was strongly correlated validating the mobile apps Activity Lab Pro V̇O2max evaluation; and 3) mobile application will be useful to assess aerobic capacity and plan exercise training in high school and college people.

1) Maximal oxygen uptake

Firstly we have shown that the participants have reached V̇O2max criteria as described in methods, increase pace without leveling-off V̇O2 (difference lower than 150 ml·min−1 between two consecutive running stages), V̇O2 change (RER) > 1.1, maximal heart rate > 90% of the predicted maximal value. Moreover our V̇O2max values were closed to those reported in the literature although these measurements have been often done on treadmill (10). It has been also shown that V̇O2max measurements were respectively higher on treadmill, stepper and lower on cycle (Smith TD et al., 1996) (19).

In our study Sport Sciences Student female showed similar V̇O2max than those reported by Darby et al. (2007) (20) with a closed female group during a dance test (Darby LA et al., 2007) (20). Moreover, Sport Sciences Student male presented V̇O2max closed to soccer trained subjects when realized on a treadmill (Clark NA et al., 2008) (21). Webb et al. (2014) (22) obtained similar result using treadmill test to assess V̇O2max and have extrapolated their results to get step test V̇O2max.

Finally, Senior High School male and female V̇O2max are closed to those reported by Buono et al. (1991) (23) during a treadmill test. Furthermore Ramos-Sepulveda et al. (2016) (24) have done a study to assess V̇O2max using the formula presented by Leger et al. (1988) (25). Our données for age and gender are closed from their value.

Taken together, these studies may validate our V̇O2 max measurement in various populations during an incremental step test (Ramos-Sepulveda JA et al., 2016) (24).

2) Validation mobile application Lab Pro V̇O2max

The objective of our study was to validate the mobile apps Activity Lab Pro Step Test in teenagers and students. Our results clearly have shown that estimated and measured V̇O2max are correlated in the whole population at all heights (15 à 30 cm).

But the lack of correlation for the height 30 cm may be questioned. A main explanation could be relative to the heterogeneity of this panel. Indeed except the age and height of the subjects, all the indicators have the lowest standard deviation: Weight, BMI, fat mass (Table 1). Thus the greater homogeneity of the subjects leads to very close moderate données in terms of V̇O2max. The eleven Sport Sciences Student male have a delta around 10 mL/min/kg whereas the other panels have more restricted limits and present more vast données favoring a better distribution. Part of these students practices more than 8 hours per week but in various sport such as tennis or climbing which involved different physical capacity (i.e. aerobic, strength and explosiveness (Kovacs MS, 2007; Kovacs MS, 2006) (26, 27).

Nevertheless Bland Altman graphic places the données obtained in the lower and upper limits of agreement. The comparison of both tools contributes to validate the mobile application progressive step test. The mean is relatively close to zero, what means suggested that V̇O2 max estimated is close to real possibilities of the subjects.

Furthermore the report pace-height-V̇O2 estimated for every height bring for all panel a highly correlation. Taken together, this result shows the relevance of this validity.

3) Assessment and plan aerobic capacity

From these result it may be useful to plan exercise step training in both teenagers and students. In this practice in France, choreography is a pretext to develop oxygen uptake capacity (Paintendre A et al., 2016) (7). In this regard, this research allowed to measure aerobic fitness to plan an individual training. Consequently, it is self-prescribing and determined intensity, nature and duration of exercise.

Step test may be address to healthcare professionals. Many study interested to peak oxygen uptake for subjects with chronic obstructive pulmonary disease (Marrara KT et al., 2012; Pessoa BV et al., 2014) (28, 29) or with Alzheimer's disease (Vidoni ED et al., 2013) (30). EvalDM Step Test Activity Lab Pro provides an opportunity to facilitate exercise training at a large panel of population from school to medical community.

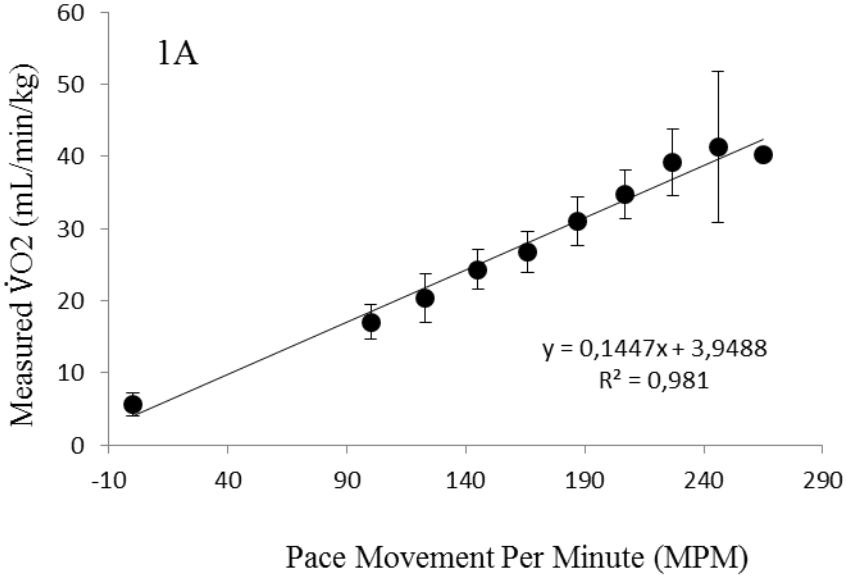
In conclusion, our study showed that 1) it is possible to reach V̇O2max during progressive step test, and 2) estimated and measured V̇O2max was strongly correlated validating the mobile application Activity Lab Pro V̇O2max evaluation. This application mobile may appear as a reliable opportunity to develop exercise training in both healthy and sick people.

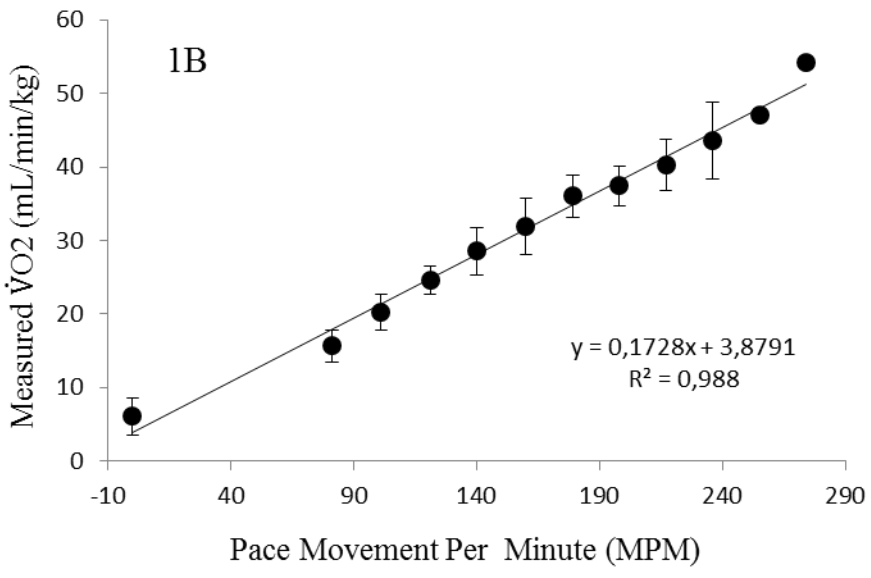
Participants	Number	Age (years)	Weight (kg)	BMI	Height (cm)	Fat mass (%)	Practice (h/Week)	$\dot{V}$O2max (ml/kg/min)
Senior High School female	12	17±0.91	64.33±10.71	22.86±3.76	167.75±5.39	27.08±7.94	2±1.68	34.78±6.38
Senior High School male	9	17±0.94	69.92±12.95*	21.91±3.76	178.5±7.86*	16.57±5.23*	3.5±2.73	50.79±9.63
Sport Sciences Student female	10	21.6±1.11	63.42±7.37	21.67±1.82	170.64±6.95	20.78±3.54	6.60±4.41	42.62±5.55
Sport Sciences Student male	11	21.18±1.03	74.29±6.48	23.6±1.24	177.27±5.58	10.07±2.08	8.32±2.67	58.55±3.42

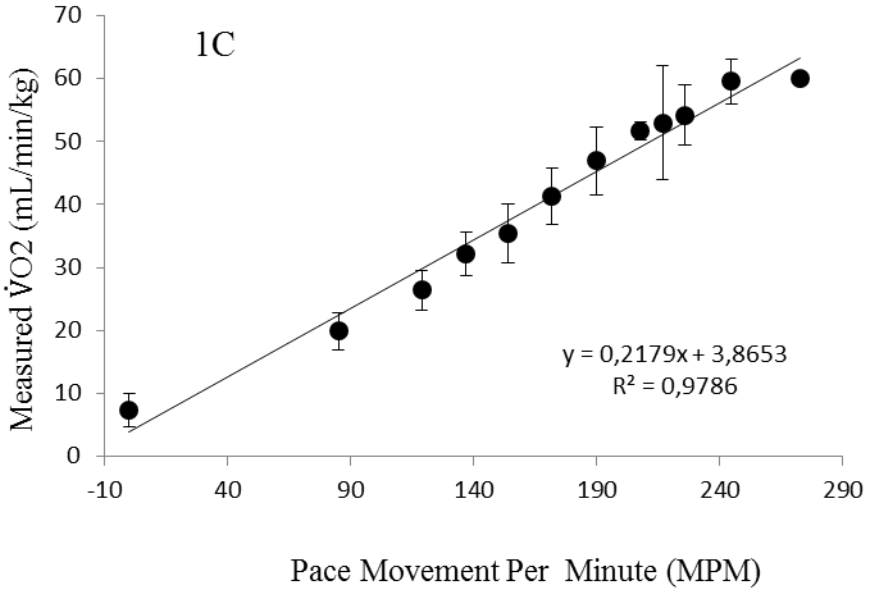
Table 1

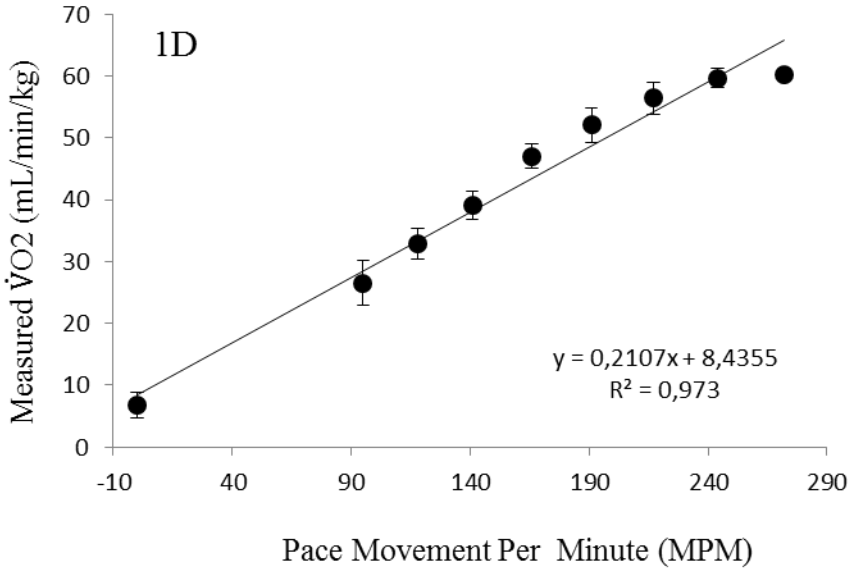
Sedentary	Normal	Sportsperson
Sedentary life	Very bad	Beginner
Rather sedentary	Bad	Medium
Recently sedentary	Medium	Good
Slightly active	Good	Very good
A little-bit active	Very good	Excellent

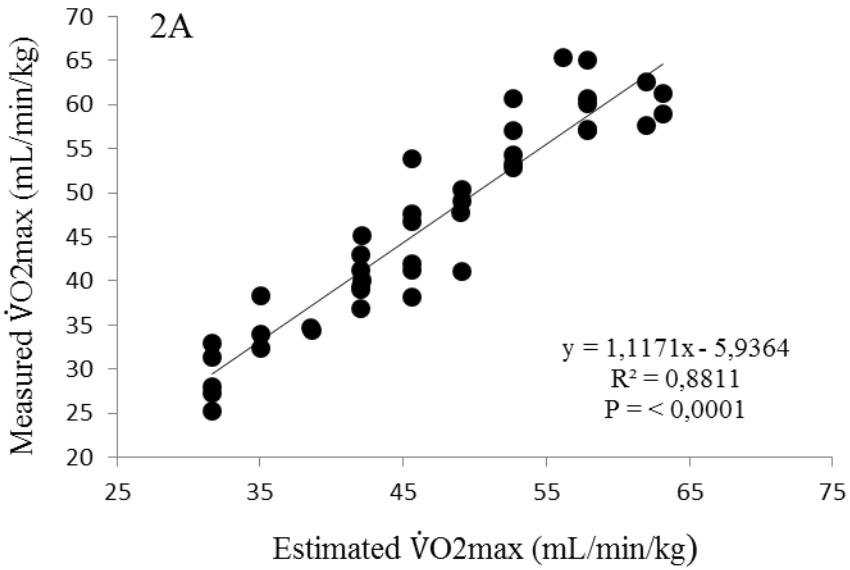
Table 2

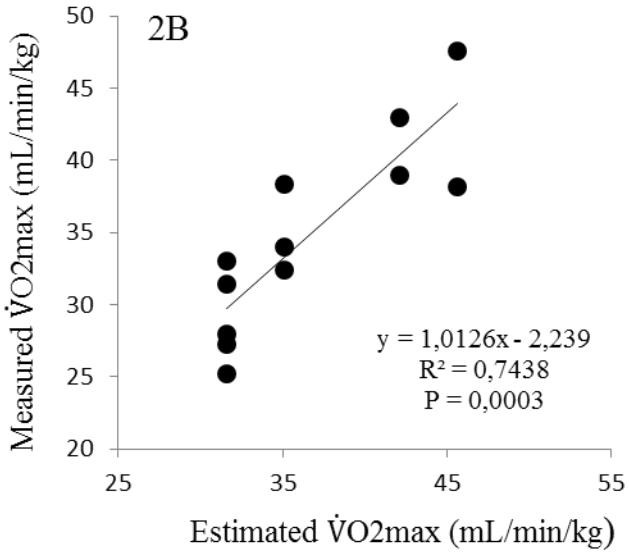

1A
Measured V̇O2 (mL/min/kg)
y = 0,1447x + 3,9488
R² = 0,981
Pace Movement Per Minute (MPM)

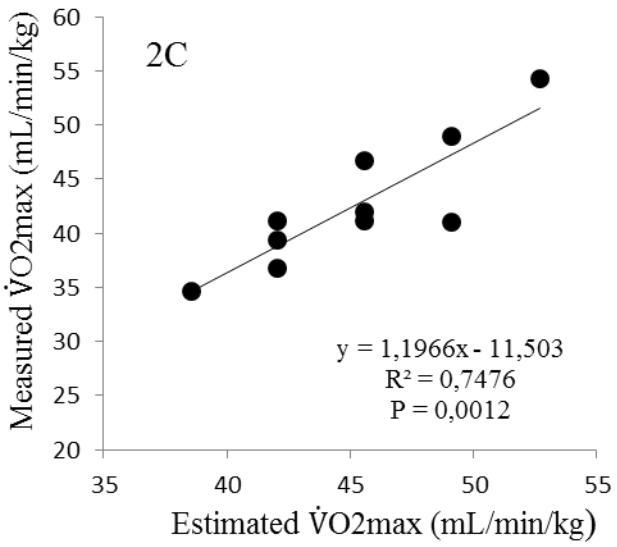

1B
Measured V̇O2 (mL/min/kg)
y = 0,1728x + 3,8791
R² = 0,988
Pace Movement Per Minute (MPM)

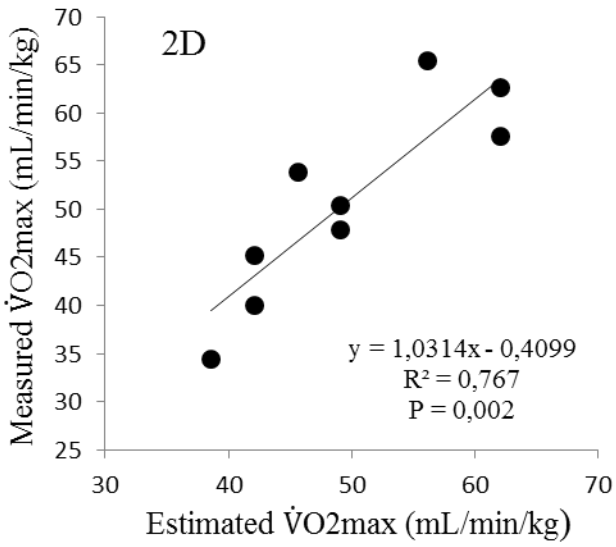

1C
Measured V̇O2 (mL/min/kg)
y = 0,2179x + 3,8653
R² = 0,9786
Pace Movement Per Minute (MPM)

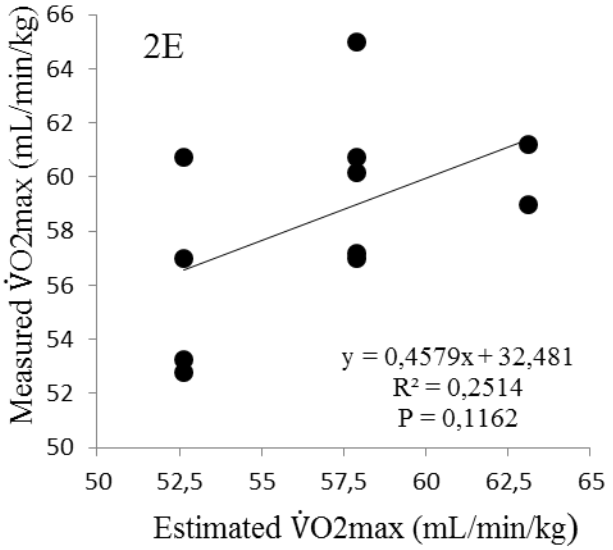

1D
Measured V̇O2 (mL/min/kg)
y = 0,2107x + 8,4355
R² = 0,973
Pace Movement Per Minute (MPM)


2A
Measured V̇O2max (mL/min/kg)
Estimated V̇O2max (mL/min/kg)
y = 1,1171x - 5,9364
R² = 0,8811
P = < 0,0001

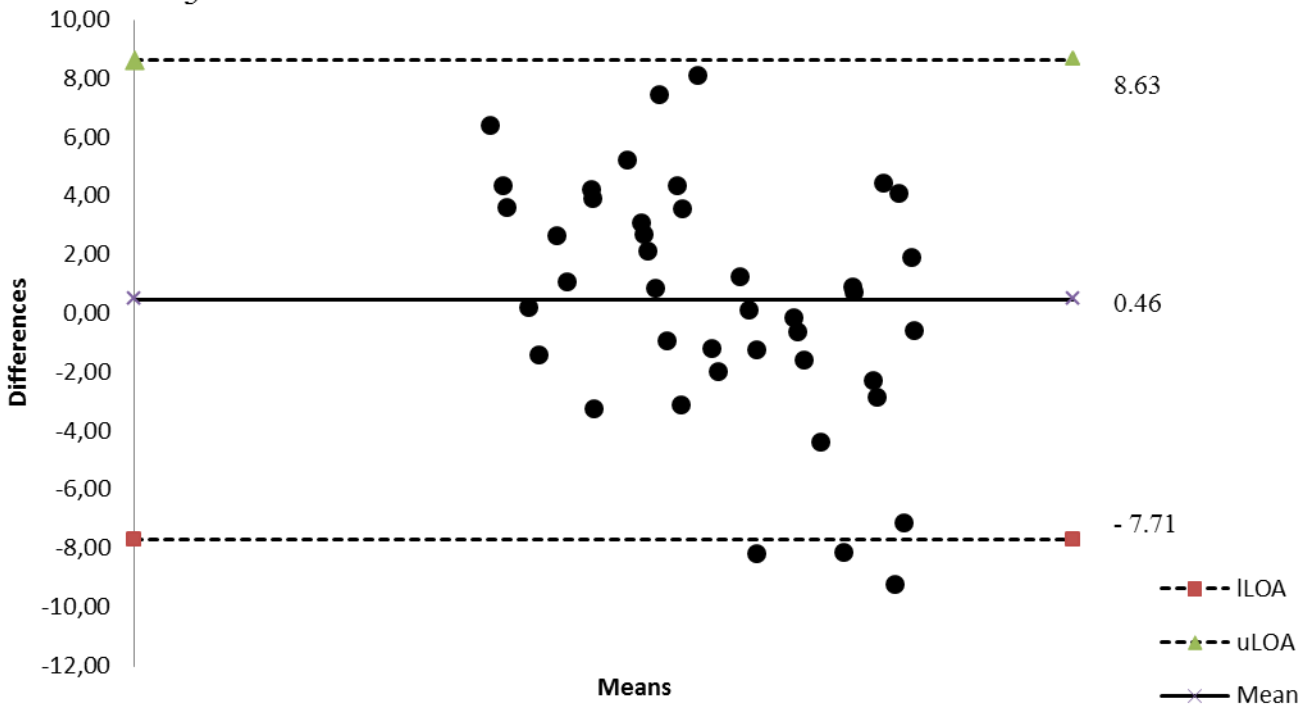

2B
Measured V̇O2max (mL/min/kg)
Estimated V̇O2max (mL/min/kg)
y = 1,0126x - 2,239
R² = 0,7438
P = 0,0003


2C
Measured V̇O2max (mL/min/kg)
Estimated V̇O2max (mL/min/kg)
y = 1,1966x - 11,503
R² = 0,7476
P = 0,0012


2D
Measured V̇O2max (mL/min/kg)
Estimated V̇O2max (mL/min/kg)
y = 1,0314x - 0,4099
R² = 0,767
P = 0,002


2E
Measured V̇O2max (mL/min/kg)
Estimated V̇O2max (mL/min/kg)
y = 0,4579x + 32,481
R² = 0,2514
P = 0,1162

3


10,00
8,00
6,00
4,00
2,00
0,00
-2,00
-4,00
-6,00
-8,00
-10,00
-12,00
Differences
Means
8.63
0.46
- 7.71
lLOA
uLOA
Mean

c. Méthodologie appliquée: mesure de l'évolution des capacités aérobies en step de deux classes de première générale :

1. Méthodologie

1.1. Définition de l'objectif

Ce second niveau d'étude s'attache à déterminer objectivement la performance aérobie des lycéens en step, à partir du test step EvalDM, validé scientifiquement en laboratoire. Au cours d'une séquence d'apprentissage de dix leçons, l'enjeu est triple : a) estimer le volume maximal d'oxygène consommé en step pour chaque lycéen, et mesurer son éventuelle progression au cours des dix leçons ; b) mesurer la FC maximale de chacun des lycéens pour affiner l'utilisation de la FCE ; c) identifier l'impact de deux démarches d'enseignements différentes sur l'évolution de la performance aérobie du lycéen. En effet, les élèves engagés dans le panel R ne disposent pas des données du cardio-fréquence-mètre et orientent leur projet d'activité uniquement à partir du ressenti et de la perception de son effort ; tandis que les élèves engagés dans le panel K constituent leur projet d'entrainement à l'aide des données du cardio-fréquence-mètre, dans l'objectif d'atteindre une FC cible à partir de la formule de Karvonen.

1.2. Participants

Ce protocole a été menée au cours de la même séquence d'apprentissage en step que les travaux développés en partie 2 et en partie 3, chapitre 1 en établissement scolaire (printemps 2016). Les deux groupes-classes des deux créneaux successifs du lundi matin 8h-9h55 puis 10h10-12h05 ont participé dans leur quasi-totalité à cette étude.

En effet, 55 élèves ont participé à ce protocole, répartis entre les deux groupe-classe à hauteur de 27 élève sur le créneau du lundi matin 8h-9h55 et 28 élèves de10h10-12h05.

Au cours de cette séquence d'apprentissage en step, tous les lycéens présents et aptes[251] ont réalisé le test step en amont, lors de la leçon 0 et en fin (leçon 10). Au total, 48 filles et 7 garçons ont été équipés d'un cardio-fréquence-mètre (Polar team 2, Kempele, Finlande) à chaque leçon. Nous rappelons que chaque tuteur légal a donné son accord par une autorisation écrite et signée.

Les tableaux 3 et 4 présentent les caractéristiques principales des lycéens de la classe de première.

[251] Les élèves ne possèdent donc pas d'inaptitude à la pratique en EPS (partielle ou totale).

Tableau 83: Participants test step

	effectif	âge	taille	Poids	METs[252]
garçons	7	16,29 ±0,45	177 ±6,3	63,9 ±6,10	13,4 ±1,47
filles	48	16,91 ±0,43	166,2 ±6,81	57,5 ±8,69	11,6 ±1,39

Tableau 84: Détail des participants selon panels K et R

	âge	poids	taille	IMC
K	16,72	60,15	168,89	21,07
R	16,93	59,25	167,14	21,22
écart type	0,15	0,64	1,23	0,11
moyenne	**16,83**	**59,70**	**168,02**	**21,14**

1.3. Etape de recueil des données (outils, binômes, fiches, cardio)

1.3.1. Leçon 0

1.3.1.1. Organisation des groupes d'élèves : test step

Le protocole du test step est formulé à deux reprises au groupe d'élève (avant la constitution des binômes et avant chaque vague de passage). Les contraintes de réalisation sont communes à celles décrites en laboratoire (cf. partie b.)

Les élèves ont été répartis par binômes affinitaires. Un élève est en activité sur le test progressif intermittent, l'autre relève deux types de données à l'issue de chaque palier : a) la FC ; b) son positionnement sur l'échelle de Borg. Le pair a pour rôle aussi de déterminer en accord avec le chercheur si le test s'achève ou non, à l'épuisement du lycéen, et cela est notamment visible par son incapacité à maintenir le rythme du métronome. Trois vagues ont permis de faire passer tous les élèves sur le test step EvalDM. Tous les garçons du groupe 8h-9h50 sont dans la vague n°3.

Le test step EvalDM est proposé à partir d'une application, telle que sa validation scientifique a été formulée en amont[253]. L'intérêt pour le chercheur est de bénéficier d'un protocole facilitant, en synchronisant simplement le téléphone Android ou iPhone sur une enceinte.

Pour s'assurer de la synchronie mouvements par minute (mpm) des élèves – battements par minute (bpm) de la musique, l'enseignante positionnée en miroir avec les élèves, effectue le début de chaque palier du test, et compte les temps de 1 à 8.

[252] L'application propose une évaluation en METs de la performance aérobie du sujet. Pour rappel, 1 MET = 3,5ml/min/kg.
[253] L'évolution de l'application permet de connecter plusieurs cardio-fréquence-mètre par Bluetooth sur une tablette. La prise de note de la FC n'est plus indispensable, elle est automatique.

1.3.1.2. Test step, hauteurs et paliers :

La hauteur du step pour les filles a été déterminée à 18 cm (soit une base de 13 cm sur les steppers à disposition et une hauteur de 5 cm). La hauteur du step pour les garçons a été déterminée à 23 cm (soit une base de 13 cm et deux hauteurs de 5 cm chacune). Le choix des hauteurs s'est constitué par l'hypothétique consommation maximale d'oxygène, supérieure chez les garçons (Millet, 2006)[254]. Par conséquent, afin que chaque lycéen atteigne son palier maximal, il était préférable de proposer une hauteur de step plus élevée chez les garçons. En effet, le rapport cadence/hauteur est un élément limitant, puisqu'à un certain niveau de cadence, le sujet n'est plus en mesure de poursuivre une monte-descente coordonnée. Le tableau présente le protocole par sexe, en indiquant les mpm (mouvements par minute).

Tableau 85: Paliers avec les cadences pour les lycéennes et lycéens, test step EvalDM

Lycéen(ne)	Cm	*Palier 1 (mpm)*	*Palier 2 (mpm)*	*Palier 3 (mpm)*	*Palier 4 (mpm)*	*Palier 5 (mpm)*	*Palier 6 (mpm)*	*Palier 7 (mpm)*	*Palier 8 (mpm)*	*Palier 9 (mpm)*
Filles	18	88	130	150	170	190	209	229	248	266
Garçons	23	91	127	164	182	201	219	238	256	275

1.3.1.3. Outils à destination des lycéens :

Pour le bon déroulement du test step, deux outils sont proposés aux élèves : a) une fiche donnée, facilitant le recueil des données du vivant (activité cardiaque) et du vécu (perception de l'effort) ; b) une échelle de perception de l'effort mise à disposition du lycéen pour lecture à l'issue de chaque palier. Nous fonctionnons avec cette échelle de Borg (Borg, 1998) pour s'assurer que le sujet engagé essaie d'atteindre une intensité d'effort maximale, et qu'il puisse identifier la gradation progressive de celui-ci (Garcin, 2002).

[254] Voir l'annexe n°3, point 3.1.

Tableau 86: fiche support au binôme, recueil des données lors du test step:

Nom/prénom		Taille			Poids				Date de naissance
Hauteur step : cm	Notez la FC pour chaque palier (à chaque arrêt)								Quand je m'arrête, j'indique le temps lors du décompte du palier :
	Palier 1	Palier 2	Palier 3	Palier 4	Palier 5	Palier 6	Palier 7	Palier 8	Palier 9	
FC										
Echelle de Borg										
Sur palier interrompu, entre 10 et 90'', temps estimé que je suis capable de réaliser à cette intensité :										

1.3.2. La séquence d'apprentissage en step : mesures

Durant la quasi-totalité de la séquence d'apprentissage, les élèves ayant effectué le test step sont équipés d'un cardio-fréquence-mètre. Les ceintures sont réceptionnées par les élèves avant d'aller se changer au vestiaire, après avoir vérifié le numéro de ceinture sur une affiche. Par binôme, ils sont invités à s'assurer que les outils sont activés : a) une lumière verte pour la marque Polar ; b) une connexion avec la montre pour la marque Garmin. L'enseignante et le chercheur vérifient l'activation en cas de doute des lycéens. Les élèves intégrés au panel K accèdent tous à la connaissance de leur FC par l'intermédiaire de montres, tandis que les élèves du panel R n'ont pas connaissance de leur FC.

1.3.3. Leçon 8

A l'issue de la séquence d'apprentissage, les élèves ont réalisé une nouvelle fois le test progressif intermittent en step. L'organisation a été identique à celle proposée en leçon 0.

Une explication détaillée du protocole a été réalisée collectivement à l'accueil des élèves, suite au positionnement des step dans la salle de cours. Les outils et l'organisation par vague était similaire.

2. Résultats : Traitement des données

2.1. Leçon 0 : constituer les panels

La constitution des panels a été réalisée avant la leçon 1. L'enjeu était de débuter la séquence avec une exposition claire de l'organisation de chaque démarche d'enseignement et une distribution définitive des carnets d'entrainement.

La répartition est guidée par le respect d'un principe d'équilibre des données de FC et de valeurs des capacités aérobies en MET, et non de groupe-classe. Le tableau propose les éléments caractéristiques des panels K et R.

	Panel R		Panel K	
	METs	*FC*	METs	*FC*
moyenne	11,87	*201,11*	11,77	*200,19*
écart type	1,53	*7,70*	1,52	*8,01*

2.2. Leçon 8 : identifier le développement des capacités aérobies des élèves et questionner les deux panels

A l'issue de la séquence d'apprentissage, et suite à la réalisation du test step, une étude comparative est menée entre les deux panels.

2.2.1. De la leçon 0 à la leçon 8 : évolution des capacités aérobies dans la séquence step

Dans un premier temps, il s'agit d'identifier si les valeurs en MET des 55 sujets engagés en step ont progressé sur cette séquence d'apprentissage.

Tableau 87: Evolution des valeurs MET et FC des 55 sujets, répartis en panel K et R

leçon 10	Panel R		Panel K	
	METs	*FC*	METs	*FC*
moyenne	12,56	*199,96*	12,17	*197,26*
écart type	1,83	*9,05*	1,96	*8,86*

Une ANOVA à deux voies (Temps et Panel) avec mesures répétées sur l'effet temps est réalisée (Statistica), avec des valeurs pré-temps concernant la leçon 0 et des valeurs post-temps concernant la leçon 8, et intégrant le facteur Panel, avec les sujets du panel R, Ressenti et du panel K, Karvonen. Nous identifions que les élèves engagés dans cette séquence d'apprentissage en step ont tous progressé à l'issue des 10 leçons de 0,5 MET(s), soit une progression de 5,5% quel que soit le panel K ou R ($p< 0.001$). De plus, on n'identifie pas d'effet facteur panel. Cela signifie en d'autres termes que les élèves du Panel K ou du Panel R ont progressé uniformément. En somme, l'une ou l'autre démarche d'enseignement en step ne semblerait pas avoir favorisé l'un ou l'autre panel en matière de développement des capacités aérobie des élèves. De plus, on identifie également un effet temps sur la FC. Pour l'ensemble du groupe la FC maximale baisse en moyenne de 2 bpm, soit 1% ($p=0,045$).

2.2.2. *De la leçon 0 à la leçon 8 : Comparaison entre le panel K et le panel R ; Quelle intensité d'exercice au service d'un développement des capacités aérobie ?*

Au cours de cette séquence d'apprentissage, six leçons d'apprentissage ont donné lieu à l'enregistrement par cardio-fréquence-mètre chez les 55 sujets. Les trois premières leçons étaient ciblées sur l'apprentissage des blocs chorégraphiques et sur le test du projet d'entrainement sur des répétitions de 3 minutes step en bas, haut et avec le paramètre orientation. Les trois leçons suivantes ont pour objectif de réaliser des entrainements selon les mobiles : capacité et puissance aérobie, et enfin de réaliser une leçon en ayant opéré un choix entre les deux mobiles[255].

Nous avons opéré pour chacun de ces enregistrements une moyenne de la FC sur l'ensemble du temps de la leçon, récupération comprise, sur ces six leçons.

Tableau 88: FC moyenne entre la leçon 1 et la leçon 6, pour le panel K et le panel R

	FC moyenne	
	K	*R*
Leçon 1	123,6	*134,0833333*
Leçon 2	135,2105263	*130*
Leçon 3	135,047619	*136,5714286*
Leçon 4	119,9090909	
Leçon 5	142,5555556	*147,5238095*
Leçon 6	142,4666667	*140,8421053*
moyenne	**133,1315764**	***137,8041353***
écart type	9,482970176	*6,707640968*

Compte-tenu de l'évolution commune entre le panel K et R en matière de capacité aérobie, nous cherchons à vérifier si les deux panels ont travaillé sur des intensités de travail similaires. Aucune différence significative n'est relevée (t test). Par conséquent, cela signifie que l'une ou l'autre démarche d'enseignement, constituée à partir de la FCE cible ou constituée à partir d'une intensité de travail régulée par ses propres ressentis, a impacté de la même manière l'entrainement des élèves, proposant des intensités d'effort semblables. De plus, nous remarquons que le pic de FC atteint lors des différentes leçons 1 à 6 est en moyenne relativement semblable entre les deux panels.

Tableau 89: Pic de FC, nommé FC max atteint entre la leçon 1 et la leçon 6, pour le panel K et R

	FC max	
	K	*R*

[255] Nous rappelons que les deux premières leçons 0, et 0 bis sont destinées à la réalisation du test step et à la découverte des pas de base. Voir la partie 2, chapitre 1, 2.3.3. « *Projet de séquence d'apprentissage et échéancier* ».

Leçon 1	172,35	*171,6666667*
Leçon 2	180,5789474	*185,4444444*
Leçon 3	173	*172,5714286*
Leçon 4	170	
Leçon 5	182,9444444	*185,4285714*
Leçon 6	185,1333333	*181,5263158*
moyenne	**177,3344542**	***179,3274854***
écart type	6,328471182	*6,778785682*

3. Discussion, perspectives et limites

Notre troisième piste d'exploration a pour objectif de zoomer sur le corps vivant de l'adolescent : a) par la validation d'un test step, au service de l'évaluation des performances aérobie des sujets ; b) par l'évaluation au plus près de la performance aérobie des lycéens, ainsi que les progrès effectifs lors de cette séquence d'apprentissage en step, pour des élèves engagés dans deux panels différents ; c) et enfin, par l'identification de l'intensité d'exercice moyen réalisé au cours de cette séquence d'apprentissage pour les deux panels différents (l'un axé sur une FC cible à atteindre, l'autre focalisé sur la perception de son effort pour la prescription de son entrainement (Coquart et al., 2009) ;

L'enjeu, in fine, de cette étude, est d'explorer et questionner la démarche actuellement proposée par le législateur, en faveur d'une triangulation des données du vivant, du vécu et du décrit, afin d'identifier si d'autres démarches d'enseignement en faveur d'une sollicitation physique et énergétique suffisante, sont possibles. En effet, en choisissant de formaliser des objectifs d'apprentissage davantage ancrés sur un effort perçu pour la prescription de son effort (Noble et Robertson, 1996) nous souhaitions mesurer l'impact d'un telle perspective en matière de développement des élèves. Pouvons-nous parvenir à instaurer un processus de développement semblable, tout en nous focalisant en priorité non pas sur l'activité cardiaque, mais sur les informations intéroceptives ?

Dans un premier temps, nous avons procédé à la nécessaire validation d'un test step intermittent et maximal, en faveur d'une mesure objective de la performance aérobie des élèves. Ce test step est valide pour des lycéen(ne)s et étudiant(e)s en STAPS, et présente la spécificité d'avoir mis en tension des données de $\dot{V}O_2$ mesurées directement sur un stepper avec des données de $\dot{V}O_2$ estimées à partir d'une application mobile. La plupart des tests step validés pour des jeunes adultes ou un public jeune a été réalisé à partir de valeurs de $\dot{V}O_2$ mesurées sur d'autres appareillage ou conditions qu'un stepper avec les tests navette (Léger-Boucher, 1980) ou sur ergocycle (Buono, Roby, Micale, Sallis et

Shepard, 1991 ; Chatterjee, Chatterjee, Mukherjee et Bandyopadhyay, 2004), quand d'autres tests présentent la spécificité de s'adresser privilégiement à un public âgé (Sykes et Roberts, 2004) ou malade (Vidoni, Mattlage, Mahnken, Burns, McDonough et Billinger, 2013).

Notre étude a permis, pour un public lycéen sain[256], de proposer un nouvel outil d'objectivation de la performance aérobie, sur stepper, favorisant par conséquent une mesure de la FC max des élèves dans cette pratique, et limitant une estimation de la FC parfois controversée par l'hétérogénéité majeure des élèves en EPS. La validation scientifique du test step montre que l'application porteuse du test step EvalDM est valide. En ce sens, elle peut trouver une accroche au sein du système scolaire afin d'accompagner les équipes éducatives dans la réalisation d'objectifs d'entrainement et de développement de la performance aérobie des élèves.

Dans un second temps, nous avons cherché à mesurer, par une procédure pré et post-test, les éventuels progrès des lycéens à l'issue d'une séquence d'apprentissage en step. Ainsi, deux panels correspondant à deux démarches d'enseignement ont constitué la base de notre comparatif. Tous les élèves ont progressé à l'issue de cette séquence. Cet élément de réponse corrobore avec les travaux de Gerbeaux et Berthoin (1997) montrant une progression des performances aérobies de collégiens lors d'une séquence de course de durée.

De plus, le fait que les deux panels aient progressés de 5% sans distinction, contribue à questionner le choix des objectifs d'apprentissage et les démarches pédagogiques qui en découlent. En effet, en ne consacrant pas de FC cible (Référentiel du baccalauréat, 2012) pour la moitié des sujets, nous avons pu mesurer tout de même une amélioration de leur performance aérobie. Par conséquent, les élèves du panel *R Ressenti*, tout en adoptant une méthodologie différente _en consacrant une place essentielle à une régulation de l'exercice par la perception de son effort (Garcin, 2002 ; Coquart et al., 2009) et sensible (Bois et Austry, 2007 ; Fourure, 2004) _ opèrent un processus de développement énergétique semblable aux élèves du panel K qui agissent par rapport à une FC cible (Karvonen, 1983).

Aussi, leçon après leçon, peu de différence n'est notée entre les deux panels, en termes d'intensité moyenne d'exercice puisque nous remarquons que la FC moyenne des deux groupes K et R est semblable à chaque leçon. Ces résultats renvoient à la capacité des sujets lycéens à s'auto-prescrire un programme d'entrainement à partir du moment où les intensités d'effort sont relativement proches d'un exercice step (Eston et al., 1994). L'expérience subjective des sujets, fondée sur une comparaison à un exercice référentiel réalisé en amont, contribuerait ainsi à dépasser l'utilisation du

[256] Mais qui n'exclut pas une éventuelle situation de handicap comme l'état de surcharge pondérale.

cardio-fréquence-mètre, pour centrer davantage le lycéen sur la perception de son effort, régulateur de son activité en step (Groslambert et al., 2002), puisque l'intensité d'effort ne semblerait pas impactée par la démarche construite avec le panel R.

Néanmoins, plusieurs limites actuellement sont identifiées :

1) Est-ce que les deux panels K et R ont réussi à atteindre la FC cible à chaque leçon ? Le traitement des données s'est fixé sur la FC moyenne des 55 sujets. Pour les six leçons, la comparaison s'établit à partir d'une mesure sur l'ensemble de la leçon d'EPS, à partir de l'échauffement et récupérations comprises, sans consacrer un zoom sur l'intensité du stimulus lors des séquences de travail. Les perspectives offertes ici seraient donc de réaliser une moyenne des seules séquences de travail relatives à l'entrainement du sujet, afin **d'identifier si la FC cible de 70% à 80% est atteinte, pour les deux panels.** De même, pour chacun des sujets, nous pourrions **identifier en second lieu, le temps réel passé dans cette FC cible, avec la prise en compte de la modalité Entrainement K et R.**

2) De plus, cette perspective contribue à questionner l'utilisation actuelle de la FCE en EPS en step. Le critère de réussite en milieu scolaire quant à cette FCE est d'atteindre la zone cible à l'issue des répétitions proposées par le législateur. Néanmoins, il s'agit d'une utilisation erronée de la FC de réserve dans le sens où un programme d'entrainement ne débute qu'à partir du moment où la FC de réserve est atteinte. Le temps passé en réalité dans la zone cible serait plus court que celui espéré. Par conséquent, utiliser une FCE devrait exiger un enjeu de maintien de celle-ci du début à la fin de la série pour réellement avoir un impact sur le développement du pratiquant. Cette vigilance permet de souligner certaines contradictions quant à l'utilisation de la FC de réserve (Karvonen, 1983) dans le cadre scolaire. Les conditions matérielles, la spécificité du public scolaire, tout comme les objectifs d'apprentissage n'entrent pas toujours en cohérence avec cette modalité d'entrainement. La mise en évidence d'une auto-prescription, garante d'un engagement énergétique suffisant, souligne et renvoie à la pertinence des travaux constitués autour de la perception de l'effort et des programmes d'entrainement. Une telle piste ouvre le débat des enjeux de formation de l'activité step et de la logique interne de la CP5. **L'accès au « *savoir s'entrainer* » (Klein, 2015 ; Cogérino, 2015) doit-il passer par l'utilisation de la FC de réserve ? Ce « *savoir s'entrainer* » (Ibid.) ne résonne-t-il pas finalement avec la constitution d'un savoir-faire perceptif, entendu comme la capacité à prendre en compte et analyser les informations issues de ses sens telles que la sudation, les sensations de tension et douleurs musculaires, l'essoufflement ou encore les battements du cœur (Garcin, 2002), soit de la perception de son effort, pour agir de façon optimale et/ou gérer son projet de pratique personnelle**.

Au cours de cette troisième partie, nous avons fait le choix de nous centrer prioritairement sur les données du corps vivant et la manière dont une démarche d'enseignement pouvait impacter l'amélioration éventuelle des capacités aérobie des élèves. De plus, tout en fournissant un outil aux équipes pédagogiques EPS pour un ajustement au plus près du capacitaire, cette exploration permet de rendre compte des possibles modes d'entrée de cette activité step en CP5, au service du développement de soi. En effet, et nous y reviendrons en conclusion, **il apparaitrait que la programmation de l'activité step, est porteuse de transformations chez l'adolescent-lycéen, à la fois par rapport à son répertoire esthésiologique et sa perception sensible, à la fois par rapport à sa performance aérobie, à la fois d'un point de vue purement chorégraphique. Accéder à son corps capacitaire nécessiterait par conséquent de proposer des outils pour le vivant et/ou pour le vécu, afin que chacun puisse objectiver au plus près ce dont il est capable de faire, et ce vers quoi il est capable d'aller.**

Conclusion

A la fois sujet et objet d'apprentissage (Boulnois et Kogut, 2014), le corps de l'élève occupe une place originale en EPS. La discipline scolaire, par le dessein de concourir « *à l'épanouissement de chaque élève* », constitue un espace d'éducation corporelle qui serait nécessaire à « *la réalisation de soi* » (Programme de l'enseignement de l'EPS, 2010). Cette quête, toutefois, pourrait demeurer un vœu pieu telle tant l'hétérogénéité des élèves est importante. Plusieurs voies d'accès en faveur du « *développement de soi* » (Programmes de l'enseignement de l'EPS, 2010) sont alors encouragées par le législateur, telles que la diversité des pratiques physiques, sportives et artistiques proposées, le respect des potentialités de chacun par « *l'utilisation de différentes démarches pour apprendre* », ou encore « *l'accès un niveau de pratique suffisant pour l'aider à se situer au sein d'une culture contemporaine* » (Programme de l'enseignement de l'EPS, 2010, p.2).

Dans cette perspective, l'intégration de la compétence propre n°5 (Klein, 2015 ; Roger, 2015 ; Dhellemmes, 2000) : « *réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi* » (op. cit., 2010, p.3) apparaitrait comme un levier au développement de soi pour les adolescent(e)s à une *« période clé de leur développement* » (Programme de l'enseignement de l'EPS, 2010, p.2 ; Nassikas, 2009 ; Benghozi, 2007 ; Da Conceiçäo Taborda-Simöes, 2005). Les formes de pratique scolaire (Mascret, 2013 ; Programme de l'enseignement de l'EPS, 2010) proposées par les activités composant la CP5, telle que le step, offriraient une opportunité à chacun de devenir le propre acteur de son projet de transformation. L'enjeu d'une responsabilisation de l'adolescent-lycéen en step _par le choix d'un objectif d'entrainement spécifique[257], par la détermination de paramètres biomécanique et énergétiques opportuns (Référentiel du baccalauréat, 2012), par un questionnement autour des effets de sa pratique, par une régulation constante de ses choix pour une optimisation de son projet _ serait gage de sa réappropriation corporelle et adaptation constante aux nouvelles capacités de son corps.

Appréhender les capacités de son corps (Paintendre et Andrieu, 2015 ; Paintendre, 2015 ; Ballet et Mahieu, 2009) ne va pas de soi. L'activité step, par une démarche d'enseignement valorisant une triangulation des données (Kogut, 2017) _ du corps vivant, avec les informations du cardio-fréquence-mètre ; du corps vécu, avec l'utilisation d'échelles de ressentis, de perception de l'effort (Borg, 1970 ; Garcin, 2002 ; Coquart et al, 2009) et la mise en mots (Schirrer et Paintendre, 2017 ; Dietsch, 2013) de son expérience corporelle (Huet et Gal-Petitfaux, 2011 ;) ; des connaissances de

[257] Cela commence par la définition d'un mobile d'entrainement parmi trois propositions capacité aérobie, puissance aérobie et coordination.

l'activité avec l'utilisation des différents paramètres d'entrainement, _ participerait à l'éducation corporelle de l'élève, pour qu'il devienne peu à peu « *agent de soi* » (Andrieu, 2012), au sens d'un « *engagement lucide* » (Programme de l'enseignement de l'EPS, 2010) et au plus près de ses potentialités (Paintendre et Andrieu, 2015) dans la pratique.

L'activité step semblerait par conséquent une pratique physique intéressante pour devenir un acteur raisonné et attentif à son corps (Fourure, 2004 ; Gaillard, 2011), capable de construire différents savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017). In fine, le « *réinvestissement [du parcours] de la formation* » de l'élève (Programme de l'enseignement de l'EPS, 2010), vécu en EPS, s'identifierait en cette posture dirigée vers les manifestations de son intériorité corporelle, soit en « *cette capacité à utiliser sa sensorialité pour agir et prendre des décisions* » optimales (Schirrer et Paintendre, 2017).

A partir d'une démarche de recherche inductive, nous nous sommes intéressés à l'expérience corporelle (Cizeron et Huet, 2011 ; Gaillard, 2002) de l'élève en step au lycée en cherchant à capter ses possibles processus de développement corporel dans cette pratique. Nous nous sommes prioritairement focalisés sur des processus conduisant à des transformations, qui ont été traduites par l'accès à des bribes du vécu des élèves, mais aussi par la mesure objective de celles-ci. Par conséquent, nous avons cherché pendant ces travaux à valoriser une approche holistique du corps (Vanpoulle, 2011) de l'élève, en montrant le nécessaire recours à des ancrages épistémologiques pluriels (Collinet et al., 2016 ; Vanpoulle, 2013) certes réunis sous un macro-modèle épistémologique (Burel, 2017) en émersiologie, mais néanmoins complémentaires pour saisir la complexité des corps en mouvement. Plus précisément, il a été question d'explorer la manière dont les lycéens constituent des connaissances par corps (Vanpoulle, 2013) en s'appuyant sur leur perception sensible (Bois et Austry, 2007) avec un ancrage phénoménologique, et la perception de leur effort, orienté par une approche en psychophysiologie (Garcin, 2002, Coquart et al., 2009). Pour ce faire, nous avons eu recours à une méthodologie empruntée au cours d'action (Theureau, 2004 ; 2006 ; Saury et al., 2013 ; Terré, 2015 ; Sève et Terré, 2016), favorable à l'identification d'expériences significatives des lycéens. Les travaux en anthropologie sensorielle ont complété notre approche. Complémentairement, le développement des capacités du corps vivant (Andrieu, 2008) et notamment la performance aérobie des lycéens, a été interrogée en physiologie de l'effort (Billat, 2013). Nous avons cherché à mesurer si une séquence d'apprentissage en step pouvait être constitutive de l'amélioration des potentialités aérobies des élèves, tout en questionnant la démarche d'enseignement employée. En effet, nous nous sommes interrogés sur ce que le

traitement didactique externe[258] (Amade-Escot, 2013) propose aux enseignants d'EPS dans un but d'une sollicitation voire du développement des capacités aérobies (Référentiel du baccalauréat, 2012) des lycéens.

Finalement, il s'agissait d'interroger la façon dont l'activité step participe au développement de l'adolescent-lycéen, à partir du cours d'expérience des élèves engagés dans un projet d'entrainement. Trois études ont constitué ces travaux de recherche. Tout d'abord, il s'agissait d'appréhender l'expérience subjective de six acteurs engagés dans des démarches d'enseignement différentes, lors de la réalisation de leurs séquences d'entrainement. Ensuite, les unités d'expérience significatives de ces six élèves ont été mises en tension avec leur intensité d'exercice objectivée par le cardiofréquencemètre. Enfin, la validation d'un test step pour l'estimation des potentialités aérobies de lycéens de deux classes de première générale, a contribué d'estimer le développement de leurs performances aérobies et de comparer deux approches didactiques.

A travers quatre études de cas, répartis dans deux panels, relatifs à deux démarches d'enseignement, nous avons adopté une posture de captation de la compréhension du vécu de l'adolescent lors d'une séquence d'apprentissage en step. Tony et Julia ont vécu une séquence d'apprentissage où seules les sensations internes (Bois, 2006 ; Gaillard, 2011), intéroceptives (Craig, 2003 ; 2004 ; Pollatos et al, 2007) pouvaient guider la détermination et la régulation du projet de pratique personnelle en step. Maeva et Emmi ont vécu une séquence d'apprentissage où les données du corps vivant, par l'atteinte d'une Fréquence Cardiaque (FC) cible avec l'utilisation de la Fréquence Cardiaque d'Entrainement (FCE) (Karvonen, 1983) pilotaient davantage le projet d'entrainement[259].

Les unités d'expériences significatives pour les élèves en step, lors d'entretiens d'autoconfrontation à deux niveaux d'analyse (Theureau, 2010 ; Cahour, 2003), ont permis d'identifier plusieurs natures et dynamiques de connaissances[260] construites, actualisées (Sève et al., 2002) et situées à l'activité en cours (Lave, 1988) :

- générales et relatives au fonctionnement de l'activité step, au fonctionnement du corps humain,

- sur soi dans la réalisation du mouvement, relatives à la chorégraphie et constituées souvent à partir de repères kinesthésiques,

[258] Amade-Escot fait référence à la proposition du législateur et à la première forme de traitement didactique des APSA en EPS. Elle fait ainsi appel au terme de noosphère : « *terme à connotation parodique qui renvoie à l'ensemble des personnes autorisées par l'institution à dire quel est le savoir qui doit être mis à l'étude (par exemple les concepteurs des programmes)*. »

[259] Elles étaient mises en tension avec les effets de la pratique (Référentiel du baccalauréat, 2012).

[260] Interprétants (signe hexadique ; Theureau, 2004 ; 2006).

- sur son corps, fondées à partir d'informations sensorielles internes[261]. De plus, Maeva, Tony, Julia et Emmi[262] ont exprimé, lors de leur activité, des préoccupations et intentions[263] de nature plurielles, quant à des problématiques d'*Exécution*, d'écoute de son corps par *Introspection*, d'optimisation du rapport capacités réelles-capacités perçues que nous avons nommé *Capacitaire et Fonctionnel*.

A partir de cette catégorisation, plusieurs spécificités personnelles et régularités inter-acteurs ont été soulevées, pour une tentative d'accès au vécu des apprenants en step et à leur processus de transformation. Cette démarche inductive, par exploration des expériences des six élèves, nous invite à considérer **une forte hétérogénéité esthésiologique et sensible,** quelle que soit la démarche d'enseignement. **En effet, la capacité à percevoir les sensations immanentes à son activité physique est fortement contrastée[264]., tout comme la qualité de ces informations (Dojik, 2000 ; Jackson, 1991) qui émersent (Andrieu et Bernard, 2014) par activation ou éveil sensoriel[265].** Le corps phénoménal (Merleau-Ponty, 1945 ; Richard, 2012) de l'adolescent, en tant qu'espace perceptif incarné (Varela, Thompson et Rosch, 1993) à l'expérience montrerait un niveau inégal de « *conscience somatique* » (Shusterman, 2009), sur fond d'intentionnalités[266] (Merleau-Ponty, 1945 ; Richard, 2012) pourtant souvent communes. En effet, au fil des leçons, les *Engagements* des acteurs se sont peu à peu orientés vers des logiques capacitaires _ soit l'optimisation du rapport entre les potentialités de son corps vivant avec ce qu'il perçoit être possible _ et d'écoute de son corps, complémentairement à quelques intentions chorégraphiques. Conformément aux objectifs éducatifs de l'enseignante, et aux enjeux marqués par la discipline en CP5, les lycéens ont progressivement cherché à optimiser la constitution de leur projet personnel de pratique, en montrant la quête d'un compromis entre les informations relatives à l'effort perçu et les spécificités de l'activité[267]. Ainsi, bien que les intentions des élèves, au cours des séquences d'entrainement soient relativement semblables[268], **le répertoire esthésiologique de chacun** (Shusterman, 2009), traduit par un langage corporel (Merleau-Ponty, 1960 ; Andrieu, 2014 ; Da Nobrega, 2017) privé (Wittgenstein, 1961), **est relativement épars**. Le processus de transformation de l'élève au cours de cette séquence d'apprentissage en step indiquerait une cartographie sensorielle plus ou moins étendue et développée.

[261] Souvent spécifiques à des séquences d'entrainement ciblées.
[262] Tout comme Julie, Victoire ou Elise.
[263] Engagements (signe hexadique, Theureau, 2004 ; 2006).
[264] Elle est particulièrement notable en amont de la séquence d'apprentissage, lors des premiers entretiens, mais se poursuit sur l'ensemble de la séquence.
[265] Les questions d'éducation sensorielle, d'expériences passées et de rapports au corps pourraient expliquer en partie ce processus d'activation ou d'éveil sensoriel.
[266] Dans notre étude traduit par les *Engagements* (Theureau, 2006) des élèves.
[267] Les élèves du Panel K ont été aussi guidé par la FCE cible.
[268] Engagements Exécution, Introspection et Capacitaire/Fonctionnel.

En effet, les sensations immanentes à l'effort entrepris (Garcin, 2002) dévoilent une géographie de la sensorialité (Wathelet, 2013) de l'élève plus ou moins ample et parfois croisée à des zones corporelles spécifiques, localisées : a) muscles des jambes, notamment les mollets et les quadriceps ; b) système respiratoire ; c) chaleur corporelle, et à la tête notamment ; d) battements du cœur. De plus, en se focalisant sur le « *langage parlé et vivant* » (Da Nobrega, 2017 ; Merleau-Ponty, 1960) Tony, Emmi, Maeva et Julia[269] permettent de révéler une hiérarchisation, personnelle et parfois aléatoire, des composantes de l'échelle esthésiologique par gradation progressive des sensations corporelles, sur fond d'intensités d'exercice[270]. **Par ricochet et/ou comparaison, à partir d'un système de repérage personnel, les apprenants en step, réaliseraient au cours de certaines expériences, un « *check de tout son corps* » (Tony, leçon 6), dont l'enjeu pourrait être d'optimiser le rapport perception de l'effort-capacités du corps vivant, soit un accès à son corps capacitaire** (Paintendre, 2015 ; Paintendre et Andrieu, 2015 ; Paintendre, 2016). Peu à peu, ces régularités méthodologiques et sensorielles, par la redondance des perceptions sensorielles au fil des expériences vécues en step, contribueraient à la construction et l'actualisation de « *connaissances sensibles* » incarnées (Barberousse, 1999) et situées (Lave, 1988), en faveur d'un ajustement constant de leur façon d'agir (Huet et Gal-Petitfaux, 2011 ; Vanpoulle, 2013) dans l'activité step. En effet, au cours de la séquence d'apprentissage, les élèves sont passés de la construction de connaissances relatives à la technique en step (Huet et Gal-Petitfaux, 2011) à la construction et l'actualisation des *Interprétants* (Sève et al., 2002) fondés sur la perception sensorielle peut-être par la puissance, l'étoffe de certaines sensations corporelles. Une gestualité automatique, révélant les apprentissages moteurs des lycéens (Delignières, 2009b) pourrait constituer pour certains d'entre eux, une étape incontournable à une posture d'écoute et d'attention portée à sa sensorialité. Plus loin, le processus comparatif pour des élèves à la « *conscience somatique* » (Shusterman, 2009) aiguisée, s'étendrait à d'autres pratiques physiques, soit à des expériences corporelles passées, indépendantes de l'activité step mais qu'ils ont pu juger proches[271].

En somme, la compréhension de certaines régularités tout comme l'identification d'une **hétérogénéité perceptive** des lycéens, nous a conduits à **interroger l'éducation sensorielle des élèves et leur rapport au corps** (Mennesson et Barrau, 2017) **par leur culture somatique** (Boltanski, 1971).

[269] Qui traduit une expérience montrable, commentable et racontable (Saury et al., 2013 ; Sève et al., 2002).
[270] Pour chacune des unités d'expérience, nous avons mis en tension le verbatim avec les intensités d'exercice des élèves en termes de FCE. L'enjeu est d'appréhender un peu plus spécifiquement dans quelles conditions d'activité, l'acteur est engagé.
[271] Exemple : course en durée.

Ainsi, certaines pistes didactiques émergent pour proposer une activité step en EPS qui pourrait être au service d'un **accès à son corps capacitaire et à la construction de savoir-faire perceptifs chez l'élève, tout en prônant une EPS inclusive à (aux) l'élève(s) ressentant** (Sève et Terré, 2016). En effet, extrêmiser la pratique par une **mise en ébullition des sens**, à l'aide des différents paramètres énergétiques comme la hauteur ; jouer sur les **contrastes** avec l'utilisation de certains pas énergétiques, et l'utilisation des impulsions ou en s'appuyant sur un test step comme levier à une gradation des sensations corporelles ; **favoriser l'automatisation gestuelle** rapide des blocs chorégraphiques pour faciliter une **posture d'attention corporelle** ; passer d'une échelle de ressentis commune à tous à la **constitution progressive de sa propre échelle esthésiologique** ; co-construire cette éducation à la sensibilité en **créant des communautés sensorielles en faveur du partage des ressentis** ; oser constituer **un fil rouge dans le parcours de formation de l'élève autour de cette quête d'éducation à la sensibilité ;** sont autant de pistes repositionnant le corps de l'adolescent au cœur des pratiques enseignantes, pour que chaque acteur puisse appréhender, comprendre, interpréter, entendre et in fine **habiter son corps[272], être corps** : « ***je vis en fait… c'est bizarre de dire ça, mais je vis chacun de mes pas en fait…*** » (Victoire, autoconfrontation de second niveau, leçon 6).

Au cours de cette étude, un questionnement est né autour de l'écart entre la qualité des échanges des lycéens lors des entretiens d'autoconfrontation et la relative description des effets de sa pratique sur les carnets d'entrainement. Malgré les invitations et l'accompagnement à la mise en mots de ces sensations vécues, et de l'état de son corps suite à sa pratique, **les manques du corps décrit** (Andrieu, 2008 ; 2014) pourraient interroger la pertinence de ce carnet dans l'objectif de donner une opportunité de « *compréhension de son vécu* » (Sartre, 1943) par le prisme de sa sensibilité (Bois, 2006). Par ailleurs, lors de cette étude de cas, les essais de compréhension et d'interprétation à propos d'éventuelles tensions possibles entre la nature des connaissances qui émergent de l'expérience par la perception de l'effort et l'intensité de l'effort entrepris, s'est trouvé limité et a fondé les études en EPS et en laboratoire (partie 3) avec un ancrage en physiologie de l'exercice.

Une nouvelle exploration de l'expérience corporelle des lycéens a été réalisée par une nouvelle démarche, un angle permettant de mettre en tension :

- les Engagements et connaissances[273] des unités d'expérience, par l'autoconfrontation,

- l'intensité de l'effort objectivé par les valeurs de FC au cours de ces unités, par le cardio-fréquence-mètre,

[272] Bois et Austry, 2007.
[273] *Interprétants*.

- la démarche d'enseignement opérée : 1) avec une valorisation de la FCE, régulateur du projet d'entrainement, ou 2) avec une valorisation des ressentis, régulateur du projet de pratique.

Cette démarche, en cherchant certaines relations de dépendance[274], dans un premier temps, nous a permis d'éclairer davantage le processus de transformation de six élèves au fil de la séquence d'apprentissage, répartis dans deux panels K et R. En effet, la nature des préoccupations et des connaissances construites par les lycéens répondrait aux objectifs éducatifs fixés par l'enseignante. Entre le *Début* et la *Fin*[275] de la séquence d'apprentissage en step, les **élèves seraient passés de préoccupations majoritairement d'optimisation de l'exécution chorégraphique à des intentions capacitaires et d'introspection**. De même, une évolution serait notable quant à la nature des connaissances qui émergent et s'actualisent au fil des leçons, **des connaissances sur soi dans la réalisation du mouvement à des « *connaissances sensibles* »** (Barberousse, 1999). Ceci pourrait conforter les processus mis en évidence lors de notre première étude, quant au développement du répertoire somatique de tous les acteurs.

De plus, il semblerait que l'intensité d'exercice se soit accrue peu à peu lorsque des expériences significatives étaient commentées, racontées et décrites (Saury et al., 2013) par les élèves. Par conséquent, pour les six acteurs[276] la **variable Intensité d'effort dévoilerait une relation assez fine avec les connaissances sensibles** constituées et affinées par chacun au fil des leçons, **tout comme les préoccupations qui animent leur expérience corporelle**. Encore une fois, **la gradation progressive des informations sensorielles internes, tout comme le développement de leur cartographie sensorielle pourraient s'expliquer certes par la redondance des expériences vécues, mais aussi par l'intensité de l'exercice physique et donc de la puissance de certaines sensations qui s'imposeraient au lycéen à travers le mouvement.**

Dans un second temps, **les deux types de démarches d'enseignement pour ces six élèves n'impacteraient pas la nature des connaissances construites** pour l'un ou l'autre panel. Par ailleurs, certaines spécificités ont toutefois émergé comme le fait que certains élèves, imprégnés dans une séquence où le ressenti régule l'activité, auraient peut-être davantage tendance à opérer une écoute attentive de leur corps. A l'inverse, certains élèves ancrés dans une **démarche animée par l'atteinte d'une valeur de FC cible pourraient peut-être avoir des intentions d'optimisation du rapport vivant-vécu**, et aussi d'optimisation de son exécution.

[274] Test Khi-deux de Pearson et analyse factorielle par correspondances multiples (AFCM).
[275] Modalités du test Khi-deux de Pearson
[276] Nous rappelons toutes les précautions méthodologiques évoquées en partie 3, chapitre 1, quant à l'impossibilité de constituer quelconque loi ou généralité.

Aussi, les intensités d'exercice laissent poindre pour le panel Ressenti des valeurs de FC assez élevées, autour de 80 à 90% de la FCE, quand les lycéens du panel K sont davantage autour de 50, 60 et 70% de la FCE. Le fait qu'une dépendance apparaisse entre les variables Panel et Intensité ouvre un nouveau **questionnement quant à la capacité des élèves engagés « à l'aveugle », à prescrire son exercice sans recours à des données objectivées du vivant**. Une approche nouvelle pour cette démarche pourrait émerger, par une définition plus précise d'un cadre de perception de l'effort perçu (Robertson, 2004). En effet, en considérant certaines « *préférences perceptives* » (Coquart et al, 2009 ; Robertson et Noble, 1997 ; Noble et Robertson, 1996), la démarche d'enseignement relative au panel R aurait pu dresser pour chacun, à partir de l'échelle de Borg, des seuils d'entrainement, qui auraient été construits à partir de la réalisation du test step. On pourrait penser que ce cheminement d'enseignement, évolué, contribuerait à l'affinement de l'intensité de l'effort perçu si la définition des mobiles d'entrainement tels qu'ils sont proposés par le référentiel du baccalauréat perdure.

Enfin, on comprend finalement par la mise en tension de ces deux études, que **malgré la singularité des élèves en matière d'échelle esthésiologique et de perception sensible, une démarche d'enseignement peut quelque peu impacter les processus de développement des élèves**. T**elle qu'elle est proposée par le législateur** actuellement avec une valeur de FC référence pour la régulation du projet pratique, cela **n'apporterait pas moins d'opportunités aux lycéens de construire des « *connaissances sensibles* »** (Barberousse, 1999) **en step, qu'un ancrage exclusif autour des sensations internes**. Néanmoins, positionner les élèves dans **cette optique ne les engagerait pas toujours à adopter une posture d'écoute attentive à son corps**. La question du capacitaire, entendu comme la diminution de l'opacité entre le corps vivant et le corps vécu, serait davantage déterminée par la singularité des élèves, l'intensité de l'effort réel, et le moment de la leçon (fin de séquence d'apprentissage). Ainsi, les apports de l'anthropologie sensorielle et de la sociologie sont apparus essentiels, puisqu'il semblerait que la culture somatique (Boltanski, 1971) et le rapport au corps (Schirrer et Paintendre, 2017 ; Mennesson et Barrau, 2017) des élèves jouent un rôle majeur en matière d'éducation sensorielle. Cette nouvelle perspective au travers de notre dernière étude, a été explorée, à partir d'une accroche en physiologie de l'exercice. Il est à noter qu'excepté Tony, les cinq cas sont des filles dans les deux premières études. La perspective de ces travaux pourrait pleinement s'ancrer dans le questionnement du genre et de la sensibilité, pour appréhender plus spécifiquement les apprentissages sensoriels des élèves.

A partir de la validation d'un test step à destination d'un jeune public, lycéen et étudiant (Paintendre et al., à soumettre), le potentiel développement de l'élève en step a été exploré par l'estimation de

sa performance aérobie. En toile de fond, le questionnement autour des deux démarches d'enseignement a animé cette analyse. En second lieu, dans le cadre de l'activité step, en comparaison à une activité comme la course en durée (Léger-Boucher, 1980), aucun test ne permet à l'élève de situer ses capacités aérobies. Toutefois, en postulant que le lycéen œuvre à la construction d'un programme d'entrainement personnalisé, articulé autour de la FC de réserve proposée par Karvonen (1983), la logique de développement de ses potentialités semble recherchée. De plus, l'incapacité de mesurer réellement la FC maximale des élèves (Astrand, 1954) et en s'appuyant sur une FC de repos trop souvent mesurée à l'arrivée en classe, l'individualisation du projet de pratique personnelle pourrait questionner[277].

Par conséquent, au cours de cette troisième étude, le test step EvalDM a été validé scientifiquement (Paintendre et al, soumis). Il contribue en outre à déterminer que **les élèves, quelle que soit la démarche d'enseignement mise en œuvre, ont pu accroitre leurs capacités aérobies de 5%. Ainsi, pratiquer une séquence d'apprentissage en step impacterait le développement de l'adolescent, dans son acception la plus large, notamment par le développement de sa performance aérobie**. Par ailleurs, leçon après leçon, il a été montré que tous les élèves, munis des valeurs de FC mesurées en direct, ou engagés à partir d'une perception de l'intensité d'effort, ont agi avec une intensité de leçon commune. **Cela signifierait en d'autres termes que la définition d'une FC cible, à partir de la formule de Karvonen n'apporterait pas plus d'avantages en matière de développement de la performance aérobie.**

En somme, si l'une ou l'autre des deux démarches d'enseignement questionnées au fil de nos études ne contribuent pas, en l'état actuel, *pour ces deux groupes-classe*, à impacter davantage le développement des adolescents du point de vue de leurs capacités aérobies, il en est de même quant à la nature des connaissances construites *pour les six analyses de cas*. Toutefois, les élèves ayant pour objectif de construire et réguler leur projet personnel à partir d'une perception sensorielle auraient fait montre d'une posture d'écoute attentive à leur corps. Ainsi, des intentions de focalisation sur l'état de son corps et sur les informations qui émanent pendant l'expérience corporelle pourraient jouer en faveur d'une « *conscience somatique* » (Shusterman, 2009) et plus loin offrir des opportunités d'apprentissages (Saury et al., 2013) en matière de savoir-faire perceptifs (Schirrer et Paintendre, 2017).

Ainsi, l'exploration de l'activité step, telle qu'elle est préconisée aujourd'hui, a permis, en comparaison à une démarche d'enseignement orientée par une approche sensible des

[277] D'autant plus que les différences en matières de ressources énergétiques sont fortes au lycée, et déjà par la seule considération des différences sexuelles en matière de VO2 max par exemple (Millet, 2006).

apprentissages, d'analyser les processus de développement des lycéens, dans le cadre de la CP5. Une **nouvelle forme d'hétérogénéité, esthésiologique et sensible**, a été mise en évidence avec six lycéens, impactant nécessairement à travers l'approche de l'enseignant, la genèse des savoirs (Amade-Escot, 2013) en EPS. L'activité step appartenant à la CP5 semble répondre en partie aux attentes du développement de soi par l'acteur-lycéen, pris dans une acception élargie. L'enjeu de nos travaux réside prioritairement dans **le questionnement de la place de la sensibilité de l'élève dans une école inclusive qui devrait être au service d'une découverte, d'une appréhension et d'un développement optimal des capacités de son corps.** Par conséquent, **le parcours de formation du lycéen se donnerait pour but de forger par l'expérience corporelle, un ensemble de savoir-faire perceptifs, valorisant l'intériorité et le corps phénoménal, pour qu'il puisse *capter* les modifications de son corps vivant par la compréhension de son vécu, pour l'accès à son corps capacitaire.**

Bibliographie

Abdossaleh, Z. & Ahmadi, F. (2013). Assessment of the Validity of Queens Step Test for Estimation Maximum Oxygen Uptake (V O2 max). *International Journal of Sport Studies, 3*(6), 617-622.

Amade-Escot, C. (2013). *Le didactique*. Paris: Editions EP.S.

American College of Sports Medicine (2014). Health-Related Physical Fitness Testing and Interpretation. In *ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Ninth Edition.

Ancet, P. (2010). *Le corps vécu chez la personne âgée et la personne handicapée.* Paris : Dunod.

Andrieu, B. (2017a). *Apprendre de son corps. Une méthode émersive au CNAC.* Presses Universitaires Rouen.

Andrieu, B. (2017b). L'Emersion du corps vivant dans la conscience. Une écologisation du corps. In N. Burel (Ed.), *Corps et méthodologies. Corps vivant, corps vécu, corps décrit.* Paris : L'Harmattan.

Andrieu, B. (2017c). En pleine conscience ?, La logique discontinue du corps vivant. *L'évolution psychiatrique*, *Au-delà du principe*.

Andrieu, B. (2017d). *Le corps capacitaire. Une micro-performativité du vivant*. Presse Universitaires de Paris-Ouest.

Andrieu, B. (2016). *Sentir son corps vivant. Emersiologie 1*. Paris, Vrin.

Andrieu, B. (2016). Traquer son bien-être et propriété des données : quel droit des sportifs 3.0 sur leur corps vivant. *Jurisport*, *162,* 36-37.

Andrieu, B. (2015). From Phenomenology to Emersiology: The birth of living body in the philosophical research in France among 1990. *Study on Arts and Principles of Body-Mind Transformation, 4*.

Andrieu, B. (2014a). A emersão do corpo vivo através da consciência: uma ecologização do corpo. *Revista Holos*, *ano 30, 5,* Natal, IFRN, 2-11.

Andrieu, B. (2014). Le corps-chronique en première personne : s'autosanter par les récits de sa maladie. *Thérapie psychomotrice et recherches,* 77(47), 4-15.

Andrieu, B. (2014b). *Donner le vertige. Les arts immersifs*, Editions Liber.

Andrieu, B. (2013a). Sentir son cerveau. Les dispositifs neuro-expérientiels en 1er personne, *Philosophia Scientiæ, 17*(2), *Le problème corps-esprit en neurosciences cognitives,*115-134*.* Eds. Gabriel Vacariu & Mihai Vacariu.

Andrieu, B. (2013b). Le corps en première personne : une écologie pré-motrice. *Movement & Sport Sciences*, *81*(3), 1-3.

Andrieu, B. (2013c). Sentir son corps en première personne : une écologie pré-motrice. *Movement & Sport Sciences*, *81*(3), 91-99.

Andrieu, B. (2012a). Quelle expérience corporelle en Staps ?. *STAPS, 98*, 7-22.

Andrieu, B. (2012b). *L'Autosanté. Vers une médecine réflexive*. Paris : Armand Colin.

Andrieu, B. (2010a). Quel vécu corporel du cerveau propre ? *Revue philosophique de Louvain*, *3,* 1-18.

Andrieu, B. (ed.) (2010b). *Philosophie du corps. Expériences, interactions et écologie corporelle*. Vrin.

Andrieu, B. (2010c). *Le monde corporel*, Préface de Alain Berthoz (Collège de France). Lausanne : Edition L'Age d'Homme.

Andrieu, B. (2008a). *L'écologie corporelle*. Biarritz, Atlantica.

Andrieu, B. (2008). Les pratiques corporelles réflexives, une épistémologie de l'action sur soi. In C. Molaro (Ed.), *Vers une écologie des pratiques corporelles*. Nancy : Presses Universitaires Nancy.

Andrieu B. (Ed.) (2006a). *Le Dictionnaire du corps en SHS*. Paris : CNRS Éditions.

Andrieu, B. (2006b). Quelle épistémologie du corps ?. *Corps, Revue Interdisciplinaire. Comment écrire le corps ?*, *1*(1), 13-21.

Andrieu, B. (1993). *Le corps dispersé. Une histoire du corps au XXème siècle*. Paris : L'Harmattan.

Andrieu, B. & Bernard, A. (2014). *Le Manifeste des Arts Immersifs.* Presses Universitaires Nancy.

Andrieu, B. & Burel, N. (2014a). L'analyse du corps entier, *Recherches & Educations*, *11*.

Andrieu, B. & Burel, N. (2014b). La communication directe du corps vivant. Une émersiologie en première personne. *Hermès*, *68*(1), 46-52.

Andrieu, B., Paintendre, A. & Burel, N. (2014). Caméra embarquée : l'utilisation autoréflexive du corps vivant. *Revue EPS*, *360*, 44-45.

Andrieu, B., Paintendre, A. & Burel, N. (2014). *Enseigner par son corps*. L'Harmattan.

Andrieu, B. & Sirost, O. (2014). Introduction l'écologie corporelle. *Sociétés*, *125*(3), 5-10.

Ancet, P. (2010). *Le corps vécu chez la personne âgée et la personne handicapée*. Paris : Dunod.

Aristote. (1986). *Métaphysique.* A, 1, 980a21-982a3. (J. Tricot trad.). Vrin, p.2-12.

Aristote. (1847). *Psychologie*. *Opuscules*. Paris : Dumont.

Armstrong, N., Welsman, J. & Winsley, R. (1996). Is peak VO2 a maximal index of children's aerobic fitness*? International journal of sports medicine*, *17*, 356-359.

ASCM (American College of Sports Medicine). (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*. 4th ed. Lea and Febiger, Philadelphia.

ACSM (American College of Sports Medicine). (2014). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9th Edition. Lea and Febiger, Philadelphia.

Astrand, P. & Ryhming, I. (1954). A nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work. *J Appl Physiol*.; *7*(2), 218-21.

Astrand, I., Astrand, P.O., Halback, I. & Kilbom, A. (1973). Reduction in maximal oxygen uptake with age. *J Appl Physiol, 35*, 649-654.

Badoud, D. & Tsakiris, M. (2017). From the body's viscera to the body's image: Is there a link between interoception and body image concerns? *Neurosciences and biobehavioral reviews, 77,* 237-246.

Ballet, J. & Mahieu, F-R. (2009). Capabilité et capacité dans le développement : repenser la question du sujet dans l'œuvre d'Amartya Sen. *Revue Tiers Monde ; 198,* 303-316.

Baquet, G., Van Praagh, E. & Berthoin, S. (2003). Endurance training and aerobic fitness in young people. *Sport Medicine*, *15*; 1127-1145.

Barbaras, R. (1999). Affectivité et mouvement. Le sens du sentir chez E. Straus., *Alter, 7*, 15-29.

Barbaras, R. (2001). Merleau-Ponty et la psychologie de la forme. *Etudes philosophiques, 2,* 151-163. Paris : Presses Universitaires de France.

Barberousse, A. (1999). *L'expérience*. Edition Flammarion.

Barnes, E. (2016). *The minority Body. A Theory of Disability*. Oxford : OUP Oxford.

Benett, H., Parfitt, G., Davidson, K. & Eston, R. (2016). Validity of submaximal Step tests to estimate maximal oxygene uptake in healthy adults. *Sports Med; 46*, 737-750.

Benghozi, P. (2007). La trace et l'empreinte : l'adolescent, héritier porte l'empreinte de la transmission généalogique. *Adolescence, 62*.

Berger, E. et Bois, D. (2007). Expérience du corps et création de sens. Approche somato-psychopédagogique. *Réciprocités*, n°1, CERAP.

Berthoin, S., Baquet, G., Manteca, F., Lensel- Corbeil, G. & Gerbeaux, M. (1996). Maximal aerobic speed and running time to exhaustion for children 6 to 17 years old. *Pediatric Exercise Science*, *8*, 234-244.

Berthoin, S., Mantéca, F., Lensel-Corbeil, G. & Gerbeaux, M. (1995). Effect of a 12 week training programme on Maximal Aerobic Speed (MAS) and running time to exhaustion at 100 % of MAS in school students aged 14 to 17-years. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *35*, 251-256.

Berthoin, S. & Gerbeaux, M. (1999). *Aptitude et pratiques aérobies chez l'enfant et l'adolescent*. Presses Universitaires de France.

Berthon, P., Fellmann, N., Bedu, M., Beaune, B., Dabonneville, M., Coudert, J. & Chamoux, A. (1997). A 5-min running field test as a measurement of maximal aerobic velocity. *Eur J Appl Physiol 75*(3), 233-239.

Berthoz, A. (2013, 1ère éd. 1997). *Le sens du mouvement*. Paris, Odile Jacob.

Berthoz, A. (2011). Préface. In B. Andrieu, *Le monde corporel. Sur la constitution interactive du soi.* Lausanne : l'âge d'Homme.

Berthoz, A. & Andrieu, B (Eds). (2011). *Le corps en acte*. Centenaire M. Merleau-Ponty, Presses Universitaires de Nancy.

Billat, V. (1998). *Physiologie et méthodologie de l'entrainement*. De Boeck.

Billat, V. (2001). L'apport de la science dans l'entraînement sportif : l'exemple de la course de fond. *Staps*, *54*(1), 23-43.

Billat, V. (2013). *VO2 max à l'épreuve du temps*. De Boeck.

Billat, V., Berthoin, S., Blondel, N. & Gerbeaux, M. (2001). La vitesse à VO2 max, signification et applications en course à pied. *Staps*, *54*(1), 45-61.

Bland, J.M. & Altman, D.G. (1986). Statistical method for assessing agreement between two methods of clinical measurements. *Lancet, 1*, 307–10.

Bois, D. (2006). *Le Moi Renouvelé*. Ivry : Point d'Appui.

Bois, D. & Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du sensible. *Réciprocités. Introduction au paradigme du sensible,* [en ligne] http://www.cerap.org/sites/default/files/public-downloads/articles_reciprocites/DB_DA_paradigme_sensible.pdf

Bois, D. & Berger, E. (2007). Expérience du corps sensible et création de sens : approche somatopsychopédagogique. *Introduction au paradigme du Sensible, Réciprocités, 1*, CERAP, 23-32.

Bois, D., & Bourhis, H. (2010). Approche somato-psychique dans le champ de l'éducation à la santé : analyse biographique du récit de vie d'un patient formateur face à l'épreuve du cancer. Pratiques de Formation, 58-59, 229-246. Paris : Université de Paris 8.

Boltanski, L. (1971) Les usages sociaux du corps. In *Annales. Economies, Sociétés, Civilisations, 1*, 205-233.

Bonnefoy, G. (2006). Les Enjeux Educatifs de l'Education Physique et Sportive. Regard sur une course poursuite. *Faire pratiquer ... pour faire apprendre*. *CEDREPS, Cahier n°5*, p. 10.

Borg, G. (1970). Perceveid Exertion as an indicator of somatic stress. *Scand J Rehabil Med, 2*, 92-98.

Borg, G. (1998). *Borg's Rating of Perceived Exertion and Pain Scales*. Champaign. IL: Human Kinetics.

Boulnois, I. & Kogut, P. (2014). Step et connaissance de soi. *Revue EP&S*, *361*, 66-70.

Bourdieu, P. (1972). Esquisse d'une théorie de la pratique. Genève :Librairie Droz.

Bouveresse, J. (1995). Langage, perception et réalité. Nîmes, Jacqueline Chambon.

Buckley, J.P, Sim, J., Eston, R.G., Session, R. & Fox, R. (2004). Reliability and validity of measures taken during the Chester step test to predict aerobic power and to prescribe aerobic exercise. *Br J Sports Med., 38*, 197–205.

Buono, M.J, Roby, J.J, Micale, F.G., Sallis, J.F, Shepard, W.E. (1991). Validity and Reliability of Predicting Maximum Oxygen Uptake via Field Tests in Children and Adolescents. *Pediatric Exercise Science, 3*, 250-255.

Burel, N. (2017). *Introduction pour un corps réunifié. Corps et méthodologies. Corps vivant, corps vécu, corps décrit*. Edition L'Harmattan.

Burnett, R. (2010). La méditation s'invite au collège, *The Times*, n° du 18.02.2010.

Brue, F. (1985). Une variante du test progressif et maximal de Léger et Boucher : le test vitesse maximale aérobie derrière cycliste (test VMA). *Bulletin Médical de la Fédération Française d'Athlétisme*, *7*,1-18.

Cahour, B. (2003). Usage complémentaire d'un entretien d'explicitation et de l'autoconfrontation pour la description d'un vécu interactionnel. Dans *Vème journée d'étude d'Act'Ing « L'observatoire des objets d'analyse de l'activité humaine »*. Saint Pierre de Quiberon, 30-31 mai.

Candau, J. (2005). Vin, arômes, couleurs et descripteurs sensoriels. Quel partage de la dégustation ? *Médiation & Information, 23*, p. 23-38.

Canguilhem, G. (2015*) Le normal et le pathologique, Œuvres complètes*. Vrin.

Cazorla, G. (1990). Tests de terrain pour évaluer la capacité aérobie et la vitesse maximale aérobie. In G. Cazorla et G. Robert (Eds.), *L'évaluation en activité physique et en sport*. (p. 151-174). Cestas : AREAPS.

Cazorla, G. (2011). Développements biologiques et capacités physiologiques. In L. Lafont (Ed.), *L'adolescence*, p. 49-68. Edition Revue EP.S.

CEDREPS (2014). *Contribution du CEDREPS à l'élaboration d'un curriculum en EPS*.

Ceunen, E., Vlaeyen, J.W.S & Van Diest, I. (2016). On the origin of interception, *Frontiers in Psychology, 7*.

Chatterjee, S., Chatterjee, P., Mukherjee, P.S. & Bandyopadhyay, A. (2004). Validity of Queen's College step test for use with young Indian men. *Br J Sports Med., 38*, 289–291.

Cizeron, M. & Huet, B. (2011). Regard phénoménologique sur l'expérience corporelle. In B. Huet et N. Gal-Petitfaux (Eds.), *L'expérience corporelle*, p. 11-24. Paris, Revue EPS.

Clark, N.A., Edwards, A.M., Morton, R.H. & Butterly, R.J. (2008). Season-to-season variations of physiological fitness within a squad of professional male soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine, 7*, 157-165.

Cogérino, G. (2015). Savoir s'entraîner : avant-propos. *STAPS, 109*, 13-23.

Coquart, J.B.J, Lensel, G., Garcin, M. (2009). Perception de l'effort chez l'enfant et l'adolescent : mesure et intérêts. *Science et Sports*, 24, p.137-145.

Coquart, J.B., Eston, R.G., Noakes, T.D., Tourny-Chollet, C., L'hermette, M., Lemaitre, F. & Garcin, M. (2012). Estimated Time Limit. A Brief Review of a Perceptually Based Scale. *Sports Med*,*42*(10): 845-855.

Collinet, C. Terral, P & Trabal, P. (2016). Les formes de travail scientifique en STAPS : entre disciplinarité et interdisciplinarité. *Movement & Sport Sciences, 94*, 41-53.

Coslin, P. (2002). *Psychologie de l'adolescent*. Armand Colin.

Coslin, P.G. & Lafont, L. (2011). L'adolescence : entre crise et pouvoirs nouveaux. In L. Lafont, *L'adolescence*, p.29-48. Edition EP.S.

Craig, A.D. (2003). Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Current Opinion in Neurobiology, 13*, 500–505.

Craig, A.D. (2004). Human feelings: why are some more aware than others? *Cognitive Sciences*, *8*(6), 239-241.

Critchley, H.D., Wiens. S., Rotshtein, P., Ohman, A. & Dolan, R.J. (2004). Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nat. Neurosci.,* 7, 189–195.

Cummins, R.A., Davern, M.T., Eckersley, R., Hunter, B., Lo, S.K. & Okerstrom, E. (2003). Australian Unity Wellbeing Index, Survey 5, Report 5.0. *The Wellbeing of Autralians*. Australian Center on Quality of Life, Melbourne, Australia.

Damasio, A.R. (1994). Descartes'error and the future of human life, *Sci.Am*. *271*.

Damasio, A. R. (1995). *L'erreur de Descartes.* Paris, Odile Jacob.

Damasio, A. R. **(**1999). *Le sentiment même de soi*. Paris, Odile Jacob.

Damasio, A.R. & Carvalho, G.B. (2013).The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins. *Nat.Rev.Neurosci, 14,* 143.

Da Conceiçäo Taborda-Simöes, M. (2005). L'adolescence : une transition, une crise ou un changement? *Bulletin de psychologie, 479,* 521-534.

Da Nobrega, P. (2017). Traces du corps et du sensible chez Merleau-Ponty et Fernando Pessoa. In B. Andrieu, P. Da Nobrega (Eds.), *Au travers du vivant. Dans l'esthésiologie, l'émersiologie.* L'Harmattan.

Da Nobrega, P., Schirrer, M., Legendre, A. & Andrieu, B. (2018) Sentir le vivant de son corps : trois degrés d'éveil de la conscience, *STAPS*, (sous presse).

Darby, L.A., Marsh, J.L., Shewokis, P.A. & Pohlman, R.L. (2007). *Specificity of a Maximal Step Exercise Test. Measurement in Physical Education and exercise science*. Lawrence Erlbaum Associates, p. 131–148.

Da Silva, M.C.M. (2013). La psychopédagogie perceptive et son influence sur ma transformation professionnelle en tant qu'enseignante, *Réciprocités, 8*, CERAP.

Darnis, F. & Vincent Morin, M. (2011). Différencier les chemins d'apprentissage en EPS. In L. Lafont, *L'adolescence*, p.69-84. Editions EPS.

Dauliach, C. (1998). Expression et onto-anthropologie chez Merleau-Ponty. In M. Merleau-Ponty, *Notes de cours sur L'origine de la géométrie de Husserl, suivi de Recherches sur la phénoménologie de Merleau-Ponty*, p. 305-330. Paris : PUF

Dejours, C. (1985). *Construire sa santé, Les risques du travail*. Sous la direction de B. Cassou et coll., La Découverte.

Delattre, E., Garcin, M., Mille-Hamard, L., & Billat, V. (2003). Analyse objective et subjective des effets de l'entraînement chez des demi-fondeurs et des cyclistes. In *10e congrès de l'ACAPS*, Toulouse : 30, 31 octobre et 1 novembre, 238–239.

Dhellemmes, R. (2000). « Les ASDEP ». *Contenus d'Enseignement en EPS pour les lycéens*. *Dossier EPS*, *52*. Editions EPS.

Dhellemmes, R. (2011). Enseigner l'entraînement physique en EPS ? Un parcours semé d'embûches, AEEPS. In *Les Cahiers du CEDREPS, 10 ; La CP5 et l'apprentissage du « savoir s'entraîner physiquement ». Que proposer à l'étude des élèves en EPS ?,* p. 159-170.

Delignières, D. (2009). *Complexité et compétences*. Editions EP.S.

Delignières, D. (2009b). L'apprentissage des habiletés motrices complexes : des coordinations spontanées à la coordination experte. *Bulletin de psychologie, 502*, 327-34.

Depraz, N. (2014). *Attention et vigilance*. Paris, PUF

Develay, M. (2001). *Propos sur les sciences de l'éducation, réflexions épistémologiques*. Paris, ESF,

Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personnality Assessment, 49*(1), 71-5.

Dietsch, G. (2012). Exploiter le ressenti de l'élève en musculation. In C. Marsault et S.Cornus, *Santé et EPS. Prétexte et Réalités*. L'Harmattan.

Dietsch, G. (2013). Exploiter le ressenti. *Revue EP&S, 358*, 64-67.

Diener, E. (1999). *Well-being :The foundations of hedonic psychology*. Cambridge.

Dokic, J. (2000). Qui a peur des *qualia* corporels ? *Philosophiques, 27*(1), 77-98.

Duret, P. & Roussel, P. (2005). *Le corps et ses sociologies*. Paris : Armand Colin.

Enright, P.L., McBurnie, M.A., Bittner, V., Tracy, R.P., Mc Namara, R. Arnold, A. & Newman, A.B. (2003). The 6-min walk test: a quick measure of functional status in eldery adults. *Chest, 13*, 387-398.

Eschalier, I. (2009). *La gymnastique sensorielle pour tous*. Paris : Guy Trédaniel éditeur.

Esparbes-Pistre, S., Bergonnier-Dupuy, G. & Cazenave-Tapie, P. (2015) Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et garçons. *Education et francophonie*, *43*(2), 87-112.

Eston, RG. & Parfitt, G. (2007). Perceived exertion. In N. Armstrong (Ed.), *Pediatric exercise physiology,* p.275-297. Philadelphia, USA: Churchill Livingstrone, Elsevier.

Evin, A. (2013). *Coopération entre élèves et histoires collectives d'apprentissage en EPS. Contribution à la compréhension des interactions entre élèves et au développement de dispositifs d'apprentissage coopératif*. (Thèse de doctorat, non publiée). Université de Nantes.

Famose, J.P. & Guérin, F. (2002). *La connaissance de soi en psychologie de l'EP et du* sport. Armand Colin.

Farb, N.A., Segal, Z.V. & Anderson, A.K. (2012). Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. *Soc. Cogn. Affect.Neurosci., 8*, 15–26.

Félix, F. (2017). S'éprouver vivant d'une esthésiologie radicale. In B. Andrieu, P. Da Nobrega, *Au travers du vivant. Dans l'esthésiologie, l'émersiologie*. L'Harmattan.

Fourure, S. (2004). Awareness and consciousness. *Revue Gestalt*, *27*(2), 12-12.

Gaillard, J. (2011). Apprentissage technique et prise en compte de la sensibilité. In B. Huet, N. Gal-Petitfaux (Eds.), *L'expérience corporelle*, p.77-96. Paris, Edition EP.S.

Gaillard, J. (2002). Entre Cap Blanc et Cap Gris Nez : « Fenêtres » et processus attentionnels en fonction de l'effort de course. *Revue Expliciter Journal de l'association GREX*, *45*.

Gaillard, J. (2000). Du sens des sensations dans les apprentissages corporels. *Revue Expliciter Journal de l'association GREX*, *34*.

Gaillard, J. (2000b). Sensation et pédagogie vers une conception enactive. *Revue Expliciter Journal de l'association GREX*, *35*.

Garcin, M. (1997) *Etude la perception de l'effort au cours d'exercices triangulaires et rectangulaires*. Thèse de doctorat.

Garcin, M., Vauthier, J.F., Vandewalle, H., Wolff, M. & Monod, H. (1998). Rating of perceived exertion (RPE) during cycling exercises at constant power output. *Ergonomics, 41*(10), 1500-9.

Garcin, M., Vandewalle, H., Monod, H. (1999) A new rating scale of perceived exertion based on subjective estimation of exhaustion time : a preliminary study. *Int J Sports Med*; 20 (1): 40-3.

Garcin, M. (2002). Effort et EPS : course de durée de la théorie à la pratique. *Revue EP&S, 297*, 55-58.

Gaser, C., Schlaug, G. (2003). Brain structures differ between musicians and non-musicians. *J. Neurosci., 23*, 9240–9245.

Gauchet, M. (1993). *L'inconscient cérébral*. Paris, Le Seuil.

Gélard, M.L. (2013). *Corps sensibles. Usages et langages des sens.* Presses Universitaires de Nancy.

Gendlin, E.T. (1992). *Focusing, au centre de soi*. Québec : Le Jour.

Gerbeaux, M., Lensel-Corbeil G., Branly G., Dierkens J.M., Jacquet A., Lefranc J.-F., Savin, A. & Savin, N. (1991). Estimation de la vitesse maximale aérobie chez les élèves des collèges et lycées. *Science et Motricité*, *13*, 19-26.

Gibson, J.J. (2014). *Approche écologique de la perception visuelle.* Édition Dehors.

Goirand, P. (1994). Le projet de l'élève. *Des pratiques sociales des APS aux contenus d'enseignement. Spirales, 7*. Centre de recherche de l'UFRAPS de Lyon, p.109-113.

Gorssman, M. (1972). One the concept of Health and the Demand for Health*. Journal of Political Economy 80, 2,* 223-255*.*

Griffet, J. (1994). *Aventures marines, Images et pratiques*. Paris, L'Harmattan.

Groslambert, A. & Mahon, A.D. (2006). Perceived exertion: influence of age and cognitive development. *Sport Med, 36*, 911-18.

Groslambert, A., Nachon, M. & Rouillon, J.D. (2002). Influence of the age on self -regulation of static grip forces from perceived exertion values. *Neurosci Lett*, *325*, 52-6.

Groslambert, A., Hintzy, F., Hoffman, M.D., Dugué, B. & Rouillon, J.D. (2001). Validation of a rating scale of perceived exertion in young children*. Int J Sports Med*, *2*, 116-9.

Guérin, J., Riff, J. & Testevuide, S. (2004). Étude de l'activité « située » de collégiens en cours d'EPS : une opportunité pour examiner les conditions de validité des entretiens d'autoconfrontation. *Revue française de pédagogie*, *147*.

Guibet Lafaye, C. (2005). *Bien-être et qualité de vie en santé : l'approche par les capabilités*. Cinquième Conférence Internationale sur l'Approche par les Capabilités ; septembre, Paris, France.

Giordano, L. & Simon, C. (2012). Un enjeu de santé : la construction de repères sur soi pour atteindre le bien-être. In C. Marsault, S. Cornus, *Santé et EPS. Prétexte et Réalités*. L'Harmattan.

Guidetti, M. & Tourette, C. (2002). *Introduction à la psychologie du développement de l'enfant. Du bébé à l'adolescence.* Armand Colin.

Guimard, P., Bacro, F., Ferrière, S., Florin, A., Gaudonville, T., & Ngo, H.T. (2015) Le bien-être des élèves à l'école et au collège. Une échelle multidimensionnelle, analyses descriptives et différentielles. *Education et Formations, 88-89*, 163-184.

Hall, E.E., Ekkekakis, P. & Petruzello, S.J. (2005). Is the relationship of RPE to psychological factors intensoity-dependent? *Med Sci Sports Exerc*, *37*, 1365-73.

Hanneton, S. (2017). Du corps biologique au corps capacitaire. In *Recherches et Educations n° Hors-série*, 181-193.

Hansen, D., Jacobs, N., Thijs, H., Dendale, P. & Claes, N. (2015). Validation of a single-stage fixed-rate step test for the prediction of maximal oxygen uptake in healthy adults. *Clin Physiol Funct Imaging*.

Hauw, D. (2010). *L'acrobatie*. Editions EP.S.

Hausswirth, C. & Brisswalter, J. (2003). *Energie et performance physique et sportive. Efficience énergétique et performance motrice.* Armand Colin.

Haye, G. (2011). *Le plaisir*. Editions EPS.

Havelange, V. (2006). The ontological constitution of cognitive and the epistemological constitution of cognitive science: phenomenology, enaction and technology. Communication à l'Ecole Thématique Enaction and Cognitive Sciences, Oléron, 23 mai-3 juin 2006. Disponible sur : http://pagesperso.lina.univ-nantes.fr/~prie-y/ archives/ENACTION-SCHOOLS/intervenants06.html.

Héas, S. (2010). *Les virtuoses du corps. Enquête auprès d'être exceptionnels.* Paris : Max Milo

Héas, S. (2012). Les sens des sens et de l'action physique hors norme. In B. Andrieu, *L'expérience corporelle*.

Hefferon, K. (2011). Créer des « corps positifs » : la corporéité dans le bien-être hédonique et eudémonique. In M. Krumm, C. Tarquino, *Traité de psychologie positive*, p. 313-327. De Boeck.

Howley E.T, Bassett D.R. & Welch, H.G. (1995). Criteria for maximal oxygen uptake: review and commentary. *Med Sci Sports Exerc, 27*, 1292-1301.

Hill, A.V., Furusawa, K., Long, C.N.H. & Lupton, H. (1924). Muscular exercise, lactic and the supply and utilization of oxygen. Parts VII-VIII. *Proc Royal Soc Lond B Biol Sci, 97*, 155-176.

Huet, B. & Gal-Petitfaux, N. (2011). L'inscription corporelle de l'expérience en EPS. In B. Huet, N. Gal-Petitfaux, *L'expérience corporelle*, pp. 61-76. Edition EP.S.

Iaiche, R., Toraa, M. & Friemel, F. (1996). Evaluation de VO2 max et de VMA en laboratoire et sur le terrain. *Science et Sports, 11*, 91-95.

Jackson, F. (1991). Epiphenomenal Qualia. In A. Reader, W. Lycan (Eds), *Mind and Cognition,* Owford, Blackwell, p.469-77.

Janssens, T. (2011). Interindividual and Contextual Variation in Asthma Symptom Perception. Thèse de doctorat, KU Leuven, Belgium.

Jarczoka, M.N., Jarczoka, M., Maussc, D., Koenigd, J. & Lie, J (2013). Autonomic nervous system activity and workplace stressors—A systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 37,* 1810–1823.

Raphael M. Herra,b, Julian F. Thayerf

Jetté, M., Campbell, J., Mongeon, J., & Routhier, R. (1976). The Canadian Home Fitness Test as a predictor of aerobic capacity. *Canadian Medical Association Journal*, *114*(8), 680–682.

Karvonen, J. (1983) *Physiological follow-up of endurance runners*. Report for the Finish Sports Foundation, Helsinki.

Klein, G. (2015). Gilles Klein et la revue STAPS. L'éducation physique française des années 2000 : savoir s'entraîner et s'entretenir. *STAPS, 109,* 95-111.

Knight, E., Stuckey, M. & Petrella, R.J. (2014). Validation of the Step Test and Exercise Prescription Tool for Adults. *Can J Diabetes*. *38*, 164-171.

Kogut, P. (2017). Education à la santé : des repères pour la vie, *Enseigner l'EPS, 271*, 2-7.

Kolb, D.A. (1984). *Experiential learning : experience as the source of learning and development ?* Englewood Cliffs, N.J, Prentice Hall.

Kovacs, M.S. (2006). Applied physiology of tennis performance. *Br J Sports Med*, *40*, 381–386.

Kovacs, M.S. (2007). Tennis Physiology Training the Competitive Athlete. *Sports Med, 37*(3), 189-198.

Krumm, M., Tarquino, C. (2011). *Traité de psychologie positive*. De Boeck.

Lacour, J.R., Padilla-Magunacelaya, S., Chatard, J.C., Arsac, L. & Barthélémy, J.C. (1991). Assessment of running velocity at maximal oxygen uptake. *European Journal of Applied Physiology*, *62*, 77-82

Lacroix, C., (2009). Le sport, enjeu politique, outil économique. *Revue politique et parlementaire, HS*.

Lafont, L. (2011). *L'adolescence*. Editions EP.S.

Lave, J. (1988). *Cognition in practice : Mind, mathematics and culture in everyday life*. Cambridge : Cambridge University Press.

Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning : Legitimate peripheral participation*. Cambridge : Cambridge University Press.

Lazaar, N., Esbri, C., Gandon, N., Ratel, S., Dore, E., Duché, P. (2004). Modalities of submaximal exercises on ratings of perceived exertion by young girls : a pilot study. *Percept Mot Skills, 99*, 1091-6.

Le Breton, D. (2012). Concepts et significations majeures des conduites à risque. *Journal des socio-anthropologues de l'adolescence et de la jeunesse*, *janvier*.

Le Bourgeois, N. (2016). *Step. De l'école aux associations*. Editions EP.S.

Le Scanff, C. & Bertsch., J. (Eds.) (1995). Apprentissages moteurs et conditions d'apprentissages. Pressses Universitaires de France.

Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N. & Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, *380*(9838), 219-29.

Léger, L. & Boucher, R. (1980). An indirect continuous running multistage field test : the Université de Montréal track test. *Canadian Journal of Applied Sport Science, 5*, 77-84.

Leger, L.A., Mercier, D., Gadoury, C., Lambert, J. (1988). The multistage 20-metre shuttle run test for aerobic fitness. *J Sports Sci.,6*, 93– 101.

Leibniz, W. (1990). *Nouveaux essais su l'entendement humain*. G-F Flammarion, Préface, p.41-43.

Lesourd, F. (2017). Corps capacitaire, pluralisme thérapeutique et formation de soi. In B. Andrieu et J. Descapentriers, *Le corps capacitaire, Recherches et Educations, HS*, mai.

Lewis, D. (1991). What experience Teaches. In A. Reader, W. Lycan (Eds.), *Mind and Cognition*, Oxford, Blackwell, p.505-9.

Loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'École de la République, n°2013-595 du 8 juillet 2013.

Maine de Biran, P. (1939). *Œuvres de Maine de Biran*. Tome XI. Edition. P.Tisserand, Paris, Alcan.

Marrara, K.T., Marmorato, D., Jamami, M., Oliveira Junior, A.D. & Pires di Lorenzo, V.A. (2012). Responsiveness of the six-minute step test to a physical training program in patients with COPD. *J Bras Pneumol.*, *38*(5), 579-587.

Mc Ardle, W.D, Katch, F.I., Pechar, G.S., Jacobson, L. & Ruck, S. (1972). Reliability and interrelationship between maximal oxygene intake, physical work capacity and step-test scores in college women. *Med Sci Sports, 4*(4), 182-6.

McDougall, D., Roche, P.D., Bar-Or, O. & Moroz, J-R. (1983). Maximal aerobic capacity in canadian schoolchildren: predicted based on age-related oxygen cost of running. *International journal of sports medicine, 4*, 194-198.

Méar, B. & Durali, S. (2012). *Enseigner les activités physiques d'entretien*. Dossier EPS n°80. Edition EP.S.

Ménard, J.C (2011). Développer ses sensations en planche à voile olympique. In B. Huet et N. Gal-Petitfaux (Eds.), *L'expérience corporelle*, Paris, Revue EPS, p.97-116.

Menesson, C & Barrau, S (2017) Construction du genre, rapport au sport et rapport à l'EPS. Socialisations différenciées et « régimes de genre ». In G. Cogérino, *Rapport au corps, genre et réussite en EPS,* AFRAPS 2017.

Mérand, R. & Dhellemmes, R. (1988). *Éducation à la santé. Endurance aérobie, contribution de l'EPS*. INRP.

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception.* Paris, Gallimard.

Merleau-Ponty, M. (1960). *Signes*. Paris, Gallimard.

Merleau-Ponty, M. (1964). *L'œil et l'Esprit*, Paris, Gallimard.

Merleau-Ponty, M. (1995). *La nature : notes-cours du Collège de France*. Paris : Le Seuil.

Merleau-Ponty, M. (2000). *Parcours deux* (1951-1961), Etabli par J. Prunair. Paris, Verdier.

Meyer, F., Bar-Or, O. & Wilk., B. (1995). Children's perceptual responses to ingesting drinks of different compositions during and following exercise in the heat. *Int J Sports Nutr; 5*, 1332-7.

Miller, G. Parcours et bibliographie, récupéré de www.ginmiller.com, janvier 2012.

Millet, G. (1998) *L'endurance*. Editions EP.S.

Montagne, Y-F. (2010). Les arrêts d'apprentissage en EPS. Une manifestation du Sujet dans le gymnase. *Movement & Sport Sciences*, *71*, 55-64.

Montagne, Y-F. & Bui-Xuan, G. (2016). La transhumance de l'adolescence, le corps, l'EPS et le sport. *Staps, 108,* 7-19.

Morgan, W.P. (1973). Psychological factors influencing perceived exertion. *Med Sci Sports, 5*, 97-103.

Morgan, W.P. (1994). Psychological components of effort sense. *Med Sci Sports Exerc*, *26,* 1071-7.

Morin, E. (1986). *La méthode 3, La connaissance de la connaissance*. Paris : Seuil.

Mouchet, A., Vermersch, P. & Bouthier, P. (2011). Méthodologie d'accès à l'expérience subjective: entretien composite et vidéo. *Savoirs, 27*, 85-105.

Muller, L. & Cornus, S. (2012). Construction de repères et styles d'apprentissages. In C. Marsault, S. Cornus, *Santé et EPS. Prétexte et Réalités*, L'Harmattan.

Murphy, R. F. (2001). *The body Silent*. *The Different World of the Disabled*. Paperback.

Naccache, L. (2013). *De quoi prenons-nous conscience*. Paris, Edition Manucius p.20-21.

Nagel, T. (1987). Quel effet cela fait-il d'être une chauve-souris ? In D. Hofstadter, D. Dennett, *Vues de l'esprit*, Paris, InterÉditions, p. 397-399.

Nassikas, K. (2009). *Le corps dans le langage des adolescents*. Petite collection Enfance et Psy, Toulouse : Eres

Nietzsche, F. (1982). *Le Gai Savoir*. Préface à la deuxième édition (1887), Paris, Gallimard.

Niizeki, K. & Saitoh, T (2016). Analysis of cardiorespiratory phase coupling and cardiovascular autonomic responses during food ingestion*. Physiology & Behavior, 159,* 1-13.

Noble, B.J. & Robertson, R.J. (1996). The Borg scale : development, administration, and experimental use. In B.J Noble, R.J Robertson (Eds.). *Perceived exertion*. Champaign, USA: Human Kinetics; p. 59-92.

Noël, A. (2001). *La gymnastique sensorielle selon la Méthode Danis Bois.* Paris : Éditions Point d'Appui.

Norman, D. A. (1993). Les artefacts cognitifs. *Raisons Pratiques, 4*, 15-34. Trad. fr. partielle par F. Cara de *Cognitive artifacts*. In J.M. Carroll (Ed.), (1991), Designing Interaction (pp. 17-38). Cambridge : Cambridge University Press.

Nystad, W., Oseid, S. & Mellbye, E.B. (1989). Physical education for asthmatic children: the relationship between changes in heart rate, perceived exertion, and motivation for participation. In S. Oseid, K.H Carlsen (Eds.). *Children and exercise*, p.369-77. Champaign, USA: Human Kinetic.

Organisation Mondiale de la Santé (1986). *Charte d'Ottawa* ; Conférence Internationale pour la promotion de la santé ; Europe.

Paillard, J. (1976). Le codage nerveux des commandes motrices. *Rev. EEG Neurophysiol*.

Paillard, J. (1977). La machine organisée et la machine organisante. *Revue de l'EP belge, 27,* 19-48.

Paintendre A. (2014) Adolescents, step, engagement moteur et image du corps : questionnement autour des morphotypes et de l'élève-pratiquant. In B. Andrieu, A. Paintendre, N. Burel (Eds.), *Enseigner par son corps*, p. 169-214. L'Harmattan.

Paintendre, A. (2015) Step. In B. Andrieu (Ed.). *Vocabulaire International de philosophie du sport, Tome 2 : les nouvelles recherches* (pp. 165-170). Paris : L'Harmattan.

Paintendre, A. (2015). Le corps capacitaire en step. In *Le corps capacitaire*, Journée d'étude CETAPS Rouen, 31 mai.

Paintendre, A. (2016). Le corps capacitaire des adolescents. Illustration dans la compétence propre n°5: du corps vivant au corps vécu: une illustration en step. In Journée Jean Zoro, AEEPS Nanterre, 1er octobre.

Paintendre, A. & Andrieu, B. (2015). Le corps capacitaire des adolescent(e)s: Une émersion du vivant dans leur perception du step. *STAPS, 108*, 49-59.

Paintendre, A. & Bischoff, C. (2015). La logique adaptative de la CP5 : découverte de son corps capacitaire. *Revue EP&S*, *366*, 68-71.

Paintendre, A., Mercier D., Favret F., Andrieu B., Schirrer M. (soumis). Validation of a step test on mobile application.

Pandolf, K.B. (1983). Advances in the study and application of perceived exertion. *Exerc Sport Sci Rev, 11*, 118-58.

Péaud, P. (2004). Husserl, psycho-phénoménologie et formation. *Expliciter, 57*.

Peirce, C.S. (1978). *Écrits sur le signe*. Paris : Seuil.

Petitmengin, C. (2004). Peut-on anticiper une crise d'épilepsie ? Explicitation et recherche médicale. *Expliciter, 57*, GREX.

Petray, C. & Krahenbuhl, G. (1985). Running training, instruction on running technique, and running economy in 10-year old males. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 56,* 251-255

Perroni, F., Cortis, C., Minganti, C., Cignitti, L. & Capranica, L (2013). Maximal oxygen uptake of Italian firefighters: Laboratory Vs Field evaluations. *Sport Sciences For Health*, *9*(2), 31-35.

Pessoa, F. (1998). *Le livre de l'Intranquilité*. Paris, Christian Bourgeois.

Pessoa, B.V., Arcuri, J.F., Labadessa, I.G., Costa, J.N.F., Sentanin, A.C. & Pires Di Lorenzo, V.A. (2014). Validity of the six-minute step test of free cadence in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Braz J Phys Ther, 18*(3), 228-236.

Pinsky, L. & Theureau, J. (1985). Signification et Action dans la conduite de systèmes automatisés de production séquentielle. *Ergonomie et neurophysiologie du travail, 83*, Paris, CNAM.

Pinsky, L. & Theureau, J. (1987). L'étude du Cours d'Action. Analyse du travail et conception ergonomique. *Ergonomie et neurophysiologie du travail, 88,* Paris, CNAM.

Pollatos, O., Schandry, R., Auer, D.P. & Kaufmann, C. (2007). Brain structures mediating cardiovascular arousal and interoceptive awareness. *BrainRes, 1141*, 178–187.

Pijpers, JJJR., Oudjans, RRD. & Baker, FC. (2007). Change in the perception of action possibility while climbing to fatigue on a climbing wall. *Journal of Sports Sciences, 25,* 97-110.

Pradet, M. (2006) L'endurance en milieu scolaire. In *L'endurance*, G. Millet. Editions EP.S, coll.

Programmes de l'enseignement de l'EPS au collège, BOEN, spécial n°6 du 8 août 2008.

Programmes de l'enseignement de l'EPS en LP, BOEN spécial n°2 du 19 février 2009.

Programmes EPS de lycée général et technologique, BOEN, spécial n°4 du 29 avril 2010.

Pujade-Renaud, C. (1974). *Expression corporelle. Langage du silence*. Paris, Les éditions sociales françaises.

Ramos-Sepulveda, J.A., Ramirez-Vélez, R., Correa-Bautista, J.E., Izquierdo, M. & Garcia-Hermoso, A. (2016). Physical fitness and anthropometric normative values among Colombian-Indian schoolschildren. *BMC Public Health, 6*, 962.

Récopé, M. (2002). *L'apprentissage*. Edition EP.S, p.22-32.

Référentiel du baccalauréat, BOEN spécial n°5 du 19 juillet 2012.

Ria, L., Leblanc, S., Serres, G. & Durand, M. (2006). Recherche et formation en « analyse de pratiques » : un exemple d'articulation. *Recherche et Formation, 51,* 43-56.

Richard, R. (2012). L'expérience sportive du corps en situation de handicap : vers une phénoménologie du fauteuil roulant, *STAPS, 98,* 127-142.

Ricoeur, P. (1995). *Le juste*. Paris, éditions Esprit.

Rix, G. & Biache, M.J. (2004). Enregistrement en perspective subjective située et entretiens en re situ subjectif : une méthodologie de la constitution de l'expérience. *Intellectica, 38*, 363-396.

Robergs R.A. & Landwehr R. (2002). The surprising history of the "HRmax=220-age" equation. *Journal of Exercise Physiology Online*, *5*(2), 1-10.

Robertson, R.J. & Noble, B.J. (1997). Perception of physical exertion : methods, mediators, and applications. *Exerc Sport Sci rev, 25,* 407-52.

Robertson, R.J., Goss, F.L., Aaron, D.J., Tessmer, K.A., Gairola, A., Ghigiarelli, J.J., & al. (2000). Children's OMNI scale of perceived exertion: mixed gender and race validation. *Med Sci Sports Exerc, 32*, 819-26.

Robertson, R.J., Goss, F.L., Bell, J.A., Dixon, C.B., Gallagher, K.I, Lagally, K.M & al. (2002). Self-regulated cycling using children's OMNI Scale of Perceived Exertion. *Med Sci Sports Exerc*, 34, 1168-75.

Robertson, R.J. (2004) OMNI rating of perceived exertion zones for health fitness and weight loss. In: R.J Robertson (Ed.), *Perceived exertion for practitioners: rating effort with the OMNI picture system,* p.53-93. Champaign, USA: Human Kinetic.

Roger, A. (2015). La notion d'entraînement en éducation physique et sportive des années 1960 aux années 1990. D'un entraînement sportif à un entraînement scolaire. *STAPS, 109*, 79-94.

Rogers, C.R. (1968 ; Edition 1998). *Le développement de la personne*. Dunod.

Rogoff, B., & Lave, J. (1984). *Everyday cognition : Its development in social context*. Cambridge, MA : Harvard University Press.

Rollot, J. (2010). Maurice Merleau-Ponty, Présentation. In B. Andrieu (Ed.), *Philosophie du corps. Expériences, interactions et écologie corporelle*, Edition Vrin.

Rosch, E. (1978). Principles of categorization. In E. Rosch & B.B. Llyod (Eds.), *Cognition and categorization* (pp. 27-48). Hillsdale, NJ : Lauwrence Erlbaum Associates.

Ryff, C.D. & Singer, D.H. (2006). Best news yet on the six factor model of well-being, *Social Science research, 35,* 1103-1119.

Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Siences in Sports & Exercise, 32,* 963-975.

Sanchez, P. (2009). Handicap et capabilités. Lecture de Frontiers of Justice de Martha Nussbaum. *Revue d'éthique et de théologie morale, HS 256,* 29-48.

Santo, A.S & Golding, L.A. (2003). Predicting maximum oxygen uptake from a modified 3-minute step test. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *74*(1), 110.

Sartre, J-P. (1943) *L'Etre et le Néant*. Gallimard.

Saury, J., Adé, D., Gal-Petitfaux, N., Huet, B., Sève, C., & Trohel, J. (2013). *Actions, significations et apprentissages en EPS. Une approche centrée sur les cours d'expérience des élèves et des enseignants.* Paris : Éditions EP.S.

Schirrer, M. & Paintendre, A., (2017) Rapport au corps et savoir-faire perceptif dans les activités physiques et Sportives. In G. Cogérino (Ed.), *Rapport au corps, genre et réussite en EPS.* AFRAPS 2017.

Schirrer, M. & Schmidt, D. (2016). Les émotions dans l'activité de recherche. Le cas de la conduite d'entretiens. *CORPS, 14,* 249-258.

Schmidt, D. (2012). *Expérience de visite et construction des connaissances*. (Thèse de doctorat). Université de Strasbourg.

Schwartz, O. (2002, 1990 1ère éd.). *Le monde privé des ouvriers.* PUF, Paris.

Schwob, V., Allongue, A., & Emery, F. (2012). Natation en durée. Un premier cycle en seconde. *Revue EP&S, 350*, 6-10.

Segar, M.L., Eccles, J.S., Peck, S.C., & Richardson, C.R. (2007). Midlife women's physical activity goals: sociocultural influences and effects on behavioral regulations. *Sex Roles*, *57*, 937-580.

Sen, A. (1987). *The Standard of Living*, cité dans la revue *Notes et Documents,* 30, septembre 2006, Reboud V. (Ed.), Paris, Agence française du développement.

Sen, A. (1992). *Repenser l'inégalité* (Inequality Reexamined), Paris, Le Seuil, 2000.

Sève, C., Saury, J., Theureau, J, Durand, M. (2002). La construction de connaissances chez des sportifs de haut niveau lors d'une interaction compétitive. *Le travail humain*, *65*, 159-190.

Sève, C. & Terré, N. (2016). *L'EPS du dedans. Pour un enseignement inclusif, citoyen et ouvert vers le futur*. *Dossier EPS*, 84, Editions EPS.

Shephard, R.J., Allen, C., Benade, A.J., Davies, C.T., Di Prampero, P.E., Hedman, R., Merriman, J.E., Myhre, K. & Simmons, R. (1968). The maximum oxygen intake. An international reference standard of cardiorespiratory fitness. *Bull World Health Organ, 38*(5), 757-64.

Shephard, R.J., Bailey, D.A. & Mirwald, R.L. (1976). Development of the Canadian Home Fitness Test. *Can Med Assoc J*, *114*(8), 675-9.

Sherrington, C.S. (1906). *The Integrative action of the Nervous System*. New Haven, CT : Yale University Press.

Shusterman, R., (2007). *Conscience du corps. Pour une soma-esthétique*. Paris : L'éclat.

Shusterman, R. (2010). Le corps en acte et en conscience. Présentation au colloque Le corps en acte, 2009. In B. Andrieu, *Philosophie du corps*. Paris : Vrin.

Smith, T.D., Thomas, T.R., Londeree, B.R., Zhang, Q. & Ziago, G. (1996). Peak oxygen consumption and ventilatory thresholds on six modes of exercise. *Can. J. Appl. Physiol*., 21(2), 79-89.

Stein, B.E & Meredith, M.A. (1993). *The Merging of the Senses*. Cambridge MIT Press, Mass.

Straus, E. (2000). *Du sens des sens. Contribution à l'étude des fondements de la psychologie.* (G. Thines et J.-P. Legrand, trad.). Editions Jérôme Millon.

Suchman, L.A. (1987). *Plans and situated actions: the problem of human-machine communication.* Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Sykes, K. (2003). *Chester step test*. Wrexham: Assist Publications.

Sykes, K. & Roberts, A. (2004). The Chester step test—a simple yet effective tool for the prediction of aerobic capacity. *Physiotherapy ,90*, 183–188.

Thinès et J-P ; Legrang, Grenoble, éd., Jérôme Million.

Tanner, J. (1962). *Growth at adolescence*. Oxford, Blackwell Scientific Publications.

Terré, N. (2015). *La connaissance des élèves en EP. Étude de la dynamique de construction et d'actualisation des connaissances à partir de l'expérience de lycéens à l'échelle d'un cycle d'apprentissage en escalade.* (Thèse de doctorat, non publiée) Université de Nantes.

Terré, N., Sève, C. & Saury, J. (2016). La construction et le devenir des connaissances chez les élèves en éducation physique : une étude de cas réalisée au cours d'une séquence d'escalade. *STAPS, 113,* 89-105.

Tiercin, P. (1999). *La violence, l'école, l'EPS*. *Dossier EPS, 42*.

Theureau, J. (1992). *Le cours d'action : Analyse sémio-logique. Essai d'une Anthropologie cognitive située.* Berne : Peter Lang.

Theureau, J. (2004*). Le cours d'action: Méthode élémentaire*. Paris : Octarès.

Theureau, J. (2006). *Le cours d'action : méthode développée.* Toulouse, Octarès.

Theureau, J. (2010). Les entretiens d'autoconfrontation et de remise en situation par les traces matérielles et le programme de recherche « cours d'action ». *Revue d'anthropologie des connaissances ; 2*(4), 287-322.

Thibault, J. (1981). Recherche historique et activités physiques et sportives. *STAPS, 3*, 33–38.

Travaillot, Y. (2002). Le monde culturiste face aux gymnastiques aérobiques dans la première moitié des années 1980 : les conceptions divergentes des acteurs du système d'offre, *STAPS*, *57*, 39-52.

Tribalat, T. (2003). La composante culturelle 5 des programmes des lycées. Approche compréhensive. *Hyper, 222,* 1-6.

Vanpoulle, Y. (2011). Connaissance par corps et épistémologie en STAPS, *Staps*, *92,* 75-90.

Vanpoulle, Y. (2013). Expérience vécue, intelligence motrice, phénoménologie et renouveaux paradigmatiques. *Movement & Sport* Sciences, 81, 57-66.

Varela, F. J. (1989). *Autonomie et connaissance*, Paris, Le seuil.

Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1993). L'inscription corporelle de l'esprit. Paris : Seuil.

Varela, F., Vermersch, P. & Depraz, N. (2000). La réduction à l'épreuve de l'expérience, *Etudes phénoménologiques, 31-32*, 165-184.

Vauthier, J.F. (1994). *Critical power and endurance index in the dynamic works*. Orsay: University of Paris XI.

Verchère, R. (2016). Les innovations technologiques dans le sport enrichissent-elles l'expérience corporelle ? *Corps*, *14*, 115-122.

Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation*, Paris : ESF.

Vermersch, P. (2010). Le modèle des modes de conscience selon Husserl : inconscient, conscience, conscience réfléchie ; *Expliciter, 84*, 21-38.

Vidoni, E.D., Mattlage, A., Mahnken, J., Burns, J.M., McDonough, J. & Billinger, S.A. (2013).Validity of the Step Test for Exercise Prescription Does Not Extend to a Larger Age Range. *J Aging Phys Act., 21*(4), 444–454.

Vieilledent, S. (2011). L'inscription corporelle de l'expérience : entre sciences du mouvement et sciences cognitives ? In B. Huet, N. Gal-Petitfaux (Eds.), *L'expérience corporelle*, p.27. Paris, Editions Revue EP.S.

Vigarello, G. (1978). *Le corps redressé. Histoire d'un pouvoir pédagogique*. Paris : Delarge.

Vigarello, G. (2014*). Le sentiment de soi : Histoire de la perception du corps (XVIe-XXe siècle).* Paris : Seuil.

Vigneron, C. (2017). Vaut Mieux Arrêter. In G. Cogérino, *Rapport au corps, genre et réussite en EPS*. AFRAPS 2017.

Villeneuve, C. (2013). Les apports de la somato-psychopédagogie pour l'enseignant du primaire. *Réciprocités*, *8*, CERAP.

Vygostky, L.S. (trad. 1978). *Mind in Society.* Cambridge: Harward University Press.

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology, 64,* 678-691.

Webb, C., Vehrs, P.R.& Georges, J.D. (2014). Estimation VO2max using personnalised step test. *Meas Phys Educ Exer Sci*; *18*(1), 184-97.

Welsman, J.R, Armstrong, N., Nevill, A.M., Winter, E.M.& Kirby, B.J. (1996). Scaling peak VO2 for differences in body size. *Medicine and science in sports and exercise*, *28,* 259-265.

Williams, J.G., Eston, R. & Furlong, B. (1994). CERT: a perceived exertion scale for young children. Percept Mot Skills. *Pediatric Exerc Sci, 3*, 21-7.

Wittgenstein, L. (1961). *Investigations philosophiques*. (P. Klossowski, trad.). Tel-Gallimard, p.210-219.

World Health Organization (1994). *The World Health Organization Quality of Life*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (2009). *Global Health risks: mortality and burden of disease attributable to select major risks*. Geneva: World Health Organization.

Titre : Le corps capacitaire en step : la construction de savoir-faire perceptifs au cours de l'expérience corporelle

Mots clés : Step, EPS, Corps capacitaire, Savoir-faire Perceptif, Expérience corporelle, Emersiologie

Résumé : Ces travaux de recherche fournissent un regard inédit en EPS sur le processus de développement corporel des lycéens engagés dans une séquence d'apprentissage en step, dans la cadre de la CP5. A partir d'une approche holistique du corps, tout à la fois vivant, vécu et décrit, la porosité entre ces trois dimensions est décryptée pour six lycéens. Les pistes d'exploration de cette thèse s'articulent autour d'un ancrage épistémologique en émersiologie, où la croisée des regards scientifiques offre une opportunité d'appréhender l'expérience corporelle de l'élève, afin de dresser des pistes scolaires et professionnelles nouvelles. Plusieurs voies d'accès, avec l'autoconfrontation sur fond de traces audiovisuelles en première et troisième personne, et la mesure de l'activité cardiaque par le cardiofréquencemètre, contribuent à la définition du corps capacitaire du lycéen. La nature des connaissances construites et actualisées au fil des leçons est en faveur d'une acuité de la perception sensorielle, complémentairement à une intensité d'exercice service d'une amélioration des capacités aérobies. I différents résultats traduisent la manière dont répertoire esthésiologique du lycéen étend cartographie intéroceptive, par activation et év sensoriel, tout en montrant par voie de conséquence constitution de savoir-faire perceptifs. En questionn deux démarches d'enseignement différenciées par place de la perception de son effort, une hétérogéné esthésiologique et sensible chez les lycéens est révél Tout en offrant la possibilité d'estimer singulièrem les capacités du vivant par la performance aérobie c lycéens en step, ces travaux de recherche incitent enseignants à la co-construction d'une posture d'écou attentive à son corps, pour une confiance accrue en s expérience, favorable au développement de sa personn

Abstract : This study, rooted in physical and sport education, contemplates the body development process of high school students who have started a learning sequence of step practising, within the framework of the CP5 – own competence n° 5. Starting from a holistic approach of the body, which is simultaneously living, experienced and described, the porosity between those three dimensions is deciphered for six high school students. The exploration paths of this thesis are articulated around an epistemological rooting in emersiology, where crossed scientific observations offer an opportunity at tackling the student's body experience, so as to set up new educational and professional paths for the student to be aware of his/her own body. Several access paths, with self-confronting over a background of audiovisual traces in the first and third persons, and measuring the heart beatings via a cardio frequency-meter, contribute to defining the high school student's capacity body. The nature of the knowledge built up and updated in the course of the classes speaks in favor of the sensitive perception's acuity, as a complement to an intense practicing whose aim is to improve the aerobics capabilities. The different results illustrate the way in which the high school student's esthesiological repertory increases his/her interoceptive cartography, by activation and sensitive awakening, while displaying as a consequence the building up of perceptive know-hows. By questioning two differentiating teaching paths through how his/her effort is felt, the high school students' esthesiological and sensitive heterogeneity is revealed. While making it possible to singularly assess the living body's capabilities through the high school student's aerobics performance in step, these research works incite teachers to co-build an attentive listening attitude towards their bodies by the students, so that their trust in what they experiment is better and favorable to the development of their persons.

UNIVERSITÉ PARIS DESCARTES

ÉCOLE DOCTORALE
Sciences du sport, de la motricité et du mouvement humain (SSMMH)



Le corps capacitaire en step : la construction de savoir-faire perceptifs au cours de l'expérience

Tome 2

Thèse de doctorat de l'Université Paris-Descartes
préparée à l'UFR Staps Paris-Descartes

École doctorale n°566 Sciences du sport, de la motricité et du mouvement humain
Spécialité de doctorat: Sciences du Sport et du Mouvement Humain

Thèse présentée et soutenue à Paris, le 28 novembre 2017, par

Aline Paintendre

Composition du Jury :

Carole Sève Habilitation à diriger des recherches, Inspectrice Générale de l'Education Nationale, Ministère de l'Education Nationale	Rapporteur
Natacha Heutte Professeur des Universités, UFR STAPS Rouen (EA 3832)	Rapporteur
Eric Flavier Habilitation à diriger des recherches, ESPE Strasbourg (EA 2310)	Examinateur
Murielle Garcin Professeur des Universités, Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique, Lille 2 (EA 7369)	Examinateur
Bernard Andrieu Professeur des Universités, UFR STAPS Paris-Descartes (EA 3625)	Directeur de thèse
Mary Schirrer Maître de conférences, Faculté des Sciences du sport de Nancy (EA 2310)	Co-Directeur de thèse

Annexes

Les présentes annexes proposent les matériaux à partir desquels nous avons fonctionné pour mener les trois études proposées dans le cadre de nos travaux de recherche. Elles permettent d'identifier les éléments méthodologiques qui nous ont permis d'avancer au fil du traitement des données. Toutefois, elles n'en représentent pas la totalité, puisque certains outils (comme les données des cardio-fréquence-mètres) ne sont pas construits dans un format accessible ici. Nous nous plaçons à disposition des personnes qui désirent interagir à ce propos.

Table des matières

Annexes n°1 : Activité step 391
1.1. Référentiel baccalauréat niveau 4 391
1.2. Référentiel baccalauréat niveau 5 392
1.3. Connaissances, capacités et attitudes relatives à la compétence attendue de niveau 3 ... 393
1.4. Connaissances, capacités et attitudes relatives à la compétence attendue de niveau 4 393
1.5. Proposition d'analyse de la complexification des compétences attendues en step 394
1.4. Eléments de compréhension de l'activité step et de son enseignement 396
1.4.1. Les approches 396
1.4.2. Les paramètres énergétiques 396
1.4.3. Construire sa chorégraphie : 397
1.4.4. Les pas en step 397
1.4.5. Sécurité en step 399
Annexe n°2 : Corps capacitaire et connaissance de soi 400
Annexes n°3 : *Chapitre 3* : Capacités aérobie et $_{V}O2$: 401
3.1. Evolution de la VMA entre les filles et les garçons 401
3.2. Schéma vitesse de course et $_{V}O2$ 401
3.3. Echelle de Borg 402
Annexes n°4 : Partie 2, contextes des études 403
4.1. Projet d'établissement 403
4.2. Projet EPS 403
4.2.1. Echéancier EPS 404
4.2.2. Objectifs et organisation en EPS au lycée 404
4.3. Carnets d'entrainement 407
4.4. Lettre prise de contact avec l'établissement 425
4.5. Lettres à destination des parents 426
4.6. Support prise de note durant les leçons 428
4.7. Support autoconfrontation niveaux 1 et 2, prise de note du chercheur 429
Annexes n°5 : Entretiens d'autoconfrontation à deux niveaux 430
5.1. Présentation chercheur, rappel 430
5.2. Outils à l'entretien 430
5.2.1. Introduction à l'entretien de premier niveau, nouer une relation de confiance 430
5.2.2. Introduction à l'entretien de second niveau, approfondir et retrouver un échange 430
5.3. Outil support à l'entretien analytique de second niveau 431

5.4. Tony, Panel R 433
5.4.1. Verbatim Tony, Début et Fin de séquence d'apprentissage, à deux niveaux d'analyse ... 433
5.4.2. Quelques unités d'expériences chez Tony 491
5.4.3. Début de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité step en bas, haut et orientation 493
5.4.4.. Fin de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité, mobile 2, 2ème série de 12 minutes 497
5.5. Julia, Panel R 500
5.5.1. Verbatim Julia, Début et Fin de séquence d'apprentissage, à deux niveaux d'analyse 500
5.5.2. Quelques unités d'expérience chez Julia 558
5.5.3. Catégorisation détaillée et temporelle des Engagements de Julia en leçon 1 puis en leçon 6 561
5.5.4. Début de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité step en bas, haut et orientation 563
5.5.5. Fin de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité mobile 2, répétitions 2/4 et 4/4 567
5.6. Maeva, Panel K 570
5.6.1. Verbatim Maeva, Début et Fin de séquence d'apprentissage, à deux niveaux d'analyse 570
5.6.2. Quelques unités d'expérience chez Maeva 604
5.6.3. Catégorisation détaillée et temporelle des Engagements de Maeva en leçon 1 puis en leçon 7 607
5.6.4. Début de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité step en bas, haut et orientation 609
5.6.5. Fin de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité mobile 2, répétitions 2/3 et 3/3 de 8' 614
5.7. Emmi 617
5.7.1. Verbatim Emmi 617
5.7.2. Quelques unités d'expérience chez Emmi 666
5.7.3. Catégorisation détaillée et temporelle des Engagements d'Emmi en leçon 1 puis en leçon 5 669
5.7.4. Début de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité step en bas, haut et orientation 671
5.7.5. Fin de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité mobile 1, répétitions 3 et 4/4 de 2' 678
5.7.6. Corps décrit, régularités expressives chez Emmi 681
5.7.7. Corps décrit, régularités expressives chez Julia 682
5.7.8. Corps décrit, régularités expressives chez Maeva 683

5.8. Extraits des carnets d'entrainement des quatre cas 684
5.8.1. Extrait du carnet de Tony 684
5.8.2. Extrait du carnet de Julia 686
5.8.3. Extrait du carnet de Maeva 688
5.8.4. Extrait du carnet d'Emmi 690
Annexes n°6 : Croisement des regards : vivant-vécu 692
6.1. Traitement à plat 692
6.2. Typologies 694
6.2.1. Typologie Leçon : test Khi-deux de Pearson 694
6.2.2. Typologie Engagement : test Khi-deux de Pearson 697
6.2.3. Typologie Interprétant : test Khi-deux de Pearson 701
6.2.4. Typologie Intensité : test Khi-deux de Pearson 704
6.2.5. Typologie Panel : test Khi-deux de Pearson 709
6.3. Analyse factorielle par correspondances multiples 712
Annexe n°7 : Verbatim Victoire et Elise, 5ème et 6ème cas 715
7.1. Verbatim Victoire 715
7.2. Verbatim Elise 789

Annexes n°1 : Activité step

1.1. Référentiel baccalauréat niveau 4

B.O. Bulletin officiel spécial n° 5 du 19 juillet 2012

8TEP

Principes d'élaboration de l'épreuve

Compétence attendue	Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis 0 à 9	Degrés d'acquisition du niveau 4 10 à 16	16 à 20
Niveau 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).	07/20	Prévoir (avant) Le choix du mobile et des séquences	Manque de cohérence Le choix du mobile est personnel mais peu explicite. Les choix des séquences, de la composition, des paramètres, ne sont pas en adéquation avec les effets recherchés. 0 à 3 points.	Début de cohérence Les choix du mobile et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés sont adaptés aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques. 3,5 à 5 points.	Cohérence affirmée Les choix du mobile, et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés sont argumentés et adaptés aux effets recherchés et des ressources. 6,5 à 7 points.
	10/20	Réaliser (pendant) Le respect des effets recherchés	Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les séquences prévues ne sont pas tous respectés. La contrainte est connue plusieurs fois en liaison avec une motricité et/ou un mobile inadéquats. La FCE est en dehors de la fourchette fixée. Les éléments sont réalisés de façon globalement correcte (sécurité). Mobile 3 : enchaînement monotone, peu de créativité. 0 à 4,5 points.	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : Mobile 1, 2 et 3 : - sur un plan énergétique : la FCE est aux extrémités de la fourchette fixée ; - sur un plan biomécanique : l'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). Mobile 3 : l'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation et/ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation durant au moins deux blocs est respectée mais dépassée. 6 à 7,5 points.	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : Mobile 1, 2 et 3 : - sur un plan énergétique : la FCE respecte en permanence cette fixée ; - sur un plan biomécanique : l'enchaînement est réalisé en continuité. Le candidat passe au moins une fois comme meneur. Richesse et variété des pas utilisés (simples, dérivés, complexifiés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude). Mobile 3 : l'enchaînement complexe est réalisé en continuité en combinant des changements d'orientation et des variations de vitesse d'exécution. Utilisation des bras en dissociation sur plus de la moitié de l'enchaînement. 8 à 10 points.
	03/20	Analyser (après) Le bilan de sa prestation	Bilan sommaire Banalités, généralités. Pas ou peu de connaissances au niveau des champs énergétiques et biomécaniques. 0 à 1 point	Bilan réaliste La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réalisé »…. Des explications sont formulées. Pas de régulation envisagée. 1,5 à 2 points.	Bilan argumenté La prestation est analysée avec des explications à partir des sensations éprouvées, les effets sont décrits, leurs causes, les régulations potentielles et les perspectives envisagées. La terminologie utilisée est adaptée. 2,5 à 3 points.

* BPM : Battement par minute ou tempo de la musique.

** Formule de Karvonen : FCEntraînement = FCRepos + (FCMax – FCRepos) X % d'intensité de travail définie. Ex. : candidat de 16 ans avec une FCRepos de 65 choisissant mobile 1 : FCE = 65 + (220-16) – 65) X 90 % = 190 puis/min.

Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur mobile, afin de les aider à s'organiser.

© Ministère de l'éducation nationale > www.education.gouv.fr

STEP Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Niveau 6 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, bien-être psychologique, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de step.		Les candidats présentent l'épreuve individuellement. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins six blocs (1 bloc = 4 x 8 temps). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM* compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi. **Le candidat doit construire le projet de deux séances complémentaires**, chacune prévue sur un temps minimum de 30 minutes (hors échauffement). Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE)**. L'utilisation de cardio-fréquence-mètre est indispensable. L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche. Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant parmi les deux mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme, en cohérence avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément : **MOBILE 1 - S'entretenir en exploitant des efforts courts et intenses. Solliciter sa puissance aérobie. Développer sa motricité** (intensité de travail définie > 80 %). **MOBILE 2 - S'entretenir en exploitant des efforts de durées et d'intensité intermédiaires. Solliciter sa capacité aérobie, se remettre en forme. Développer sa motricité** (intensité de travail entre 70 et 80 %). **- Pour les deux mobiles,** il s'agit de solliciter sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. La nature des paramètres à utiliser individuellement est : 1) d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex. : lests aux poignets), impulsions-sursauts, BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). Les séries et les périodes entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats. 2) d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution. L'élève est amené à concevoir sa séance en s'appuyant sur les différentes méthodes d'entraînement. La durée et l'intensité des séquences, les pauses entre les séquences et entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats. **- Pour chacun des mobiles au moment de la certification :** à partir de son carnet d'entraînement, chaque candidat présente par écrit son projet composé de 2 séances dont la première est réalisée le jour de l'épreuve. Chaque séance du projet contient les séquences effort/récupération choisies, ainsi que les paramètres utilisés et adaptés à ses ressources. Le jury impose ensuite, pour la séance à réaliser le jour de l'épreuve, une forme de travail (intermittent, continu, pyramidal, fartlek, etc). Le candidat adapte son projet et le réalise. A l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il analyse sa séance, il explique éventuellement les écarts entre le projet et sa réalisation. Il apporte, si nécessaire, les corrections à la séance suivante proposée en début d'épreuve.		
Pts à affecter	**Éléments à évaluer**	**Degrés d'acquisition du niveau 6 (de 0 à 20)**		
07/20	**Prévoir** (avant) Le choix du mobile et des séquences	Le projet et les différents éléments le composant sont parfois inadaptés aux effets recherchés, énergétiques (FC) ou biomécaniques. Certains choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) s'écarte parfois de la forme de travail imposée par le jury. **0 à 3 points**	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble adaptés aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques. Les choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) ne sont pas en adéquation complète avec la forme de travail imposée par le jury. Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre. **3,5 à 6 points**	Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés aux effets recherchés, aux ressources personnelles et à la forme de travail imposée. La complémentarité des 2 séances apparaît clairement. Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme. **6,5 à 7 points**
10/20	**Réaliser** (pendant) Le respect des effets recherchés	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est le plus souvent en dehors de la fourchette fixée ; - sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé avec une ou plusieurs ruptures. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). L'enchaînement est réalisé avec des changements d'orientation ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation est respectée durant moins de deux blocs. **0 à 4,5 points**	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est aux extrémités de la fourchette fixée ; - sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). L'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation et/ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation durant au moins deux blocs est respectée voire dépassée. **5 à 7,5 points**	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est strictement respectée. La FCE respecte en permanence celle fixée ; - sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé en continuité. Richesse et variété des pas utilisés (simples, complexifiés, dansés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude). L'enchaînement complexe est réalisé en continuité en combinant des changements d'orientation, et des variations de vitesse d'exécution. Utilisation des bras en dissociation sur plus de la moitié de l'enchaînement. **8 à 10 points**
03/20	**Analyser** (après) Le bilan de sa prestation et du projet	**Bilan superficiel** La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées mais de manière superficielle. L'analyse du projet est partielle ou erronée. **0 à 0,5 point**	**Bilan réaliste** L'adaptation est justifiée à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réaliser ». L'analyse du projet est juste. **1 à 2 points**	**Bilan argumenté** La prestation est analysée à partir des sensations éprouvées, les effets sont décrits et leurs causes et régulations potentielles envisagées. La terminologie utilisée est adaptée. Ce bilan atteste les connaissances du candidat sur les méthodes, les données scientifiques et la dynamique de projet d'entraînement à moyen terme. Des réajustements pertinents sont évoqués éventuellement. **2,5 à 3 points**

* BPM : Battement par minute ou tempo de la musique.

** Formule de Karvonen : FCEntraînement = FCRepos + (FCMax – FCRepos) X % d'intensité de travail définie. Ex. : candidat de 16 ans avec une FCRepos de 65 choisissant mobile 1 : FCE = 65 + (220-16) – 65) X 90 % = 190 puls/min.

Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur mobile, afin de les aider à s'organiser.

1.3. Connaissances, capacités et attitudes relatives à la compétence attendue de niveau 3[278]

NIVEAU 3

CP 5 STEP

Compétence attendue de niveau 3 :
– pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
– pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
Sur l'APSA : + Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : - Recherche de l'intensité : production d'efforts soutenus mais courts de type puissance aérobie, en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 80 à 100 % de sa FC de Réserve (récupérations assez longues). - Recherche d'un état de forme optimal à long terme : production d'un effort prolongé (30 à 40 minutes) visant l'amélioration de la capacité aérobie en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 70 % de sa FC Rés ([FCmax – FCRepos] x 70%] + FC Repos, (récupérations courtes). - Recherche de l'amélioration de la coordination : réalisation d'une enchaînement gestuel complexe pouvant être collectif impliquant mémorisation, coordination, synchronisation. + Les paramètres de construction d'un enchaînement et d'une séance en fonction du mobile (spécificités de l'échauffement, nombre de séries, de répétitions, intensité et durée de l'effort, nature et temps de récupération, éléments...). - Les pas de base, les blocs (4x8 temps), le support musical (les battements par minute : BPM...). - Les paramètres de complexification : changement d'orientation, de formation, de vitesse, de côté, ... - Les paramètres influent sur l'intensité de l'effort : impulsions, bras, BPM, hauteur de step, répétition. + Les conditions d'une pratique en sécurité : - Sécurité passive : step stable, zone libre autour du step. - Sécurité active : dos plat, appuis complets et centrés sur le step, bassin rétroversé, amortissement lors de la descente, alignement en rotation, alignement dos/bassin/chevilles. - Sécurité collective : distances et hauteurs identiques entre les steps pour les échanges. - Risques potentiels sur la colonne vertébrale et sur les articulations. + Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité (anatomie, physiologie, mécanique...). - La Fréquence Cardiaque de Réserve (FCRés. = FCmax – FC Repos) comme référence de la zone d'effort. - La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie). **Sur sa propre activité :** + La nécessité d'une centration sur ses sensations (échelle de ressenti respiratoire, état général, engagement). + Les postures sécuritaires. + Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel. + Les groupes musculaires sollicités dans sa propre pratique : dénomination, localisation, fonction. **Sur les autres :** + Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort.	**Savoir faire en action :** + Éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles : - pour se développer, se dépasser, se confronter à ses limites. - pour s'entretenir, se remettre en forme, persévérer dans l'effort. - pour développer, synchroniser, complexifier sa motricité. + Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus - A partir de l'objectif choisi, utiliser les paramètres adaptés permettant de respecter le registre d'effort en respectant la qualité de la réalisation, continue, dynamique et fluide. + Adopter une motricité spécifique : - Réaliser une séquence à partir d'un enchaînement « de base », transposer à droite et à gauche les blocs imposés. - Respecter le rythme des BPM. Repérer le découpage d'une mesure. - Exécuter (concevoir) les blocs), répéter (pour mémoriser et automatiser), s'engager (pour atteindre la zone d'effort ciblée). - Mobiliser ses segments avec des postures préservant l'intégrité physique. + Adapter sa respiration au type de travail (rythmer sa respiration en fonction de la gestuelle). + Prendre des repères (sur soi, sur l'extérieur) : utiliser un cardio-fréquence mètre pour situer sa zone d'effort ou à défaut, prendre son pouls entre chaque série. + Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations). **Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** + Autour de la coopération - Échanger avec autrui pour progresser. - S'appuyer sur un élève « repère » pour aider le groupe à fonctionner. - Observer la pratique d'autrui pour l'aider. - Concevoir en groupe une échelle de ressenti (gradation des sensations). + Autour du progrès personnel - Tenir un carnet d'entraînement - Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls, cardiofréquencemètre). - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Réaliser un bilan de sa séance.	**En direction de soi :** + S'engager dans un rapport habituel à l'activité physique : performance réfléchie à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, conception progressive de son propre entraînement. + Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix. + Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané. + S'assumer face aux autres, être vu en plein effort. **En direction d'autrui :** + Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique, accepter le rôle de l'élève « repère ». + Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. + S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel, s'engager dans une production collective. + Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel.

Direction générale de l'enseignement scolaire - Inspection générale de l'éducation nationale
© Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative

Ressources lycée EPS 2011
Page 63 sur 64

[278] Fiches d'APSA, ressources des programmes de 2010 et 2009, proposées par le ministère de l'éducation nationale ; p.63.

1.4. Connaissances, capacités et attitudes relatives à la compétence attendue de niveau 4[279]

NIVEAU 4

CP 5 STEP

Compétence attendue de niveau 4 :
- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
Sur l'APSA : + Différentes méthodes d'entraînement : séries de durées égales ou en « pyramide », modulation de la durée ou de l'intensité. + Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. - Les caractéristiques générales des filières énergétiques, la production et l'élimination de lactates. - Pour vivre l'augmentation d'une intensité d'effort : solliciter sa capacité à utiliser le plus d'oxygène possible par ses muscles en un temps donné ; recherche d'un travail en puissance aérobie (efforts autour de FCmax). - Pour améliorer son état de forme général : rechercher une augmentation de la capacité aérobie avec une intensité et une durée ne provoquant pas l'accumulation de lactates ; effort long répété avec récupération courte (FC d'effort autour de 75 % de FC de Réserve). - Pour complexifier la coordination, dissocier les bras/jambes, droite/gauche, combiner des pas complexes, changer de rythme, de direction, échanger les steps... + Connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi. - Les mécanismes sollicitant l'oxydation des réserves adipeuses pour une recherche d'affinement de la silhouette (en lien avec l'effort fréquent, prolongé et l'hygiène alimentaire) **Sur sa propre activité :** + Les principes aidant à la récupération (étirements, hydratation, ...). + Les principes d'un mode de vie sain (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...). + Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante. **Sur les autres :** + Les indices précis pour situer les difficultés éventuelles d'un pratiquant (problème de coordination, mémorisation, rythme, placement, intensité...). + Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits.	**Savoir faire en action :** + Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. + Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée. + Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures). + Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) mais produisant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée). + Agir sur les paramètres (séries, répétitions, durée, intensité récupération) pour produire un effort cohérent avec le mobile poursuivi et les données théoriques (augmentation de l'intensité pour le mobile 1, augmentation de la durée pour le mobile 2, augmentation de la complexité pour le mobile 3). + Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix. + Utiliser certains paramètres pour réguler son action pendant la réalisation : amplitude du mouvement, impulsions, combinaison de pas, un pas sur deux,... + Prendre des repères progressivement intériorisés pour réguler l'intensité de son enchaînement. + Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, engagement). **Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** + Autour de la coopération - Échanger avec autrui sur les effets de son action. - Se coordonner avec les membres du groupe pour composer l'enchaînement collectif en conservant sa propre zone d'effort (tourchette de FC). - Conseiller un camarade pour l'aider à viser sa zone d'effort optimal. + Autour du projet personnel - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti. - Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » et affiner l'identification des difficultés rencontrées. - Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé.	**En direction de soi :** + Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire long terme. + Se concentrer sur son enchaînement pour permettre la continuité collective. + Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier. + Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ... **En direction d'autrui :** + Trouver sa place dans l'enchaînement collectif sans s'imposer. + Partager la satisfaction d'un effort collectif consenti. + Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».

Direction générale de l'enseignement scolaire - Inspection générale de l'éducation nationale
© Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative

[279] Fiches d'APSA, ressources des programmes de 2010 et 2009, proposées par le ministère de l'éducation nationale ; p.64.

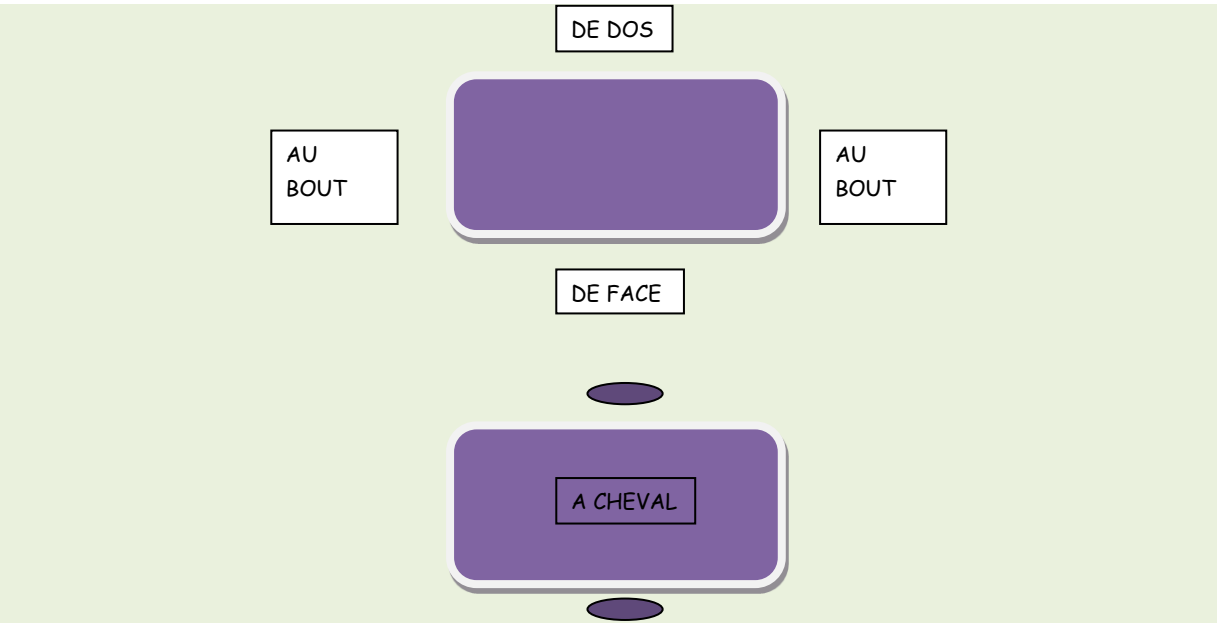
1.5. Proposition d'analyse de la complexification des compétences attendues en step

« Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi »	
Tendances transversales aux niveaux	**Identifier des effets sur soi :** - Les données objectives : énergétiques et biomécaniques - Les données subjectives (liées à la connaissance de soi) : sensations, échelles d'effort, etc.
Niveau 3	Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), seul ou à plusieurs.
Passage d'une CA à une autre	**- D'effets immédiats sur l'organisme A des effets différés liés à un mobile ;** exemple : les quadriceps et fessiers chauffent, piquent A j'ai des courbatures aux fessiers et cuisses car j'ai accentué le travail de propulsion ; **- De la seule réalisation A la prévision des actions pour les réaliser**
Niveau 4	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).
Passage d'une CA à une autre	**- D'effets différés liés à un mobile A des effets différés liés à un mobile et qui s'inscrivent dans un contexte de vie singulier ;** exemple : j'ai des courbatures aux fessiers et cuisses car j'ai accentué le travail de propulsion A de ce constat, je vais m'étirer davantage après mon entrainement de basket-ball et vais aussi plus m'hydrater ; je pourrais prévoir la séance prochaine une intensité moins importante (passer de doubler la propulsion à propulser simplement sur les blocs 2 et 3) ; **- De la prévision des actions pour les réaliser A la construction et mise en œuvre d'un véritable projet d'entrainement personnalisé** (récupération choix, séries, répétitions, temps de pratique, etc. + proposition de 2 séances d'entrainement sur papier) ; **- D'un travail seul ou à plusieurs A un travail individualisé et personnalisé ;** **- De trois mobiles d'agir A deux mobiles d'agir ;**
Niveau 5	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique…), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de step.

1.4. Eléments de compréhension de l'activité step et de son enseignement

1.4.1. Les approches

Les approches permettent au pratiquant de diversifier sa chorégraphie en abordant ses pas de base sous de multiples directions. Les rotations effectuées, les traversées contribuent à enrichir le propos et sont aussi un paramètre énergétique pour le pratiquant. Ces approches interviennent à partir du moment où les pas de base sont assez maitrisés et que la sécurité en step est assurée.



1.4.2. Les paramètres énergétiques

Plusieurs paramètres énergétiques interviennent pour diversifier la chorégraphie mais aussi permettre une augmentation du rythme cardiaque. On retrouve :

- Le tempo musical : BPM

- L'utilisation des bras : élévation

- Hauteur des step : utilisation ou non des positions 1 et 2. Attention aux microtraumatismes possibles si la hauteur est trop importante

- Utilisation de lests ou poids : aux poignets

- Propulsions et blocages : ils permettent d'augmenter l'intensité de l'exercice. Les propulsions amènent le pratiquant à s'impulser sur le step pour monter. Elles peuvent se faire sur le 1er et le 2nd

temps ou l'un d'entre des deux. Il est interdit de sauter pour descendre du step, donc cela n'intervient pas aux 3ème et 4ème temps. Si un pas fait 8 temps, on propulse sur le temps voulu hormis les temps 7 et 8 de descente du step. Les blocages conduit le pratiquant à monter sur le step sur un seul temps au lieu de 2, et à bloquer sa posture sur le temps 2. Le doublé est en fait une double propulsion : il est l'association d'une propulsion et d'un sursaut. Exemple : kick propulsé et sursaut.

1.4.3. Construire sa chorégraphie :

Une règle importante est à respecter pour construire sa chorégraphie. L'intérêt est d'amener les pratiquants à s'approprier cette règle afin qu'ils adoptent une démarche autonome, et que l'enseignant soit une personne-ressource et non plus seulement modèle.

Dans la construction du bloc de 32 temps, il est nécessaire d'avoir proposé un nombre impair de pas alternés, afin de réaliser ce bloc à droite comme à gauche. Arnaud CIOR a mis en place cette technique pour construire ses chorégraphie et il est obligatoire de le citer au moment où vous présentez votre démarche (il a déposé un brevet, sa démarche est en outre protégée). La chorégraphie se constitue en amont de la pratique, à partir d'un tableau chorégraphique, et il est recommandé pour les débutants notamment de réaliser des chorégraphies organisées sur 16 temps et de la réaliser à droite et à gauche dans un premier temps. Les chorégraphies s'effectuent nécessairement à droite et à gauche pour un équilibre des membres sollicités.

Bloc	BASE	B	B	G	B	B	B	B	B
	VARIATIONS								
	PROPULSIONS								
	APPROCHES								
	BPM // FCE								

(Arnaud CIOR ©)

1.4.4. Les pas en step

Il existe des possibilités infinies de combinaisons de pas. Plus le niveau de pratique est élevé et plus il est possible de diversifier et de complexifier ces combinaisons afin d'évoluer sur et autour du step. Toutefois, il existe des pas de base que l'on utilisera pour construire des chorégraphies adaptées au niveau de l'élève.

Pour un niveau débutant : a) les pas sont composés de 4 ou 8 temps ; b) Ils peuvent être alternés ou simples. Alternés s'ils permettent de changer de jambe (si le pas a été effectué avec la jambe droite, le pas suivant démarrera avec la jambe gauche). Simples si le pas suivant démarre de la même jambe.

4 TEMPS SIMPLES	*8 TEMPS SIMPLES*	*4 TEMPS ATERNES:*	*LES CONTRETEMPS*	*8 TEMPS ALTERNES*
BASIC (B)[280]	2 BASICS[281]	GENOU (G)[282]	CHASSE (Ch)	3 GENOUX (GGG)[283]
V STEP (V)	T STEP (T)	ELEVATION LATERALE (El)	PONY	3 ELEVATIONS[284]
REVERS TURN (Rt)	DEGAGE (D)	TALON FESSE (Tf)	TRAVERSEE RAPIDE (Tr)	L STEP (L)
JAZZ SQUARE (Js)	Z STEP (Z)	KICK (K)	X – CHACHACHA (Xccc)[285]	CISEAUX (Csx)
MAMBO (Mb)		TAP UP (Tu)		TWIST (Tw)
PIVOT (Pt)		SIDE (S)		CHARLESTON (Charl)
ELEVATIONS CHACHACHA (Xccc)[286]				

[280] C'est le premier pas de base simple à connaitre. C'est grâce à ce pas que l'on amène petit à petit tous les autres pas simples.
[281] C'est avec deux basics que l'on amène les pas simples de 8 temps
[282] C'est le premier pas alterné à connaitre.
[283] C'est avec 3 genoux que l'on amène les autres pas alternés de 8 temps.
[284] Possibilité de répéter ou de mélanger les différentes élévations citées ci-dessus (élévations de 4 temps).
[285] Un pas simple devient un pas alterné et inversement
[286] Pas alterné + chachacha

1.4.5. Sécurité en step

Organisation de la salle
Steppers placés en quinconce dans la salle
Distance inter step = 1m
Motricité
Pose du pied ENTIER sur le step et en son centre
Stabilité du step à vérifier (notamment lors de l'ajout de la hauteur)
Descente proche du step
Genoux semi fléchis pour AMORTIR les sauts
Rotations avec ALLEGEMENT pour éviter les blessures
TRAVAILLER équitablement sur les 2 jambes
136 BPM max
Interdits
Descendre du step en AVANT
De monter en ARRIERE sur le step
De sauter de step en step

Annexe n°2 : Corps capacitaire et connaissance de soi[287]

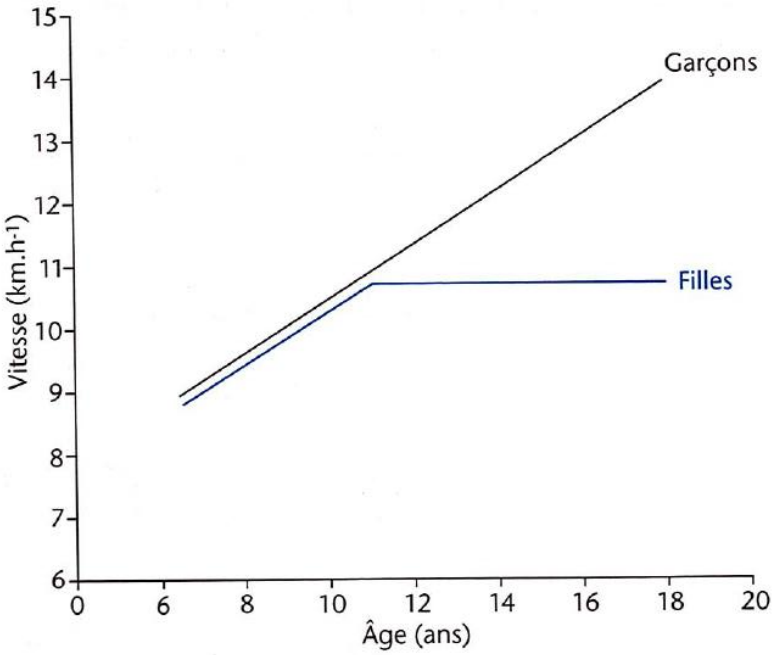
			Mouvement
Perception de soi, Cénesthésie	Saisir sur le moment par les sens internes	Emersion involontaire de sensations internes Prémices du corps vivant Pré-sentiment de soi	Evaluation progressive et graduelle du corps capacitaire
Sensation de soi	Traduction d'une impression interne ET/OU Phénomène traduit par une stimulation d'un organe interne		
Sentiment de soi	Passe par la cognition et l'interprétation		
Connaissance de soi	Action de comprendre et d'identifier les propriétés et caractéristiques de son propre corps et de son identité	Corps vivant et paramètres objectivés par des tests et instruments	Corps capacitaire : Réduction de l'interstice entre corps vivant et corps vécu
Image du corps	Mentalisation et évaluation personnelle de son corps, en tant qu'espace, objet et moyen de communication	Corps vécu en première personne Corps vécu en troisième personne	

[287] D'après l'ouvrage Le sentiment de soi, Vigarello, 2014. Voir Paintendre et Andrieu, 2016.

Annexes n°3 : *Chapitre 3* : Capacités aérobie et $\dot{V}O2$:

3.1. Evolution de la VMA entre les filles et les garçons[288]

Évolution de la vitesse maximale aérobie en fonction de l'âge pour les garçons et les filles entre 6 et 18 ans
Ce schéma est typique de l'évolution des performances aérobies de l'enfance à l'âge adulte.

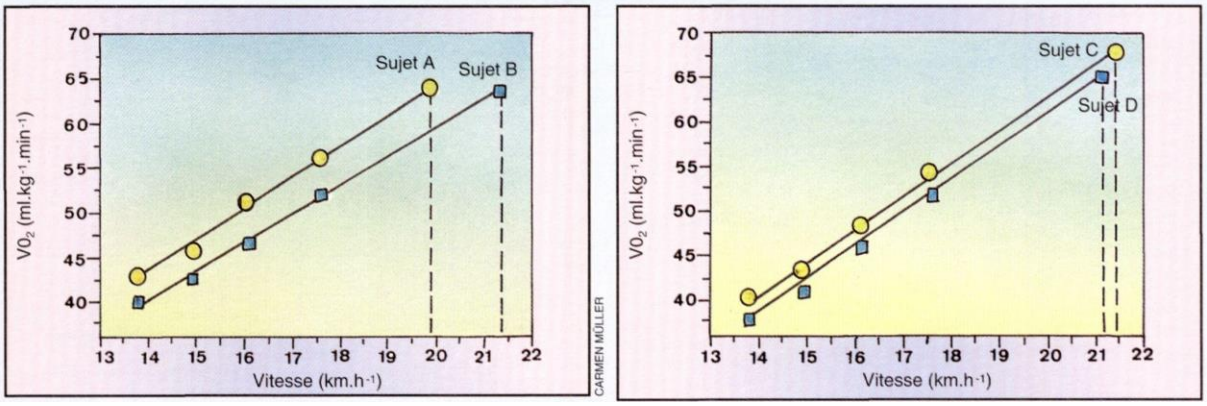


3.2. Schéma vitesse de course et $\dot{V}O2$[289]

Figures 1 : Relation entre vitesse de course et consommation d'oxygène pour des athlètes entraînés en endurance (16).

1a. Deux athlètes ont des $V0_2$ max. comparables mais des VMA différentes. Cette différence s'explique par un style de course plus économique chez le sujet B.

1b. Deux sujets ont des $V0_2$ max. différentes mais des VMA comparables. Cette absence de différence s'explique par un style de course plus économique chez le coureur D.



[288] Extrait de l'ouvrage L'endurance, Grégoire Millet, 2006.
[289] Extrait de l'article de Murielle Garcin en 2002, dans la revue EPS

3.3. Echelle de Borg[290]

ECHELLE DE BORG

Comment percevez-vous l'effort effectué ?

6	
7	Très très léger
8	
9	Très léger
10	
11	Léger
12	
13	Ni léger ni dur
14	
15	Dur
16	
17	Très dur
18	
19	Très très dur
20	

[290] Traduction française de l'échelle de perception de l'effort de Borg (Borg, 1970)

Annexes n°4 : Partie 2, contextes des études

4.1. Projet d'établissement

I OBJECTIF GENERAL 1 : Redonner un sens à l'école en nourrissant l'ambition scolaire
I.1 Objectif Opérationnel et axe de progrès : 1.1 -Mettre en œuvre une politique éducative où l'élève est acteur de sa réussite 1.2 - Mettre en œuvre une orientation anticipée, progressive et choisie 1.3 - Faire de l'accompagnement personnalisé et du soutien individuel un levier de la réussite scolaire 1.4 - Mettre en œuvre une organisation du travail au lycée plus cohérente, consensuelle et lisible. 1.5 - Permettre aux élèves entrants de s'adapter aux exigences scolaires du Lycée
II OBJECTIF GENERAL 2 : Créer les conditions d'une identité forte de l'établissement
II.1 Objectif opérationnel et axe de progrès : Objectif Opérationnel 1.1 - L'égalité des chances comme axe fort de la politique d'établissement Objectif Opérationnel 1.2 - Conserver une mixité sociale en équilibre dans un établissement à dimension humaine

4.2. Projet EPS

4.2.1. Echéancier EPS

Compétences Propres	Liste nationale, académique des épreuves. Activité établissement.
CP1 **Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.**	Course de demi-fond Relais-Vitesse Natation Vitesse Bowling
CP2 **Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains.**	Escalade
CP3 **Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique.**	Acrosport
CP4 **Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.**	Basket-ball Handball Volley-ball Base-ball Badminton simple Tennis de table simple
C5 **Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi (CP5).**	Step

4.2.2. Objectifs et organisation en EPS au lycée

D'après le bulletin officiel spécial n° 4 du 29 avril 2010	Au lycée
➢ Les finalités de l'EPS. L'éducation physique et sportive a pour finalité de former, par la pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.	Le projet EPS, d'un point de vue de la programmation, porte l'accent : *En Seconde, sur:* La diversité des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) enseignées en groupe classe, pour : ⇒ Atténuer les différences existantes entre les élèves provenant d'établissements scolaires différents. ⇒ Découvrir des activités peut-être non encore pratiquées en Collège, en particulier la CP5 (STEP). ⇒ Élargir le choix des activités (4 cycles alignés sur les vacances scolaires) constitutives des « menus » en Première, puis en Terminale.
➢ Les objectifs de l'EPS. L'Education physique et sportive doit permettre à chaque élève de : **Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la Réussite.** L'EPS conduit chaque élève à s'engager pleinement dans les apprentissages, quels que soient son niveau de pratique, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap. Le développement des ressources, l'enrichissement de la motricité, la capacité à en disposer à bon escient dans le cadre d'une pratique raisonnée, constituent des conditions nécessaires pour accroître la réussite de l'élève dans des contextes de pratiques diversifiées. Ils contribuent à l'équilibre personnel et à la réalisation de soi. **Savoir gérer sa vie physique et sociale.** L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle doit amener l'élève à bâtir une image positive de son corps. Grâce au plaisir éprouvé, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les élèves comprennent les effets bénéfiques d'une activité physique régulière de plus en plus autonome tout au long de la vie. Par l'analyse réflexive sur les pratiques elles-mêmes et les conditions de la pratique, le lycéen évite d'être un consommateur naïf d'activités physiques et devient un pratiquant lucide et responsable, capable de réinvestir les effets de sa formation en dehors de l'école. À partir de la pratique physique et de la tenue des rôles sociaux (arbitre, juge, aide, etc.), l'EPS s'attache également à faire construire les attitudes et comportements permettant de vivre en société : connaître les règles et en comprendre le sens, les respecter, les construire ensemble, pour agir en responsabilité. **Accéder au patrimoine culturel** La pratique d'une forme scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, favorise l'accès à une culture raisonnée, critique et réfléchie des pratiques sociales et des valeurs qu'elle véhicule. L'EPS permet au lycéen de disposer de connaissances nécessaires et d'un niveau de pratique suffisant pour l'aider à se situer au sein d'une culture contemporaine pour l'accès à des pratiques physiques qui complètent l'offre de formation proposée au collégien.	*En Première, sur :* La familiarisation avec les exigences et les niveaux d'acquisitions attendus lors du CCF comptant pour le Baccalauréat : ⇒ Travail en « menus » de 3 activités (donc un fonctionnement en groupe EPS et non plus en groupe classe) ⇒ Évaluation proche de celle de l'évaluation « Baccalauréat ». (cycle terminal). *En Terminale, sur :* L'approfondissement des APSA et le développement des ressources afin de rechercher la réussite, la plus grande efficacité dans les actions individuelles et collectives. *Les objectifs spécifiques de notre projet EPS.* - Favoriser la responsabilisation et l'autonomie de l'élève dans toutes les situations éducatives. - Éduquer à la santé et à la sécurité. - Faire l'apprentissage de la vie collective et de la solidarité. - Préparer l'élève aux épreuves EPS du Baccalauréat. - Optimiser les compétences et les capacités propres à chacun.

Les moyens mis en œuvre pour réaliser les objectifs précités, répondent à une conduite commune des enseignants d'EPS fondée essentiellement sur *l'accès à l'autonomie et à la responsabilisation de nos élèves :*

- nous tentons de donner le plus large éventail d'outils, la plus grande diversité d'approches afin de permettre aux élèves de gérer au mieux leurs apprentissages.
- nous offrons aux élèves la possibilité d'une pratique supplémentaire (au moment de l'UNSS) en mettant à leur disposition les salles, le matériel et les conseils « personnalisés » du collègue EPS alors présent.

Cette ouverture a pour ambition en outre de conférer *une dimension sociale à notre enseignement.*
Les séjours pédagogiques interdisciplinaires organisés plus particulièrement en classe de seconde en sont un exemple parmi d'autres.

Un relevé de notes (degré d'acquisition) garde en mémoire, les activités que l'élève a pratiquées au Lycée Marie Curie, et le niveau acquis dans les diverses compétences culturelles.

Constitution des groupes	Au lycée, les classes de Première et de Terminale sont alignées par 3 et sont donc encadrées par 3 professeurs. Le jeudi après-midi, (horaire pour les Terminales), l'EPS est alignée avec les spécialités Maths, SVT, Physique-Chimie, Économie Approfondie ou Sciences Sociales et Politiques. (selon les filières) L'équilibrage du nombre d'élèves présents à 14h ou à 16h se fait donc en fonction du nombre d'élèves (équilibré lui aussi) dans les différentes spécialités. Certains élèves sont donc contraints d'être en EPS de 14h à 16h et en Spécialité de 16h à 18h, pour d'autres, c'est l'inverse qui se produit. Il reste néanmoins un grand nombre d'élèves que nous pouvons répartir soit à 14h, soit à 16h, et de fait, tenter au mieux de les satisfaire dans leurs choix d'activités.
Procédure des choix d'activités.	Au Lycée Marie Curie, les « Menus » sont confectionnés, certes en réponse aux Textes Officiels et au regard des conditions matérielles, **mais surtout à partir des vœux des élèves.**
En classe de Terminale.	Hors présence des élèves, nous : 1. confectionnons les « menus » en fonction des activités les plus demandées. 2. associons les différentes activités en « menus » pour satisfaire au plus grand nombre d'élèves en tenant compte des réalités matérielles. 3. répartissons les élèves en groupes équilibrés, en tenant compte des horaires et des spécialités. Les enseignants d'EPS peuvent intervenir auprès des élèves pour: - les conseiller dans leurs choix (en fonction des remarques du relevé de notes de l'élève par exemple). - vérifier les compatibilités avec le choix éventuel de l'option EPS. Nous n'avons pas la prétention, de satisfaire tous les élèves sur leurs trois premiers choix, mais globalement, ils retrouvent dans leur « menu » au moins deux activités voulues.
En classe de Première.	La procédure est simplifiée et beaucoup moins lourde dans son organisation : a. Nous composons des « menus » en fonction des activités demandées. b. Nous demandons aux élèves de se répartir dans les différents groupes. c. Nous rééquilibrons si nécessaires les groupes à l'aide des fiches élèves. Le choix des activités se fait dans le même tableau que pour les classes de Seconde (exceptée l'APSA Bowling)
Évaluations en classe de Premières.	Les modalités et les contenus d'évaluation en classe de Première sont comparables à ceux de Terminale. Un aménagement du barème est cependant proposé, mais sans trop de différences non plus, afin de permettre aux élèves un choix plus serein en Terminale.
Évaluations en classe de Terminale.	Elles sont faites par l'enseignant ayant assuré la formation du groupe d'élèves ainsi que d'un co-évaluateur (collègue EPS de l'établissement), à une date déterminée en début d'année et connue des élèves. Un affichage est effectué dans la vitrine EPS au gymnase, sous le préau du Lycée et un tableau récapitulatif est inscrit dans le cahier de texte électronique de la classe.
Les modes d'organisation éprouvés	Plusieurs modes d'organisation éprouvés : ⇒ Lorsqu'un groupe est évalué sur son temps de cours, le groupe du professeur co-évaluateur est présent, mais laissé en autogestion (surtout pour les APSA nécessitant plus de temps : Acrosport, Natation, etc…). La semaine suivante, le groupe déjà évalué est libéré, tandis que le professeur, lui, co-évalue. ⇒ Il arrive que certains groupes soient évalués en-dehors de leur créneau habituel de cours (souvent le Mercredi de 12h à 16h). Cela s'adresse aux élèves ayant cours le Jeudi de 14h à 16h ou de 16h à 18h. Là aussi, les élèves évalués le Mercredi sont libérés le Jeudi et le professeur du groupe concerné peut co-évaluer avec un collègue EPS. Cependant, il arrive parfois (en fonction de l'espace de pratique libre et des APSA suivantes figurant dans le menu) que le groupe évalué puisse démarrer le cycle suivant. Ce dispositif est d'autant plus apprécié qu'il permet l'évaluation de plusieurs groupes ayant la même APSA au menu, et donc la plus grande équité.

4.3. Carnets d'entrainement

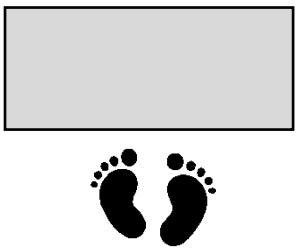
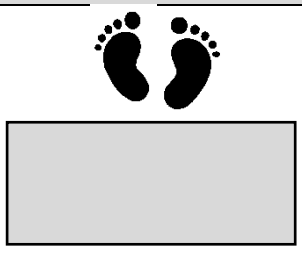
Le carnet d'entrainement pour le panel K et R sont différents uniquement par rapport aux relevés de FC et d'atteinte de la FC cible. Nous présentons ici le carnet d'entrainement du panel K.

LES PAS DE STEP

LES PAS EN 4 TEMPS	LES PAS EN 8 TEMPS
PAS SIMPLES (On reste toujours sur le même pied)	**PAS SIMPLES** (On reste toujours sur le même pied)
BASIC	**2 BASIC**
↳ V STEP	↳ DÉGAGÉS
↳ JAZZ SQUARE	↳ T STEP
↳ MAMBO	↳ Z STEP
↳ PIVOT	↳ STOMP
↳ REVERSE	↳ MAMBO CHACHACHA
PAS ALTERNÉS (On change de pied)	**PAS ALTERNÉS** (On change de pied)
1 GENOU	**3 GENOU**
↳ TALON-FESSES	↳ L STEP
↳ KICK	↳ CISEAUX
↳ ÉLÉVATION LATÉRALE	↳ TWIST
↳ TAP UP	↳ CHARLESTON
↳ SIDE	↳ BALAYAGE
↳ PONY	
↳ TRAVERSE	
↳ CHASSÉ	

D'après le Tableau d'Arnaud CIOR

LES ORIENTATIONS AUTOUR DU STEP

FACE	DOS
	
BOUT	**CHEVAL**
	

LES BLOCS

BLOC N°1 :

Les Pas	3G	2B	1G	1G	1B	1B
Transformations	L Step	Stomp	Kick	Tap Up	Mambo	Pivot
Orientations	Face	Dos	Cheval	Face	Face	Face
Impulsions	Sur Genou	x	Doublé	Pony	x	x

BLOC N°2 :

Les Pas	3G	2B	1G	1G	1B	1B
Transformations	Charleston ou Balayage	Mambo Chachacha	Kick	Traverse	Reverse	Jazz
Orientations	Face	Bout	Face/Cheval	Dos	Dos	Face
Impulsions	Sur balayage	x	Doublé	x	x	Avant Pas

BLOC N°3 :

Les Pas	3G	2B	1G	1G	1B	1B
Transformations	Ciseaux	Dégagés	Élévation	Chassé	Basic ou CT croisé	Basic ou CT croisé
Orientations	Bout	Dos	Bout	Bout	Cheval	
Impulsions	x	Sur touche	x	x		

MES BLOCS

BLOC N°1 :

Les Pas								
Transformations								
Orientations								
Impulsions								

BLOC N°2 :

Les Pas								
Transformations								
Orientations								
Impulsions								

BLOC N°3 :

Les Pas								
Transformations								
Orientations								
Impulsions								

Leçon 1 :	**BLOC 1, classe Karvonen**
Cahier des sensations : formule de K	
Outils de corps : échelle de Borg et état de fatigue mesuré + respiration/essoufflement + douleurs musculaires et articulaires + FC	

Etat de fatigue mesuré : *Comment percevez-vous l'effort effectué ?*	**Respiration/essoufflement :** *Je suis à l'issue de ma production*
6 **7** **Très très léger** **8** **9** **Très léger** **10** **11** **Léger** **12** **13** **Ni léger ni dur** **14** **15** **Dur** **16** **17** **Très dur** **18** **19** **Très très dur** **20**	○ *Très essoufflé(e), difficultés respiratoires* ○ *Peu essoufflé(e), gênes respiratoires* ○ *Non essoufflé(e), aucune gêne* **Douleurs musculaires et articulaires :** *Je ressens à l'issue de ma production* ○ *Des douleurs importantes au niveau musculaire et articulaire (tensions, fortes chaleurs) qui nuisent à mon activité* ○ *Des gênes au niveau musculaire et articulaire (tiraillement, sensation de chaleur, picotements) qui perturbent parfois mon activité* ○ *Aucune gêne au niveau musculaire et articulaire voir des sensations agréables liées à mon activité (tonicité, force, souplesse, échauffement)*
Je perçois cet effort parce que : *- les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)* *- les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)* *(…) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)* *(…) augmentent très vite ma FC* *(…) m'essoufflent très vite* *(…) provoquent des douleurs*	**Fréquence cardiaque et FCE** *Ma FC est :* ○ *Au-dessus de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)* ○ *Dans la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)* ○ *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens…. :

« j'ai l'impression que….. :

« mon corps est….. :

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

Je situe mes choix et régule mon projet
Je choisis d'agir sur :

- les paramètres biomécaniques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :	*- les paramètres énergétiques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :*	*- le projet d'entrainement, temps et nombre de :*
○ *Pas complexes/transformations* ○ *Orientations*	○ *Impulsions* ○ *Hauteur*	○ *Séries :* ○ *Répétitions :* ○ *Récupérations :*

Leçon 1 :	**BLOC 1, classe Karvonen**

SEQUENCE 1 : STEP EN BAS		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 2 : STEP EN HAUT		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 3 : ORIENTATIONS		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 4 : IMPULSIONS		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 5:		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

Leçon 2 :	BLOCS 1 et 2, classe Karvonen
Cahier des sensations : formule de K	
Outils de corps : échelle de Borg et état de fatigue mesuré + respiration/essoufflement + douleurs musculaires et articulaires + FC	

Etat de fatigue mesuré : *Comment percevez-vous l'effort effectué ?* **6** **7** **Très très léger** **8** **9** **Très léger** **10** **11** **Léger** **12** **13** **Ni léger ni dur** **14** **15** **Dur** **16** **17** **Très dur** **18** **19** **Très très dur** **20**	**Respiration/essoufflement :** *Je suis à l'issue de ma production* ○ *Très essoufflé(e), difficultés respiratoires* ○ *Peu essoufflé(e), gênes respiratoires* ○ *Non essoufflé(e), aucune gêne* **Douleurs musculaires et articulaires :** *Je ressens à l'issue de ma production* ○ *Des douleurs importantes au niveau musculaire et articulaire (tensions, fortes chaleurs) qui nuisent à mon activité* ○ *Des gênes au niveau musculaire et articulaire (tiraillement, sensation de chaleur, picotements) qui perturbent parfois mon activité* ○ *Aucune gêne au niveau musculaire et articulaire voir des sensations agréables liées à mon activité (tonicité, force, souplesse, échauffement)*
Je perçois cet effort parce que : *- les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)* *- les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)* *(…) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)* *(…) augmentent très vite ma FC* *(…) m'essoufflent très vite* *(…) provoquent des douleurs*	**Fréquence cardiaque et FCE** *Ma FC est :* ○ *Au-dessus de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)* ○ *Dans la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)* ○ *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens…. :

« j'ai l'impression que….. :

« mon corps est….. :

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

Je situe mes choix et régule mon projet
Je choisis d'agir sur :

- les paramètres biomécaniques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :	*- les paramètres énergétiques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :*	*- le projet d'entrainement, temps et nombre de :*
○ *Pas complexes/transformations* ○ *Orientations*	○ *Impulsions* ○ *Hauteur*	○ *Séries :* ○ *Répétitions :* ○ *Récupérations :*

Leçon 2 :	**BLOCS 1 et 2, classe Karvonen**

SEQUENCE 1 : STEP EN BAS

FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 2 : STEP EN HAUT		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 3 : ORIENTATIONS		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 4 : IMPULSIONS		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 5:		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

Leçon 3 :	BLOC 1, 2 et 3, classe Karvonen
Cahier des sensations : formule de K	
Outils de corps : échelle de Borg et état de fatigue mesuré + respiration/essoufflement + douleurs musculaires et articulaires + FC	

Etat de fatigue mesuré :

Comment percevez-vous l'effort effectué ?

6	
7	**Très très léger**
8	
9	**Très léger**
10	
11	**Léger**
12	
13	**Ni léger ni dur**
14	
15	**Dur**
16	
17	**Très dur**
18	
19	**Très très dur**
20	

Respiration/essoufflement :

Je suis à l'issue de ma production

- *Très essoufflé(e), difficultés respiratoires*
- *Peu essoufflé(e), gênes respiratoires*
- *Non essoufflé(e), aucune gêne*

Douleurs musculaires et articulaires :

Je ressens à l'issue de ma production

- *Des douleurs importantes au niveau musculaire et articulaire (tensions, fortes chaleurs) qui nuisent à mon activité*
- *Des gênes au niveau musculaire et articulaire (tiraillement, sensation de chaleur, picotements) qui perturbent parfois mon activité*
- *Aucune gêne au niveau musculaire et articulaire voir des sensations agréables liées à mon activité (tonicité, force, souplesse, échauffement)*

Je perçois cet effort parce que :

- les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)
- les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)

(…) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)
(…) augmentent très vite ma FC
(…) m'essoufflent très vite
(…) provoquent des douleurs

Fréquence cardiaque et FCE

Ma FC est :

- *Au-dessus de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *Dans la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens…. :

« j'ai l'impression que….. :

« mon corps est….. :

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

Je situe mes choix et régule mon projet

Je choisis d'agir sur :

- les paramètres biomécaniques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :	*- les paramètres énergétiques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :*	*- le projet d'entrainement, temps et nombre de :*
○ *Pas complexes/transformations* ○ *Orientations*	○ *Impulsions* ○ *Hauteur*	○ *Séries :* ○ *Répétitions :* ○ *Récupérations :*

Leçon 4 :	**BLOCS 1, 2 et 3 classe Karvonen**

Cahier des sensations : formule de K

Outils de corps : échelle de Borg et état de fatigue mesuré + respiration/essoufflement + douleurs musculaires et articulaires + FC

Etat de fatigue mesuré :

Comment percevez-vous l'effort effectué ?

6
7 **Très très léger**
8
9 **Très léger**
10
11 **Léger**
12
13 **Ni léger ni dur**
14
15 **Dur**
16
17 **Très dur**
18
19 **Très très dur**
20

Respiration/essoufflement :

Je suis à l'issue de ma production

- *Très essoufflé(e), difficultés respiratoires*
- *Peu essoufflé(e), gênes respiratoires*
- *Non essoufflé(e), aucune gêne*

Douleurs musculaires et articulaires :

Je ressens à l'issue de ma production

- *Des douleurs importantes au niveau musculaire et articulaire (tensions, fortes chaleurs) qui nuisent à mon activité*
- *Des gênes au niveau musculaire et articulaire (tiraillement, sensation de chaleur, picotements) qui perturbent parfois mon activité*
- *Aucune gêne au niveau musculaire et articulaire voir des sensations agréables liées à mon activité (tonicité, force, souplesse, échauffement)*

Je perçois cet effort parce que :

- les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)
- les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)

(…) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)
(…) augmentent très vite ma FC
(…) m'essoufflent très vite
(…) provoquent des douleurs

Fréquence cardiaque et FCE

Ma FC est :

- *Au-dessus de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *Dans la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens…. :

« j'ai l'impression que….. :

« mon corps est….. :

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

Je situe mes choix et régule mon projet

Je choisis d'agir sur :

- les paramètres biomécaniques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :	*- les paramètres énergétiques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :*	*- le projet d'entrainement, temps et nombre de :*
○ *Pas complexes/transformations* ○ *Orientations*	○ *Impulsions* ○ *Hauteur*	○ *Séries :* ○ *Répétitions :* ○ *Récupérations :*

Leçon 4 :	**BLOCS 1, 2 et 3, classe Karvonen**

SEQUENCE 1 : STEP EN BAS		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 2 : STEP EN HAUT		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 3 : ORIENTATIONS		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 4 : IMPULSIONS		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

SEQUENCE 5:		
FC après effort :		
Etat général : 6 à 20 :		
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

Leçon 5 :	BLOCS 1, 2 et 3, classe Karvonen
Cahier des sensations : formule de K	
Outils de corps : échelle de Borg et état de fatigue mesuré + respiration/essoufflement + douleurs musculaires et articulaires + FC	

Etat de fatigue mesuré :

Comment percevez-vous l'effort effectué ?

6	
7	**Très très léger**
8	
9	**Très léger**
10	
11	**Léger**
12	
13	**Ni léger ni dur**
14	
15	**Dur**
16	
17	**Très dur**
18	
19	**Très très dur**
20	

Respiration/essoufflement :

Je suis à l'issue de ma production

- *Très essoufflé(e), difficultés respiratoires*
- *Peu essoufflé(e), gênes respiratoires*
- *Non essoufflé(e), aucune gêne*

Douleurs musculaires et articulaires :

Je ressens à l'issue de ma production

- *Des douleurs importantes au niveau musculaire et articulaire (tensions, fortes chaleurs) qui nuisent à mon activité*
- *Des gênes au niveau musculaire et articulaire (tiraillement, sensation de chaleur, picotements) qui perturbent parfois mon activité*
- *Aucune gêne au niveau musculaire et articulaire voir des sensations agréables liées à mon activité (tonicité, force, souplesse, échauffement)*

Je perçois cet effort parce que :

- les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)
- les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)

(…) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)
(…) augmentent très vite ma FC
(…) m'essoufflent très vite
(…) provoquent des douleurs

Fréquence cardiaque et FCE

Ma FC est :

- *Au-dessus de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *Dans la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens…. :

« j'ai l'impression que….. :

« mon corps est….. :

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

Je situe mes choix et régule mon projet

Je choisis d'agir sur :

- les paramètres biomécaniques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :	*- les paramètres énergétiques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :*	*- le projet d'entrainement, temps et nombre de :*
○ *Pas complexes/transformations* ○ *Orientations*	○ *Impulsions* ○ *Hauteur*	○ *Séries :* ○ *Répétitions :* ○ *Récupérations :*

MA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS :……. **MOBILE N°2**

1ère Possibilité: 4 x 6 min' avec 2 min' de récupération.

	Travail	Pause	Travail
TEMPS	6 min’	2 min’	6 min’
MINUTAGE	0 – 6	6 – 8	8 – 14
FC après ma Série			
Suis-Je dans ma Fourchette ?			
Pourquoi ?			

2ème Possibilité: 3 x 8 min’ avec 2 min’30 de récupération.

	Travail	Pause
TEMPS	8 min’	2 min’ 30
MINUTAGE	0 – 8	8 – 10’30
FC après ma Série		
Suis-Je dans ma Fourchette ?		
Pourquoi ?		

3ème Possibilité: 2 x 12 min’ avec 3 min’ de récupération.

	Travail	Pause
TEMPS	12 min’	3 min’
MINUTAGE	0 – 12	12 - 15
FC après ma Série		
Suis-Je dans ma Fourchette ?		
Pourquoi ?		

Leçon 6 :	**BLOCS 1, 2 et 3, classe Karvonen**
Cahier des sensations : formule de K	
Outils de corps : échelle de Borg et état de fatigue mesuré + respiration/essoufflement + douleurs musculaires et articulaires + FC	

Etat de fatigue mesuré :

Comment percevez-vous l'effort effectué ?

6
7 **Très très léger**
8
9 **Très léger**
10
11 **Léger**
12
13 **Ni léger ni dur**
14
15 **Dur**
16
17 **Très dur**
18
19 **Très très dur**
20

Respiration/essoufflement :

Je suis à l'issue de ma production

- *Très essoufflé(e), difficultés respiratoires*
- *Peu essoufflé(e), gênes respiratoires*
- *Non essoufflé(e), aucune gêne*

Douleurs musculaires et articulaires :

Je ressens à l'issue de ma production

- *Des douleurs importantes au niveau musculaire et articulaire (tensions, fortes chaleurs) qui nuisent à mon activité*
- *Des gênes au niveau musculaire et articulaire (tiraillement, sensation de chaleur, picotements) qui perturbent parfois mon activité*
- *Aucune gêne au niveau musculaire et articulaire voir des sensations agréables liées à mon activité (tonicité, force, souplesse, échauffement)*

Je perçois cet effort parce que :

- les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)
- les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)

(…) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)
(…) augmentent très vite ma FC
(…) m'essoufflent très vite
(…) provoquent des douleurs

Fréquence cardiaque et FCE

Ma FC est :

- *Au-dessus de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *Dans la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens…. :

« j'ai l'impression que….. :

« mon corps est….. :

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

Je situe mes choix et régule mon projet

Je choisis d'agir sur :

- les paramètres biomécaniques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :	*- les paramètres énergétiques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :*	*- le projet d'entrainement, temps et nombre de :*
○ *Pas complexes/transformations* ○ *Orientations*	○ *Impulsions* ○ *Hauteur*	○ *Séries :* ○ *Répétitions :* ○ *Récupérations :*

MA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS :……. **MOBILE N°1**

1ère Possibilité: 2 séries de 12 x 1 min' avec 20 sec' de récupération entre les répétitions et 1min' entre les 2 séries

	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T
Temps	0	1	1’20	2’20	2’40	3’40	4	5	5’20	6’20	6’40	7’40	8	9	9’20	10’20	10’40	11’40	12	13	13’20	14’20	14’40
Minutage	1	1’20	2’20	2’40	3’40	4	5	5’20	6’20	6’40	7’40	8	9	9’20	10’20	10’40	11’40	12	13	13’20	14’20	14’40	15’40
FC après ma série																							
Suis-Je dans ma Fourchette ?																							
Pourquoi ?																							

2ème Possibilité: 2 séries de 6 x 2 min’ avec 30 sec’ de récupération entre les répétitions et 1min’15 entre les 2 séries

	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T
Temps	2min’	30’	2min’	30’	2min’	30’	2min’	30’	2min’	30’	2min’
Minutage	0-2	2-2’30	2’30-4’30	4’30-5	5-7	7-7’30	7’30-9’30	9’30-10’	10-12	12-12’30	12’30-14’30
FC après ma série											
Suis-Je dans ma Fourchette ?											
Pourquoi ?											

3ème Possibilité: 2 séries de 4 x 3 min’ avec 45 sec’ de récupération entre les répétitions et 1min’30 entre les 2 séries

	T	P	T	P	T	P	T
Temps	3min’	45’	3min’	45’	3min’	45’	3min’
Minutage	0-3	3-3’45	3’45-6’45	6’45-7’30	7’30-10’30	10’30-11’15	11’15-14’15
FC après ma série							
Suis-Je dans ma Fourchette ?							
Pourquoi ?							

Leçon 7 :	**BLOCS 1, 2 et 3, classe Karvonen**
Cahier des sensations : formule de K	
Outils de corps : échelle de Borg et état de fatigue mesuré + respiration/essoufflement + douleurs musculaires et articulaires + FC	

Etat de fatigue mesuré :

Comment percevez-vous l'effort effectué ?

6	
7	**Très très léger**
8	
9	**Très léger**
10	
11	**Léger**
12	
13	**Ni léger ni dur**
14	
15	**Dur**
16	
17	**Très dur**
18	
19	**Très très dur**
20	

Respiration/essoufflement :

Je suis à l'issue de ma production

- *Très essoufflé(e), difficultés respiratoires*
- *Peu essoufflé(e), gênes respiratoires*
- *Non essoufflé(e), aucune gêne*

Douleurs musculaires et articulaires :

Je ressens à l'issue de ma production

- *Des douleurs importantes au niveau musculaire et articulaire (tensions, fortes chaleurs) qui nuisent à mon activité*
- *Des gênes au niveau musculaire et articulaire (tiraillement, sensation de chaleur, picotements) qui perturbent parfois mon activité*
- *Aucune gêne au niveau musculaire et articulaire voir des sensations agréables liées à mon activité (tonicité, force, souplesse, échauffement)*

Je perçois cet effort parce que :

- les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)
- les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)

(…) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)
(…) augmentent très vite ma FC
(…) m'essoufflent très vite
(…) provoquent des douleurs

Fréquence cardiaque et FCE

Ma FC est :

- *Au-dessus de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *Dans la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens…. :

« j'ai l'impression que….. :

« mon corps est….. :

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

Je situe mes choix et régule mon projet

Je choisis d'agir sur :

- les paramètres biomécaniques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :	*- les paramètres énergétiques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :*	*- le projet d'entrainement, temps et nombre de :*
○ *Pas complexes/transformations* ○ *Orientations*	○ *Impulsions* ○ *Hauteur*	○ *Séries :* ○ *Répétitions :* ○ *Récupérations :*

MA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS :…….

MON PROJET D'ENTRAÎNEMENT

MOBILE 1	MOBILE 2
2 Séries de 12 x 1min' avec : - 20 sec' entre les répétitions - 1min' entre les séries	**4 Séries de 6 min'** avec 2 min' entre les séries
2 Séries de 6 x 2 min' avec : - 30 sec' entre les répétitions - 1min' 15 entre les séries	**3 Séries de 8 min'** avec 2 min'30 entre les séries
2 séries de 4 x 3min' avec : - 45 sec' entre les répétitions - 1min' 30 entre les séries	**2 Séries de 12 min'** avec 3 min' entre les séries

Mobile choisi ?	Série Choisie ?
Pourquoi ?	**Pourquoi ?**

	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T
Temps																							
Minutage																							
FC après ma série																							
Suis-Je dans ma Fourchette ?																							
Pourquoi ?																							

	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T
Temps																							
Minutage																							
FC après ma série																							
Suis-Je dans ma Fourchette ?																							
Pourquoi ?																							

Leçon 8 :	**BLOCS 1, 2 et 3, classe Karvonen**

Cahier des sensations : formule de K

Outils de corps : échelle de Borg et état de fatigue mesuré + respiration/essoufflement + douleurs musculaires et articulaires + FC

Etat de fatigue mesuré : *Comment percevez-vous l'effort effectué ?* **6** **7** **Très très léger** **8** **9** **Très léger** **10** **11** **Léger** **12** **13** **Ni léger ni dur** **14** **15** **Dur** **16** **17** **Très dur** **18** **19** **Très très dur** **20**	**Respiration/essoufflement :** *Je suis à l'issue de ma production* ○ *Très essoufflé(e), difficultés respiratoires* ○ *Peu essoufflé(e), gênes respiratoires* ○ *Non essoufflé(e), aucune gêne* **Douleurs musculaires et articulaires :** *Je ressens à l'issue de ma production* ○ *Des douleurs importantes au niveau musculaire et articulaire (tensions, fortes chaleurs) qui nuisent à mon activité* ○ *Des gênes au niveau musculaire et articulaire (tiraillement, sensation de chaleur, picotements) qui perturbent parfois mon activité* ○ *Aucune gêne au niveau musculaire et articulaire voir des sensations agréables liées à mon activité (tonicité, force, souplesse, échauffement)*
Je perçois cet effort parce que : *- les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)* *- les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)* *(…) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)* *(…) augmentent très vite ma FC* *(…) m'essoufflent très vite* *(…) provoquent des douleurs*	**Fréquence cardiaque et FCE** *Ma FC est :* ○ *Au-dessus de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)* ○ *Dans la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)* ○ *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens…. :

« j'ai l'impression que….. :

« mon corps est….. :

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

Je situe mes choix et régule mon projet
Je choisis d'agir sur :

- les paramètres biomécaniques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :	*- les paramètres énergétiques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :*	*- le projet d'entrainement, temps et nombre de :*
○ *Pas complexes/transformations* ○ *Orientations*	○ *Impulsions* ○ *Hauteur*	○ *Séries :* ○ *Répétitions :* ○ *Récupérations :*

MA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS :…….

MON PROJET D'ENTRAÎNEMENT

MOBILE 1	MOBILE 2
2 Séries de 12 x 1min' avec : - 20 sec' entre les répétitions - 1min' entre les séries	**4 Séries de 6 min'** avec 2 min' entre les séries
2 Séries de 6 x 2 min' avec : - 30 sec' entre les répétitions - 1min' 15 entre les séries	**3 Séries de 8 min'** avec 2 min'30 entre les séries
2 séries de 4 x 3min' avec : - 45 sec' entre les répétitions - 1min' 30 entre les séries	**2 Séries de 12 min'** avec 3 min' entre les séries

Mobile choisi ?	Série Choisie ?
Pourquoi ?	**Pourquoi ?**

	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T
Temps																							
Minutage																							
FC après ma série																							
Suis-Je dans ma Fourchette ?																							
Pourquoi ?																							

	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T
Temps																							
Minutage																							
FC après ma série																							
Suis-Je dans ma Fourchette ?																							
Pourquoi ?																							

4.4. Lettre prise de contact avec l'établissement

PAINTENDRE Aline

14 Rue René Descartes
Le portique, Université de Strasbourg
67084 STRASBOURG

A Strasbourg, le 19 janvier 2016

Monsieur le chef d'établissement,

Je me permets de m'adresser à vous pour vous présenter mon projet de recherche dans le cadre de ma troisième année de thèse, relatif à l'activité step notamment, et qui s'appuie sur l'objet « adolescent » et l'accès au corps capacitaire par la pratique. Déjà intervenue sur un pré-protocole en janvier 2014, je me tourne de nouveau vers votre établissement et en particulier Madame Catherine Bischoff, enseignante d'EPS et spécialiste de l'activité step, afin de suivre en tant que chercheur, les enseignements de ses deux classes de première.

Ces deux cours se déroulent les lundis matin de 8h à 12h, et sont un formidable point d'appui pour mes recherches, contribuant ainsi à la constitution de deux à trois panels, propres à installer une méthodologie d'autoconfrontation à partir d'un travail vidéo. L'objectif du chercheur est évidemment de « se fondre » dans la vie de la classe et ne pas perturber les apprentissages et l'activité des apprenants.
Mon dessein est davantage d'expérimenter un protocole de traitement didactique en step, qui respecte les injonctions officielles de l'EPS pour ce niveau de classe. Aussi, je m'attache par l'utilisation de la caméra Go Pro sur un panel ciblé d'élèves à objectiver l'activité corporelle du pratiquant en step, d'un point de vue biomécanique et énergétique entre autre. Aussi, une caméra en plan plus large se centre également sur les particularités des élèves ciblés par la Go Pro.

Madame Bischoff étant volontaire pour m'aider à construire et finaliser ce projet, je vous demande votre accord de principe, pour la discipline EPS et pour nos projets professionnels respectifs, d'être présente aux enseignements des classes de première de celle-ci, et d'extraire des données essentielles pour ma part.

Je me place à votre disposition pour d'éventuels compléments d'informations. Dans l'attente de votre réponse, veuillez recevoir, Monsieur le chef d'établissement, mes salutations les plus sincères.

Aline PAINTENDRE

Professeur agrégée EPS, Faculté des sciences du sport de Strasbourg
Doctorante, Université de Paris-Descartes, Unité de recherche TEC EA 3525, Faculté du sport de Paris-Descartes

4.5. Lettres à destination des parents

PAINTENDRE Aline
14 Rue René Descartes
Le portique, Université de Strasbourg
67084 STRASBOURG

A Strasbourg, le 19 janvier 2016

Madame, Monsieur,
Parents de la classe de première

Je me permets de m'adresser à vous pour vous présenter mon projet de recherche dans le cadre de ma troisième année de thèse, relatif à l'activité step notamment, et qui s'appuie sur l'objet « adolescent et son corps capacitaire ».

Ainsi, je me tourne vers votre enfant, en tant que chercheur, puisque son profil : adolescent, sexe et type de pratiquant notamment (novice en step), a été retenu pour servir de panel prioritaire dans le cadre de mes recherches.

Par le courrier joint, vous avez pu comprendre que votre enfant sera filmé avec une caméra Go Pro sur le buste (identifier les mouvements non visibles par une caméra en plan large) et une caméra en plan plus élargie.

Mon dessein est de m'appuyer sur un usage vidéo go pro, zoomant sur la motricité de votre enfant au sein de l'activité step et me permettant d'analyser des récurrences pour identifier la structuration de la connaissance de soi dans l'activité. De plus, deux auto-confrontations et entretiens d'explicitation seront réalisés en début et fin de cycle afin d'affiner les données recueillies et poursuivre la démarche du chercheur.

Consciente du caractère inédit et exceptionnel de cette démarche, je compte sur vous pour m'aider, en autorisant celle-ci, à élaborer finement ce protocole final dans l'activité step.

Je me place à votre disposition pour d'éventuels compléments d'informations. Dans l'attente de votre réponse, veuillez recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations les plus sincères.

Aline PAINTENDRE

Professeur agrégée EPS, Faculté des sciences du sport de Strasbourg
Doctorante, Université de Paris-Descartes, Unité de recherche TEC EA 3625, Faculté du sport de Paris-Descartes

……

NOM et Prénom de l'enfant :
NOM et Prénom du responsable légal :

J'autorise – Je n'autorise pas l'enseignante et chercheur Aline PAINTENDRE, à filmer et à prendre rendez-vous avec mon enfant dans le cadre de ses recherches, pour l'activité step, dans le cadre d'autoconfrontation vidéo, de février à fin mai 2016.
PAINTENDRE Aline

14 Rue René Descartes
Le portique, Université de Strasbourg
67084 STRASBOURG

A Strasbourg, le 19 janvier 2016

Madame, Monsieur,
Parents de la classe de première

Je me permets de m'adresser à vous pour vous présenter mon projet de recherche dans le cadre de ma troisième année de thèse, relatif à l'activité step notamment, et qui s'appuie sur l'objet « adolescent et son corps capacitaire ».
Ainsi, je me tourne vers la classe de votre enfant, encadrée par Madame Catherine Bischoff, enseignante d'EPS et spécialiste de l'activité step, afin de suivre en tant que chercheur, les enseignements de celle-ci.

Ce cours d'enseignement du step, qui débute à compter de la rentrée de février est un moment fort pour mes recherches.
L'objectif du chercheur est évidemment de « se fondre » dans la vie de la classe et ne pas perturber les apprentissages et l'activité de votre enfant.
Mon dessein est de mettre en place le protocole définitif qui s'appuie sur un travail de traitement didactique en step, qui respecte les injonctions officielles de l'EPS pour ce niveau de classe. Aussi, je m'attache par l'utilisation de la caméra à objectiver l'activité corporelle du pratiquant en step, d'un point de vue biomécanique et énergétique entre autre, et d'identifier avec votre enfant (volontaire) la structuration de sa connaissance de soi dans l'activité.

Madame Bischoff étant volontaire pour m'aider à construire ce projet, je vous demande votre accord de principe, pour la discipline EPS et pour nos projets professionnels respectifs, de filmer votre enfant et d'extraire des données essentielles pour ma part, l'ensemble n'étant exploité que dans un cadre universitaire et de recherche scientifique et exclusivement.

Je me place à votre disposition pour d'éventuels compléments d'informations. Dans l'attente de votre réponse, veuillez recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations les plus sincères.

Aline PAINTENDRE

Professeur agrégée EPS, Faculté des sciences du sport de Strasbourg
Doctorante, Université de Paris-Descartes, Unité de recherche TEC EA 3625, Faculté du sport de Paris-Descartes

……
NOM et Prénom de l'enfant :
NOM et Prénom du responsable légal :

J'autorise – Je n'autorise pas l'enseignante et chercheur Aline PAINTENDRE, à filmer mon enfant dans le cadre de ses recherches, pour l'activité step lors du dernier cycle de step de février 2016 à fin mai 2016

4.6. Support prise de note durant les leçons

Leçon 1: déroulement de la leçon et prises de vues 8h-10h

horaires	moments forts	remarques
	échauffement	
	apprentissage base	
	apprentissage bloc 1	
	3' step en bas première fois	
	3' step en bas première fois deuxième fois	
	3' step en haut première fois	
	3' step en haut deuxième fois	
	apprentissage orientations	
	3' orientations step en bas première fois	
	3' orientations step en bas deuxième fois	

remarques

Leçon 1: déroulement de la leçon et prises de vues 10h-12h

horaires	moments forts	remarques
	échauffement	
	apprentissage base	
	apprentissage bloc 1	
	3' step en bas première fois	
	3' step en bas première fois deuxième fois	
	3' step en haut première fois	
	3' step en haut deuxième fois	
	apprentissage orientations	
	3' orientations step en bas première fois	
	3' orientations step en bas deuxième fois	

remarques

4.7. Support autoconfrontation niveaux 1 et 2, prise de note du chercheur

Elève:	
Date/ créneau RDV:	autoconfrontation 1er niveau
	autoconfrontation 2ème niveau
date/créneau film:	
Go Pro	3ème personne
Moment significatif 1: time/type de travail:	
Go Pro	3ème personne
Moment significatif 2: time/type de travail:	
Go Pro	3ème personne
Moment significatif 3: time/type de travail:	
Go Pro	3ème personne
Moment significatif 4: time/type de travail:	
Go Pro	3ème personne
Moment significatif 5: time/type de travail:	
Remarque:	

Annexes n°5 : Entretiens d'autoconfrontation à deux niveaux

5.1. Présentation chercheur, rappel

« Bonjour, je suis Aline PAINTENDRE, professeur d'EPS à la faculté des sciences du sport et je mène une recherche dans le cadre de ma thèse. Mon objectif est de comprendre comment toi, lycéen, en période adolescente (tu vis des changements de taille, de poids, de repères internes, d'envies, de gouts, cognitifs notamment) lorsque tu pratiques l'activité step, ce qui se passe dans ton corps, les choses qui émergent (sensations, sentiments, repères, émotions, etc.). Ainsi, si nous parvenons à établir ces choses qui émergent, j'aimerai comprendre comment celles-ci orientent ton comportement, ton mouvement, tes actions, tes choix dans la pratique ?

Pour cela, nous t'avons filmé avec deux caméras, la Go Pro, installée sur ton buste (ou tête) et l'autre, fixée pour te voir en continue pendant la leçon de madame Bischoff. C'est grâce à la visualisation de ces deux films, que nous allons tenter d'atteindre cet objectif. »

5.2. Outils à l'entretien

5.2.1. Introduction à l'entretien de premier niveau, nouer une relation de confiance

« Nous allons visualiser tous les deux d'abord la vidéo d'ensemble, puis la Go Pro. Une caméra est fixée derrière nous, légèrement de côté afin de ne pas perdre un élément de notre entretien. Pendant cette visualisation, nous attendons que tu commentes, tu racontes ce qui se passe. J'aimerai connaitre toute l'histoire de cette expérience, c'est-à-dire que tu décryptes ce que tu as ressenti, ce qui s'est passé, ce que tu as pensé, ce que tu t'es dit, ce que tu as perçu pendant que tu agissais par rapport à toi, au step, à l'enseignante, aux autres, à la classe, à l'environnement général.

Tu stoppes la vidéo à ta guise, sur pause, on revient en arrière, on accélère, pour que tu puisses retracer tout ce qui s'est passé : TU DOIS ME FAIRE REVIVRE CE MOMENT.

Es-tu prêt à débuter ? Si tu es d'accord, nous allons prendre une petite heure pour tout cela ? »

5.2.2. Introduction à l'entretien de second niveau, approfondir et retrouver un échange

« Si tu l'acceptes, nous allons revenir sur certains éléments qui t'ont paru importants ou que tu as beaucoup décrit. Nous allons essayer d'en apprendre un petit peu plus sur ces moments et tenter de préciser ce qui s'est passé.

Nous allons visualiser à nouveau certains passages, revenir peut-être aussi sur ton cahier d'entrainement et revivre plus finement ces passages pour comprendre ce que cela a produit dans

ton corps (pensées, sensations, émotions, etc.) et ce que cela a eu pour conséquence dans ton activité ? »

5.3. Outil support à l'entretien analytique de second niveau

Second niveau	Questions type	Méthodes possibles
savoir poser des questions non inductives	*à quoi es-tu attentif? Qu'est-ce qui compte pour toi à ce moment ?* *qu'est-ce qui se passe après?* *qu'est-ce que tu as fait? et quand tu... comment tu t'y prends?* *attends, quand tu*... suivi d'une question : *doucement, pour que je comprenne bien....donc tu et quand tu....*	QUESTIONS OUVERTES apprendre à couper la parole, à ralentir l'autre par des
savoir activer la passivité	*prends ton temps, explique même si c'est très flou...* *ce n'est pas grave, ne cherche pas, ça viendra plus tard*	rassurer sur le premier "trou" de mémoire éviter le "défi de mémoire" et désamorcer ou contourner
savoir relancer le sujet pour atteindre différents degrés de granularité : explorer les "couches du vécu"	*et qu'est-ce qui s'est passé après?* *et après?* *Quand tu me dis ça…, tu veux dire… ?*	
chrono (diachronie)	*Que se passe-t-il après ?* *Qu'arrive-t-il ensuite ?*	
simultanéité ou synchronie	*Tout ceci arrive-t-il en même temps ? Cela impacte tes choix ? tes actions ? tu y penses ?*	Identifier des « contre-mesures » soit une anticipation par des signaux qui déterminent une activité à venir : état de fatigue, désorganisation, etc.
le fil de l'action	*Tu t'attendais à ce genre de sensations ? Est-ce nouveau ?* *Comment sais-tu que ….? et là, tu le sais comment que… ?* *Quand tu fais cela, est-ce que cela te procure la même chose à un autre moment ? sur un autre pas ?* *Comment les sensations apparaissent-elles ?*	
le fil de l'émotion	*Qu'est-ce cela provoque ? Cela semble important*	Ton ressenti c'est quoi ? tu te sens comment ? inconfort-confort ? -3 à

		3 ?
le fil du sensoriel	*Sans trop y penser, pourrais-tu me décrire cette sensation « grosso modo » et me dire où elle se situe dans ton corps ? Tu la rapproches de quoi ? Tu l'as déjà ressentie ? En step ? Par quoi cela commence ? est-ce seulement situé à cet endroit ? ou le ressens-tu ailleurs ? ou autrement ? est-ce totalement isolé ?*	Identifier progressivement les différents registres de sensation
le fil du corporel	*Que fais-tu ? est-ce que cette action est choisie ? est liée à ce que tu m'as dit ?*	

5.4. Tony, Panel R

5.4.1. Verbatim Tony, Début et Fin de séquence d'apprentissage, à deux niveaux d'analyse

Interlocuteur	verbatim Tony L1 autoconfrontation, volet 2
Chercheur	La 1ère c'était step en bas, la 2ème step en haut, et la 3ème après avoir fait le travail d'orientation. Ca va pour toi?
Tony	ouai ouai
Chercheur	ok. Donc tu n'hésites pas à toucher... etc.
Tony	ouai d'accord
Chercheur	voilà. Ici (réglages), donc on va démarrer sur la 1ère... Je pense que la 1ère séquence on l'avait laissée en continu, donc on va démarrer là-dessus. Et je vais mettre le son (réglages)
Tony	donc au début, fin… ouai au début, tout début quand la musique elle commence... fin c'est plus, le plus dur de se mettre dans le rythme et là j'étais un peu perdu…
Chercheur	tu étais perdu?
Tony	fin je n'arrivais pas… je n'arrivais pas à… j'avais toutes les…
Chercheur	tu veux que j'arrête?
Tony	ouai stop stop. J'avais tous les mouvements en tête et je n'arrivais pas à… à me focaliser sur moi-même. J'étais obligé de vous regarder...
Chercheur	d'accord, tu veux que l'on remontre?
Tony	non c'est bon
Chercheur	c'est bon ok. Donc là… d'accord
Tony	ouai ici, et toute à la fin j'ai réussi à me concentrer. Ah là c'est... c'est ce que je disais juste avant c'est... j'arrivais, je vous regarde et… je ne sais pas… fin voilà quoi…
Chercheur	donc tu regardes le prof… et le modèle du coup?
Tony	voilà et… c'est comme si je n'avais jamais appris ça quoi. Je n'arrive pas à penser à ce qui va suivre quoi
Chercheur	d'accord
Tony	c'est… (visionnage) tout le monde était perdu (visionnage) Ah là
Chercheur	qu'est-ce que tu dis là?
Tony	bah là, fin le dernier tour là, j'étais, j'étais plutôt bien parce qu'il y a des moments où je me dis... faut que je me concentre. Faut que je me concentre et que j'arrête de regarder... la prof et… et du coup des fois ça marche plutôt bien même
Chercheur	donc là tu es plutôt bien? C'est ça que tu me dis?
Tony	ah là ces tours là non, mais juste avant
Chercheur	juste avant?
Tony	juste avant ouai parce que j'étais
Chercheur	c'était à 3'30'' hein?
Tony	ouai 3'30''
Chercheur	tu étais plutôt bien? Ok
Tony	j'arrive bien à enchainer, après... donc là je reviens dans le tout début au moment où je regarde la prof, je ne suis pas..., je suis concentré mais pas trop et du coup, du coup... au niveau des pas c'est... je n'ai pas aussi l'habitude d'utiliser mes pieds alors

	c'est... fin voilà quoi c'est... Là c'est complètement perdu
Chercheur	A 4'30'' tu es complètement perdu?
Tony	ouai, et là je me remets dans le rythme. Il y avait un enchainement que j'arrivais bien et… ouai bizarrement c'est tout à la fin... tout à la fin de l'enchainement que j'arrive bien à le…
Chercheur	donc là tu me dis à la fin, quand tu arrives à la fin de la séquence de 3'?
Tony	oui tout tout tout à la fin ouai
Chercheur	là ça commence à être plus clair pour toi? C'est ça que…
Tony	ouai ouai. Là je suis bien dans le rythme
Chercheur	là tu es bien? D'accord
Tony	là je suis bien là. Je crois que ça va être la fin d'ailleurs
Chercheur	ouai. Depuis les 5' tu me dis que tu es bien? Que voilà
Tony	ouai voilà c'est…
Chercheur	Alors on va avancer comme ça on va regarder… on va regarder la partie step en haut d'accord?
Tony	ouai
Chercheur	attend je vérifie juste au niveau de la caméra (réglages). Donc là step en haut, tu es prêt?
Tony	ouai ouai
Chercheur	ok. Ca démarre là, donc là on a mis les hauteurs
Tony	ouai. Donc là je sentais que c'était un peu plus dur dans les mollets surtout
Chercheur	d'accord. Donc c'est plus difficile pour toi?
Tony	ouai, bah je crois que je l'ai mis à 7 ou 8 tout à l'heure...?
Chercheur	sur l'échelle de Borg?
Tony	ouai à 1 de plus ouai
Chercheur	qu'est-ce qui se passe là?
Tony	... là j'étais..., c'est toujours le moment où on tourne là, juste après, je ne sais plus trop dans quel, dans quel sens partir de quel côté... mettre le pied et... j'arrive toujours à me, à me recaler sur le rythme après, c'est… et on voit que... j'arrive..., je n'arrive vraiment pas, vraiment pas à me focaliser sur moi là, je suis obligé de regarder la prof quoi
Chercheur	là à ce moment tu... Tu ne te focalises pas vraiment sur toi?
Tony	ouai. Là je suis focalisé là on voit
Chercheur	là tu es sur toi là à 13'30 là ça y est? Tu as enregistré? Tu es dedans
Tony	et là je repars sur la prof, c'est, c'est des, des petites séquences de… 20-30'' qui…
Chercheur	quand tu dis tu repars sur la prof?
Tony	bah je suis focalisé et d'un coup... j'arrête de focaliser vu que ça va bien et je je regarde automatiquement…
Chercheur	d'accord
Tony	c'est complètement... (inaudible). Là je suis de nouveau dedans
Chercheur	qu'est-ce qui…? Comment tu vois que tu es à nouveau dedans là?

Tony	..., rien qu'à regarder ma tête... je vois que mes yeux se focalisent plus sur mes pieds et du coup... du coup... me renvoient que je suis… que je suis vraiment dedans quoi. Et quand je quand je tourne un peu la tête et... que l'on voit que… bah par exemple là, et... normalement quand je suis concentré, je regarde droit devant comme si je me, je me concentrais juste sur les pieds quoi. Ah là je suis... ouai à la fin je suis, je suis vraiment dedans.
Chercheur	à la fin c'est comme la 1ère séquence en fait?
Tony	ouai voilà généralement le dernier tour..., au dernier tour, je suis je suis vraiment dedans en fait
Chercheur	au dernier tour tu sens…
Tony	ouai
Chercheur	ok ok et on va regarder maintenant avec les orientations d'accord?
Tony	ouai ouai. Là j'étais, je n'étais... vraiment pas dedans (rires)
Chercheur	tu n'étais pas dedans? On va voir
Tony	ouai
Chercheur	tu vas me dire ce que cela signifie pour toi tu n'étais pas dedans?
Tony	j'étais dans le ryth… ouai
Chercheur	donc là (réglages)
Tony	donc là la vidéo elle est après les explications ou?
Chercheur	ouai, tu n'hésites pas s'il faut arrêter hein?
Tony	ouai. Du coup là, toujours au début, on pense à ce qu'il faut faire, le 1er pied que l'on va placer sur le… ouai c'est…
Chercheur	c'est quoi?
Tony	ah là c'était..., le cheval je ne savais pas trop quand le placer. J'avais fait, j'avais les premiers enchainements dans la tête et… et après, donc là, je repars sur... focalisé sur la prof… ah là j'étais complètement perdu
Chercheur	tu étais perdu dans ta tête?
Tony	... bah… fin je vois les autres autour qui, qui le font, je vois qu'ils sont ensemble et… ... je me dis... ouai là il y a un problème quand même, je ne suis pas trop dedans, du coup j'essaie de... j'essaie de me remettre dedans même si apparemment ça marche
Chercheur	donc là, à 1'40'' tu essaies de te remettre dedans?
Tony	ouai ouai, là j'essaie de me remettre dans le rythme. Après le rythme avec la musique, ce n'est pas vraiment ça le problème, c'est juste être coordonné avec les autres... Ça…
Chercheur	donc, tu... tu m'as parlé de la prof là et tu m'as parlé des autres?
Tony	bah... d'abord, j'essaie de voir... fin je regarde la prof pour les mouvements
Chercheur	ouai
Tony	donc... avec les pieds, et... autour de soi, autour de moi, j'analyse si..., si tout le monde... tout le monde est à peu près dedans…
Chercheur	donc là tu es? Là?
Tony	je n'étais pas… pas dedans
Chercheur	là tu es en train d'analyser, tu es en train de faire quoi?
Tony	Là je me… j'essaie de voir là... Déjà les pas et c'est un peu, c'est aussi un peu une frustration de ne pas, de ne pas y arriver alors que... alors que les autres y arrivent

	quoi. Après c'était un peu plus dur aussi là...
Chercheur	qu'est-ce qui est plus dur là?
Tony	de tourner autour du step, c'était ça le, le... le plus dur… et après essayer de, vu que... de... de remettre en application les… les pas qu'on a appris précédemment et en ajoutant les améliorations comme là tourner autour du step, se mettre à cheval, ça ex...(inaudible)
Chercheur	là tu te sens comment là?
Tony	... là..., je je juste avant là je ne comprenais pas pourquoi je… j'étais à chaque fois du mauvais côté du step à cheval
Chercheur	d'accord
Tony	et..., vers la fin je commence à comprendre l'enchainement, c'est des petits bouts... donc des pas appris précédemment qui reviennent en tête et... chaque fois, j'ai…
Chercheur	donc là vers 3'40'' tu commences à… tu commences à...?
Tony	ouai je commence à comprendre
Chercheur	à comprendre?
Tony	ouai, toujours là… le pas de se mettre à cheval qui pose un peu problème quoi
Chercheur	ok
Tony	du coup là là c'est la fin
Chercheur	ok. Alors, on va… on va faire... la même chose
Tony	oui oui
Chercheur	sauf que là on va regarder la Go Pro
Tony	ok
Chercheur	donc la Go Pro elle zoome vraiment sur tes appuis
Tony	oui oui
Chercheur	tes bras, tu vois on voit ton buste
Tony	ouai
Chercheur	et... sur le step
Tony	ouai
Chercheur	donc ce n'est plus du tout le même regard. Donc là tu t'es vu refaire, donc…
Tony	oui oui
Chercheur	on devrait pouvoir... (réglages) donc là, on va faire la Go Pro, la 1ère
Tony	bah là, fin j'essaie de suivre, de se mettre dans la tête. Des fois l'enchainement il marchait du coup avec les…
Chercheur	là pour toi ça marche là?
Tony	ouai
Chercheur	à 2'42'' là ça marche
Tony	oui j'arrive bien
Chercheur	qu'est-ce qui? Tu me dis par exemple
Tony	c'est cet enchainement-là qui m'a posé problème au début, c'est là où l'on doit taper 3 fois avec le, avec le p… ou deux fois avec le pied là…
Chercheur	donc le stomp? Le 2ème pas?
Tony	ouai ouai voilà, c'est ça et après l'enchainer directement sur l'autre pas, c'était ça qui était le plus dur
Chercheur	d'accord, donc là?

Tony	oui et j'ai toujours..., après fait le… après avoir fait le, tourné là
Chercheur	après avoir fait le pivot en fait?
Tony	ouai voilà c'était ça le… essayer de retrouver le plus vite mes marques pour enchainer directement
Chercheur	donc là?
Tony	là, je commençais à comprendre le stomp là… (visionnage) Aie. Ouai
Chercheur	tu me dis ouai ?
Tony	Là là, là, j'étais bien de dedans
Chercheur	là tu es bien dedans?
Tony	ouai
Chercheur	depuis 3'30'' quand tu m'as dit je commence à comprendre le stomp?
Tony	ouai ouai c'était le stomp qui me posait problème et du coup, comme je l'ai, comme je l'ai bien acquis là, je suis bien dedans, je suis dans le rythme-là, c'est… et… j'ai un petit retard là
Chercheur	(inaudible) tu as un retard?
Tony	(inaudible) je ne me pose pas vraiment le souci de me remettre dedans dans le… dans le… dans le rythme de la classe. Ce n'est pas vraiment ça le problème c'est juste quand je fais une erreur... alors voilà, je vais dire ouai j'ai fait, alors là pourquoi j'ai fait l'erreur? et comment remédier au prochain tour?
Chercheur	tu te dis tout ça?
Tony	ouai
Chercheur	pendant que tu...? tu veux que l'on revienne en arrière
Tony	oui oui (inaudible) généralement quand je fais une erreur, bah je me (inaudible). Ouai là à 10'' en arrière 4'35'', bah là je me dis ouai bon comparé aux autres, donc, je vois à peu près Sonia qui est juste à droite de moi
Chercheur	ouai
Tony	je vois qu'elle n'est pas du tout au même endroit que moi. Du coup là je me dis, ouai là il y a, y a une erreur, et du coup au prochain tour, faut pas du tout que je la fasse… ouai
Chercheur	donc là tu te dis il ne faut pas que je la fasse?
Tony	ouai il ne faut pas du tout que je la refasse fin faut vraiment que je commence à me concentrer
Chercheur	et là tu arrives à le faire là?
Tony	bah je ne sais pas du tout si... ah ouai, là ouai j'ai direct pensé j'ai eu direct un déclic quand je crois que c'est mon pied droit
Chercheur	attends tu veux que je le remette?
Tony	ouai je veux bien. Quand mon pied droit est allé sur le step, j'me suis directement dit que ce qui allait enchainer en fait
Chercheur	montre-moi où c'est?
Tony	c'est là
Chercheur	donc à 5'17''? Juste après le pivot là?
Tony	ouai je savais que j'étais bien placé
Chercheur	tu savais que tu étais bien placé?
Tony	ouai

Chercheur	et comment tu le savais?
Tony	bah du coup juste avant comme j'avais le fin… je me suis dit, je me suis dit ouai c'est là où je me trompe. Bah à chaque fois, fin..., fin à chaque fois, après..., dès que, c'est comme un déclic... fin à force de le répéter de le répéter bah à un moment, bah justement le pied qui... qui fin, l'enchainement juste après qui était le même, et bien dès que j'ai commencé, le cerveau a fait Ah c'est là et je ne me suis pas trompé
Chercheur	Ton? Là tu as posé ton pied et c'était bon là?
Tony	ouai voilà j'ai posé mon pied et tout de suite, comme..., comme une habitude quoi, ce n'est pas..., c'est passé tout seul
Chercheur	ok
Tony	par contre je ne faisais jamais l'impulsion sur le pivot? Et je pense que c'est ça qui me
Chercheur	donc là à 5'30''
Tony	ouai, et le pivot, je ne savais jamais dans quel sens tourner en fait. Je pense que c'est juste pour ça que... À la fin, à la fin je n'arrive pas, je n'arrive pas bien me placer sur le step
Chercheur	là tu as l'impression de te tromper là?
Tony	... bah juste sur le pivot, donc juste avant j'avais le pied qui fait juste deux pas, fin en deux temps quoi, deux temps de plus
Chercheur	donc tu as fait? À 6'10'' tu as fait... Tu as rajouté…
Tony	ouai j'ai fait un temps de plus ouai là… j'étais plutôt satisfait à la fin quoi
Chercheur	comme tu m'as dit tout à l'heure, ça commence à la fin, finalement. Ca commence à…
Tony	ça commence, ça vient à la fin, dès que les enchainements sont répétés quoi
Chercheur	on va revoir step en haut
Tony	tout de suite on sent déjà, fin j'ai déjà senti que c'est un peu plus dur aussi, fin qu'il fallait plus lever les pieds..., et du coup le retombé après, fin dès que l'on a enchainé un pas du coup après, il est plus long, du coup si on veut enchainer tout ça il faut vraiment aller plus vite quoi
Chercheur	Ah il faut que tu ailles plus vite?
Tony	ouai plus vite et du coup sur les mollets tu le ressens du coup, c'est un peu plus dur
Chercheur	et sur..., sur la vidéo tu arrives à le voir ce que tu dis?
Tony	... non c'est plutôt que je le ressens en regardant la vidéo. Oh le pivot je ne sais jamais comment, quel pied mettre? J'étais décalé là. Ouai voilà (commente son discours dans la vidéo) là j'étais décalé comparé à Sonia quoi, c'est-à-dire que j'ai balancé en kick mon pied gauche au lieu de mon pied droit, du coup... voilà, j'ai pu le voir directement, fin je voyais vraiment, j'ai jeté un petit coup d'oeil sur Sonia aussi
Chercheur	mais tu l'as vu j'ai Sonia aussi?
Tony	ouai j'ai vu sur Sonia vraiment que j'étais décalé
Chercheur	mais tu ne l'avais pas senti?
Tony	non, non si... si on met des palmes de chaque côté..., que je ne regarde pas, je ne pourrais pas savoir que je suis vraiment…
Chercheur	d'accord
Tony	je pourrais juste savoir que le pas est mal fait ou que... fin voilà quoi, oui que le pas est mal fait et que par conséquence je suis... je suis décalé comparé à la musique, et

	que ça prend plus temps quoi… ouai voilà, par exemple là encore, je me... du coup il y a une petite pause pour se, pour essayer de se remettre avec Sonia... ouai là, là j'ai oublié mon pas là
Chercheur	qu'est-ce qui se passe là?
Tony	bah là, là ça commence à venir. Ouai là ça commence vraiment à venir, donc toujours à la fin hein
Chercheur	donc quand on regarde la vidéo, ça vient (inaudible), comment je peux voir moi que ça vient?
Tony	... bah... c'est plus fluide. Fin j'ai l'impression que c'est, que c'est quand même assez fluide et j'hésite, j'hésite par moment mais beaucoup moins qu'au début. Au niveau du placement des pieds... ouai je me focalise vraiment... ouai, on ne peut pas le voir à la tête mais je me focalise vraiment sur... sur mes pas
Chercheur	donc tu te focalises, tu les regardes?
Tony	... non, en sentant que… que voilà que je… c'est comme si je regardais dans le vide quoi, et... fin que je, on peut me montrer quelque chose devant moi, fin je ne serai pas focalisé sur cette chose, j'aurai juste les pieds en tête
Chercheur	tu as tes pieds en tête?
Tony	ok
Chercheur	on va regarder la dernière?
Tony	oui oui
Chercheur	c'est celle-ci notamment
Tony	toujours le rythme en tête au début. Ouai là c'était... fin je voyais que j'étais complètement perdu au niveau du placement des pieds
Chercheur	tu le vois comment?
Tony	toujours toujours avec Sonia, ou... ou en ou en vous regardant quoi
Chercheur	d'accord
Tony	et du coup, quand je regardais derrière, bah je voyais, je voyais Yousra qui, qui toujours avec l'axe qui m'entoure, je vois que je suis décalé. On voit vraiment que certains moments, je ralentis... au niveau des déplacements des pieds et parfois, j'accélère parce que je suis en retard et que j'essaie de me remettre dans le rythme
Chercheur	là?
Tony	... là, j'essaie de tout comprendre, essayer de comprendre quoi, et pas répéter bêtement les pas. Bah sinon ça ne sert à rien de les faire..., ça sert à rien de les faire juste comme ça et de... Et de pas savoir les répéter, je commençais à comprendre là
Chercheur	comment tu..., tu me dis je commence à comprendre là… comment tu le vois là dans la vidéo?
Tony	... justement, je regarde..., je suis plus fluide et… fin c'est, j'hésite, je n'hésite pas, fin par exemple là je n'étais vraiment pas fluide du tout. Et bien ah la prof s'est trompée et comme je la regardais et bah je n'ai pas du tout..., j'étais complètement perdu... et toujours bah..., ouai on l'entend des fois même, je regarde des fois Sonia et ouai, là je commençais à comprendre, je connaissais, je comprenais les enchainements mais ça ne venait pas; je pense que je manquais de repères
Chercheur	tu me dis que tu manquais de repères?
Tony	ouai je manque de repères fin pour essayer de m'imaginer que, fin après cet

	enchainement il y a ça et après cet enchainement
Chercheur	et ces repères...?
Tony	ces repères bah je les ai à force de refaire toujours le même enchainement. Je pense que... Il faudrait que je passe beaucoup plus de temps sur un seul et même enchainement et au fur et à mesure j'en rajoute un et j'en rajoute un et j'en rajoute un… et je pense que... là on voit bien que je suis un peu perdu, j'hésite beaucoup, ouai j'hésite beaucoup
Chercheur	ok est-ce que tu veux que l'on regarde de nouveau...?
Tony	non ce n'est pas nécessaire
Chercheur	est-ce que rien...?
Tony	qui me tracasse?
Chercheur	ouai
Tony	...non c'est bon

Interlocuteur	**verbatim Tony L1 autoconfrontation 2nd niveau, volet 2**
Chercheur	et donc... on va s'intéresser là... à un 1er moment
Tony	oui oui
Chercheur	que... step en bas, voilà... à 4'30'', tu avais relevé, donc je vais te remontrer... le moment
Tony	ouai
Chercheur	et toi tu m'avais dit... globalement que là tu étais perdu et que c'était un peu comme si tu n'avais jamais appris...
Tony	ouai ouai (sourires et rires)
Chercheur	le bloc?
Tony	ouai
Chercheur	qu'on avait appris juste avant
Tony	oui
Chercheur	donc je laisse un peu dérouler juste pour te remémorer la situation
Tony	oui (visionnage) là c'est…
Chercheur	c'est vers là?
Tony	ouai ouai
Chercheur	alors là est-ce que l'on peut revenir un petit peu sur... sur ce moment?
Tony	sur... bah c'était juste un pas qui m'a… qui m'a posé problème c'est le stomp je crois là?
Chercheur	ouai, donc le stomp a... après le L step?
Tony	ouai ouai
Chercheur	ah quand tu fais 1, 2, 3
Tony	ouai ouai c'est ça qui m'a posé problème et j'étais un peu perdu ouai et…
Chercheur	donc tu es perdu...?
Tony	fin dans ma tête je me dis ouai qu'est-ce qui faut que je fasse après ça? Fin déjà faire le... le mouvement fin le pas et... c'était ça le plus dur et… vu que j'arrivais à faire le pas bah… par la suite je n'étais pas du tout dedans
Chercheur	donc si on revient au moment où tu dis... qu'est-ce qu'il faut que je fasse?

Tony	oui oui
Chercheur	c'est-à-dire que... à quel moment tu te dis ça qu'est-ce qui faut que je fasse?
Tony	... bah justement au début du pas justement au début du pas
Chercheur	donc en fait avant tu as fait ton…
Tony	ouai c'est juste avant..., fin juste quand mon 1er pied s'avance et c'est là où c'est…
Chercheur	donc ton 1er pied s'avance et là qu'est-ce qui se passe?
Tony	bah là je me dis ouai... fin d'abord je fais le 1er pas et... toujours en regardant autour de soi, je me dis ah ok ce n'est pas ça (rires) et fin je remarque aussi que j'hésite par moments et…
Chercheur	donc là si on reste sur le moment... là où tu te dis ah ce n'est pas ça. Comment tu ne sais pas…
Tony	comment je sais que ce n'est pas ça? Bah parce que… de un je regarde autour de moi, fin j'arrive à voir… à peu près que je... je ne suis pas du tout dans le rythme donc déjà là il y a, je vois déjà qu'il y a un problème et... j'hésite beaucoup sur le placement des pieds, et... fin je me dis ah ouai c'est...
Chercheur	et… qu'est-ce qui qu'est-ce qui… qu'est-ce qui est en 1er par rapport à ce que tu me dis? C'est?
Tony	... bah c'est plutôt... d'abord... fin je vois que je n'y arrive pas parce que j'hésite et ensuite... Je me fais ouai c'est bien, fin c'est c'est comme si... comme si... comme... ça ce que ça confirme que…
Chercheur	ça confirme?
Tony	ça confirme que je ne suis pas bien dedans en regardant autour de moi et... en envoyant que les autres... les autres ne sont pas du tout... pas du tout dans le même rythme que moi quoi
Chercheur	donc est-ce que… c'est c'est donc, donc tu fais ton 1er appui?
Tony	oui oui
Chercheur	et c'est...?
Tony	et c'est comme un enchainement comme si quelque chose qu'on a répété maintenant doit suivre directement comme un automatisme et là ça ne vient pas et... et bah du coup..., bah on peut le voir sur la vidéo des fois…
Chercheur	alors comment tu le fais toi...? Ça ne vient pas du coup, qu'est-ce que tu fais...?
Tony	bah
Chercheur	au moment tu t'aperçois que ça ne va pas toi...?
Tony	bah justement on le voit sur la vidéo... par moment j'essaie de me remettre dans le rythme mais je ne sais pas du tout... quel... quel pied mettre sur le step... fin je ne sais pas du tout... comment me remettre dans le rythme donc je… j'ai il y a des fois il y a des blancs où je regarde sur...
Chercheur	donc là, la situation où, si on reprend le moment où en fait tu poses, tu poses ton 1er appui
Tony	oui oui
Chercheur	et là tu?
Tony	bah là je me dis bah là je ne suis pas…
Chercheur	il ne se passe rien?
Tony	ouai

Chercheur	tu ne sais pas ce que tu vas faire?
Tony	ouai
Chercheur	donc tu regardes autour de toi?
Tony	oui oui
Chercheur	ça te confirme?
Tony	ouai
Chercheur	et du coup qu'est-ce qui se passe là?
Tony	... bah qu'est-ce qui... (rires) fin je sais?
Chercheur	qu'est-ce que tu…?
Tony	un peu une petite frustration quand même de se dire ouai on n'y arrive pas
Chercheur	donc tu te dis mince? Tu te dis ça? Je n'arrive pas
Tony	je n'arrive pas mais… après quand même on se dit mais..., au prochain, au prochain… au prochain..., prochaine fois qu'on doit faire ce pas faudra que j'y arrive
Chercheur	et… là si on revient au moment où toi tu te dis bon je n'y arrive pas
Tony	oui oui
Chercheur	du coup qu'est-ce que tu… qu'est-ce qui se passe? Qu'est-ce que tu décides de faire ou?
Tony	bah le 1er truc qui vient c'est d'essayer de se remettre dans le rythme
Chercheur	alors comment tu fais là?
Tony	bah justement, d'abord on regarde autour de soi, donc là justement on voit que je regarde Sonia et
Chercheur	ouai
Tony	et... on regarde la prof et essaie de... comment ouai, j'essaie de, de reprendre tout simplement le... le pas quoi
Chercheur	donc après, tu reprends?
Tony	ouai, je reprends
Chercheur	comment tu... comment tu sais que tu as bien repris?
Tony	bah déjà on est calé avec la musique donc... fin ça s'est...
Chercheur	tu es calé avec la musique c'est-à-dire?
Tony	le rythme avec les pieds... Voilà c'est…
Chercheur	comment tu sais toi que tu es calé avec la musique?
Tony	bah avec le tempo de la musique quoi, et en regardant aussi autour de soi
Chercheur	donc tu entends la musique et ça te dit?
Tony	ouai et en regardant aussi la prof, on sait que là… bah si on fait le même pas en même temps que la prof
Chercheur	et comment tu sais que tu es en train de faire... le le même pas que la prof?
Tony	... bah tout simplement en en la regardant et... bah justement juste avant..., juste avant de mettre la musique on a appris les pas, fin on a
Chercheur	donc là si tu tu dis... que tu es alors je vais te montrer je voudrais te montrer, en te regardant alors je voudrais qu'on tombe sur un moment fort, pour toi c'était le step en haut…
Tony	oui oui
Chercheur	c'est... sur cette vidéo... pardon, on était à 14'30 on va aller juste un petit peu avant, step en haut, c'est par là. On va aller à 14' (réglages)

Tony	là on voit que j'hésite quand même toujours un peu avec... avec le stomp, ouai (visionnage) ouai là j'étais complètement décalé avec les autres, c'est justement parce que... après, après avoir fait la pirouette là... Bah c'est ce que je disais hier, c'est que je... je n'avais pas les repères... fin de quel premier pied mettre... après le... après la pirouette quoi, du coup là
Chercheur	après..., quand tu as fait le pivot là?
Tony	ouai voilà
Chercheur	tu ne sais pas…
Tony	je ne sais pas... quel met, quel pied mettre de quel côté en fait. Et..., bah à la fin de séance, je savais que là
Chercheur	mais..., donc... tu ne sais pas, comment tu te comment tu t'aperçois que tu t'aperçois que tu ne sais pas?
Tony	bah tout simplement, bah là j'avais regardé, on voyait bien que j'avais regardé Sonia, et que j'étais complètement de l'autre coté du step comparé à Sonia qui… qui regardait...
Chercheur	donc en fait... tu finis ton pivot
Tony	oui oui
Chercheur	... Tu es en train de faire ton pivot... quand est-ce que tu te dis... ou est-ce que tu te le dit? Enfin, par rapport à ce pied là?
Tony	... quand est-ce que je me le dis? ... je me le dis bah au moment où je le pose sur le… sur le step, et... bah tout, à un moment on se dit mais... Est-ce que, est-ce que je fais bien de le mettre là? Et... justement toujours en regardant toujours autour de soi? on voit que
Chercheur	comment et? Le fait que tu te dises est-ce que... je fais bien de le mettre là?
Tony	oui oui
Chercheur	qu'est-ce qui te, qu'est-ce qui te pousse à te poser cette question?
Tony	... bah tout simplement, parce qu'on n'est pas, on n'est pas du tout sûr à 100% de le mettre, de le mettre là
Chercheur	mais est-ce que toi tu le sens dans ton… fin est-ce que tu as des indications... dans ton corps? Est-ce que tu ressens quelque chose tu vois?
Tony	quand quand quand je suis sûr à 100% de?
Chercheur	bah quand tu es sûr ou quand tu n'es pas sûr? Là tu me dis je ne suis pas à 100% du coup tu regardes… Sonia, la prof?
Tony	bah..., en fait ça vient à force de le faire, donc de le répéter mais sinon... ça roule quoi? Il y a un déclic qui se fait... que ouai c'est comme un automatisme quoi
Chercheur	mais tu le ressens.. quand tu poses ton pied là? Tu le ressens...?
Tony	ouai
Chercheur	tu le ressens dans ton cerveau?
Tony	ouai je le ressens
Chercheur	que tu poses le bon pied?
Tony	ouai je res… bah déjà déjà juste avant de, déjà juste avant le… de..., le place..., fin juste avant l'enchainement on sait déjà, je sais déjà ce qu'il faut faire
Chercheur	ouai
Tony	et de quel... de quel côté le placer ce que je disais hier…

Chercheur	oui
Tony	il y a un enchainement et un automatisme qui se créent et... donc déjà juste avant l'enchainement que je vais effectuer je sais déjà que... que je passe totalement sur et... à un moment je, quand même on, on voit quand même à peu près juste à côté de soi que..., qu'on n'est pas dedans et que là...
Chercheur	mais au moment où... toi?
Tony	oui oui
Chercheur	tu engages le pied... sur ton?
Tony	ouai?
Chercheur	sur ton step? Tu as fait ton pivot, tu engages ton pied sur ton step? Tu me dis... je le sais dans le cerveau?
Tony	ouai
Chercheur	donc..., en fait... dans ta tête?
Tony	dans ma tête c'est c'est c'est… Je suis quasiment sûr de le… de le… de m'être trompé déjà en posant le pied dessus
Chercheur	alors déjà en posant le pied dessus?
Tony	ouai
Chercheur	donc en fait c'est dans ta tête ou c'est ton pied dessus?
Tony	bah d'abord je m'élance donc... fin voilà, pour...
Chercheur	tu t'élances ouai?
Tony	pour… pour… me mettre dedans fin voilà
Chercheur	ouai
Tony	en suivant la musique
Chercheur	ouai
Tony	donc on pose le pied dessus
Chercheur	tu poses ton pied? Et c'est là où c'est à ce moment que tu te dis mais ah ouai, je crois que je me suis trompé et… Donc... tu sens qu'il y a quelque chose…?
Tony	ouai voilà je sens qu'il y a quelque chose qui…
Chercheur	ouai
Tony	il y a quelque que chose qui… Déjà en regardant la prof, enfin déjà ça c'est…
Chercheur	mais en fait quand tu poses ton pied, tu sens qu'il se passe quelque chose?
Tony	ouai je sens je sens que bah déjà je ne suis pas 100% sûr de la placer… de l'avoir bien placé
Chercheur	ouai mais au-delà, mais si on laisse juste de côté ton certitude parce que tout le long de ton… de ton…
Tony	ouai ouai
Chercheur	de ton truc, tu es un peu incertain puisque tu es en train de te l'approprier
Tony	ouai
Chercheur	mais... au moment où tu poses le pied?
Tony	ouai
Chercheur	tu sens que tu as pas posé le...?
Tony	... ouai, je le, fin on dirait, au début
Chercheur	tu sens que tu ne l'as pas bien mis?
Tony	au début, au début, fin personnellement, j'étais sûr à 60-65% de l'avoir bien mis, du

	coup on est quasiment sûr
Chercheur	sur ton 1er appui tu es quasiment sûr de partir bon?
Tony	ouai, et... et c'est en enchainant le 2ème pied, si on veut
Chercheur	quand tu poses le 2ème...?
Tony	ouai ouai quand j'enchaine après le second pas là
Chercheur	où tu reposes dessus?
Tony	ouai voilà, c'est là où… où on voit qu'on est un peu décalé
Chercheur	alors tu le vois?
Tony	je, je le vois, et je le sens parce que déjà je le sens parce que…
Chercheur	comment tu le sens? Tu le sens où?
Tony	bah déjà au rythme de la musique même si on est dans, fin, même si on est dans le rythme de la musique, on voit qu'on est quand même décalé, bah déjà en regardant la prof
Chercheur	et tu le sens...? Tu le sens par rapport à la musique et tu le sens... par rapport à… à… dans, dans ton corps? Tu sens quelque chose?
Tony	… fin, dans mon corps... non, mais... non pas trop
Chercheur	donc, tu as posé ton 1er pied, tu te dis là je ne m'en rends pas compte?
Tony	ouai oui ouil
Chercheur	tu poses ton 2ème pied?
Tony	et là c'est sûr, fin quand je pose le 2ème pied, c'est sûr que je ne suis pas... et directement fin, même pas une, une… 1/10ème de seconde après avoir ce pied, on regarde autour de soi et on vérifie
Chercheur	bah en fait tu poses ce 2ème pied, tu sens que…
Tony	là je sens directement que je ne suis pas dedans
Chercheur	qu'il y a quelque chose qui cloche?
Tony	ouai
Chercheur	tu le sens dans ton pied?
Tony	ouai, je le sens, bah je le sens
Chercheur	dans ta jambe?
Tony	ouai voilà
Chercheur	dans ta tête? Sur…
Tony	bah sur le pied ouai, sur le placement sur le... sur le step quoi
Chercheur	d'accord, donc après tu me dis tu te le…? Tu te le dis
Tony	ouai et après je regarde directement, j'ai l'automatisme de regarder autour de moi si…
Chercheur	et donc tu as regardé qui en 1er?
Tony	bah là j'ai... d'abord donc la prof donc pour voir l'enchainement... et... après je regarde donc ceux à coté de moi pour voir si... comme on est à peu près tous au même niveau pour voir si... si on est bien... si je suis bien calé avec eux et… et je vois que non, donc...
Chercheur	ok
Tony	donc c'est là que ça…
Chercheur	ok je laisse juste dérouler un peu
Tony	ouai (visionnage). Là j'avais compris le stomp

Chercheur	alors là hier
Tony	…
Chercheur	là hier avant que tu ne te trompes là, tu m'as dit... je suis, je suis dans mes pieds
Tony	ouai
Chercheur	et je le vois à mes yeux
Tony	ouai... je suis focalisé sur mes pieds donc j'ai fin… comme une regard un peu vide mais... Fin voilà quoi
Chercheur	alors là… c'est tu… oui tu en prends conscience que tu as le regard vide entre guillemets parce que tu te vois?
Tony	ouai fin on le voit aussi quand c'est fluide, c'est fluide au niveau des pieds et…
Chercheur	et… (réglage technique) on va reprendre. Donc... si là je répète ce qu'on a dit donc... tu dis, je t'ai dit tu m'as dit je suis dans mes pieds... j'ai le regard... j'ai les yeux dans le vide
Tony	oui oui
Chercheur	donc... j'aimerais bien savoir, là quand tu le fais, tu as perçu dans toi que tu avais les yeux dans le vide? Et tu me dis non?
Tony	en fait… peu importe de regarder la prof, on sait déjà... Peu importe on regarde la prof, c'est un automatisme qui se crée c'est quelque chose fin, c'est... dès que c'est lancé, c'est lancé et... et voilà quoi c'est…
Chercheur	donc là, quand là on a revu là tu ne regardes pas du tout la prof, tu ne regardes pas les autres
Tony	ouai
Chercheur	tu, tu as dit c'est fluide?
Tony	ouai
Chercheur	… donc... tu me dis... Je suis dedans mes pieds, est-ce qu'on peut revenir là? Tu es en train de faire ton enchainement?
Tony	ouai
Chercheur	... qu'est-ce qui se passe? Qu'est-ce que tu ressens... à quoi tu penses? … est-ce qu'on peut reprendre au départ...?
Tony	quand quand le début de l'enchainement?
Chercheur	là, quand tu es en train de…
Tony	quand je suis bien dedans?
Chercheur	ouai là, on voit bien là, tu es en train de vivre un moment où…
Tony	bah c'est c'est… comment dire? On sait, enfin on sait tout de suite que… fin les les pieds, ils… fin ils font directement..., ils font directement le mouvement quoi
Chercheur	donc là tu, tu commences ton L step?
Tony	ouai
Chercheur	d'accord
Tony	oui oui
Chercheur	tu avais le problème sur le stomp, donc là tu n'as pas de problème sur le stomp
Tony	ouai
Chercheur	... Qu'est-ce que tu… qu'est-ce que, quelles informations tu as... dans ton corps ou... où tu prélèves les informations?
Tony	je sais déjà que, quel enchainement tout ce qui va suivre déjà

Chercheur	mais tu... Te te le... Tu me le dis je le sais déjà, c'est-à-dire que tu te dis pendant que tu es en train de faire?
Tony	... non, non c'est juste, juste à force de le répéter c'est..., c'est un automatisme comme je l'ai dit qui se crée.
Chercheur	alors toi quand tu me dis c'est un automatisme qui se crée, qu'est-ce que ça veut dire pour toi?
Tony	bah... Fin c'est
Chercheur	est-ce que tu peux me décrire en fait l'automatisme?
Tony	bah c'est, c'est… en fait on ne pense plus à rien, déjà, c'est c'est quelque chose…
Chercheur	donc là, tu ne penses à rien donc?
Tony	ouai là je ne pense plus du tout à rien, je pense je me focalise juste sur... sur les pieds
Chercheur	donc tu es…?
Tony	je ne regarde plus la prof, je…
Chercheur	tu es focalisé sur tes pieds? Donc tu penses quand même à tes pieds du coup ou tu n'y penses pas?
Tony	bah..., c'est juste pour… au cas où je, je ferais une erreur mais sinon... mes pieds… mes pieds font tous les tous les pas
Chercheur	au cas où tu ferais une erreur donc tu…?
Tony	donc si jamais... Ouai, si jamais... bah c'est un peu un pour dire ouai là tu tu as fait une erreur mais sinon... bah
Chercheur	donc si tu ne fais pas d'erreur?
Tony	si je ne fais pas d'erreur, bah voilà, ça part tout seul quoi, je n'ai pas besoin de… je peux faire complètement autre chose, j'aurais, j'aurais toujours mes… mes pieds qui vont faire le… l'enchainement…
Chercheur	donc là tes pieds...? Tes pieds agissent?
Tony	ouai
Chercheur	toi tu…?
Tony	bah je suis complètement je suis quand même focalisé sur mes pieds donc si, comme je l'ai dit si jamais je fais une erreur mais sinon…
Chercheur	mais tu as l'impression ta tête elle est…?
Tony	elle est complètement déconnectée de... de tout ce qui a autour
Chercheur	tu entends quelque chose?
Tony	... ouai, je suis, mais juste le... la musique, je suis focalisé sur le rythme sur... donc sur mes pieds si jamais il y a une erreur mais… sinon... on peut me parler, je ne vais pas… à part en criant je ne vais pas
Chercheur	et… et oui quand tu dis..., je suis focalisé sur mes pieds… tu ressens quoi?
Tony	... bah je je ressens... donc déjà l'impact... sur... sur le step, donc on sent direct que si on est bien placé sur le step
Chercheur	donc en fait là tu es en train de poser ton pied sur le step et…
Tony	et après sur donc et après c'est c'est c'est au toucher fin je ne sais pas comment le dire c'est mais, déjà le sol c'est plus dur du coup, on… voilà quoi, on sait dé... On sait déjà qu'on a bien placé le pied
Chercheur	ouai là tu me mets ton pied sur le step?
Tony	ouai

Chercheur	tu sais que tu l'as bien mis?
Tony	je sais que j'ai bien mis, je sais que j'ai tout le pied déjà sur le step, je sais que je l'ai mis... déjà avec mon orientation de buste, je sais déjà que... que je l'ai bien mis… et que je l'ai mis du bon côté aussi, ça c'est…
Chercheur	du bon côté du step? ...?
Tony	ouai du bon côté du step
Chercheur	d'accord, et oui… et et quand à un moment donné, on arrive là, donc tu es tu es dedans hein, tu es tu es focalisé, tu es dans tes pieds et puis... tu vois (vidéo visionnage) il va se passer…
Tony	ah voilà, c'est c'est…
Chercheur	c'est ce que tu avais là dernière fois, là je suis bien dedans et hop boom là je… je ne suis plus...
Tony	ouai bah…
Chercheur	alors là?
Tony	j'étais…
Chercheur	tu te souviens de ce moment là?
Tony	ouai j'étais j'étais en fait complètement focalisé donc sur mes pieds et mes pieds ils… Fin… fin j'étais parti juste pour faire un enchainement donc un enchainement de de… de 16 temps ou 8 temps je ne sais plus
Chercheur	ouai
Tony	et... fin je n'étais pas du tout préparé pour en refaire un autre du coup bah… voilà j'ai eu un petit temps de...
Chercheur	tu n'étais pas
Tony	temps de latence…
Chercheur	tu n'étais pas du tout préparé, qu'est-ce que ça veut dire?
Tony	bah en fait, dans ma tête c'était..., dans ma tête c'était on en faisait juste un et on s'arrêtait du coup bah… voilà quoi
Chercheur	mais tu en avais, mais ça faisait un moment déjà qu'on faisait le…?
Tony	ouai mais justement justement, là je me dis ouai ça va être la fin et…
Chercheur	et comment tu comment tu te dis ça va être? Tu te dis ça va être la fin comment tu te dis ça?
Tony	bah (rires) comment je me dis que ça va être la fin? (rires)
Chercheur	ouai
Tony	...
Chercheur	tu ressens que ça va être la fin?
Tony	bah je ressens que ça va être quand même..., que c'est la fin de l'enchainement mais... après, ça peut aussi être du parce que je… je, je… parce que j'ai complètement zappé le… l'enchainement entre deux… la fin... du du pivot et…
Chercheur	ouai tu as fait ton pivot et…?
Tony	et justement peut-être que cet enchainement, ouai c'est presque sûr, j'ai oublié de passer... de passer sur le le prochain enchainement
Chercheur	et en fait, tu étais, tu étais dans tes pieds?
Tony	ouai
Chercheur	parce que tu m'as dit je suis dans mes pieds, je fais attention

Tony	oui oui ouai
Chercheur	et puis en fait... tu fais ton dernier appui tu es en train de faire ton pivot, tu fais ton dernier appui et là il se passe quoi en fait?
Tony	… Là il se passe... un gros vide (rires) c'est vraiment le vide... puisque, je ne savais plus, bah on le voit en plus, je savais du coup, du tout quoi faire. J'avais les deux pieds au sol et…
Chercheur	et comme tu disais, je suis juste dans mes pieds et il n'y a rien, tu m'as dit il n'y a rien qui pourrait me perturber, et là... qu'est-ce qui ? Qu'est-ce qui te perturbe en fait?
Tony	là, c'est ce qui, là je reviens là, là je sors un peu de mon de mon… de mon... de mon état qui était concentré et je me dis... mais attends là c'est ça reprend, et... et du coup, je jette vite un coup d'œil sur Sonia et…
Chercheur	donc en fait... Pour que je comprenne bien, c'est-à-dire que tu... tu tu es en train de faire
Tony	oui oui
Chercheur	tu finis ton pivot?
Tony	oui oui
Chercheur	et tu sors…
Tony	ouai
Chercheur	tu sors de ton état?
Tony	parce que je sens que… il y a quelque chose qui ne va pas.
Chercheur	d'accord parce que tu sens qu'il y a quelque chose qui ne va pas…?
Tony	et ouai justement en regardant la prof bah... Ouai faut continuer et du coup…
Chercheur	donc ça signifie que… tu, tu te souviens à quel moment tu t'es dit ça devait être le dernier, qu'il ne fallait pas continuer?
Tony	... bah en fait tout au début de l'enchainement fin j'avais l'enchainement en tête
Chercheur	au début du 1er bloc?
Tony	ouai
Chercheur	enfin du bloc que tu étais en…
Tony	ouai voilà
Chercheur	avant de commencer le L step là?
Tony	ouai bah là j'avais tous les pas en tête et donc je les ai enchainés et sans faire gaffe et c'est… À la fin du à la fin du bloc bah, comment, ça continue… du coup... bah du coup, au début ouai c'était…
Chercheur	et..., par rapport au fait que... quand ça s'enchaine..., deux fois de suite par exemple?
Tony	oui oui. Bah en fait…
Chercheur	tu vois en fait il y a plein de fois où tu l'as enchainé deux fois de suite quand même?
Tony	ouai bah... à chaque fois je faisais gaffe et là je pense que je n'ai pas fait, je n'ai pas… je ne me suis pas projeté en fait sur le second… sur le second quoi
Chercheur	et est-ce que tu arriverais à… à te remémorer le moment où… tu me dis à chaque fois je fais gaffe? Qu'est-ce? Comment, comment tu sais que... que tu fais gaffe...? Tu vois pour réattaquer le...?
Tony	bah c'est justement, je pense à la transition en fait... la transition de chaque côté après le pivot, je, je pense à… ce qu'il faut faire
Chercheur	donc quand tu arrives à la fin du bloc?

Tony	ouai
Chercheur	du pivot?
Tony	ouai
Chercheur	tu es toujours dans tes pieds?
Tony	ouai, je pense, ouai mes pieds, mes pieds ils connaissent le bloc donc... du coup, ça c'est, ce n'est pas un problème il faut juste que je reste focalisé sur... sur le transition c'est, c'est, et après…
Chercheur	donc le moment là tu vas te focaliser dessus?
Tony	ouai, pendant tout le pendant tout le… Le bloc là, je me focalise normalement, je me focalise sur la transition et… et donc, comme j'ai dit vu que mes pieds ils…
Chercheur	et c'est tu? C'est juste…?
Tony	juste la transition
Chercheur	juste la transition?
Tony	ouai
Chercheur	et une fois que tu…
Tony	et après dès que la transition c'est mes pieds qui reprennent et…
Chercheur	qui reprennent. Et à quel moment tu? Tu… enfin tu vois tes pieds reprennent, à quel moment ils se refoc… à quel moment tu te refocalises sur la transition? Tu vois quand tes pieds reprennent? Est-ce que j'arriverais à savoir le moment où?
Tony	.... Bah, quand j'ai fait le... (souffle) généralement c'est... Quand j'ai premier du 2ème temps, bah justement quand je pose mes deux pieds dessus (hésite)
Chercheur	tu vois mais non mais quand tu, si on revient tu vois tu me dis mes pieds font, je suis focalisé sur la transition et ensuite..., mes pieds reprennent le mouvement
Tony	ouai
Chercheur	... tes pieds reprennent le mouvement et à quel moment quand ils ont repris le mouvement, à quel moment tu commences à te refocaliser sur la transition dans le bloc?
Tony	…
Chercheur	tu fais ton L step… tu fais ton stomp…
Tony	ouai ouai, bah généralement bah ça vient directement dès que j'ai fini la transition… bah c'est après le stomp généralement, mais…
Chercheur	le stomp? Quand tu fais 1, 2, 3?
Tony	ouai voilà, c'est… c'est le pas justement qui était le plus, que j'ai, qui était le plus dur, du coup ça c'est, c'est quand même un peu… je vais fin 15% de mon cerveau quand même qui était un peu concentré sur ça mais sinon après... ça revient directement...
Chercheur	donc ça revient directement, donc tu vas faire ton kick, ton tap up…
Tony	oui oui
Chercheur	le mambo et le pivot?
Tony	ouai et après directement il faut, il faut que… ... c'est pour ça que je me concentre parce qu'il faut direct l'enchainer et il ne faut pas s'arrêter
Chercheur	donc tu te refocalises sur la transition...? Au pivot? Ou avant?
Tony	... non encore avant, pendant tout le tout le bloc je suis concentré sur le…
Chercheur	en fait pendant tout le bloc tu es dans tes pieds?
Tony	oui oui

Chercheur	ça déroule?
Tony	ouai voilà
Chercheur	mais tu es aussi?
Tony	mais je suis aussi sur la, sur la… sur la transition parce que si je l'oublie... fin je sais que je vais..., je vais être quand même comme je suis coupé du monde entre guillemets
Chercheur	ouai
Tony	bah... je vais… je vais oublier complètement la transition et je vais me retrouver bah comme là et ce n'est pas…
Chercheur	d'accord ok. Oui, alors je voudrais qu'on… qu'on revienne encore sur d'autres… moments
Tony	oui oui
Chercheur	et... Notamment... le step en haut, on va regarder... sur… la Go Pro (réglages). Cela devrait être celle-ci normalement et attends, j'avais noté... 12'32'' là tu quand on a commencé à regarder... hier, ce moment là, alors je le mets un petit peu en amont
Tony	ouai
Chercheur	voilà, donc là, on démarre step en haut, donc tu te… remémores le moment?
Tony	oui oui
Chercheur	(visionnage) c'est bon tu…?
Tony	ouai bah je suis…
Chercheur	alors, hier tu m'as dit… quand... tu t'es vu…
Tony	oui oui
Chercheur	faire le step en haut comme ça avec la Go Pro, tu m'as dit... là... je sens qu'il faut que je..., que je lève le pied... plus haut et … tu m'avais dit…
Tony	ah ouai ouai
Chercheur	quand on s'était vu quand on avait vu aussi en retrait sur l'autre vidéo
Tony	oui oui
Chercheur	tu m'avais dit là je le sens dans les mollets
Tony	ouai bah
Chercheur	et quand tu t'es revu dans la Go Pro et tu m'as redit encore..., ouai je vois... il faut que je lève le pied…
Tony	il faut bah ouai, c'était beaucoup plus dur... fin c'est plus dur entre guillemets c'était un peu plus plus haut déjà... fallait un peu plus fournir d'effort pour... pour lever le pied, et donc... au niveau des mouvements puisque la musique ne change pas, le rythme ne change pas, il faut... bah lever le pied... beaucoup plus vite, vu que c'est plus haut, et du coup, faut un peu plus d'effort
Chercheur	et… donc tu, quand, avant que tu démarres? Tu vois? Bah tu lèves, tu mets les cales, tu en as conscience que ça va être plus haut?
Tony	ouai mais... je je je sais au fond de moi que ça va être plus dur
Chercheur	plus haut?
Tony	plus haut et plus dur
Chercheur	plus dur, dans quel sens?
Tony	bah va falloir... va ce sera un peu plus soutenu puisqu'il faudra un peu fournir plus d'effort mais…

Chercheur	mais plus soutenu? ... globalement enfin tu vois? Est-ce que tu peux me dire plus soutenu? Tu t'attends à quoi?
Tony	je m'attends à que ce soit un tout tout petit peu plus dur mais pas…
Chercheur	mais à quel niveau?
Tony	au niveau des mollets quoi
Chercheur	juste au niveau des mollets?
Tony	ouai
Chercheur	tu te dis... là, au niveau des mollets je…
Tony	bah ça va être un peu plus dur après au niveau des cuisses un tout petit quoi mais…
Chercheur	d'accord
Tony	sinon…
Chercheur	mais pas sur d'autres...?
Tony	non pas du tout
Chercheur	d'accord, et donc... tu démarres?
Tony	oui oui
Chercheur	ton mouvement là
Tony	ouai
Chercheur	et donc là qu'est-ce qui se passe?
Tony	bah là, je pose le 1er pied donc le pied droit, et... tout de suite..., je vois qu'il y a un décalage au niveau des pieds qui est quand même assez important...
Chercheur	tu le vois ou tu le…?
Tony	je le sens, je le sens qu'au niveau des pieds il y a un décalage entre le pied droit et le pied gauche
Chercheur	le décalage par rapport à quoi?
Tony	en hauteur... comparé au sol en fait
Chercheur	d'accord
Tony	ah je vois que c'est beaucoup plus haut que… précédemment
Chercheur	tu le vois parce que tu regardes?
Tony	fin je le vois, je le visualise dans la tête
Chercheur	donc en fait tu poses ton 1er pied?
Tony	ouai
Chercheur	et tu…?
Tony	je me visualise ce que bah en fait c'est beaucoup plus haut que, que précédemment
Chercheur	d'accord
Tony	mais sinon, je ne regarde pas du tout le step
Chercheur	et qu'est-ce que…? Donc tu visualises dans ta tête tu vois que… que c'est plus haut?
Tony	ouai
Chercheur	et oui qu'est-ce que tu ressens d'autre à ce moment là?
Tony	... qu'est-ce que je ressens? Pfou (souffle), bah rien, je, je me dis juste que va falloir un peu plus… pousser et donc pousser plus vite
Chercheur	tu te le dis quand tu es en train de le faire là? Quand tu pousses ton 1er pied?
Tony	quand je pose mon 1er pied et que je sens qu'il y a un décalage comparé au sol qui est quand même assez élevé, je me dis, ouai, par la suite va falloir quand même un peu plus pousser et... en fait j'anticipe ce qu'il va se passer, je me prépare un peu

	psychologiquement à ce qui va se passer...
Chercheur	donc..., donc tu as fais ton 1er appui, tu te dis à ce moment là, oulala il va falloir que je pousse un peu plus
Tony	ouai
Chercheur	et après tu enchaines le 2ème appui et qu'est-ce que...?
Tony	et bah quand j'enchaine le 2ème appui... déjà, c'est le L?
Chercheur	ouai le L step
Tony	... je pose le 1er pied… dès que jève le 2nd, donc le pied gauche qui est au sol et que je le repose… je sens que... ouai c'est c'est c'est plus dur
Chercheur	qu'est-ce qui est plus dur?
Tony	... au niveau de la poussée du… du pied, c'est un peu, faut pousser beaucoup plus haut
Chercheur	pour… pour faire quoi?
Tony	pour faire le L step
Chercheur	d'accord
Tony	faut, faut vraiment… (gestes)
Chercheur	quand tu fais ça c'est-à-dire?
Tony	quand je lève la jambe gauche, vu qu'il faut... être à peu près au même niveau que le pied droit
Chercheur	d'accord, ok
Tony	comme c'est plus haut il faut le lever plus haut et plus vite. Faut en même temps se dire que… ..., on lève mais il y a aussi la retombée après et… et il faut
Chercheur	donc tu penses déjà à la retombée?
Tony	ouai
Chercheur	quand tu sens que…?
Tony	ouai dès que bah dès que, dès qu'il est il est au plus niveau le pied, voilà… c'est un… il faut que ce soit, en fait, on, je prévois directement... avec le rythme de la musique qu'il faut que je commence à tel temps et que je redescende pour…
Chercheur	avec le rythme tu…? Tu m'as dit tout à l'heure… ça va plus vite?
Tony	ouai, bah, oui ce qui est… ce qui est… ça va plus vite vu que le, le le rythme de la musique il ne change pas et… donc du c… comme c'est plus haut bah il faut..., il faut pousser... donc plus fort et plus vite pour... pour rester dans le rythme de la musique
Chercheur	donc..., tu prends... est-ce que tu prends d'autres informations à…? Ou?
Tony	mise à part la hauteur du step?
Chercheur	ouai
Tony	… non pas du tout, non, je (souffle) juste focalisé sur le rythme... après l'enchainement je l'ai mais…
Chercheur	et donc par rapport à… à tout ce que l'on a dit avant?
Tony	oui oui
Chercheur	… tu… donc là tu vois avant tu étais focalisé sur tes pieds? Tu étais focalisé sur la transition?
Tony	ouai
Chercheur	là tu es focalisé sur la hauteur?

Tony	ouai
Chercheur	et… donc tu recommences à enchainer, tu es en train de te dire qu'il faut que tu anticipes... la suite?
Tony	ouai après, ça va tout de suite… bah dès, dès que j'aurais pris l'information donc de la hauteur du step et… tout ça, ça va aller. J'ai commencé petit à petit par m'habituer et à la fin ça allait tout seul
Chercheur	donc... tu, tu te retrouves dans..., la même situation que... tout à l'heure?
Tony	ouai
Chercheur	ou différente?
Tony	bah diffé… la même mais… c'est différent vu qu'il faut fournir un peu plus d'effort, sinon…
Chercheur	donc tu, tu es de nouveau dans tes pieds?
Tony	ouai, ouai, je suis de nouveau, dans mes pieds… … Bah après si faut quand même un signe... Fin faut quand même s'adapter mais…
Chercheur	tu penses que par rapport à l'enchainement là? Tu… à quel moment tu sens que… tu t'es adapté?
Tony	... (souffle) bah au milieu du 1er bloc. Ouai au milieu du 1er bloc, donc faire 5 6 pas et après je, je sais déjà…
Chercheur	d'accord quand tu as fait ton… quand tu as fait quoi? Ton kick? Ton tap up? ...?
Tony	... généralement c'est, bah c'est cétait pendant le stomp vu qu'il faut lever les pieds bah…
Chercheur	ouai là dès le stomp en fait?
Tony	ouai
Chercheur	tu te dis... c'est bon je…
Tony	ouai oui oui
Chercheur	j'ai repéré?
Tony	bah ouai parce que fin… bah vu qu'on fait que lever les pieds, à un moment... Fin c'est un automatisme
Chercheur	ouai d'accord
Tony	par contre... je reviens juste sur le… au moment où je pose le 1er pied, oui… j'ai quand même regardé le… au niveau du pied… la hauteur en fait du step pour essayer de… de quasiment raser le step, et pas, lever le pied... plus haut que le step
Chercheur	et tu as décidé de faire ça à quel moment ?
Tony	... quand la musique a commencé, vu que je n'avais pas pris de repères avant en fait… avec le step, donc...
Chercheur	tu n'avais pas pris de repères, c'est-à-dire?
Tony	bah je n'avais pas vraiment… regardé vraiment fin, je n'avais pas posé le pied sur le step
Chercheur	tu n'avais pas posé le pied sur le step?
Tony	donc je n'avais pas évalué à peu près la hauteur du step
Chercheur	la hauteur? D'accord, donc tu as essayé de raser, tu as lancé ton…
Tony	ouai, j'ai pris l'information quoi sur le... sur la hauteur du step… et… et après, donc du coup, l'enchainement il a commencé et au fur et à mesure, ça allait ça allait de mieux en mieux

Chercheur	ok et… et après...? Quand on est alors à… quand on est à 14'30'', non attends, je ne me trompe pas. Ca vient... ouai à 15' tu me dis… là ça vient, tu m'as dit... donc, donc c'est… tu me re… tu me disais en fait que tu étais de nouveau…
Tony	ouai dedans
Chercheur	bien dedans?
Tony	ouai
Chercheur	voilà, donc là…?
Tony	toujours la... fin la, je suis focalisé quand même, fin, je ne regarde pas du tout la prof mais…
Chercheur	là tu sais? Tu ne te vois pas et tu sais que tu ne la regardes pas?
Tony	ouai
Chercheur	comment tu sais ça toi?
Tony	… je le sais parce que… je, je, je sens directement en regardant ça. Je me mets à la place de, de moi hier et je me… je je sens vraiment que…
Chercheur	tu sens ça où que tu…?
Tony	au niveau des jambes, du jeu des jambes, que mes enchainements sont super fluides et il n'y a pas d'hésitations, et que… Voilà, fin généralement, quand je regarde la prof, c'est pour... si jamais, j'ai un doute, sur un… l'enchainement mais sinon
Chercheur	à quel moment? En fait… quand tu décides de regarder la... la prof?
Tony	oui oui
Chercheur	ou Sonia?
Tony	ouai
Chercheur	tu m'avais parlé de Sonia, tu… c'est parce que tu as un doute? Ou c'est ?
Tony	ouai… un doute ou… soit... je ne suis pas du tout… donc avec les autres et... c'est en quelque sorte une aide quoi, pour eux si jamais j'ai un problème
Chercheur	donc en fait là, par exemple, tu dis je sais que je ne regarde pas la prof, je fais mon enchainement c'est fluide?
Tony	ouai
Chercheur	tu… tu, tu es toujours... dans tes pieds?
Tony	ouai
Chercheur	et… tu sais que tu as les yeux dans le vide?
Tony	ouai
Chercheur	tu arrives à savoir ce que tu regardes là quand même là ou pas?
Tony	… Je regarde… je regarde, je crois que je regarde tout droit…
Chercheur	et tu arrives à voir ce que tu... Si tu regardes tout droit? Tu arrives à… te remémorer ce que tu...?
Tony	bah je crois, je crois que je dois regarder la porte ou un truc comme ça mais je regarde, fin je…voilà, ma… ma tête suivait le… le tronc quoi. En fait, je, je restais..., ma tête suivait mon buste mais sinon…
Chercheur	et donc là… par rapport à ce que tu m'as dit? Puisque là on est à la fin de la séquence
Tony	oui oui
Chercheur	fin plutôt oui à la fin de la séquence... par rapport à la hauteur?
Tony	ouai
Chercheur	est-ce que tu…? Est-ce que tu as des informations qui te… qui te viennent encore par

	rapport à cette hauteur?
Tony	…
Chercheur	par rapport au début?
Tony	par un moment oui, mais par moment…
Chercheur	et c'est quoi? Par moment?
Tony	c'est c'est (souffle)
Chercheur	tu as un exemple d'un moment où ça te vient?
Tony	bah… à force de… par exemple après le pivot... pour réenchainer... ouai là il faut… faut quand même un tout petit peu que je me dise faut vraiment lever le pied quoi mais sinon par exemple, sur les enchainements comme ça, comme mes pieds ne quittent quasiment jamais le... le step ce n'est pas...
Chercheur	et sur le…oui..., donc tu, voilà tu le sens par… au moment où tu démarres, où tu redémarres le L step en fait?
Tony	ouai
Chercheur	et oui… tu arrives à la fin de la séquence...? Tu sais tout à l'heure dans ta tête tu t'étais dit bon bah là, je sais, je sais que ça va être fini, donc je vais bientôt m'arrêter. Est-ce que là? À cette fin de séquence où tu sens que c'est fluide finalement?
Tony	ouai
Chercheur	… est-ce que il se passe quelque chose...?
Tony	sur la transition?
Chercheur	ouai ou est-ce que tu as des, tu as, tu as-tu attends quelque chose là ou?
Tony	non, je... Je ne me souviens pas avoir attendu… bah déjà j'avais compté le nombre de… de cycles qu'il fallait faire
Chercheur	sur 3'?
Tony	... ouai
Chercheur	tu avais compté le…?
Tony	... ouai, fin la prof nous avait dit que, que c'était bientôt fini et qu'il n'en restait qu'un. Et je savais directement qu'après le pivot c'était fini
Chercheur	et tu… là, tu vois on arrive vraiment, vraiment, vraiment à la fin. Physiquement est-ce que tu arrives à te remémorer comment tu te sens? Puisqu'il y a la hauteur quand même tu vois?
Tony	... ouai, physiquement comment je me sens? ... j'avais... surtout chaud, mais… au niveau des mollets ça allait… au niveau des cuisses aussi…
Chercheur	tu avais chaud, tu avais chaud où?
Tony	surtout au torse et à la tête mais sinon… vu qu'il y avait la fenêtre ouverte juste à ma gauche, j'avais un petit courant d'air frais mais… non sinon, physiquement j'étais, j'étais plutôt…
Chercheur	et, et autrement par rapport à... à part la chaleur, tu... tu arrives à savoir un petit peu?
Tony	... j'avais quand même des courbatures aux cuisses et aux mollets mais…
Chercheur	qui étaient liées à ton activité?
Tony	ouai
Chercheur	et est-ce que tu le ressens quand tu es en train de la faire? Là à la fin de tes 3'?

Tony	est-ce que je ressens? Vraiment quand il faut vraiment monter… que… par exemple sur le… sur le… sur le pivot, il faut vraiment s'élancer sur le step
Chercheur	oui
Tony	mais c'est c'est très court la sensation de douleur ou… courbature sur les mollets
Chercheur	et elle est, elle était plus… elle était plus marquée là?
Tony	…
Chercheur	à la fin là? Ou…?
Tony	non, non je pense que, fin vu que j'étais quand même un peu chaud, je pense que j'ai plus senti au tout début de le… de la séance de step… mais…
Chercheur	donc en fait le step en bas, au début?
Tony	bah c'est… vu que je n'étais pas du tout chaud... je pense que... Ouai, je l'… justement c'est là où, fin je l'ai senti mais... pas non plus un truc... une douleur énorme et ça allait au fur et à mesure beaucoup mieux
Chercheur	alors je voudrais qu'on… qu'on poursuive… un petit peu la question
Tony	ouai
Chercheur	ce qui m'intéresse c'est... Là un petit peu, tu vois tu m'as dit… là je… j'étais en difficulté
Tony	ouai
Chercheur	et... après… je suis focalisé sur mes pieds
Tony	oui oui
Chercheur	... oui comment tu…? À quel moment tu… tu as senti que… que tu étais plus en difficulté?
Tony	bah quand tout s'enchainait, vraiment quand je n'ai plus aucune hésitation, plus aucune hésitation
Chercheur	et quand tu n'as plus aucune hésitation... comment tu le sais que tu n'as plus aucune hésitation? Ça se traduit comment?
Tony	... ça se traduit par… déjà j'ai… il y a un message au cerveau, fin le cerveau il… est complètement décontracté, il n'y a plus de stress, fin stress entre guillemets, de…
Chercheur	et je vois que tu bouges là? Tu vois quand tu m'as dit tu es décontracté (rires)
Tony	ouai
Chercheur	tu bouges aussi les épaules… c'est comme ça ou tu le sens ailleurs?
Tony	non, non c'est vraiment fin… on pense, on a, on est vraiment décontracté et... quand on… on est plus... super super concentré sur l'enchainement… on prend limite un peu de plaisir à… à enchainer les... les pas mais... non c'est vraiment quelque chose de fluide au niveau des jambes... les pieds savent directement où se placer, ça... ça suit vraiment le... le rythme de la musique
Chercheur	ok et je voudrais juste… oui… alors attend c'était la dernière chose... sur laquelle on avait discuté hier… c'était avec… la Go Pro en bas
Tony	ouai
Chercheur	où tu m'as dit... là je me compare à Sonia, tu ne te vois pas
Tony	ouai
Chercheur	mais tu te compares… à Sonia
Tony	oui oui

Chercheur	... attends c'était à 4'36'' et... tu me dis après… que tu… tu m'avais dit aussi, que tu, que tu faisais des séquences, tu m'as dit je fais des séquences de… ça peut durer 20 à 30'' où je regarde les autres ou la prof et… je suis sur moi…
Tony	ouai et après (visionnage). Ouai c'est là où j'étais… ouai là déjà on voyait que mon buste était plutôt en arrière, du coup, j'ai regardé pour essayer de trouver le rythme
Chercheur	ouai
Tony	on voit que…
Chercheur	est-ce que? Tu vois là tu, donc tu reviens vers Sonia parce que tu sens que tu as besoin de…
Tony	bah je… aussi elle est dans le même sens que moi du coup c'est plus facile… de… me remettre dedans
Chercheur	que par rapport à… à la prof qui est en face...?
Tony	ouai voilà… et elle est plus proche de moi, fin voilà, c'est...
Chercheur	donc tu la regardes vraiment?
Tony	je regarde ses pieds en fait
Chercheur	tu regardes ses pieds?
Tony	ouai
Chercheur	d'accord et tu…? À quel moment tu… oui… tu ne regardes plus ses pieds?
Tony	... je ne regarde plus ses pieds bah au moment où je sens que ça vient
Chercheur	et comment tu sens que ça vient?
Tony	Bah justement toujours... un automatisme qui se crée ou... je sais directement dès que j'ai fini…
Chercheur	dès que tu poses?
Tony	ouai voilà, je sais directement ce qui va enchainer, ce qui va enchainer, ce qui va enchainer…
Chercheur	d'accord et tu sais que tu as…?
Tony	et je sais, je sais ouai justement que j'ai fait le bon choix, fin j'ai fait entre guillemets le bon choix, que je suis… bien…, bien placé sur le step et…
Chercheur	là, à l'échelle de... de la leçon sur toutes les vidéos que je t'ai montrées, tu vois, on a fait step en bas step en haut et on a fait les orientations, et maintenant si on vient sur les orientations… où tu es plus en difficulté finalement?
Tony	oui oui
Chercheur	mais on est à la fin de la leçon tu es plus en difficulté... alors attends tu m'as dit... j'ai besoin de comprendre quand on est à 1'30''. Donc je laisse un tout petit peu (visionnage) tu m'as dit j'ai besoin de comprendre et… parce que je… je manque de repères...
Tony	ouai je ne savais pas du tout quel enchainement... fin comment construire l'enchainement en fait... moi je… je me dis il y a l'enchainement 1, l'enchainement 2, l'enchainement 3, et... je ne les avais pas du tout... bien placés, fin je ne savais pas du tout... et pas l'automatisme déjà, et...
Chercheur	en fait... il n'y avait pas l'automatisme parce que tu…?
Tony	parce que je ne les ai pas assez répétés l'un après l'autre et…
Chercheur	mais c'est… c'est tes pieds qui…? C'est tes pieds? C'est?

Tony	non non c'est fin c'est tout, le cerveau, c'est vraiment… c'est vraiment tout, vu que le cerveau il guide les pieds bah les pieds ils ne savent pas quoi faire
Chercheur	toi tu as l'impression que c'est ton cerveau qui guide tes pieds là?
Tony	ouai là là, je suis plus sur quelque chose je ne suis pas l'automatisme il n'est pas là, du coup il faut vraiment que je me concentre…
Chercheur	et en fait... Si j'essaie juste de comprendre quand tu me dis que tu es dans tes pieds et que c'est tes pieds qui font, ça veut dire que là ce n'est pas ton cerveau qui…?
Tony	bah... bah justement si, justement là là c'est je suis vraiment concentré sur ce qui se… ouai et essayer en tout cas essayer de de...visualiser les enchainements donc le bloc, tout le bloc en entier mais, je n'y arrive pas du tout, à chaque fois que je fais un pas, je, je sais... je ne sais pas du tout lequel va s'enchainer
Chercheur	d'accord
Tony	et…
Chercheur	donc en fait… le fait de mettre les orientations là, de changer…
Tony	ouai
Chercheur	le sens… d'évolution? Autour du step
Tony	ouai
Chercheur	fait que… que tu ne sais plus…
Tony	ouai, bah..., ce n'est pas la hauteur du step qui me… qui me pose problème c'est juste..., c'est juste... je n'ai pas de repères... vu que c'est des enchainements, fin, des enchainements tourner autour du step, ça j'ai, je n'ai pas assez fait en fait, et… du coup, je n'avais pas...
Chercheur	mais est-ce que tu? Quand tu te trompes, tu sais quand même le pas qui dois venir ou pas?
Tony	non, là pas du tout…
Chercheur	parce que le bloc tu le connais quand même?
Tony	oui je le connais mais entre guillemets c'est comme si j'avais un vide... par exemple le L step, ça je… j'arrive mais tourner autour du step et... savoir ce qui va s'enchainer... ça je ne savais pas du tout, je ne savais pas du tout ce qui allait s'enchainer. Mais après vu qu'on est de l'autre côté du step, on est dos au step là... je... peut-être aussi que c'est ça qui... qui change, je sais que... quand j'ai changé juste de step, donc j'étais au milieu de la salle et que je suis passé ici, c'était un peu plus dur. Je n'avais plus les mêmes repères
Chercheur	ah oui parce que tu as changé de coté, de step… d'endroit dans la salle?
Tony	ouai au début j'étais au milieu, donc... j'ai la prof juste devant moi et… voilà et… là j'étais dans un coin, et… fin j'ai voilà quoi… je n'avais pas les mêmes repères spatiaux
Chercheur	mais à la fin du… tu me dis à la fin tu m'as dit... vers 3', j'ai encore des hésitations?
Tony	ouai
Chercheur	et puis après, ça… ça commence à...
Tony	à venir
Chercheur	à venir, oui… qu'est-ce qui te permet de te dire que ça commence à venir en fait?
Tony	… ah il y a l'automatisme qui commence à venir
Chercheur	donc... comme tu me dis il y a l'automatisme qui commence à… à venir, c'est comme ce que tu m'as dit avant quoi?

Tony	ouai ouai, j'enchaine directement
Chercheur	le pied fait...?
Tony	voilà c'est fluide, je sais, je sais directement... ce qui va se passer après cet enchainement
Chercheur	tu le sais...? Est-ce que c'est différent de ce que tu m'as dit tout à l'heure? Tu le sais...? Tu es concentré sur ce qui va se passer?
Tony	bah là j'étais plus concentré ouai sur ce qui va se passer notamment... fin juste là où il faut tourner autour du step. Mais sinon, là il y a le bloc précédent, donc celui qu'on a travaillé en hauteur, et celui-là il revient aussi… du coup là je me dis ouai il y a juste ça à rajouter, donc tourner autour du step et rajouter. Et... quelques enchainements au dos du step mais sinon...
Chercheur	et au niveau de…? De manière générale là quand tu commences à plus… être en facilité ou tu te dis ça y est j'ai des automatismes, tes pieds sont en train de faire
Tony	oui oui
Chercheur	est-ce que… au niveau de tes sensations, au niveau du corps..., est-ce que tu as, est-ce que tu te centres sur…? Est-ce qu'il y a des choses là qui, qui ressortent plus fortement ou pas?
Tony	…
Chercheur	est-ce que tu ressens des trucs?
Tony	mis à part genre le L step, fin le voilà où… où tout ce qui, tout ce, tous les… tous les mouvements qu'on a appris avant ça je… ça voilà, ça je, je sais mais… il y a quand même une petite frustration surtout autour du step et ce qui va enchainer…
Chercheur	et au niveau de ton corps, tu as… tu as des sensations particulières? Est-ce que tu peux localiser tu vois des choses qui se passent dans ton corps ou pendant que tu es en train de faire?
Tony	non pas du tout, je sais juste que… il faut un peu plus… pousser en, on va dire... sur le… sur le pied pour tourner autour du step, et…
Chercheur	comment tu le sens ça? Que tu pousses plus toi?
Tony	... bah tout simplement au niveau du muscle, fin au niveau des mollets
Chercheur	donc tu sens au niveau des mollets? Qu'est-ce que ça fait?
Tony	... bah ils sont plus… ils sont plus présents, fin il faut voilà, il..., l'intensité... qu'il faut exercer
Chercheur	tu t'en rends compte ou c'est là a postériori tu sais que?
Tony	non je m'en rends compte pendant la, pendant l'action
Chercheur	pendant l'action que tu pousses plus le...?
Tony	ouai
Chercheur	pour faire la rotation avec le… avec le stomp?
Tony	ouai
Chercheur	et du coup, le fait que tu pousses plus?
Tony	oui oui
Chercheur	tu vois, et ça provoque d'autres choses...?
Tony	bah non
Chercheur	chez toi, il y a d'autres trucs qui se passent en même temps?
Tony	je sens que… que voilà, il faut tourner que ça va un peu plus vite, fin au niveau des…

	pousser et tourner un peu plus vite autour du step
Chercheur	tu n'as pas d'autres...?
Tony	non, non je n'ai pas de…
Chercheur	tu n'as pas plus chaud? Ou ce genre de choses?
Tony	non pas du tout
Chercheur	ok d'accord..., écoute je pense que... on va arrêter là, parce qu'on a déjà bien

Interlocuteur	verbatim Tony L6 autoconfrontation 1er niveau, volet 2
Chercheur	Alors, on commence, voilà c'est parti pour les 12' (réglages)
Tony	bah là c'était..., c'était plus..., bah je me concentrais vraiment sur..., sur la vitesse
Chercheur	là tu es? Là à 35'' le départ de la série?
Tony	ouai bah là vraiment je me suis dit... d'aller vite quoi, essayer de faire monter la fréquence cardiaque le plus vite possible
Chercheur	ouai tu es concentré sur la vitesse?
Tony	oui
Chercheur	on est, c'est la 2ème série hein? Tu avais déjà fait la 1ère… avant
Tony	ouai
Chercheur	qu'est-ce qui fait que… Là quand tu te vois tu dis "oui j'étais concentré sur la vitesse"?
Tony	... (souffle) bah là on ne le voit pas vraiment
Chercheur	ouai
Tony	on voit jusqu'au niveau des enchainements bah... C'est rapide
Chercheur	et toi? Et toi... tu t'es focalisé sur cette vitesse... Dès le début de la…?
Tony	... bah moi au début... Je me suis dit... bah comme à l'entrainement fin, essayer de tenir… comme ce qu'on a à l'entrainement, des séries
Chercheur	ouai?
Tony	... bah, tenir la série... avec... En ayant le… du début à la fin le même… la même intensité d'effort
Chercheur	ouai d'accord
Tony	et... du coup ouai
Chercheur	donc là début de la 2ème série, tu es vraiment…
Tony	ouai
Chercheur	tu es vraiment axé là-dessus?
Tony	ouai. C'est le temps... là il y faut lever la jambe juste après, pas celui, ouai celui-là!
Chercheur	l'élévation latérale?
Tony	ouai l'élévation latérale
Chercheur	donc c'était celui juste avant là hein? Vers 50''?
Tony	bah c'est ce mouvement, ce pas où bah en fait c'est là où je sens que... la fréquence cardiaque elle..., elle n'augmente pas, c'est..., c'est le mouvement entre guillemets de repos
Chercheur	d'accord
Tony	... du coup
Chercheur	c'est pour toi le mouvement de repos?

Tony	ouai parce je sens que la fréquence cardiaque elle... Enfin… je ne fournis quasiment aucun effort... à part pour lever la jambe mais... c'est... ouai je sens vraiment... Après vu qu'on, vu qu'on pose un peu le... au niveau des mouvements, ouai la fréquence cardiaque bah... elle augm..., elle n'augmente pas des masses, fin je pense? Après je n'ai pas le cardio mais...
Chercheur	ok
Tony	fin je le sens quand même que... Il y a un petit repos..., allez de..., même pas une seconde quoi
Chercheur	d'accord ok
Tony	le dernier enchainement, c'est c'est le plus, le plus, le plus intense quoi
Chercheur	le bloc 2 tu veux dire?
Tony	pas… là où il faut qu'on..., qu'on aille à droite et à gauche du step, ouai celui-là
Chercheur	ouai là le contre-temps?
Tony	ouai le contre-temps ouai
Chercheur	et là c'est quand tu te vois là ou c'est? Ou c'est?
Tony	non non c'est… on le sent, je le sens directement, bah..., c'est le, c'est le…qui... où je sens qui… qui est le plus intense ou qui mobilise… le plus..., le plus d'énergie
Chercheur	et dès le départ de la série tu le sens?
Tony	ouai dès le départ de la série je le sens. Du coup j'essaie vraiment de bien... de bien aller vite justement sur ce pas pour essayer de faire monter la fréquence cardiaque vraiment quoi
Chercheur	d'accord
Tony	on voit que j'enchaine directement le... Je n'attends pas une seconde ou une seconde et demi entre les... entre les blocs. Je... j'enchaine directement pour éviter que la fréquence cardiaque ne redescende
Chercheur	ne redescende ouai ?
Tony	Bah là je... on voit clairement que... Je commence à… à être un peu moins rapide dans les mouvements
Chercheur	ouai là à 2'15'' là? Juste là?
Tony	ouai, je commence du coup bah là faut, à me dire ouai aller il faut commencer à en remettre car ça commence à descendre et bah déjà à 2'18'' il commençait déjà à faire super chaud dans la salle
Chercheur	ouai
Tony	et... ouai c'est… faut essayer de tenir le rythme. Après... avant les blocs je savais déjà qu'il faut, qu'il fallait que j'ai un rythme soutenu
Chercheur	oui oui
Tony	et essayer de le tenir... un maximum quoi. Après par moments j'essaie de me caser sur le rythme de la musique mais... je sentais quand je me calais sur le rythme de la musique que..., je sentais que... la fréquence, fin, j'étais... beaucoup moins fatigué et du coup la fréquence cardiaque, elle redescendait quoi
Chercheur	oui tu es donc à chaque fois hors rythme musical?
Tony	après j'ai... pendant l'enchainement j'essayais de chercher un... avec le son de la musique un rythme un peu plus intense mais... je n'ai pas réussi à le trouver du coup j'étais un peu, j'étais en décalé avec la musique quoi (visionnage). Là on sent

	vraiment, fin je sentais vraiment que c'était les cuisses... les cuisses et les mollets qui travaillaient le plus
Chercheur	là à 3'35''? Là?
Tony	ouai
Chercheur	tu sens que c'est les cuisses?
Tony	ouai, et après..., bah sur la 2ème série, j'essayais de mettre un peu plus d'impulsions, bah c'est là. La 1ère série je sentais que je pouvais en mettre encore plus et faire encore plus pour augmenter la fréquence cardiaque...
Chercheur	et là en fait tu mets les impulsions mais tu as essayé de mettre…
Tony	fin j'essayais de pousser beaucoup plus sur les jambes... notamment...
Chercheur	même quand tu sens là?
Tony	même en le voyant ouai je… fin en le voyant je… bah sur le 1er, ouai sur le 1er pas, ouai sur le ciseau
Chercheur	oui
Tony	après c'est en le voyant que... ça revient... que ça revient quoi
Chercheur	et tu avais essayé les impulsions de les mettre dès le départ?
Tony	... ouai, ouai ouai j'ai…, sur la 1ère série, je ne l'avais pas fait
Chercheur	oui
Tony	du coup dans ma tête la fin de la 1ère série je me suis dit... tout ce qu'il fallait faire. Après le rythme..., je l'avais du début à la fin, et voilà je… je trouvais que je… ma fréquence cardiaque pouvait augmenter... encore un peu plus du coup... (visionnage assez long). Bah là ça commence à être un peu plus dur
Chercheur	encore…
Tony	ouai
Chercheur	par rapport à ce que tu me disais avant?
Tony	ouai on est en plein milieu du…
Chercheur	ouai
Tony	du bloc
Chercheur	et là qu'est-ce qui fait quand tu te vois que ça te remémore… le fait que c'est le plus dur?
Tony	...
Chercheur	quand tu arrives au milieu là?
Tony	j'ai l'impression que je suis crispé un peu
Chercheur	sur tes mouvements tu parles?
Tony	ouai ou même quand je regarde ma tête ou…
Chercheur	ouai et tu te souviens de ce moment là? Ou c'est parce que tu te vois?
Tony	... bah… en me voyant je me souviens de ce moment quoi, du coup c'est…
Chercheur	et là toi quand tu te vois là? ...
Tony	bah quand je vois…
Chercheur	quand tu vois toi...? que tu es crispée sur ta tête mais intérieurement quand tu le faisais, ça se manifestait comment? Tu la ressentais précisément cette crispation ou tu ressentais autre chose?
Tony	bah, je... Ouai je ressentais que j'étais crispé mais après, fin c'était..., je sentais surtout que... Bah au niveau de, bah le bas du corps, je sentais que... que c'était

	vraiment contracté. Ici... donc à 6'30''..., bah j'ai l'impression que... que je fais juste dérouler le... le... le bloc quoi
Chercheur	ouai
Tony	je fais juste dérouler, j'ai… je ne sais pas, c'est un peu comme VMA. C'est… ouai, c'est à peu près ça. Je n'ai pas de lactique dans les jambes, ouai on le va bien là, fin moi j'arrive à le voir que... que les les... les mouvements sont... sont amples, je dirai
Chercheur	oui
Tony	je n'ai pas l'impression, je n'ai pas l'impression de fournir… vraiment de l'effort
Chercheur	là tu n'as pas l'impression?
Tony	non là je ne l'ai pas vraiment. Je n'ai pas l'impression comparé à avant
Chercheur	par rapport à l'étape d'avant
Tony	ouai
Chercheur	où tu sentais que tu étais plus crispé?
Tony	oui oui. Mais déjà sur la 1ère série, ça m'est, ça m'est arrivé…
Chercheur	quand tu as passé les 6' à peu près?
Tony	ouai, en plein milieu, fin (visionnage). Là à 7'42, ça redescend un peu
Chercheur	qu'est-ce qui redescend là?
Tony	bah comme avant, comme à 2', 2'30'', le rythme..., je me laisse un peu aller
Chercheur	ouai ouai
Tony	du coup il faut que je… que je remette donc là..., à 7'54'', sur le dernier mouvement du bloc... on voit que, on voit bien l'accélération quoi (visionnage). Là il y a une sensation de chaleur que… qui est quand même…
Chercheur	qui est quand même importante?
Tony	... ouai ouai (visionnage). Là je suis en rythme avec la musique (visionnage). Là j'avais juste les chiffres qui me défilaient dans la tête
Chercheur	quand... quand je disais 1 2 3 4 ?
Tony	… je pensais aux chiffres ouai
Chercheur	tu pensais aux chiffres en tête?
Tony	ouai ouai exactement, j'avais, fin je sentais que... Fin j'essayais au chiffre 8 bah fin d'avoir fini... les pas quoi
Chercheur	ouai
Tony	et par moment j'étais décalé et… fin de toute façon je sentais que j'allais beaucoup plus vite que le rythme de la musique
Chercheur	ouai, c'est comme tout à l'heure?
Tony	ouai (visionnage) là je... Ouai bon là on ne le voit pas mais... Fin je soufflais beaucoup plus
Chercheur	quand il reste 2'?
Tony	ouai, j'emmagasinais beaucoup plus, ouai j'emmagasinais beaucoup plus… plus d'air
Chercheur	tu le sens vraiment ça... Le fait que tu… tu emmagasines plus d'air?
Tony	sur la vidéo ou sur...?
Chercheur	non mais toi quand tu le fais au moment M?
Tony	… ouai, ouai ouai, parce que fin, je m'en rends compte parce que je souffle... beaucoup...
Chercheur	tu expires plus c'est ça?

Tony	ouai j'expire plus ouai. Mais j'essaie de ne pas expirer… fin, vraiment vite comme si on courait…
Chercheur	oui
Tony	fin je le fais… doucement et... (visionnage) du coup là, il y a de nouveaux les chiffres…
Chercheur	ouai
Tony	qui redéfilent (visionnage). Là je recommence... Je recommence un peu à descendre au niveau du rythme, mais je sens, je sens que c'est bientôt fini parce que j'avais demandé à Vincent, Vincent m'avait dit... le temps qui restait juste avant (visionnage). Ouai là il doit rester 5'' oui, ouai je n'étais pas complètement... ce n'était pas complètement un effort... super intense... Bah là on le voit déjà à la fin de... de la vidéo que je pouvais encore continuer...
Chercheur	là tu sens que tu aurais pu encore continuer?
Tony	ouai ouai ouai
Chercheur	à ce rythme là?
Tony	ouai
Chercheur	comme tu l'as donné…
Tony	ouai
Chercheur	ok, alors maintenant on va regarder… la même séquence mais avec... la Go Pro, tu te souviens hein?
Tony	ouai ouai
Chercheur	c'est un peu, comme si tu regardais tes pieds en fait. Donc on fait... la même démarche
Tony	déjà là, comparé à la dernière fois c'est… c'est vraiment des des... des pas qui… qui sont... Fin voilà je pousse vraiment sur les pieds. Ah déjà on le voit sur la Go Pro qui... qui ne bouge pas mal quoi
Chercheur	ouai
Tony	et... bah c'est tout le corps en fait qui… qui percute un peu… bah là... Ouai c'est à peu près ça je… c'est comme si à chaque pas je... Ouai c'est tout le corps qui bougeait, c'est…
Chercheur	tu, enfin tu le ressens ça quand tu… fais…
Tony	bah ouai, ouai, si les trapèzes aussi qui... à la fin, bah justement qui... bah justement à la fin j'avais quand même mal aux trapèzes. Après ouai tout ce qui bah… tout ce qui est dans l'alignement le dos... le dos aussi, je n'avais pas très très mal, mais je sentais quand même que j'avais... (visionnage). On voit là, j'essaie de mettre des impulsions, à 1'30'' (visionnage). Bah j'essaie de bien... surtout les montées de genoux là, j'essaie de bien les monter haut quoi
Chercheur	jusqu'au… jusqu'au bout du mouvement quoi?
Tony	ouai
Chercheur	tu es vraiment... Tu es concentré là-dessus? Sur ces montées de genoux ou pas?
Tony	bah..., pas fo… non juste quand ça vient quoi…
Chercheur	ouai
Tony	c'est... ça se fait instinctivement quoi. Après j'ai toujours l'objectif dans la tête… d'avoir une fréquence cardiaque la plus haute, qui…
Chercheur	oui

Tony	qui va le plus haut possible en essayant de la garder... le plus longtemps possible (visionnage). Maintenant, vu que ça se répète à chaque fois, bah... dans la tête on se dit... on essaie plus de gérer le... la respiration... Bah gérer l'intensité de l'effort, pour le garder... pendant toute... toute la durée de la...
Chercheur	tu te le dis... à ce moment précis là quand tu te vois ou…
Tony	non... Pendant tout, pendant tout le bloc, fin pendant toute la série quoi. Vu que ça... Fin là il n'y a pas vraiment, on ne se soucie pas vraiment des mouvements... des pas puisque du coup ils se répètent à chaque fois du coup… Du coup on peut penser vraiment à... à gérer l'effort le mieux possible et... (visionnage) à 4', bah rien qu'en regardant là... je sens que j'ai super chaud. Toujours vers le milieu, ça commence vers les 1', 1'30'', on transpire beaucoup, et on sent aussi qu'on a perdu beaucoup d'eau... bah ça se ressent plus sur la fin, genre vers les 7'30'' (visionnage). Et toujours là dans l'enchainement quand il faut passer au-dessus
Chercheur	le contre-temps?
Tony	ouai le contre-temps où… bah, je sais... Dès qui vient, fin je me dis que... faut que j'aille le plus vite possible quoi
Chercheur	ouai tu te le dis...?
Tony	ouai
Chercheur	tu te le dis… avant quoi?
Tony	ouai juste avant
Chercheur	ouai
Tony	je pense là ce qui me paraissait le plus dur c'est d'enchainer... d'enchainer sans arrêter... chaque bloc, donc répéter... Je ne sais pas trop combien de fois mais…
Chercheur	ouai
Tony	je ne sais pas, je... peut-être que l'on va atteindre une centaine de fois en 12'
Chercheur	oui
Tony	je pense que c'est ça le plus dur, de repartir directement pour faire... bah… exactement les mêmes mouvements
Chercheur	oui oui
Tony	ouai là je sentais que les jambes… les jambes devenaient plus... Fin ouai surtout sur l'élévation latérale. Ca commençait à être un peu plus dur… un peu plus dur de la lever quoi
Chercheur	oui
Tony	là j'essaie vraiment d'accélérer… d'accélérer...
Chercheur	ici hein?
Tony	ouai
Chercheur	ouai on le voit
Tony	et rien qu'en regardant les... maintenant que je regarde le... le placement des pieds… comparé... Bah au début de la vidéo
Chercheur	oui
Tony	... Bah, ils sont un peu plus proches du bord
Chercheur	oui
Tony	et… et j'esp... bah pendant le, pendant le mouvement je sentais par moment que… que j'avais une moitié de pied ou juste... la pointe du pied qui était sur le step mais...

	Là bah on voit que je…
Chercheur	ça confirme en fait?
Tony	ouai ça confirme ouai. Je commence à avoir ouai, de plus en plus de mal à… à monter... sur le step, toujours..., toujours dans l'idée... de garder... cette intensité d'effort
Chercheur	cette intensité ouai
Tony	bah là je me rappelle bah je crois que ça va être vers la fin, ouai le bras qui... Ouai je vais beaucoup plus les utiliser, surtout les épaules pour lancer... pour lancer le corps... sur le step, je ne sais pas si on le verra?
Chercheur	ouai bah on le verra sans doute avec... la Go Pro ouai
Tony	ouai là je suis encore en train d'essayer de réaccélérer
Chercheur	ouai
Tony	ouai je pense que... Ouai je me souviens que... Quand je sentais que... Je me reposais un peu trop, bah... je ressayais de réaccélérer bah le mouvement
Chercheur	oui
Tony	ouai, bah là toujours hein, toujours, je garde le même rythme, bah là ça commence à... ça commence vraiment bien à piquer quoi
Chercheur	ça pique où?
Tony	bah au niveau, toujours les jambes après... toujours cette sensation de chaleur... je pense qui... ça c'est la chose qui est la plus... la plus embêtante lors de l'effort. Après je sens que je peux en mettre plus, mais il y a toujours..., je me dis toujours derrière que si j'en mets plus, bah au niveau de la musique, fin je ne serais pas du tout en rythme... déjà que là je suis... bah je ne suis pas du tout en rythme du coup...
Chercheur	par rapport aux bras, tu m'as parlé tout à l'heure?
Tony	ouai bah par moment on le voit... Bah sur le 1er pas, bah sur le ciseau je crois
Chercheur	c'est essentiellement sur le ciseau que tu…? Que tu les utilises?
Tony	... là non. Parce que j'ai le souvenir d'utiliser mes bras mais... Non c'était sur la 1ère, je ne sais plus
Chercheur	on voit que ça monte quand même un peu là... quand tu fais le ciseau
Tony	ouai et le contre-temps, le contre-temps surtout le bras gauche j'ai l'impression qui… c'est généralement le pied... gauche qui est en 1er sur le step la majorité du temps, c'est fini je crois
Chercheur	ok, alors merci.

Interlocuteur	**verbatim Tony L6 autoconfrontation 2nd niveau, volet 2**
Chercheur	ok? Alors... on va démarrer avec… la vidéo en 3ème personne et on… va reprendre... tout au départ
Tony	ouai
Chercheur	… au bout de (réglages), au bout de 35'', là tu me dis à ce moment là... je suis concentré sur... la vitesse
Tony	ouai
Chercheur	et… j'essaie de… de tenir... la même intensité d'effort?
Tony	ouai

Chercheur	alors... Et en parallèle de... Tu tu... te remets sur le moment là?
Tony	ouai ouai
Chercheur	et en parallèle de ça, quand on a regardé la Go Pro, sur la même... sur le même moment, (réglage) là tu me dis…je pousse sur les pieds… pour que
Tony	ouai
Chercheur	et on voit qu'il y a tout le corps qui percute sur chaque pas
Tony	ouai
Chercheur	et tu me dis même à la fin de la série, je vais le sentir dans les trapèzes et…
Tony	ouai ouai ouai
Chercheur	et dans le dos?
Tony	bah au départ, quand c'est lancé le 1er truc qui arrive, c'est comme si on était parti à froid en fait
Chercheur	ouai
Tony	ou que... Qu'il n'y avait pas eu de préparation avant, bin, ouai qu'on partait ouai complètement à froid
Chercheur	malgré... la séquence…
Tony	malgré... ouai, fin bah on a quand même, je ne sais plus, on a 3' je crois entre?
Chercheur	ouai
Tony	ouai et… du coup, bah… Même malgré les 3' bah... On départ… je partais complètement un peu à froid
Chercheur	alors quand tu dis je pars complètement à froid
Tony	bah c'est-à-dire...?
Chercheur	tu ressens quoi en particulier?
Tony	on sent que les muscles des mollets ou au… niveau des cuisses... ça, c'est comme si on se prenait un coup ou... Pas un coup... un coup comme un coup de poing ou... c'est juste que l'on sent que le sang y revient dans les muscles et… que... que... en tout cas ça se fait progressivement quoi
Chercheur	d'accord, tu as l'impression ouai que...
Tony	voilà
Chercheur	comme si le sang n'était plus là et qu'il remonte?
Tony	ouai voilà exactement
Chercheur	dans les muscles? Ok. Et du coup tu me dis, je pousse vraiment sur les pieds
Tony	oui oui
Chercheur	tu es tu es focalisé là-dessus exclusivement?
Tony	bah les 1ères... La 1ère minute… c'est à peu près ça... On… c'est plutôt ouai sur... Fin moi je me focalise un peu plus sur... le levé des pieds donc...
Chercheur	donc tu te focalises, quand on voit la vidéo là?
Tony	ouai
Chercheur	tu te focalises sur... la levée de... de la jambe?
Tony	ouai en même temps que la vitesse, le levé de pied, voilà...
Chercheur	donc c'est vraiment... en parallèle les deux choses?
Tony	ouai
Chercheur	la vitesse et?

Tony	ouai parce que fin, le, le but c'est de perdre le moins de, le moins de temps en... donc en… en l'air avec le pied, oui il faut essayer d'aller super vite et... bah en conséquence, le... Faut vraiment... Limite raser le step et voilà c'est... faut vraiment penser à...
Chercheur	et du coup... oui, quand... tu pousses et que tu… tu te concentres sur cette... vitesse
Tony	oui oui
Chercheur	… tu ressens quoi... précisément... mise à part cette montée de,..?
Tony	... bah
Chercheur	comme si le sang venait dans les jambes?
Tony	on sent que… bah mis à part le... Ça arrive aussi à la tête, au niveau du cerveau on sent que vraiment c'est, c'est, ça se remet en activité, mais aussi au niveau du corps un peu
Chercheur	et au niveau du cœur? Tu sens, qu'est-ce que? Qu'est-ce que ça fait?
Tony	bah la fréquence cardiaque augmente d'un coup en fait
Chercheur	et comment tu le ressens ça?
Tony	comment je le ressens...?
Chercheur	c'est quoi les signaux qui te permettent de te dire : Ah ça redémarre plus fort?
Tony	ah je ne sais pas, fin… fin moi je le, je le... J'arrive à la sentir… instinctivement... après..., je ne sais pas vraiment comment le décrire?
Chercheur	mais si tu… si tu te concentres sur ce, sur ton cœur?
Tony	ouai
Chercheur	pendant peut-être
Tony	fin là, je suis... Ouai, ouai
Chercheur	c'est à... C'est à cet endroit là que tu le perçois ou c'est à d'autres endroits du corps qui te permet de te dire j'ai ma fréquence cardiaque qui augmente?
Tony	bah par moment on le sent quand même, bah même dans les bras ou..ou quand tout est contracté on peut sentir des fois le pouls ou..
Chercheur	ouai et là quand tu le faisais quand ça remontait, tu sens quoi?
Tony	bah quand ça remonte... Quand ça remonte (souffle)
Chercheur	tu le sens où?
Tony	... bah... (souffle)… des fois je le sentais... bah dans… sous le… au niveau de la carotide
Chercheur	tu sens que ça pousse au niveau de la carotide?
Tony	ouai des fois ouai, bah surtout au début
Chercheur	ouai
Tony	et après c'était... Donc au niveau des mains, bah déjà on peut voir, on voit que mes… quand même que mes veines sont biens sorties
Chercheur	ouai
Tony	mais… moi j'ai le souvenir en tout cas, que ça pousse, je le sentais des fois au niveau des mains
Chercheur	que ça poussait?
Tony	ouai
Chercheur	et au niveau de la poitrine, tu le sens ou pas?

Tony	bah… au niveau de la poitrine, fin je sentais surtout que... Du coup, j'emmagasinais beaucoup d'air et du coup que… Bah, que... que la cage thoracique se gonflait quand même pas mal quoi
Chercheur	et du coup, quand il se passe ce moment où tu sens que ça remonte...
Tony	oui oui
Chercheur	que ça... Comment ça impacte la suite de... de ton activité ? Et...
Tony	comment ça impacte?
Chercheur	qu'est-ce que tu…
Tony	bah c'est comme ce que j'ai dit... c'est au fur et à mesure on s'y met progressivement ça commence à aller beaucoup mieux... mais c'est vraiment les... Les 5 ou 10 premières secondes qui sont les plus dures, parce qu'il faut passer d'un état de repos à un... état... quand même assez intense...
Chercheur	et cette difficulté là? Qu'est-ce qui fait que c'est difficile? Tu vois si j'étais dans ton corps et que je veux sentir ce... cette difficulté là?
Tony	bah (souffle) c'est ce n'est pas ce n'est pas vraiment que c'est difficile c'est juste un... c'est une sensation qui est quand même... (blanc) c'est vraiment la sensation, c'est comme... Je ne sais pas, en sensation de… de douleur c'est... (blanc) c'est comme si les muscles étaient au repos complètement au début
Chercheur	et pour toi au repos ils sont comment alors?
Tony	bah ils se... Ils sont, fin c'est comme si on était debout et qu'on ou assis et qu'on ne faisait rien
Chercheur	ouai
Tony	c'est... Bah je prends un exemple, c'est comme si on était assis et d'un coup, on faisait... Je ne sais pas des squats ou d'un coup, d'un seul coup
Chercheur	et, et... Et... Si, quand tu fais ça d'un seul coup... ça te procure quoi? C'est quoi qui est difficile ou douloureux?
Tony	... bah (souffle) déjà, les les... Bah la 2ème série, c'était les mollets
Chercheur	ouai
Tony	c'était ça le plus douloureux…
Chercheur	et dans tes mollets tu sens quoi en fait?
Tony	… après je n'avais pas de lactique mais... Ouai, je sentais quand même que le muscle se contractait surtout... sur..., sur les levés, donc là avec le ciseau ou…
Chercheur	donc toi pour toi quand... c'est contracté... il est comment ce muscle?
Tony	quand il est contracté?
Chercheur	fin tu vois quand tu me dis je sens qu'il se contracte...? Tu as des sensations de, de quoi?
Tony	j'ai une sensat... Bah comme si on était crispé... Ouai comme si on était crispé en fait
Chercheur	ok
Tony	et… non il n'y a pas de lactique
Chercheur	et ce passage..., ce passage…
Tony	oui oui
Chercheur	de ce... de ce douloureux là?
Tony	ouai

Chercheur	... à partir de… de quel moment et qu'est-ce... Quelle sensation tu as qu'il fait que ça y est, c'est c'est... c'est passé et tu rentres dans un autre état?
Tony	... Bah au fur et à mesure, je sens, bah déjà on ressent que les... les mollets ils vont... Le muscle se décrispe quand même... ouai on sent quand même que la fréquence cardiaque elle… elle atteint un point (blanc). Ouai on, c'est comme si... si... le sang était réarrivé dans les muscles et que d'un coup bah... fin ce n'est pas d'un coup ça se fait progressivement
Chercheur	ouai
Tony	… Bah qu'on peut... qu'on est re-de nouveau sur le petit train… qui qui va nous… qui va nous faire… ou que ça va, que ça va continuer pendant, on va le faire dérouler pendant toute la... pendant la série quoi
Chercheur	et ce, et ce moment où tu as un peu mal là...?
Tony	ouai
Chercheur	où c'est un peu douloureux là? Tu es focalisé sur quoi à ce moment là?
Tony	(souffle), je ne suis pas vraiment focalisé, fin... qu'est-ce qui me passe par la tête à ce moment là? ... Bah en (souffle) on essaie de prendre un peu l'information sur… comme si on faisait un check de tout notre corps
Chercheur	oui
Tony	... vu que là il y a les pas, on les connait... C'est que... de la répétition... Non c'est c'est, le cerveau prend juste l'information... chaque membre... Après c'est... Ce qui peut, surtout là, c'est surtout la fatigue en fait qui... qui... qui... qui est principalement... non
Chercheur	qui est principalement présente là?
Tony	ouai ouai
Chercheur	quand tu redémarres?
Tony	ouai on sent quand même qu'on est un peu fatigué
Chercheur	et du coup, tes... tes attentes là à ce moment là? C'est, c'est quoi?
Tony	… (souffle), mes attentes?
Chercheur	quand ça se passe tu vois tu...?
Tony	ouai, bah qu'est-ce que...? Rien… non il n'y a pas vraiment…
Chercheur	est-ce que… le... le fait que tu sois concentré sur la vitesse et de lever le pied?
Tony	ouai
Chercheur	par rapport à cette sensation de douleur et cet état là ?
Tony	oui oui
Chercheur	tu peux… m'expliquer le lien entre...?
Tony	entre la douleur et lever le pied?
Chercheur	et lever le pied, et le fait que tu lèves le pied haut et que tu essaies d'aller vite?
Tony	… Le lien? Bah (souffle) on sent, fin quand on lève le pied... Bah c'est juste, sur le… sur l'impulsion en fait qu'on ressent vraiment que... que le mollet est… est bien bien contracté, bien crispé
Chercheur	ouai
Tony	… après la douleur… non ça vient un tout petit peu après mais... Non je n'ai pas de, je n'ai pas de souvenir de... d'avoir un, vraiment un… non, c'est vraiment l'impulsion en fait qui…

Chercheur	c'est l'impulsion qui te fait ressentir?
Tony	ouai, c'est vraiment à l'impulsion en fait que ça que ça...
Chercheur	qui te... cette sensation douleur et ce passage là?
Tony	ouai voilà
Chercheur	ok. Alors maintenant, on va regarder la vidéo… à 50''
Tony	oui oui
Chercheur	… (réglages) oui… tu me parles de l'élévation latérale en fait
Tony	ouai
Chercheur	et... tu me dis… la fréquence cardiaque, elle n'augmente pas, c'est comme un... un mouvement de repos?
Tony	ouai, bah c'est-à-dire que le… le mouvement est…
Chercheur	quand tu fais ça voilà
Tony	ouai. C'est un mouvement bah... aérien, je dirais
Chercheur	ouai
Tony	du coup... Enfin c'est… on ne fournit pas vraiment, fin beaucoup d'effort que… que les autres..., que les autres pas. Enfin moi personnellement j'ai j'ai la sensation de… donc ouai que la fréquence cardiaque... Bah n'augmente pas
Chercheur	ouai tu m'as dit hier la fréquence cardiaque n'augmente pas des masses
Tony	ouai
Chercheur	mais qu'est-ce qui te...?
Tony	bah c'est juste que, c'est un mouvement qui est... assez lent, fin dans la… c'est ce n'est pas vraiment un... déjà on ne fait qu'une seule répétition
Chercheur	ouai
Tony	ce n'est pas comme... Et on, on remonte, il n'y a pas d'impulsion au niveau des jambes, c'est, c'est, c'est juste les hanches en fait qui... ouai c'est c'est; et il n'y a pas vraiment, fin je ne sens pas de... Pendant cet... Bah pendant ce... L'exécution, je ne sens pas de..., de crispation au niveau des mollets, ni au niveau des cuisses, enfin, les muscles sont, je ne dirais pas « détendus »?
Chercheur	ouai
Tony	mais… on va dire qu'ils sont un peu mis de côté… qu'en fait ils... sont, ouai ils sont en stand by quoi
Chercheur	et et
Tony	fin que juste…
Chercheur	et du coup comment tu sens que la fréquence cardiaque elle n'augmente pas…?
Tony	bah (souffle) je... C'est c'est surtout une impression
Chercheur	et c'est une déduction?
Tony	ouai c'est une déduction parce que je sais que... Du coup, bah, comme c'est un mouvement de, de repos… je sens que sur cet effort déjà, j'ai, je n'ai pas beaucoup… besoin de… d'aspirer de l'air
Chercheur	ouai
Tony	et… ouai c'est un c'est un mouvement qui fournit... qui a peu besoin de d'énergie, du coup, on a beaucoup moins de... Ouai on a beaucoup moins de...
Chercheur	mais est-ce que par rapport à... au mouvement au niveau de la... enfin du mouvement de la carotide ou des mains etc., tu vois par rapport à cette fréquence?

Tony	ouai
Chercheur	tu ressens quand même quelque chose qui te permettrait de... de plus que de la déduction de... ou c'est vraiment juste que tu en déduis parce que ce n'est pas un mouvement sollicitant?
Tony	bah, par moment, c'est comme si on... Ouai, je sens quand même que... bah qu'on est un peu… ouai, c'est comme si, si on, si on arrêtait d'un coup le step quoi. C'est... qu'on se mettait d'un coup au repos, c'est... je ne sais pas comment le décrire, c'est... ouai, bah déjà quand même par moment je sens que la fréquence cardiaque descend
Chercheur	ouai, ça tu le sens comment?
Tony	bah, (souffle), comment je le sens? C'est... C'est c'est...
Chercheur	il y a quels signes…? C'est localisé où dans ton corps..., les petits signaux là qui te permettraient de te dire… là c'est en train de descendre?
Tony	ouai c'est c'est... (souffle) bah déjà j'emmagasine moins d'air
Chercheur	donc c'est l'essoufflement?
Tony	l'essoufflement ouai, et... Je j'ai l'impression que... Bah ouai au niveau de la respiration, je respire moins vite justement, sur… sur cet effort
Chercheur	sur cet effort là?
Tony	ouai
Chercheur	ok. Et oui, du coup... ça ce moment là que tu as vécu... je vais te montrer un autre moment... sur la Go Pro où on était à 6' (réglages). Toujours sur cette élévation latérale (réglages), là quand tu vas faire l'élévation latérale, donc... donc dans quelques secondes (visionnage)
Tony	ouai
Chercheur	voilà ici
Tony	ouai
Chercheur	là tu me dis, ici, ça été…
Tony	un peu plus dur
Chercheur	plus dur de lever la jambe?
Tony	ouai
Chercheur	tu vois, c'est, et on est sur le même mouvement, et du coup tu vois ce qui m'intéresse, c'est de comprendre ce qui s'est passé
Tony	ce qui s'est passé entre?
Chercheur	ouai, là à ce moment là quand tu me dis que c'est plus dur de lever la jambe, qu'est-ce qui fait que c'est plus dur?
Tony	bah déjà je ne sais pas combien il y a eu de répétitions entre... avant c'était combien? C'était 30''?
Chercheur	avant on était à 50'', donc il y a eu quand même 5' de travail quoi entre
Tony	… qu'est-ce qui se passe?
Chercheur	là quand tu me dis c'est plus dur ouai?
Tony	bah disons, bah déjà je sens que les cuisses et les… bah, le... Tout le bas du corps est quand même… est bien fatigué
Chercheur	et comment tu... tu attestes cette fatigue? Il y a quoi qui te permet de dire ça?
Tony	bah..., c'est surtout quand je lève les jambes quoi, je vois, je sens vraiment que... que par moments il y a… il y a des petits points de douleur

Chercheur	tu tu arrives à les localiser ces points de douleurs? … c'est quelque part de particulier?
Tony	c'est c'est vraiment vers le milieu du mollet
Chercheur	le milieu du mollet ouai?
Tony	..., au niveau de la cuisse... On au niveau de la cuisse, au niveau de la cuisse, je sentais surtout les lactiques en fait
Chercheur	et quand tu me dis je sens les lactiques, ça te fait quoi?
Tony	quand ça fait les lactiques ça... c'est, c'est... Pas comme un... comme si on avait engourdissement... (blanc) ouai si, c'est entre non, ce n'est pas… ce n'est pas comme s'il était pétrifié, ni... comment c'est? (blanc) ... bah, c'est comme (souffle) c'est un peu comme une sensation de... de crampe
Chercheur	ouai
Tony	et... Fin, on sent… c'est, c'est, on sent que… que ce n'est pas que le muscle ne répond plus c'est juste qu'il n'arrive pas à… à re... À cet..., cette capacité à pouvoir... endurer... l'effort qui lui est… qui lui est…
Chercheur	et comment tu le sais qu'il n'arrive pas... Il, il qu'est-ce qui fait de particulier tu vois qu'est-ce que tu ressens de particulier à ce moment là qui fait... que tu sais que c'est ça?
Tony	ouai… bah (souffle) bah que je le, je le disais, les mouvements par moment étaient beaucoup moins rapides
Chercheur	ouai
Tony	et du coup bah... c'est lors de ces moments, ouai je crois, que c'est, toutes les... toutes les 3/4 3'30''... bah c'est généralement, bah justement parce que... je j'arrête de penser à mes, à tout ce qui est cuisses et mollets... et ça fait... ça fait quoi ça? bah justement les, les bah je mets plus... de temps pour... pour exécuter le pas quoi
Chercheur	et là quand tu me dis c'est plus dur de lever la jambe?
Tony	ouai
Chercheur	tu mets plus de temps pour l'exécuter?
Tony	...
Chercheur	à ce moment là?
Tony	je ne mets pas plus de temps... pour monter sur le step ou sur l'élévation?
Chercheur	bah pour faire ton élévation?
Tony	sur l'élévation... Je ne mets pas plus de temps, c'est... Je la monte moins haut en fait… pour… je le monte moins haut pour essayer de garder l'énergie et pour essayer de rester... Sur quand même des mouvements qui sont rapides...
Chercheur	et quand tu me dis... c'est plus dur en fait, c'est plus dur où?
Tony	au niveau de la hanche
Chercheur	au niveau de la hanche?
Tony	ouai
Chercheur	il se passe quoi alors?
Tony	bah déjà… qu'est-ce qui se passe? ... bah je suis… déjà, je sais que la fréquence cardiaque, déjà en ce moment va baisser, fin va, va stagner donc ça va être un peu un mouvement... qui va un peu me reposer...
Chercheur	mais malgré tout ça te fait une douleur à la hanche?

Tony	ouai, fin je n'ai pas une douleur, c'est, c'est... Je, je, je sens juste que ça devient dur de... de la monter à un certain niveau, dur dans le sens… où ce n'est pas comme si c'était un blocage
Chercheur	ouai?
Tony	mais... C'est… c'est, c'est c'est, c'est… ouai c'est...
Chercheur	mais c'est, au niveau de la hanche, c'est vraiment la hanche du côté de la jambe qui se lève?
Tony	ouai, ouai ouai
Chercheur	et tu le situes où cette... cette... cette difficulté là?
Tony	je le situe où? Sur la vidéo ou sur le...?
Chercheur	ouai ou sur toi enfin...
Tony	... C'est difficile
Chercheur	ouai vraiment là au pli?
Tony	ouai ouai, au pli
Chercheur	ouai?
Tony	c'est exactement au pli! Bah c'est quand… je sais je…
Chercheur	et comme tu as plus de mal à la lever en fait
Tony	ouai
Chercheur	au moment où tu la lèves et que tu sens que tu as plus de mal à la lever... dans ce pli ça fait quoi?
Tony	(blanc) bah justement, c'est comme une sens... C'est ce que j'essaie d'ex... de dire, c'est c'est, c'est comme une sensation de blocage
Chercheur	ouai
Tony	mais… on mais on sent que ça tire en fait au niveau, au niveau de la hanche…
Chercheur	Et quand tu te retrouves dans cet état là?
Tony	oui oui
Chercheur	malgré tout, tu m'as dit avant c'est quand même un mouvement de... de repos?
Tony	ouai
Chercheur	du coup... Comment ça impacte la suite de ton activité? Qu'est-ce que...? Qu'est-ce que ça te fait là? À ce moment là? Et...
Tony	bah à ce moment là... du coup, bah quand j'élève la jambe, du coup, je sens... un étirement au niveau de la hanche... Qu'est-ce que ça me fait? Bah quand je... Bah là on peut le voir sur la vidéo, quand je... quand je remets le pied... sur le step... je le descends assez vite, j'ai toujours... bah (souffle) quand je... déjà quand je le redescends, je sais que, que je vais direct enchainer... je vais enchainer très rapidement et du coup... et du coup, bah la fréquence cardiaque va augmenter très rapidement
Chercheur	en fait quand tu te sens... Quand tu ressens ça?
Tony	ouai
Chercheur	tu veux vite redescendre pour enchainer sur quelque chose d'autre rapidement?
Tony	ouai. Par un moment je le... Je le f…
Chercheur	tu le?
Tony	par exemple au début je ne me dis pas qu'il faut redescendre super vite mais...
Chercheur	ouai

Tony	mais après... Si après quand même, après je... Je perds en hauteur, du coup... Ça me mets plus, c'est plus rapide de redescendre le pied, mais.. ouai, il y a toujours un temps d'adaptation de passer sur les muscles... ouai au niveau de la hanche ou…
Chercheur	donc en fait quand tu es redescendu?
Tony	ouai
Chercheur	là à ce moment là, tu ne t'es pas dis tout de suite ok, faut que j'aille plus vite?
Tony	ouai, là je me suis... Bah quand j'ai redescendu le pied, du coup, ça fait… attends j'ai le pied là…
Chercheur	et après tu vas enchainer sur le chassé
Tony	ouai, du coup, je me remets... de côté sur le step
Chercheur	ouai
Tony	... qu'est-ce que je me suis dit? … (blanc) bah là il ouai c'est... Bah il y a un temps d'adaptation… ce temps… bah c'est...
Chercheur	à cause de... à cause de la hanche?
Tony	bah on... Bah là c'est ce n'est qu'un mouvement qui, qui mobilise… la hanche…
Chercheur	oui
Tony	du coup... de passer... sur un mouvement... qui est assez long, et qu'on ne fournit pas beaucoup d'énergie, c'est… du coup. Après on doit reswitcher sur... des mouvements où... on a les cuisses et les mollets qui sont mobilisés et... entre ces deux... ces, bah il y a un temps de... un temps où il faut s'adapter et... ouai, faut donc, faut laisser
Chercheur	et quand, quand tu as refait l'élévation latérale de l'autre côté?
Tony	ouai
Chercheur	puisque l'on fait deux fois de suite…
Tony	ouai
Chercheur	et que tu avais ressenti ça?
Tony	oui oui
Chercheur	est-ce que ça a fait quelque chose... Est-ce que cette sensation là...?
Tony	ouai des deux côtés…
Chercheur	tu l'as ressenti aussi de l'autre côté?
Tony	ouai ouai ouai ouai
Chercheur	et… le passage d'un côté à un autre? Tu as fait quelque chose de différent vu qu'il s'est passé ça sur le 1er ou pas?
Tony	c'est... Bah on sent juste... Fin...
Chercheur	tu as senti la même chose?
Tony	on ressent la même chose, fin ce qui marque le plus c'est... C'est dire que ça arrive aussi de l'autre côté et donc... Ouai c'est... Ce n'est pas comme une sensation... De comme si on était effrayé
Chercheur	oui
Tony	c'est… c'est intérieurement on se… on se dit que des deux côtés en fait, ça va... Ça arrive pareil et... Et du coup ce n'est pas comme si c'était juste un côté et...
Chercheur	et ça tu te le dis au moment où tu le ressens?
Tony	ouai
Chercheur	ou…?
Tony	ouai ouai exactement

Chercheur	et avant de la faire, tu es focalisé dessus ou pas?
Tony	avant non, pas du tout, je… non, là c'est… je suis vraiment…
Chercheur	ok, c'est, c'est vraiment quand tu le refais?
Tony	ouai, c'est vraiment quand je le refais
Chercheur	que tu t'aperçois ok. Alors maintenant on va venir sur un autre moment... Par rapport... à la question du rythme justement
Tony	ouai
Chercheur	où tu as commencé à en reparler, oui, plusieurs fois… tu as évoqué... cette question du rythme. Où toi tu essaies de te caler sur le rythme
Tony	ouai
Chercheur	donc tu en a parlé la 1ère fois à 2'40'', c'est relativement tôt dans la, dans la séquence
Tony	ouai
Chercheur	et..., tu dis quand je me cale sur le rythme en fait, je suis moins fatigué car je sens que ma fréquence cardiaque baisse?
Tony	ouai
Chercheur	et plusieurs fois aussi, donc ça c'est
Tony	ouai
Chercheur	donc cette 1ère étape, c'est déjà... quand tu essaies de te caler sur le rythme de la musique
Tony	oui oui
Chercheur	là tu essaies de le faire, on le voit
Tony	ouai (visionnage)
Chercheur	tu ne doubles plus les temps
Tony	on sent, on sent qu'il y a… comme si je voulais placer… mon pied, le temps, le temps de placement je dirais il est... Le temps entre chaque pas… je ne sais pas le temps, c'est c'est mais… il est plus long comparé à... quand je ne suis pas avec la musique
Chercheur	ouai
Tony	… ce petit temps… ce n'est pas comme si c'est du repos, ça relâche surtout les muscles en fait, c'est surtout...
Chercheur	et ça relâche où particulièrement?
Tony	bah là, quand je le fais, c'est surtout les mollets
Chercheur	donc quand tu es en train de... Quand tu es train de faire?
Tony	ouai
Chercheur	tu es tu es attentif à quoi à ce moment là?
Tony	quand je suis en train de faire ça, je suis attentif à quoi?
Chercheur	quand tu te mets sur le rythme de la musique? C'est quoi qui...?
Tony	... bah c'est surtout les pieds en fait, c'est l'impact des pieds sur le step ou sur le sol qui... Qui me… qui me choque… Fin qui me choque? Fin qui…
Chercheur	ouai
Tony	qui revient…
Chercheur	ouai?
Tony	mais ouai, ici à chaque… à chaque fois, à chaque fois que j'entends le rythme de la musique, il faut que le pied touche, le pied touche le step au même moment et

	essaie de... de n'avoir aucun décalage en fait avec le mouvement
Chercheur	et quand tu dis... Cette fréquence cardiaque elle… elle, tu sens qu'elle baisse?
Tony	oui oui
Chercheur	donc il y a ce relâchement au niveau du muscle?
Tony	ouai oui
Chercheur	et il y a d'autres... choses en parallèle... de ce relâchement ? Qui se passe?
Tony	... à ce niveau de l'énergie… on sent que… bah déjà il y a moins de vitesse, et… bah ouai, c'est, c'est un gain d'énergie en fait
Chercheur	et comment tu? Mois si j'étais…
Tony	ouai (rires)
Chercheur	je suis dans ton corps, comment je sens... un gain d'énergie?
Tony	…
Chercheur	qu'est-ce qui... Qu'est-ce qui se produit en fait?
Tony	c'est une sensation… bah on sent que c'est au niveau du... Fin moi je... Au niveau du cœur, ça… ça bat moins vite...
Chercheur	et tu le sens où ça? Que ça bat moins vite? Il y a quelque chose de particulier?
Tony	non je le sens vraiment, je le sens vraiment au niveau du cœur un petit peu et surtout aussi, dans... dans la respiration au niveau de l'air…
Chercheur	ouai ouai
Tony	en fait... Après ça remonte au cerveau… et… mis à part ça, non, on ne sent pas…
Chercheur	donc l'énergie, tu la sens, c'est au niveau du cœur et après tu sens qu'il y a quelque chose qui monte au cerveau?
Tony	ouai voilà
Chercheur	ok, et... quand, quand il se passe ça..., du coup...? Bah…
Tony	ouai
Chercheur	tu ne vas pas rester là-dessus je suppose?
Tony	..... Non
Chercheur	et c'est, c'est à partir des signaux que tu as là que tu modifies ton comportement?
Tony	…
Chercheur	et que tu décides de réaccélérer?
Tony	bah je prends l'information, je prends l'information sur... Donc... sur ce qui se passe… et… à un moment je me dis que... fin je me cale sur la musique, je ne sais pas… allez 30'' même pas, et... après, d'un coup, il y a ce… ce… cet objectif d'avoir une fréquence cardiaque qui est..., qui remonte, qui doit, qui doit être près... qui doit quand même accélérer
Chercheur	oui
Tony	et du coup, bah là on se dit qu'il faut lâcher complètement la musique... Le rythme de la musique… et du coup, qu'il faut mobiliser... Là je pense... Pendant ce, pendant que je pense à ça, c'est surtout l'accélération au niveau des jambes, donc comme au début... le levé de pied...
Chercheur	comme, comme au début?
Tony	ouai
Chercheur	mais est-ce que ça te fait? Quand tu repars, ça te fait la même chose qu'au début?

Tony	... non, non non non
Chercheur	ok
Tony	bah je sens juste que… les, fin au niveau des muscles, c'est un peu plus... un peu plus dur.. et qu'il faut aller beaucoup plus vite, mais sinon à part ça...
Chercheur	mais tu n'as pas cette sensation de…
Tony	non je n'ai pas cette sensation de partir à froid
Chercheur	ouai ok. Alors maintenant je vais te montrer une autre…
Tony	oui oui
Chercheur	dans la 2ème partie, à 7'42'', là… le… le rythme redescend mais en fait.. C'est ce n'est pas volontaire, c'est... Tu te laisses aller?
Tony	ouai
Chercheur	tu me dis je me laisse aller, c'est pas comme tout à l'heure par rapport au rythme de la musique
Tony	ouai
Chercheur	... comment tu sens que… que tu te laisses aller? Qu'est-ce qui se passe là? Et comment tu perçois ça?
Tony	comment je sens que je me laisse aller? … bah à un moment c'est comme si on, le cerveau se déconnectait complètement (blanc)... on ne pense plus du tout à rien en fait, c'est, c'est juste la prise d'information... Au niveau comment le corps il va? ... comment je me sens? ... parfois on se dit même... est-ce qu'on va tenir ce rythme? après... au niveau du mental...
Chercheur	donc tu ne penses plus à rien c'est par rapport à…? À quoi en fait? Tu ne penses plus à quoi en fait quand tu me dis je ne pense plus à rien?
Tony	je ne pense plus... Tout ce qui est… J'ai quand même le rythme de la musique en tête donc qui revient en arrière plan et sinon… (souffle) quand je sens vraiment que... Bah je ne pense même plus au placement des pieds
Chercheur	d'accord
Tony	… comme j'ai dit... C'est ce n'est vraiment que des répétitions du coup...
Chercheur	oui
Tony	de la 1ère, de la 1ère 2ème, on est dans le truc, après il s'agit juste de répéter…
Chercheur	donc tu te déconnectes de ces pieds là?
Tony	ouai
Chercheur	et... Et qu'est-ce qui fait que tu commences à te laisser aller?
Tony	... bah justement cette déconnexion à un moment (souffle); on se dit c'est toujours la même chose, au fur et à mesure, on se laisse aller, c'est comme si on fait un… ouai si on fait un effort intense, à un moment on va commencer à se laisser aller par exemple sur une longue distance, on va commencer au fur et à mesure à baisser et... arriver à... à presque à la fin, on va se dire aller là, il faut, il faut tout donner
Chercheur	et comment tu, et comment tu le perçois tu te laisses aller?
Tony	... bah…
Chercheur	parce que tu n'es plus focalisé sur tes pas?
Tony	non je ne suis plus, je suis plus focalisé sur la fréquence cardiaque
Chercheur	et quels signaux te permettent de te dire...?
Tony	et au bout d'un moment

Chercheur	... là tu es en train de baisser ton rythme
Tony	à un moment on arrive à un seuil je pense, à un seuil de fréquence cardiaque, où on sent, on ne sent plus qu'on… On sent bah que… qu'on se... limite qu'on se repose… fin ce n'est pas vraiment du repos
Chercheur	donc c'est? En fait tu es focalisé… à ce moment là, tu tu, penses que tu es focalisé sur...? Sur les battements de ton cœur?
Tony	… non pas à ce moment là, là je… fin là je me… je ne me focalise sur rien, à part... ouai, on sent quand même, même si on est déconnecté que... que voilà, que que le cœur, il bat quand même assez vite... mais surtout sur le... Sur les... Sur…
Chercheur	tu vois quel est le?
Tony	ouai
Chercheur	le moment où tu t'en aperçois? C'est, c'est, c'est... Tu tu… toi tu t'attardes sur quoi pour eux... Quelle information... ça vient d'où cette information où ça redescend?
Tony	bah c'est surtout sur… ouai c'est c'est c'est. Ouai si quand même c'est la fré... fin je sens que quand même que la fréquence cardiaque, bah stagne un peu mais…
Chercheur	et tu sens à quel niveau?
Tony	c'est au niveau… bah c'est surtout au niveau du cœur, après... Par un moment je sens quand même bah aussi le niveau de la chaleur… de la transpiration…
Chercheur	et où exactement?
Tony	là c'est…
Chercheur	là tu fais près de ton visage... C'est?
Tony	bah je… c'est généralement au niveau des bras, des jambes, on transpire quand même pas mal, après... au niveau du front quand même, que... On sent que ça, que ça dégouline pas mal... bah c'est surtout, bah au niveau du cœur en fait où je sens que la fréquence cardiaque elle... commence à descendre et que... on, j'ai, j'ai besoin de mettre beaucoup moins d'énergie en fait pour...
Chercheur	tu as besoin de mettre beaucoup moins d'énergie en fait… pour monter?
Tony	ouai, bah je dirai qu'en passant de 85 à 90%, l'effort total, je passe vers les 70-75%, c'est un... un peu de perte, une petite perte d'énergie
Chercheur	ouai
Tony	… mais en, en franchissant cette barrière d'un coup, on se dit… il faut, il faut quand même, faut quand même
Chercheur	relancer?
Tony	relancer ouai
Chercheur	en parallèle de ça? Quand tu sens que le rythme redescend? Quand tu t'es vu sur la Go Pro, on était sur le même moment pratiquement hein?
Tony	ouai
Chercheur	... à 3'' à 4'' près,
Tony	ouai
Chercheur	... vers les 7'45''. Tu me dis j'ai de plus en plus de mal à monter sur le step et je sais que je dois garder l'intensité?
Tony	ouai c'est là, ça se sent surtout là quand je fais avec la Go Pro, je remets à... à la place quand j'ai quand je faisais le… le mouvement, j'ai le souvenir que c'est, c'est surtout au niveau des mollets. Les mollets sont super crispés… ah ça commence à bien piquer

	dans les, dans les mollets au niveau du... du milieu du mollet. Mais... au fur et à mesure, ça... ça s'étend sur... bah sur tout le mollet... et... vers l'arrière des cuisses, au niveau des fessiers par moment... ça commence aussi à... à piquer
Chercheur	et, et en fait, le rythme redescend mais tu ressens ça quand même?
Tony	ouai, ouai, je ressens, je ressens quand même... Et… je ressens quand une douleur ouai, bah ça on ne peut pas l'enlever
Chercheur	ouai
Tony	…
Chercheur	mais comme tu dis que tu es déconnecté un peu de tes jambes?
Tony	ouai
Chercheur	c'est une douleur elle est là?
Tony	après... fin c'est ce que j'ai dit, ça reprend quand même l'information en…
Chercheur	ouai
Tony	sur tout ce qui se passe…
Chercheur	mais ce n'est pas la focalisation 1ère?
Tony	non, non ce n'est pas la focalisation 1ère
Chercheur	mais tu sais que…
Tony	ouai je sais que j'ai quand même mal…
Chercheur	ok
Tony	mais… Voilà, il faut continuer et… et fin
Chercheur	et ce, ce, ce moment là? ... ça arrive à d'autres moments? C'est arrivé à d'autres moments ça? Le fait que tu es foc... Tu sens que tu perds le rythme?
Tony	oui oui
Chercheur	tu es déconnecté et tu sais en arrière plan que tu as mal aux mollets quoi?
Tony	... C'est arrivé bah (souffle), non c'est vraiment au niveau, au milieu quoi... Là... vers la fin on se dit que c'est bientôt fini… ouai les...
Chercheur	et du coup quand il se passe ça là? Cette situation un peu particulière?
Tony	oui oui
Chercheur	toi tu…? Qu'est... Qu'est-ce que ça t'indique...? Comment tu réagis par rapport à ça et…?
Tony	comment je réagis... quand?
Chercheur	bah à cette situation là tu vois où finalement tu sais que tu as mal...
Tony	ouai
Chercheur	en parallèle de ça tu sens que tu perds le rythme…
Tony	... (souffle) comment je réagis? C'est…
Chercheur	ou est-ce que pour les fois d'après tu en tires…?
Tony	bah de toute façon je sais que ça va faire mal... dès le départ hein… mais...
Chercheur	mais tu t'y attends à cette situation avant? Qu'elle arrive ou c'est quelque chose que tu as rencontré là?
Tony	ouai je m'attendais, je m'attendais à avoir quand même mal au niveau des mollets, mais… fin je savais... complètement que j'allais être déconne... que j'allais être déconnecté et que… que... Voilà, que… de toute façon, j'allais avoir une douleur... après, est-ce qu'on sent... après fin moi, ce que j'ai toujours fait, c'est essayer de ne pas me concentrer sur la douleur, essayer un peu de l'oublier, pour essay... pour

	justement pouvoir... pouvoir continuer à fournir... une intensité quand même élevée
Chercheur	ok. Alors, on va revenir… à 6'30'' sur la vidéo
Tony	oui oui
Chercheur	donc juste avant ce, cet état là… qui s'est produit…(visionnage) tu m'as dit... Là je fais juste dérouler les blocs… c'est comme une VMA, je ne suis pas dans un, pas dans le lactique, j'ai des mouvements amples et je ne fais pas réellement d'effort
Tony	ouai
Chercheur	donc juste avant que la situation difficile arrive et que tu sois déconnecté de tes appuis
Tony	bah là c'est un peu le train train, on fait toujours, bah toujours le même mouvement… ça...
Chercheur	quand tu me dis je fais dérouler les blocs? Ça signifie que tu fais que tu fais toujours le même mouvement?
Tony	ouai, bah on... C'est... On, ce n'est pas, c'est comme une habitude en fait…
Chercheur	quand tu me dis comme une VMA, ça veut dire quoi pour toi?
Tony	... comme une VMA? Bah c'est… c'est… c'est comme si on n'avait pas de lactique dans les jambes, fin dans les… dans les mollets, dans les cuisses...
Chercheur	donc du coup, ça te... Tes cuisses et tes mollets à ce moment là? ...?
Tony	bah c'est comme si…
Chercheur	ils sont comment?
Tony	c'est comme si, c'est comme si, ce n'est pas comme, c'est comme s'ils fournissaient un effort mais qui pouvaient… garder pendant… pendant longtemps en fait... Que je pouvais tenir ce rythme... pendant des heures
Chercheur	et du coup de manière générale, tu te sens comment toi à ce moment là?
Tony	... je ne dirais pas décontracté, je suis quand même concentré, mais... je suis… comment je me sens? Bah on est (souffle), (blanc) au fond de soi on est quand même... je ne dirais pas content, mais... On sent, fin moi je me... Je me souviens m'être... fin je n'étais pas... ouai j'étais content. J'étais... (blanc) fin je sentais que je n'étais plus crispé et que... que ça allait bien se... bien se passer, ça allait bien se dérouler... au fur et à mesure du... de la série quoi
Chercheur	et cette situation là? Elle apparait plusieurs fois dans…dans ta séquence?
Tony	... Non c'est... Généralement, c'est focalisé sur… fin sur…
Chercheur	juste avant l'étape...?
Tony	ouai
Chercheur	et est-ce que les deux étapes là sont liées ou…?
Tony	est-ce qu'elles sont liées…?
Chercheur	ou elles sont indépendantes et que ça arrive par hasard?
Tony	ouai je pense justement avoir un rythme comme ça, je me laisse un peu aller comme j'ai dit avant, et que je me laisse un peu aller
Chercheur	oui
Tony	et…
Chercheur	tu penses que tes états un peu où tu es tu es, tu sens que tu es bien entre

	guillemets?
Tony	ouai ouai voilà c'est ça. Je me sentais un... Je me sentais un peu bien, du coup, je fais moins attention et au fur et à mesure, bah... Je, je... ne vois pas que… que je, que je ralentis, bah là, je pense que l'on parlait du début là. Là je pense que… ça a quand même bien ralenti et...
Chercheur	et là tu te retrouves à l'autre situation dont on a parlée avant?
Tony	ouai là il y a une barrière…
Chercheur	ouai, alors on va revenir sur... deux moments où les chiffres...
Tony	ouai. Quand… en fait c'est quand… je compte
Chercheur	ouai ouai c'est ça, parce qu'il y a un arrêt de la musique?
Tony	ouai
Chercheur	donc c'est à 8'55 (visionnage)
Tony	c'est surtout les les... les… les chiffres pairs qui... qui résonnent… dans ma tête puisque... Bah c'est c'est là où il où on sait que qu'il faut que les deux pieds soient au sol quoi, on ne doit pas être…
Chercheur	donc le 4 et le 8? Par exemple?
Tony	ouai. Le 4 et le... Bah oui ouai c'est ça…bah le but là c'est… c'est comme… Je ne sais plus ce que je voulais dire (rires). Sur le 4 et ouai et sur le 8... Faut vraiment que le... que les deux pieds soient… posés... au sol au moment où…
Chercheur	oui
Tony	bah qu'on dit 4 ou 8 quoi
Chercheur	et du coup… qu'est-ce qui fait que tu te focalises...? Sur ces chiffres?
Tony	ouai, bah c'est… (souffle) qu'est-ce qui fait? C'est… bah au début, genre les… les 2 premières secondes, on se dit que... Fin on se dit, c'est… c'est, c'est ce qui change, c'est que, bah on perd les repères de la musique en fait
Chercheur	ouai
Tony	et… du coup... Voilà on doit se... On doit mettre nos repères sur... quelque chose donc… on écoute, on écoute et là, on… on entend... 1 2, les chiffres. Du coup, on alterne la musique
Chercheur	et quand tu dis, ils défilent dans ma tête ils défilent comment?
Tony	bah…
Chercheur	tu les vois?
Tony	ouai (rires)
Chercheur	tu vois comment ça se passe? (rires)
Tony	ce n'est pas comme si on les voyait... (rires); bah je me souviens avec des formes... des chiffres... mais sinon là j'étais surtout focalisé sur... sur en plus je savais que ça allait bientôt être fini, alors je me focalisais juste sur... entre guillemets m'amuser et... et avoir les deux pieds au... bah... sur... sur la fin, être en, en rythme avec la musique quoi
Chercheur	ouai c'était une parenthèse quoi?
Tony	ouai voilà
Chercheur	et quand tu… quand tu reviens… fin… ça recommence une 2ème fois
Tony	ouai
Chercheur	et… tu dis là, je s... le rythme redescend et…

Tony	ouai
Chercheur	et tu t'en rends compte quoi
Tony	je m'en rends compte et après j'essaie de réaccélérer
Chercheur	ça refait la même situation que?
Tony	ouai ça refait la même situation que l…
Chercheur	la dernière fois quoi?
Tony	ouai
Chercheur	ok. Alors maintenant je voudrais qu'on regarde l'effort de fin
Tony	oui oui
Chercheur	donc... On est à... 11'
Tony	ouai (visionnage)
Chercheur	et là tu me dis… en fait… ce n'est pas super intense, je sais que ça se finit quand Vincent....
Tony	ouai
Chercheur	me le dit. Et… je peux encore… continuer?
Tony	ouai, bah je sens que je pourrais encore le continuer jusqu'à 15 minutes voire 20'...
Chercheur	et qu'est-ce qui te permet de te dire ça? Qu'est-ce, comment tu sais... que, que tu es capable d'aller encore plus loin?
Tony	comment je le sais, bah... Bah c'est la fin, en fait... bah, quand... quand on sent que ça s'arrête, quand je sais que... Bah c'est fini... Quand je sais que... bah que la série est complètement finie et qu'on peut se relâcher. Bah… je sens directement que... j'ai encore de l'énergie... j'ai encore de l'énergie en moi...
Chercheur	et c'est, ça fait comme tout à l'heure l'énergie? C'est au niveau de la tête?
Tony	bah c'est
Chercheur	tu sais c'est le truc qui monte?
Tony	bah là c'est plus une information au niveau des jambes, au niveau des cuisses où on sait que... je peux encore pousser sur mes jambes, jusqu'à… bah... Là on… on se dit aller 15'-20' minutes
Chercheur	mais elles sont comment alors tes jambes pour que tu saches que tu peux encore pousser ?
Tony	bah c'est... C'est au niveau, on prend l'information au niveau, on pousse sur le pied
Chercheur	ouai
Tony	on est du coup, le moment fort en fait…
Chercheur	ouai et quand tu pousses ce moment fort... il est comment?
Tony	oui oui
Chercheur	il est comment ce moment qui te permet de te dire ok là, j'en ai encore quoi?
Tony	bah... Bah sur une échelle enfin
Chercheur	ouai
Tony	sur une échelle, on se dit que... Bah que c'est… plus dur ou moins dur
Chercheur	oui
Tony	et on se situe à peu près et… bah après…
Chercheur	plus dur tu parles du muscle dur ou...?
Tony	ouai voilà
Chercheur	ou de la difficulté?

Tony	de la difficulté à... bah à lever la jambe, du coup...
Chercheur	ouai
Tony	aussi au niveau de la douleur
Chercheur	ouai
Tony	après c'est... c'est surtout une information... bah sur... ce qui s'est passé, ce qu'on a fait, si on déjà fait des efforts aussi intenses au niveau des jambes… si on... Si on a déjà… eu une douleur... qui... est beaucoup plus... beaucoup dur…
Chercheur	et là tu sais que tu as déjà... des douleurs beaucoup plus dures. C'est lié à ta pratique physique ou c'est lié dans le st... dans le cycle step, ce que tu as déjà pu déjà pu ressentir qui aurait pu être plus dur?
Tony	... comment ça?
Chercheur	tu vois quand tu sais ce seuil, tu peux aller plus loin, tu es capable de plus? Comment tu le sais? Tu me dis, on le compare aussi avec…
Tony	ah ça c'est... sur la pratique personnelle
Chercheur	ouai, parce que dans le cycle, tu as l'impression d'avoir déjà été plus loin dans l'intensité ou pas?
Tony	…
Chercheur	ou là?
Tony	si quand même ouai, sur le... bah sur les… avec les... les bips, je crois ou…
Chercheur	ouai, quand on avait fait le test?
Tony	ouai voilà, c'est ça
Chercheur	c'est le seul moment?
Tony	bah sur le cycle ouai
Chercheur	ouai
Tony	sur le cycle ouai
Chercheur	ok. Alors… juste sur la Go Pro en parallèle de ça, quand même au bout de 10', tu dis là à ce moment là (réglages), à peu près à ce moment là
Tony	ouai
Chercheur	tu me dis, ça pique j'ai une sensation de chaleur qui est de plus en plus embêtante
Tony	ouai
Chercheur	mais je sens quand même que je peux en mettre en plus
Tony	ouai
Chercheur	donc je suppose que quand tu dis que je sens que je peux en mettre plus c'est la même chose que ce que tu viens de me dire avant?
Tony	ouai voilà
Chercheur	et cette question de la chaleur là? Parce que tu en parles déjà au bout de 1' et…
Tony	ouai
Chercheur	et tu me dis vers 7'30'', je sens que je perds l'eau?
Tony	ouai
Chercheur	et…
Tony	c'est une sensation, c'est une sensation… bah là la chaleur est étouffante, en fait dans la salle
Chercheur	ouai c'est extérieur à toi alors?

Tony	ouai, ouai bah… ouai on sent sur la peau… déjà que… on dégouline… et après..., bah ouai, à cette minute, j'ai le souvenir, au niveau, au niveau de la langue… bah que c'est... que la gorge elle est, elle commençait à devenir sèche
Chercheur	donc c'est ça qui te permet te dire je sens que je perds…
Tony	ouai c'est surtout la gorge, c'est surtout la gorge
Chercheur	ok et à 10' quand tu dis, cette sensation de chaleur, c'est encore au niveau de la gorge ou c'est ailleurs?
Tony	à 10'…
Chercheur	tu vois là à ce moment là, sur la Go Pro là tu vois?
Tony	à 10'... non, à 10' c'est surtout des... C'est surtout au niveau des… on a super chaud à la tête en fait
Chercheur	mais c'est, c'est toujours à l'extérieur qui se ressent?
Tony	ouai c'est toujours à l'extérieur ouai, c'est toujours à l'extérieur. Bah aussi brasser de l'air, respirer de l'air chaud à chaque fois, c'est... C'est un peu gênant mais ce n'est pas non plus quelque chose qui est super dur à… à gérer quoi
Chercheur	et par rapport à ce, cette chaleur qui est crescendo
Tony	oui oui
Chercheur	puisque que tu dis j'ai déjà chaud à 1'
Tony	ouai ouai
Chercheur	… est-ce que c'est un élément... sur lequel tu te focalises là pendant la série...?
Tony	... non, non, je mets ça de côté en fait, je…
Chercheur	parce que tu n'en as pas du tout parlé tu vois avant
Tony	ouai c'est quelque chose que je mets de côté... Bah je sais que... je sais qu'il faut... que… que voilà... J'ai, j'ai, j'ai super chaud, mais... Je suis toujours dans l'optique de garder la même intensité et… du coup, bah les choses comme ça, je les mets, je les mets un peu de côté et...
Chercheur	ce n'est pas fondamental dans ta prise de repères?
Tony	non
Chercheur	... Juste on va finir là-dessus...
Tony	ouai
Chercheur	la question du contretemps
Tony	ouai
Chercheur	là sur la Go Pro..., donc..., tu vas faire le contretemps sur la fois d'après, tu me dis juste avant le contretemps, je me dis je dois aller le plus vite possible?
Tony	ouai (visionnage)
Chercheur	là voilà
Tony	ouai
Chercheur	voilà ici
Tony	bah c'est au premier… je me dis en...
Chercheur	et tu m'as dit en fait, je juste avant je te, je te dis, la 1ère fois que tu m'en as parlé, c'est au bout de 1'; donc c'est dans les 1ères fois où tu vas réaliser ce contretemps (visionnage). Tu as dû le faire ou deux fois avant, deux fois avant... Et à 1'20'' tu me dis, je le sens, c'est le mouvement qui est le plus intense
Tony	ouai

Chercheur	qui mobilise le plus d'énergie, donc je vais aller vite pour monter la fréquence cardiaque
Tony	ouai. Bah c'est comme si on courait en fait, c'est, c'est comme une petite foulée qu'on fait... Bah d'un coup, comme si on faisait une série en course à pied ou... essayer d'aller, d'aller le plus vite possible. Bah c'est c'est exactement le même... le même...
Chercheur	et tu... Et tu sens que ça va faire monter la fréquence cardiaque?
Tony	bah ouai, je, je sens que... Bah je mobilise déjà plus d'énergie, c'est ça, c'est quand même ça qui… qui est le... le point le plus important je pense…
Chercheur	donc quand tu dis, je mobilise plus d'énergie, concrètement, tu, tu fais quoi en fait, qui te renseigne sur cette mobilisation de l'énergie?
Tony	je fais quoi bah? En accélérant le… bah le le, bah le… la foulée donc le…
Chercheur	le fait de faire deux pas successifs? Comme ça?
Tony	ouai voilà! Bah ouai, l'enchainement des pas en fait, c'est, c'est ça qui... qui… qui me dit que ouai, bah en faisant ça… bah j'ai... je mobilise beaucoup d'énergie
Chercheur	et, et du coup, ça se traduit comment?
Tony	et du coup bah?
Chercheur	sur toi? Au moment où tu le fais?
Tony	bah je sens que la fréquence cardiaque... au niveau du corps, là c'est vraiment sur le cœur, bah je sens que ça… que ça devient plus... de plus... ça commence, ça augmente
Chercheur	ouai et il y a d'autres choses?
Tony	ouai, j'expire beaucoup d'air en fait
Chercheur	d'accord
Tony	et plus violemment, fin j'avais dit que j'expirais... bah justement sur le...
Chercheur	sur l'élévation?
Tony	sur l'élévation
Chercheur	ouai
Tony	j'expirais vraiment doucement
Chercheur	oui
Tony	alors que là vraiment... j'expire l'air mais d'un coup quoi
Chercheur	et donc du coup, 3' minutes après, enfin presque…
Tony	ouai oui oui
Chercheur	fin presque 3'30'' après, quand on... Quand on voit la Go Pro, à ce moment là, tu me dis : Là... je sais que je dois aller plus vite
Tony	ouai
Chercheur	donc en fait, tu as, c'est une conclusion que tu as tirée sur le… le début de la série ou c'est quelque chose que tu avais déjà identifiée avant?
Tony	...ouai, c'est... En fait... Je, maintenant que j'y pense... la... fin... c'est comme si… bah si le… bah donc tous les pas ensemble, c'est comme si… le début c'était... Donc le contretemps en fait, du coup, à chaque fois, le contretemps me permet... c'est comme un repère
Chercheur	d'accord, ouai

Tony	du coup... je me dis que… si je n'accélère pas là, ça veut dire que… que du coup bah que j'ai fait toute la série avant... complètement c'est... complètement... bah au même rythme
Chercheur	ouai
Tony	c'est un peu comme une conclusion de la série qui vient de... fin du bloc qui vient de se passer
Chercheur	et… à partir de quand c'est devenu un repère ou une conclusion? Ça arrive dans cette série là?
Tony	... Ça arrive…
Chercheur	ou ça arrive à un autre moment?
Tony	non, j'ai, je… j'ai le souvenir que ça arrive dès le début en fait. Donc dès le début de mon... dès le début de la série de 12'
Chercheur	donc la 1ère fois que tu le fais? Tu as déjà, tu es déjà focalisé là-dessus? Ou c'est?
Tony	non c'est vraiment
Chercheur	tu fais la 2ère fois et après tu…?
Tony	je me dis, je me dis que... Je me focalise sur ce… sur ce mouvement parce que je sais que c'est le mouvement qui va me faire augmenter le plus la fréquence cardiaque donc c'est le mouvement où entre guillemets, je compte le plus... pour... pour augmenter ma fréquence cardiaque
Chercheur	donc tu le sais avant de la faire? À 1' tu le sais déjà avant de le faire ça?
Tony	ouai ouai, je sais déjà qu'il faut que... que tout ça bah, il faut... Fin je… ce n'est pas comme si je le... Je me concentrais là-dessus hein? Je sais déjà que... que ce mouvement c'est le plus gourmand en énergie
Chercheur	ouai
Tony	du coup... Bah il faut que je le... que j'ai... que j'exécute super vite quoi
Chercheur	et quand tu le... Et quand tu le…?
Tony	ouai
Chercheur	et quand tu valides ça? Finalement, puisque tu t'es intéressé dessus quand on a regardé la vidéo
Tony	ouai
Chercheur	tu valides ça? Est-ce que consciemment tu le valides et tu te dis ok pour les fois d'après j'accélère ou pas? Ou alors… tu le sais au départ et puis ça ne va pas plus loin? Tu tu fais et puis... Et puis
Tony	... la 1ère fois que je l'ai fait, bah je... Je fais quand même déjà assez vite... Après c'est une... je prends plus de repères... à chaque fois, je me dis, je peux encore aller plus loin et à certain point... bah je me dis que... Bah là, je ne peux pas, je ne peux pas aller, encore aller beaucoup, je ne peux pas encore plus accélérer
Chercheur	ouai ouai
Tony	du coup, bah je me... je me fixe
Chercheur	tu fixes?
Tony	je me fixe un point ouai
Chercheur	là-dessus? Ok. Et j'ai juste un dernier moment à te montrer sur la Go Pro et on aura fini... A 2', tu me dis… là je vais lever le, c'était ici (réglages), là voilà sur le ciseau, tu me dis je lève le genou...haut

Tony	oui oui
Chercheur	et c'est instinctif
Tony	ouai
Chercheur	il se passe quoi là?
Tony	ouai je sais qu'il faut que je fasse... bah c'est sur le moment où on se dit, il faut, il faut... que je fasse... ce pas, donc il faut que je le lève parce qu'un ciseau il faut lever la jambe, le genou... bah, ce qui se passe c'est... Bah il faut que je, je me dis qu'il faut que je fasse des mouvements très amples
Chercheur	oui
Tony	et… avec de bonnes impulsions
Chercheur	donc tu fais l'impulsion en même temps?
Tony	ouai vraiment
Chercheur	tu fais l'impulsion, tu décolles ton pied du… du step?
Tony	ouai
Chercheur	ok, et quand tu fais ça... ça confirme ce que tu attends?
Tony	là là je sais que… bah dès que je repose le pied, c'est à ce moment où je sais, où je sais… si j'ai réussi ou pas à...
Chercheur	et comment?
Tony	à augmenter ma fréquence cardiaque
Chercheur	au moment où tu as fait ton impulsions et tu reposes?
Tony	ouai
Chercheur	tu as quoi comme info, comment tu sais que ça y est, que tu as fait le job?
Tony	bah c'est au niveau du cœur... On sent que... que vraiment ça ça commence à augmenter. Et après c'est aussi parce qu'on a fourni, je pense aussi parce qu'on a fourni plus d'énergie... que... qu'on aurait fait…
Chercheur	et quand tu dis, ça commence à augmenter? Juste je voudrais revenir 2'' sur le cœur?
Tony	ouai
Chercheur	c'est-à-dire, que ton cœur, tu arriverais ce que... Tu vois si j'étais dans ton corps?
Tony	ouai (souffle)
Chercheur	comment je peux sentir que ce, ce cœur augmente?
Tony	et bah c'est..., c'est (blanc)
Chercheur	tu vois tu es en train de faire tu vois?
Tony	je ne sais pas, je ne sais pas si c'est le flux sanguin qui entre et qui sort…
Chercheur	mais tu as une sensation de quoi toi? Tu vois...?
Tony	... comme si si... Bah c'est comme s'il était beaucoup plus présent fin, comme s'il était beaucoup plus actif en fait
Chercheur	en fait c'est comme si... quand tu me dis c'est comme s'il était beaucoup plus présent, tu es, tu sens qu'il est là, alors qu'avant tu ne sens pas qu'il est là?
Tony	je, je... Fin je sens qu'il… (blanc) bah que... qu'il…,il doit fournir beaucoup plus d'effort pour… pour essayer, pour garder cette intensité
Chercheur	mais il fait quoi? Tu vois...? Comment tu le sens qu'il fournit, qu'il doit beaucoup plus...? Tu comprends ce que je...?
Tony	ouai ouai (souffle) bah, c'est c'est vraiment enfin, c'est comme si, on sentait que le... que le sang était... Il... allait beaucoup plus, besoin de sang…

Chercheur	et tu sens un mouvement de sang?
Tony	je ne sens pas un mouvement, c'est fin... C'est comme si on… si on a... si on a soif et qu'on boit, et bah c'est exactement la même chose, c'est... on sent qu'on... qu'on a plus besoin de boire d'eau
Chercheur	ouai
Tony	et... bah c'est exactement le même... le même truc, c'est... qu'on, à un moment on sent qu'il est… on sent que... Bah voilà il commence un peu à… qu'il n'est pas… pas par exemple, je prends l'exemple du tout début
Chercheur	ouai
Tony	où… bah je sens que... mon cœur il est… quand même… je sens il y a moins de sang qui passe, et d'un coup..., d'un coup, bah justement il y a, il y a… il y a une grosse, une grosse quantité de sang
Chercheur	et quand il y a cette grosse quantité, tu ressens quoi?
Tony	...
Chercheur	comment tu t'en aperçois que comme s'il y avait cette grosse quantité de sang qui arrivait?
Tony	bah c'est une sensation un peu bizarre, quand même c'est… comment la décrire, alors là… comment la décrire, je ne sais pas du tout
Chercheur	tu vois c'est plutôt, ça pousse? Ça tape? Ça s'ouvre? Tu vois, c'est...? Tu arriverais à?
Tony	ouai c'est un peu comme si ça s'ouvrait ouai, c'est un peu ça… surtout aussi au niveau de la cage thoracique en fait, on sent qu'elle est... qu'elle se gonfle
Chercheur	ouai
Tony	... ces deux choses… ouai
Chercheur	ça gonfle? Ça s'ouvre?
Tony	la cage thoracique bah gonfle déjà ça c'est le 1er, le 1er point… ouai, on sent quand même que le cœur, il est... (blanc) on sent que, un peu ça gonfle, que ça s'ouvre quand même, un peu, ouai la sensation est quand même dure à décrire…
Chercheur	non mais tu as déjà fait pas mal
Tony	(rires)
Chercheur	on va arrêter là, on a déjà bien avancé merci

5.4.2. Quelques unités d'expériences chez Tony

Signe	Signe n° 8 Tony L6
Récit réduit: U	Rythme redescend un peu, se laisse aller
Représentamen : R	Rythme
Engagement: E	Se remettre dans le rythme et accélérer
Actualité potentielle: A	liées au rythme de la musique
Référentiel: S	UE4 connaissance construite sur rythme et FC + sur effort long, tendance à diminuer intensité effort
Interprétant: I	cerveau se déconnecte + prend info sur corps + ne prend plus info sur FC, ni pieds mais sent le cœur battre puis stagner + effort nécessite moins d'énergie

Signe	Signe n° 10 Tony L6
Récit réduit: U	A les chiffres qui défilent dans la tête
Représentamen : R	Prof compte à voix haute
Engagement: E	Finir le pas sur le temps 8
Actualité potentielle: A	
Référentiel: S	chiffres pairs = pieds ensemble au sol
Interprétant: I	va plus vite que la musique, est décalé par rapport à la musique

Signe	Signe n° 11 Tony L6
Récit réduit: U	Souffle beaucoup
Représentamen : R	Souffle beaucoup plus
Engagement: E	respiration
Actualité potentielle: A	liées à ne pas expirer trop vite
Référentiel: S	Quand on court on expire vite
Interprétant: I	Emmagazine plus d'air à la fin + j'expire plus à la fin

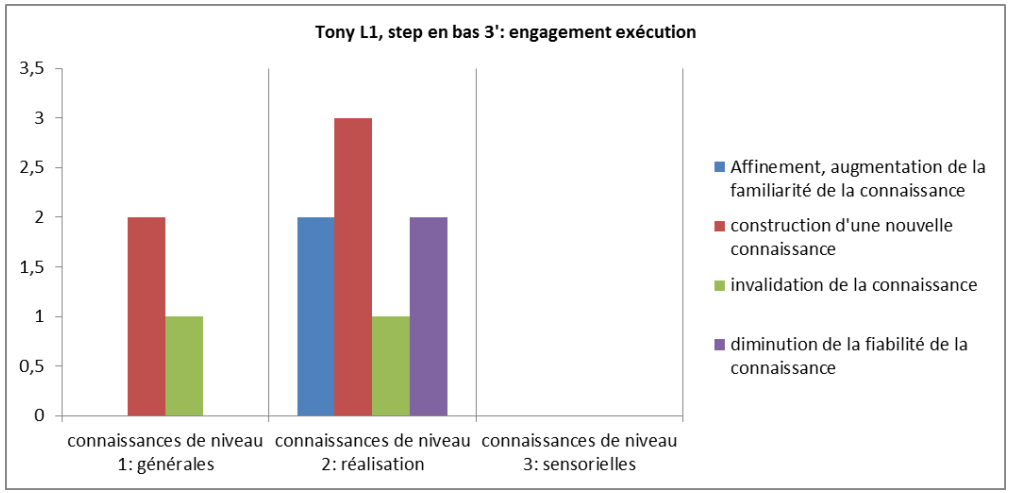
Signe	Signe n°5 Tony L1
Récit réduit: U	Est complètement perdu
Représentamen : R	stomp sur 1er appui puis les autres pas
Engagement: E	Faire le mouvement puis le reste du bloc
Actualité potentielle: A	liées à se remettre dans le rythme + liées à réussir au prochain passage du bloc
Référentiel: S	reprise correcte quand calé avec la musique
Interprétant: I	se trompe sur le stomp et des hésitations identifiées + sait qu'il n'est pas dans le rythme

Signe	Signe n° 16 Tony L1
Récit réduit: U	A un petit retard
Représentamen : R	Sonia
Engagement: E	Ne plus faire d'erreur
Actualité potentielle: A	liées à sa concentration
Référentiel: S	La synchronie avec le groupe n'est pas importante
Interprétant: I	Sonia est dans le même sens donc repère sur pieds pour réaliser + Le fil des pas, mémorisation enchainement

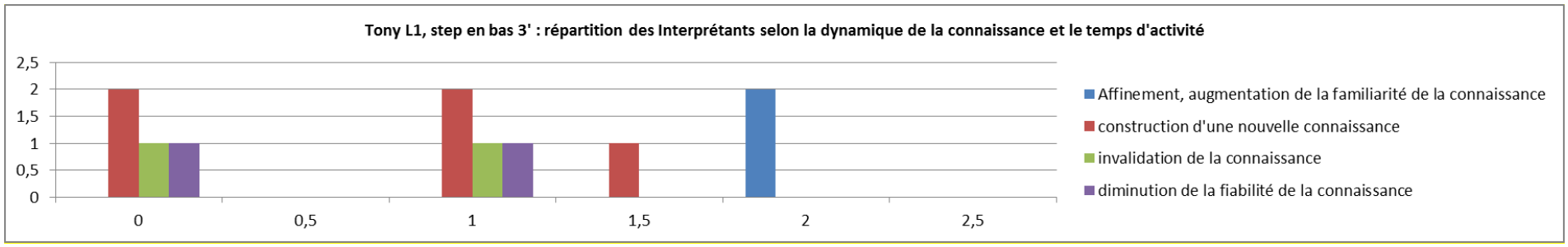
Signe	Signe n° 18 Tony L1
Récit réduit: U	A déjà senti que c'est plus difficile
Représentamen : R	1er et 2ème appuis sur le L step: monter CDG
Engagement: E	Raser le step
Actualité potentielle: A	liées à l'adaptation à l'effort et hauteur sur la suite + liées à rester sur la musique
Référentiel: S	la hauteur est plus dur en réalisation
Interprétant: I	la hauteur exige de lever plus le pied pour monter et conséquences sur retombée au sol + enchainer les pas exige d'aller plus vite + monter sur step en haut provoque un mollet plus dur

5.4.3. Début de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité step en bas, haut et orientation

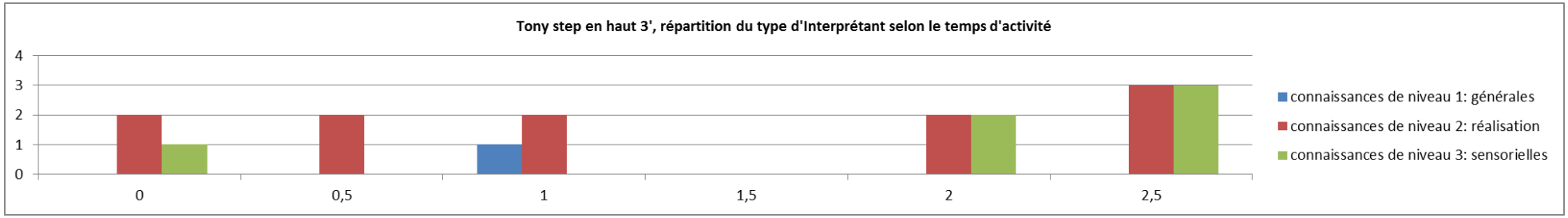
5.4.3.1. Connaissances et dynamiques



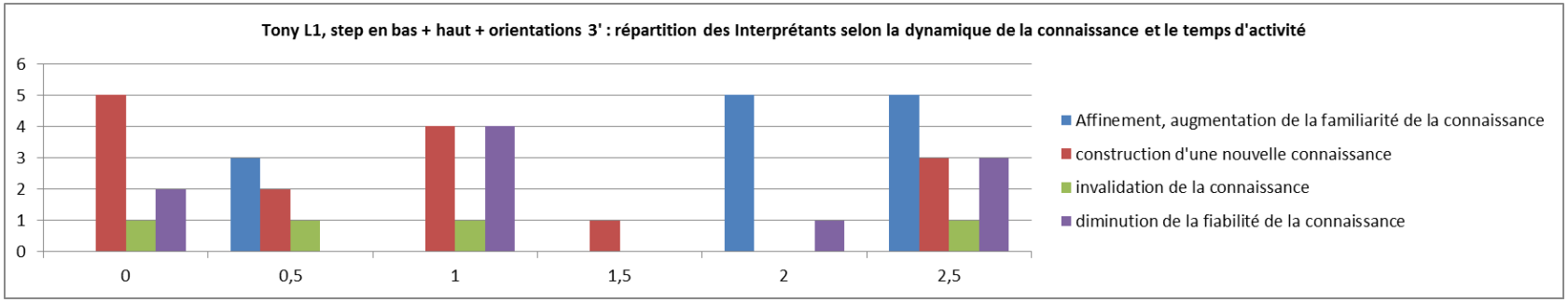
5.4.3.2. Temporalité et dynamiques des Interprétants step en bas



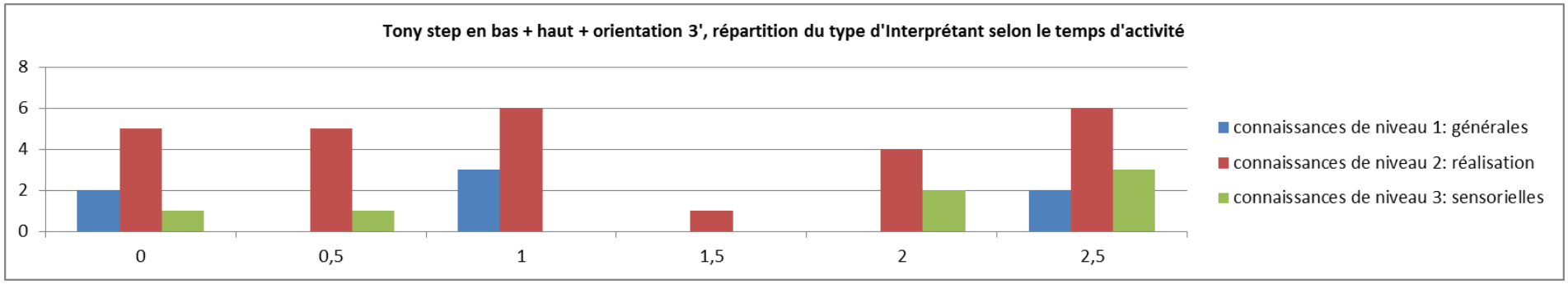
5.4.3.3. Temporalité et type de connaissances step en bas



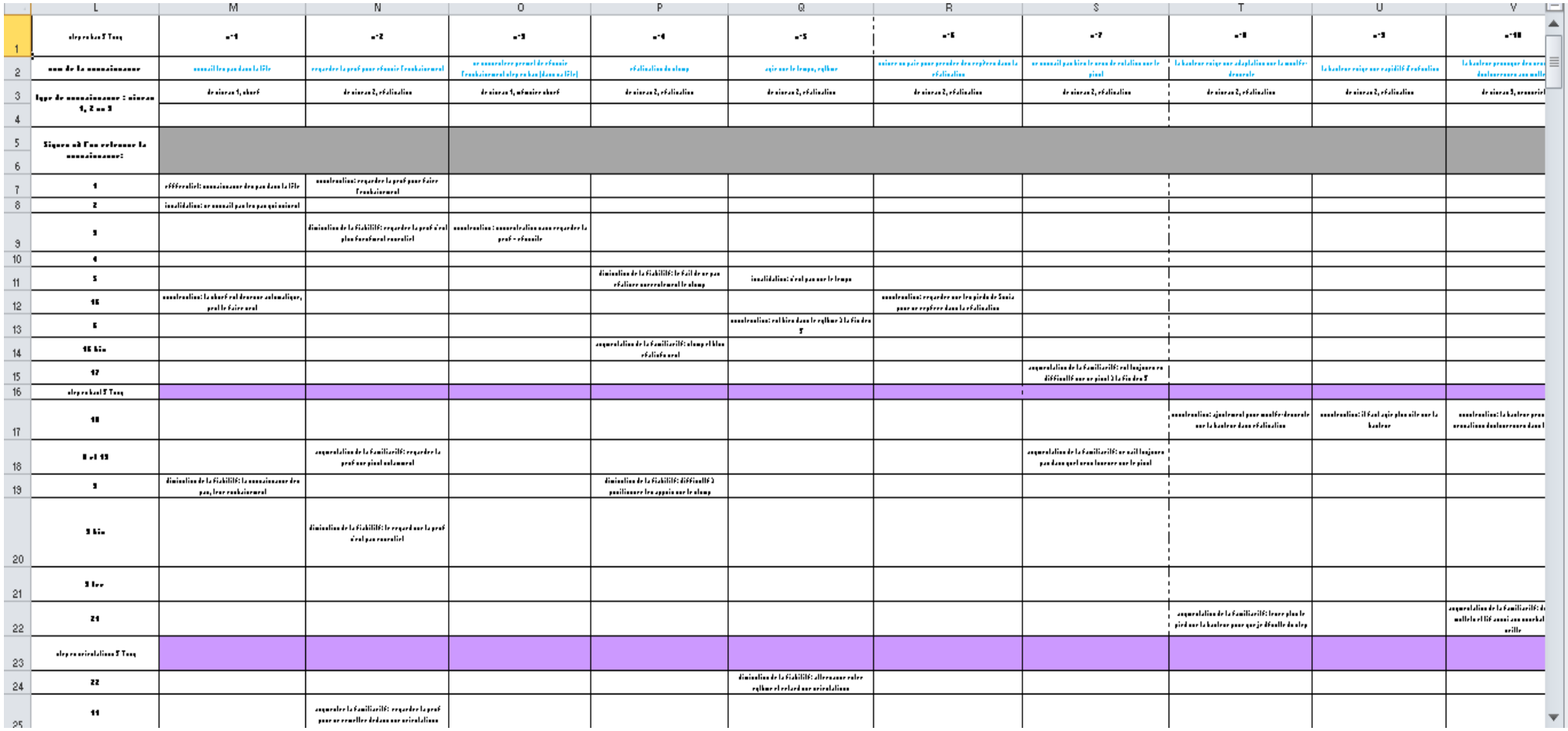
5.4.3.4. Temporalité et dynamique des Interprétants step en bas, haut et orientation



5.4.3.5. Temporalité et type de connaissances step en bas, haut et orientation



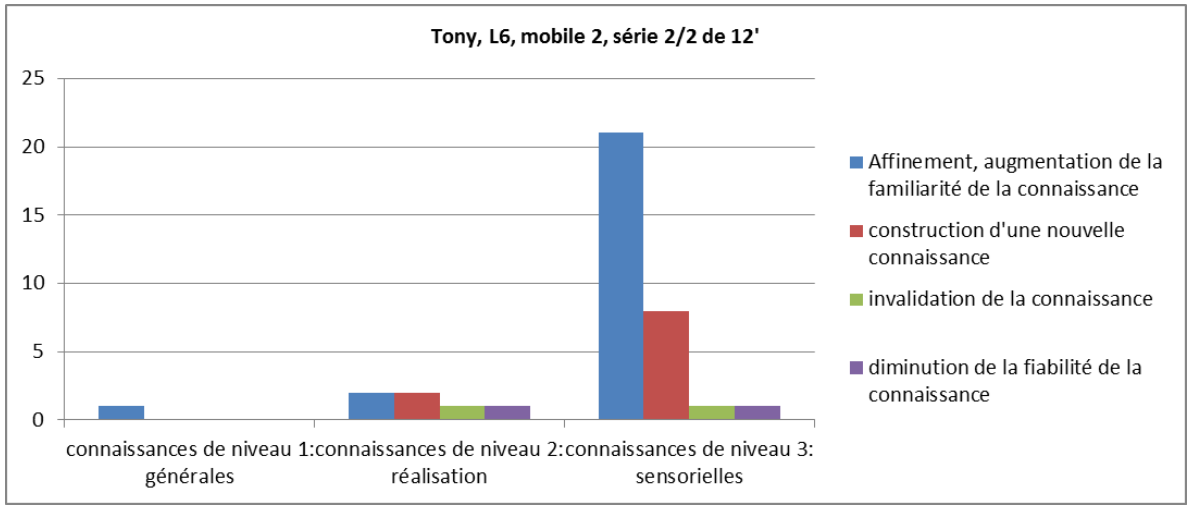
5.4.3.6. Classement des Interprétants selon temporalité et dynamique, capture d'écran



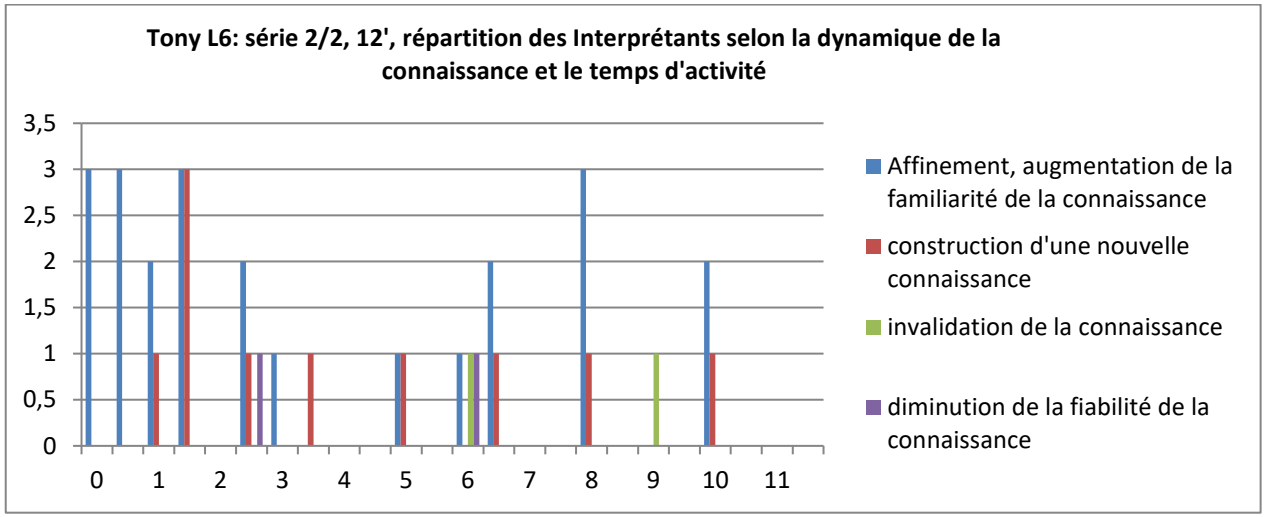
	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
1	step n-bas 5 Tang	n°1	n°2	n°3	n°4	n°5	n°6	n°7	n°8	n°9	n°10
2	nom de la connaissance	connaît les pas dans la tête	regarder le prof pour réussir l'enchaînement	se souvenir en premier de réussir l'enchaînement step en bas [dans sa tête]	réalisation du slomp	agir sur le temps, rythme	suivre un pair pour prendre des repères dans la réalisation	ne connaît pas bien le sens de rotation sur le pivot	la douleur réagir sur adaptation sur la musculo-squelettique	la douleur réagir sur rapidité d'exécution	la douleur provoquer des [illegible] douleurs sur les mollets
3	type de connaissance : sinon 1, 2 ou 3	de niveau 1, sharé	de niveau 2, réalisation	de niveau 1, mémoire sharé	de niveau 2, réalisation	de niveau 2, réalisation	de niveau 2, réalisation	de niveau 2, réalisation	de niveau 2, réalisation	de niveau 2, réalisation	de niveau 2, sensoriel
4											
5	Signes où l'on retrouve la connaissance:										
6											
7	1	référentiel: connaissance des pas dans la tête	accumulation: regarder le prof pour faire l'enchaînement								
8	2	invalidation: ne connaît pas les pas qui suivent									
9	3		diminution de la fiabilité: regarder le prof n'est plus fonctionnel ensuite	accumulation : accumulation sans regarder le prof + ensuite							
10	4										
11	5				diminution de la fiabilité: le fait de ne pas réussir successivement le slomp	invalidation: n'est pas sur le temps					
12	15	accumulation: le sharé est devenu automatique, peut le faire seul					accumulation: regarder sur les pieds de Sonia pour se repérer dans la réalisation				
13	5					accumulation: est bien dans le rythme à la fin des 3					
14	15 bis				augmentation de la familiarité: slomp et blues réalisés seul						
15	17							augmentation de la familiarité: est toujours en difficulté sur ce pivot à la fin des 3			
16	step n-bas 5 Tang										
17	18								accumulation: ajustement pour modifier demande sur la douleur dans réalisation	accumulation: il faut agir plus vite sur la douleur	accumulation: la douleur provoquer des douleurs sur les [illegible]
18	8 et 19		accumulation de la familiarité: regarder le prof sur pivot seul seul					augmentation de la familiarité: ne sait toujours pas dans quel sens tourner sur le pivot			
19	3	diminution de la fiabilité: la connaissance des pas, leur enchaînement			diminution de la fiabilité: difficulté à positionner les appuis sur le slomp						
20	3 bis		diminution de la fiabilité: le regard sur le prof n'est pas essentiel								
21	3 ter										
22	21								augmentation de la familiarité: trouve plus le pied sur la douleur pour que je déroule du step		augmentation de la familiarité: [illegible] mollets et tête associés aux muscles oreille
23	step n-avant-bas 5 Tang										
24	22					diminution de la fiabilité: allonger entre rythme et retard sur articulations					
25	11		augmenter la familiarité: regarder le prof pour se remettre dedans sur articulations								

5.4.4.. Fin de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité, mobile 2, 2ème série de 12 minutes

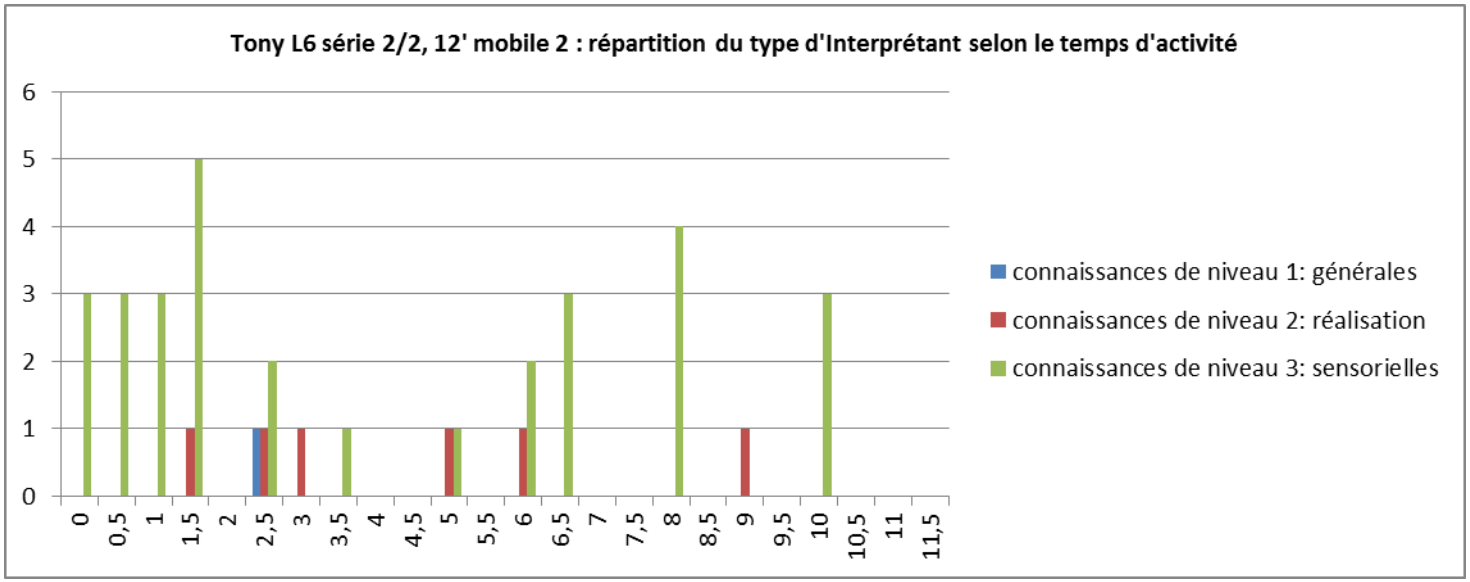
5.4.4.1. Connaissances et dynamiques



5.4.4.2. Temporalité et dynamiques des Interprétants série 2



5.4.4.3. Temporalité et type de connaissances série 2



5.5. Julia, Panel R

5.5.1. Verbatim Julia, Début et Fin de séquence d'apprentissage, à deux niveaux d'analyse

Interlocuteur	verbatim Julia L1 autoconfrontation 1er niveau, volet 2
Julia	Mais je ne sais pas trop ce que je pourrais en dire... je ne sais pas
Chercheur	là il va se passer des choses, ne t'inquiètes pas, tu vas te voir
Julia	ok
Chercheur	tu vas te voir, il va se passer des choses, d'accord, ça va forcément… ça va te faire penser à des choses... Le fait de te voir, ça va te donner des id... donner des choses qui te viennent en tête
Julia	ouai
Chercheur	d'accord? Là... Moi, ce que je veux, c'est on retourne en EPS, dans le cours de 10h
Julia	oui
Chercheur	juste avant de voir la vidéo… on était en train d'apprendre le bloc, et là la 1ère vidéo qu'on va voir, c'est step en bas, on vient de finir d'apprendre le bloc, tu te souv...
Julia	oui
Chercheur	tu te remets là? Dans la leçon?
Julia	ouai
Chercheur	donc là, on est là, tu vas voir quand on va lancer la vidéo, tu… ça… ça va revenir
Julia	ça marche ouai
Chercheur	ok? (visionnage) donc là tu te vois agir, moi je veux savoir ce que tu te disais, ce qui se passait…
Julia	bah moi là je suis le... Je suivais le mouvement là
Chercheur	tu suis le mouvement? Tu veux me dire que là..., qu'est-ce qui se passe finalement?
Julia	je ne sais pas, je faisais ce que vous faisiez
Chercheur	et quand tu te vois? (visionnage)
Julia	souvent je perds un peu le rythme du coup ça m'emmêle tout
Chercheur	là tu as l'impression d'avoir perdu le rythme là?
Julia	non pas encore mais je sais que souvent quand je perds un pied après j'ai du mal à… j'ai du mal à
Chercheur	là tu te sens comment?
Julia	bah là ça va
Chercheur	là tu es bien là? Qu'est-ce qui te dit que c'est bien là?
Julia	bah je pense que je suis assez dans le rythme et que... Je ne fais pas trop d'erreurs de pas (visionnage)
Chercheur	si tu veux que j'arrête sur des moments tu n'hésites pas hein? Si tu vois un truc et tu te dis ah tiens!
Julia	pour l'instant ça va parce que fin… pour l'instant c'est pareil
Chercheur	là jusqu'aux 2' tu…? Tu te sens bien?
Julia	ouai, et ça va parce que je n'étais pas du tout essoufflée au long des trois... des trois vidéos je crois
Chercheur	qu'est-ce qui se passe là?
Julia	bah j'ai perdu le rythme et après je n'arrive pas du tout à me remettre dedans et du coup bah... Bah je suis inversée

Chercheur	si on arrête là 2'', tu as perdu le rythme, donc on était à 2'...
Julia	je me suis trompée de pied et puis bah… j'ai changé de côté
Chercheur	ok et qu'est-ce qui...? Donc tu te trompes? ... d'après toi... qu'est-ce qui se passe là...? Tu t'en es rendue compte?
Julia	je me suis rendue compte après. Du coup… que je n'étais pas du tout... avec les autres
Chercheur	tu t'en es rendue compte parce que tu étais…? Parce que tu…
Julia	parce que je voyais que je n'étais pas du même côté que les autres
Chercheur	d'accord, c'est ce qui t'as permis de... Voilà… de voir que là tu t'étais trompée? Donc là? ... ensuite ... Tu n'es pas du bon côté? C'est ce que tu m'as dit?
Julia	ouai et après je me suis rattrapée... pour retourner ... normalement
Chercheur	tu t'es rattrapée?
Julia	bah je vous ai regardé et … j'ai remis le bon pied
Chercheur	donc tu m'as regardée…? Donc tu as regardé la prof?
Julia	ouai et j'ai remis le bon pied et ... Du coup, ... je crois que c'est après … Je crois que c'est revenu normal (visionnage)
Chercheur	donc là tu raccroches?
Julia	ouai (visionnage) là pareil j'ai fait une erreur mais du coup… ça allait tout seul parce que j'ai repris le bon pied, fin directement
Chercheur	donc là tu as fait une erreur? Donc… Pareil... Qu'est-ce que… donc voilà... Je crois que c'était à 3'15''?
Julia	je crois que j'ai fait deux fois... les deux pieds? Je ne sais plus comment c'est...?
Chercheur	ah le stomp?
Julia	ouai, je l'ai fait deux fois… de l'autre côté et du coup après… bah j'étais de nouveau en position pour repartir, donc je l'ai repris
Chercheur	et pareil… Tu fais une erreur... Qu'est-ce qui se passe quand tu… là? Regarde si on…
Julia	souvent quand je l'ai fait, je ne réfléchis plus assez, fin je ne réfléchis plus trop à mes pas et après je me perds directement
Chercheur	attends je vais le remettre… tu ne réfléchis plus à tes pas?
Julia	une fois que je suis lancée, et il suffit que j'ai un petit peu de décalage et…
Chercheur	là tu réfléchis à tes pas?
Julia	... là non, je n'ai pas réfléchi et ... Du coup je me suis embrouillée
Chercheur	d'accord, donc si je, si je reprends, donc là quand tu fais... L'enchainement, tu as perdu deux fois le rythme et donc... à chaque fois... Tu essaies de reprendre par rapport au côté c'est ça?
Julia	oui directement à chaque fois j'essaie de reprendre... le bon pied et... repartir dans le bon sens quoi
Chercheur	d'accord et tu…? Qu'est-ce que tu… te… qu'est-ce que tu te dis là en te…?
Julia	bah sur le moment je me sens perdue... Pendant 2'' et après ça va tout seul une fois que je reprends le rythme
Chercheur	d'accord, on regarde la 2ème vidéo?
Julia	oui oui
Chercheur	donc là je te rappelle... attends je vérifie juste que ça filme bien? Je te rappelle que là on était…

Julia	step en haut non?
Chercheur	step en haut ouai! Ok? (visionnage) n'hésite pas à me dire là… tout ce qui te passe par la tête... Tes sensations, tes émotions, tes frustrations, tes... Tout quoi
Julia	ok ça marche (visionnage) (pause intrusion élèves) c'était quand même beaucoup difficile quand c'était en hauteur parce que…
Chercheur	donc là ? Là quand tu attaques le step? Là tu me dis tout de suite quand tu attaques le step? Tu me dis...
Julia	bah c'était un peu plus difficile parce que du coup... fin ça va, ça va tout aussi vite et… on doit essayer de se mettre dans le rythme mais... On doit quand même aller plus vite comme... c'est plus haut
Chercheur	ouai?
Julia	et c'est dur à rester dans le rythme à ce moment là
Chercheur	donc là tu te dis oulala?
Julia	ouai parce que sur le coup, on ne s'en rend pas compte, mais ça change quand même... au moment de l'exercice (visionnage)
Chercheur	et tu te le dis là au début?
Julia	ouai à partir de... Ouai dès que j'ai commencé à mettre le pied, je me suis dit, Ah oui quand même (visionnage) à chaque fois je me trompais entre les deux fois... Où je... Où je faisais ah j'ai oublié le nom
Chercheur	le stomp?
Julia	en fait je voulais faire...
Chercheur	donc là juste avant au… 1'10'' là? Tu tu… tu t'es...? Tu as le sentiment de t'être trompée là?
Julia	oui parce que... À chaque fois je… je veux lancer le pied alors qu'il faut que je reste comme ça et ça m'arrive plusieurs fois à chaque fois je…
Chercheur	donc là tu as? Tu as vu que tu as lancé? Tu le vois?
Julia	j'ai remarqué que oui, moi je sais que j'ai fait ça à ce moment là et je l'ai fait plusieurs fois
Chercheur	donc en fait? Tu, tu lances le pied?
Julia	non mais à chaque fois, je suis... Prête à aller plus haut et en fait il faut juste que je reste comme ça
Chercheur	d'accord, ok et c'est…
Julia	et à chaque fois ça me fait la même chose du coup
Chercheur	si ça ne te dérange pas on remet juste?
Julia	non (visionnage)
Chercheur	c'était au moment là?
Julia	non
Chercheur	non c'était celui d'avant non?
Julia	... ouai c'était celui d'avant
Chercheur	je ne suis pas allée assez en avant (réglages)
Julia	et normalement ça se reproduit aussi plusieurs fois après
Chercheur	ouai
Julia	là pareil
Chercheur	il se passe quoi là?

Julia	là pareil, je ne sais pas je crois que j'ai commencé trop loin du step et du coup après je... je me suis mal rattrapée?
Chercheur	tu…? Quand ça se passe là...?
Julia	… j'ai commencé directement à droite avec mon pied alors qu'en fait... Il fallait aller de travers, et du coup bah... Après j'avais du mal à faire le… le mouvement
Chercheur	tu? Tu penses que… ?
Julia	c'est juste que je devais être mal placée et après et une fois quand on a tourné et du coup ouai…
Chercheur	d'accord d'accord, et comment tu te rattrapes là?
Julia	... je me rattrape sur l'autre mouvement du coup
Chercheur	d'accord
Julia	en me replaçant bien
Chercheur	tu penses à quoi... Quand tu... Quand tu fais ça…? Quand tu te replaces là? Tu dis je me rattrape sur le prochain mouvement?
Julia	je me dis oui dès que je peux me rattraper...
Chercheur	tu te le dis dans ta tête ou tu…?
Julia	... bah..., je le dis et en même temps j'essaie de le faire... Directement quoi, dès que je vois que j'ai le bon pied pour repartir, je le fais (visionnage) là pareil je crois que j'avais pris le mauv... Fin je crois que j'ai pris le mauvais pied pour commencer
Chercheur	A 2' ouai 20''? Ouai? Tu as failli prendre le mauvais pied c'est ça?
Julia	ouai et après je ne sais pas... je me suis directement remise
Chercheur	comment tu le vois là sur la vidéo?
Julia	parce que j'ai vu que mon pied, qui s'est un peu levé je crois?
Chercheur	t'en? (visionnage)
Julia	... oui c'était juste avant ça, c'était juste avant, après... Avoir tourné quand on reprenait le mouvement (visionnage) … ouai je crois que c'était le mouvement d'après
Chercheur	juste après là? C'est ça?
Julia	oui normalement oui
Chercheur	ah oui, donc là à 2'03'' ok. Là tu te dis quoi? Qu'est-ce qui se passe? Ou tu te dis quoi? Ou… qu'est-ce qui se passe?
Julia	bah sur le coup j'étais perdue… fin... Je me suis sentie vite fait perdue et après… bah... J'ai repris... Le bon pied... bah... Pour repartir
Chercheur	comment tu me dis... Le bon pied tu…?
Julia	parce qu'en fait comme j'avais pris le pied droit pour mettre alors qu'en fait c'était le pied gauche, du coup après j'ai descendu mon pied et je me suis remise pour... pouvoir relever le genou en fait. Du coup j'ai redécalé le pied et j'ai relevé le genou
Chercheur	comment tu? Comment tu as fait? Tu as…? C'était...? Tu as pris des informations?
Julia	c'était automatiquement en fait
Chercheur	c'était automatique?
Julia	ouai en fait
Chercheur	d'accord
Julia	directement je me suis en fait... parce qu'au bout d'un moment on connait quand même les pas et on arrive à se remettre tout seul, alors là j'étais décalée

Chercheur	alors là tu es décalée? Comment tu...? Comment tu t'en aperçois?
Julia	... bah là je ne m'en suis pas tout de suite aperçue et c'est après quand j'ai dû reprendre mon pied après le tour que je... que j'ai vu
Chercheur	et tu as vu ça sur qui? Sur quoi?
Julia	…
Chercheur	ou tu as vu? Tu as ressenti...? Qu'est-ce qui?
Julia	... j'ai dû m'en rendre compte au moment de tourner, fin oui je me souviens que... Au moment de tourner j'ai vu que je ne tournais pas dans le même sens que les autres
Chercheur	d'accord
Julia	du coup après au moment de reprendre, je me suis directement... j'ai pris le bon pied (visionnage) parce que souvent comme c'est automatique, je ne m'en rends pas compte directement et après je fais tout l'enchainement et je vois que je ne suis pas dedans, que je me suis trompée en fait
Chercheur	d'accord, donc c'est... Quand tu...? Tu me dis ? Je me rends compte après? C'est quand tu...? Quand tu vois? Que tu fais la rotation?
Julia	ouai c'est ça
Chercheur	et que tu vois que la rotation est dans l'autre sens ?
Julia	parce que sinon je ne pense pas forcément à regarder les autres autour de moi
Chercheur	donc tu re...? Là tu regardes...? Tu ne regardes pas les autres autour de toi là?
Julia	non, parce que des fois… ça m'embrouille en fait. Parce que je sais que quand quelqu'un fait une erreur à côté de moi, je fais forcément la même et après je suis perdue…
Chercheur	ok et donc on va regarder la dernière
Julia	c'est quand la rotation là?
Chercheur	ouai
Julia	quand on fait les mouvements
Chercheur	ouai quand on faisait les orientations ok?
Julia	ouai c'est ça
Chercheur	donc là c'est pareil, alors il va peut-être se passer... pas mal de choses sur celle-ci… donc tu n'hésites pas à me dire… quand est-ce qu'on doit s'arrêter... Enfin... ok (vérification caméra batterie) ok alors on regarde... celle avec les orientations, je reprends mon papier (réglages)
Julia	avec l'orientation au début j'ai eu un peu du mal à bien me placer, fin… c'est vrai qu'au ralenti, ce n'était pas filmé mais... À chaque fois je me perdais parce qu'entre le moment où il fallait tourner et tout à chaque fois
Chercheur	d'accord
Julia	à chaque fois je me perdais tout le temps
Chercheur	donc au ralenti ce n'était pas filmé tu étais perdue et là tu te dis quoi là?
Julia	... Bah là sur le coup je me dis que je pense que ça va aller… mais je sais que bah sur cette vidéo, je me suis perdue plusieurs fois, bah en fait quand on devait tourner au début ça allait un peu vite, du coup j'avais du mal à… suivre (visionnage)
Chercheur	là tu…? Ça se passe alors?
Julia	bah là pour l'instant ça va
Chercheur	qu'est-ce qui te dit là? Quand tu te vois faire là? Qu'est-ce que tu…? Pour le moment

	ça va?
Julia	... bah… parce que… Bon à partir de là, là je me suis trompée à un moment donné mais je prends ça comme...
Chercheur	oui tu t'es trompée juste avant là
Julia	ouai mais autrement je voyais que j'étais en même temps que les autres
Chercheur	là?
Julia	ouai c'est ça, je ne sais pas trop ce qui s'est passé?
Chercheur	là tu te dis quand tu es train de faire là? Tu penses à quelque chose? Qu'est-ce qui se passe?
Julia	… non je ne pense pas trop, j'essaie plus de rester… parce que si je pense c'est là que je commence à m'embrouiller dans mes pas... Si je…
Chercheur	tu restes... Tu restes... Là tu es dans le truc là?
Julia	ouai, j'essaie de rester... concentrée, parce que sinon, je me perds facilement, et là je crois que je n'avais pas pris le bon pied aussi
Chercheur	ouai là tu n'as pas pris le bon pied, alors (visionnage)
Julia	ouai je crois que là j'avais oublié de… de...
Chercheur	voilà, attends je mets en pause hein
Julia	ouai parce qu'en fait on montait à cheval... Qu'on a fait le... Qu'on voulait retourner du bon côté
Chercheur	oui
Julia	bah moi, je suis directement retombée en cheval... Mon pied voulait directement se remettre de l'autre côté
Chercheur	ton pied voulait se mettre directement sur le côté?
Julia	ouai automatiquement, directement, retourner sur les deux côtés du step alors qu'en fait il fallait que je le mette devant
Chercheur	toi ou ton pied d'après toi?
Julia	bah plutôt mon pied, fin c'était... Du coup ouai quand j'étais dans cette position là c'était dit comme ça
Chercheur	d'accord, et tu…? Là comment tu, comment tu te retrouves dans cette situation là à ce moment?
Julia	après du coup, j'essaie de me reconcentrer
Chercheur	donc là, tu es, tu es bien concentrée là pour toi?
Julia	... … ouai
Chercheur	ok, et quand tu te vois là, qu'est-ce… les indices?
Julia	bah ça fait bizarre de se voir, parce qu'au début il y avait des erreurs que je ne pensais pas faire directement en fait
Chercheur	comme celle que tu viens de me mentionner là avant?
Julia	oui
Chercheur	tu ne t'en étais pas rendue compte?
Julia	... bah pas forcément
Chercheur	d'accord, celle avant là... Quand tu t'es trompée de pied?
Julia	je me suis rattrapée mais je n'ai pas forcément réfléchi sur le moment
Chercheur	ouai, et sur le moment ah d'accord, tu ne t'es pas rendue compte, c'est en voyant la vidéo là?

Julia	ouai (visionnage) et là je me suis mise à l'envers
Chercheur	alors là, à 3'07''? Tu es à l'envers?
Julia	ouai, je n'ai pas.. Je n'ai pas vu pourquoi mais...
Chercheur	je te... Je te laisse...
Julia	ouai
Chercheur	les quelques secondes avant (visionnage) tu veux que je remette un peu avant?
Julia	en fait je crois que j'ai loupé le mouvement...
Chercheur	attends, je mets juste un peu avant comme ça tu vas voir toute la séquence
Julia	ouai (visionnage). Ah j'ai oublié de faire... Le moment où on devait faire comme ça?
Chercheur	le tap up?
Julia	ouai c'est ça, je ne m'en sors pas trop avec les noms mais... Mais au moment de faire je crois que j'ai oublié le 2ème ou qu'on devait le faire une seule fois
Chercheur	ouai puisque le 1er c'est kick et tu tends la jambe, et après c'est le tap up
Julia	oui et du coup, comme j'étais dans ce sens là, j'ai fait directement le à cheval
Chercheur	oui
Julia	et du coup j'étais dans le mauvais sens directement
Chercheur	et là... Comment tu...?
Julia	bah après je…
Chercheur	comment ça se passe pour toi là quand... Tu…? Tu es dans le mauvais sens là?
Julia	bah... Bah du coup, je me suis dit que j'allais retourner devant et reprendre le moment où on allait faire le… je ne m'en sors pas du tout avec les noms
Chercheur	le L step?
Julia	…
Chercheur	ah non le mambo?
Julia	oui le mambo, c'est ça
Chercheur	d'accord, devant, derrière
Julia	oui, je me suis dit que j'allais me, me reprendre à ce moment là
Chercheur	d'accord. Donc, donc là tu t'en es aperçue par contre de cette situation là? Parce qu'avant tu m'avais dit à 2'12'', enfin… à la fois d'avant?
Julia	non là je m'en suis directement aperçue
Chercheur	tu t'en es directement aperçue, ok
Julia	vers la fin, je sais que j'ai plus d'erreur, parce que j'essayais de me concentrer pour... la fin. Comme j'ai vu que... une fois que j'ai vu que j'ai fait une erreur, après j'essaie bien de me remettre dedans
Chercheur	mais… comment tu? Comment tu sais que… que tu es dedans?
Julia	... bah... Quand je vois que je fais en même temps que vous et que les autres aussi
Chercheur	donc en fait, là quand tu me dis la dernière, tu savais que c'était la dernière le…?
Julia	oui
Chercheur	com… tu le sais parce que...?
Julia	bah vous aviez dit que c'était la dernière
Chercheur	parce que j'ai dit que c'est la dernière d'accord? Et là tu te dis quoi?
Julia	bah une fois que je me suis trompée, je me dis avant il fallait quand même que je... que je fasse bien et comme j'ai vu que j'étais en même temps que les autres, du coup ça m'a dit que… oui j'étais dans le mouvement, fin

Chercheur	donc là pour être sûre de toi, tu as regardé les autres… camarades autour de toi?
Julia	ouai bah je me dis quand même si je suis dans le bon sens et tout
Chercheur	ouai, d'accord, ok. Alors on va... on va regarder les autres
Julia	oui oui
Chercheur	donc là, on va passer à la Go Pro… Voilà… et... alors je vérifie attends je vérifie juste le film parce que ce serait quand même bête que ça ne fonctionne pas… (réglages) 26'15'' donc là la Go Pro… fixée sur ton buste
Julia	oui oui
Chercheur	donc on va repartir step en bas, en bas, après step en haut et après orientations. Même démarche c'est-à-dire que... tu me dis... oui... pardon, je vais fermer cela… (réglages). Tu me dis... quand... quand tu veux qu'on s'arrête... Et tout ce que... tout ce qui te semble significatif...
Julia	oui
Chercheur	voilà, si à un moment donné, il y a un truc qui te surprend, qui te choque, qui te vient en tête il faut que tu me le dises… (visionnage)
Julia	... ça ce n'est pas…
Chercheur	ah ouai (arrêt vidéo et changement vidéo) (visionnage)
Julia	c'est bizarre de se voir... comme ça
Chercheur	alors là qu'est-ce qui est bizarre pour toi, de se voir là, qu'est-ce que ça te fait?
Julia	c'est bizarre comme la caméra elle… fin de voir les pieds qui se posent… je ne sais pas trop mais…
Chercheur	tu vois tes pieds qui se posent?
Julia	ouai
Chercheur	c'est ce qui nous intéresse. Alors comment ça se passe? Tu te vois là?
Julia	bah au début, ça va. J'arrivais à faire...
Chercheur	tu arrives à te souvenir là au moment où tu en es?
Julia	... bah c'est comme avant, on est au même endroit
Chercheur	ouai? Donc là au début tu es bien?
Julia	ouai (visionnage long) pour l'instant, je n'ai pas encore fait d'erreurs
Chercheur	donc là si tu te dis, les moments où je n'ai pas fait d'erreurs... Pour toi c'est…?
Julia	c'est bon
Chercheur	c'est bon? Ok. Mais il se passe quand même des choses quand même particulières? Mais parce que tu me dis, tu n'as pas fait d'erreurs, tu te le dis ou…?
Julia	non, fin pas spécialement, je continue, fin je ne le remarque pas, c'est mes jambes, ça repart
Chercheur	d'accord
Julia	ah là, je ne sais pas si je me suis trompée de pied? (arrêt vidéo)
Chercheur	là tu t'es trompée de pied? (reprise)
Julia	(inaudible), peut-être que j'étais un petit peu en retard ; ah c'est là, mais c'était juste là en fait
Chercheur	d'accord, attends… (revisionnage)
Julia	ah c'est là! En fait je mets le pied droit au lieu de mettre le pied gauche
Chercheur	et là on te voyait en (inaudible)
Julia	(inaudible)

Chercheur	et là qu'est-ce que tu…? Si moi, j'essaie là d'être... À ta place tu vois? De savoir ce qui se passe là? Tu n'es pas en même temps que les autres, qu'est-ce qui…?
Julia	bah sur le coup, je ne m'en suis même pas rendue compte en fait. Je, j'étais... En train de finir le mouvement et tout… et puis après..., j'étais un peu perdue parce que j'ai toujours du mal à me remettre... dedans
Chercheur	tu as... Alors, à te remettre dedans?
Julia	dans l'enchainement
Chercheur	après une erreur ou…?
Julia	bah oui, parce que... après ça m'embrouille... dans mes pas, et après du coup, je ne suis pas du bon côté, et… et bah il faut attendre le moment où je puisse bien me recaler sur les autres en fait
Chercheur	et pour toi, c'est…? Là, là, c'est quand que tu te recales? (visionnage)
Julia	… là je me recale à partir de là, fin…
Chercheur	tu te recales à partir du L step?
Julia	ouai
Chercheur	ou au… sur le mambo?
Julia	... Bah du L step
Chercheur	de l'autre côté hein?
Julia	oui puisque j'ai tourné en même temps que les autres mais du mauvais côté en fait
Chercheur	d'accord
Julia	là pareil je crois que j'ai fait une erreur parce que j'ai fait deux… deux fois et puis...
Chercheur	pour le stomp?
Julia	ouai je l'ai fait deux fois de chaque côté en fait
Chercheur	d'accord
Julia	du coup pareil, après j'ai loupé un pas, et je crois que je me suis vite recalée cette fois-ci
Chercheur	là tu fais l'erreur sur le stomp?
Julia	ouai
Chercheur	y… tu... Là… tu arrives à t'en souvenir ou tu t'en aperçois là seulement?
Julia	là je m'en aperçois mais je sais que je m'en souviens un peu sur le coup
Chercheur	tu t'en souviens un peu sur le coup?
Julia	ouai
Chercheur	et… Ça te fait… Comme la fois d'avant? c'est-à-dire, tu te dis…?
Julia	ouai je me dis qu'il faut que je me remette dedans
Chercheur	d'accord
Julia	qu'il faut que je reprenne vite le… le cours quoi (visionnage) [dit à la vidéo qu'elle s'est trompée deux fois]. Bah je sais que bah si je m'étais aperçue que je m'étais trompée à plein d'endroits
Chercheur	attends, je mets juste ok. Donc là, on va... On va reprendre pareil, mais en haut, d'accord?
Julia	oui oui
Chercheur	donc… même chose, on arrête quand tu… quand tu as envie, et… voilà. Tu… ce qui te marque, qui te semble important, … tu n'hésites pas (visionnage)
Julia	là je sais exactement que c'était plus difficile... Parce que c'était haut

Chercheur	et là quand tu te vois là… tu te le redis là quand tu vois la… la…?
Julia	oui fin je me souviens me l'être dit quoi
Chercheur	et à quel moment là quand tu démarres ton mouvement?
Julia	... oui, dès que j'ai mis le 1er pied, fin... On voit quand même que ça fait un décalage
Chercheur	toi tu le vois dans la vidéo ou…?
Julia	je l'ai senti quand...
Chercheur	tu l'as senti?
Julia	je l'ai senti oui... Parce que visuellement on ne s'en aperçoit pas (visionnage)
Chercheur	là tu penses que ouai, tu te dis que visuellement on ne s'en aperçoit pas
Julia	... non je sais que
Chercheur	tu ne t'en aperçois pas par rapport à quoi?
Julia	bah les mouvements sont toujours pareils alors on ne voit pas que j'ai plus de mal à monter
Chercheur	d'accord
Julia	c'est vrai que là j'avais posé les talons un peu vers l'arrière et du coup
Chercheur	alors attend on revient en arrière hein? sur le tap up tu devais taper derrière?
Julia	ouai là… non c'est pas le bon car ça devait être de l'autre côté (visionnage) là, je n'ai pas tapé
Chercheur	tu n'as pas tapé? Tu n'as pas tapé donc là à 1'45''
Julia	non, en fait je voulais faire un kick et en fait… après je n'ai rien fait puisque… il ne fallait pas que je fasse et directement je me suis arrêtée et du coup, j'ai juste levé la jambe dans l'arrière
Chercheur	mais tu me dis... Je n'ai pas tapé, tu viens de le voir?
Julia	ah oui, mais je m'en souviens qu'à ce moment là... que... Au début j'étais prête à lancer la jambe et... du coup, alors qu'il fallait que je tape, du coup, j'ai juste levé la jambe normalement
Chercheur	mais, est-ce que?
Julia	j'étais perdue sur le moment
Chercheur	sur le moment toi quand tu étais dans le mouv... Là? Quand tu étais...?
Julia	sur le moment je ne savais plus quoi faire exactement
Chercheur	donc dans ton enchainement tu étais perdue?
Julia	ouai
Chercheur	d'accord. Mais est-ce que... Là tu me dis je n'ai pas tapé, tu viens de t'en rendre compte que tu n'avais pas tapé, ou dès que, déjà tu t'en étais rendue compte?
Julia	bah je m'en étais rendue compte mais là, de le revoir parce que c'était à ce moment là, mais je m'en étais déjà rendue compte
Chercheur	d'accord (visionnage)
Julia	et là je crois que j'ai mis le pied trop à droite
Chercheur	là d'accord, tu veux qu'on s'arrête là?
Julia	... non c'est bon on l'a déjà vu avant
Chercheur	ouai ouai (visionnage)
Julia	là je crois que j'avais oublié de tendre la jambe... Fin, fin de faire le mouvement
Chercheur	sur lequel là? Sur le L step?
Julia	ouai au tout début, j'avais juste oublié de lever la jambe, fin de...

Chercheur	ici?
Julia	... non c'était juste après je crois
Chercheur	sur celui d'après, c'était de l'autre côté?
Julia	oui mais ça devait être celui d'avant en fait?
Chercheur	on va le voir après alors : là!
Julia	je crois que j'avais juste posé le pied à plat mais j'avais oublié de le tendre
Chercheur	et là tu me dis... Je crois?
Julia	parce que je ne m'en souviens plus
Chercheur	tu ne t'en souviens plus?
Julia	non je viens de le voir
Chercheur	tu viens de le voir?
Julia	oui
Chercheur	d'accord. Tu es, là quand tu te remets dans la situation, tu ne t'étais pas rendue compte que tu n'avais pas tendu ton pied en fait?
Julia	non
Chercheur	ok
Julia	non je n'avais pas fait attention
Chercheur	tu? Tu arrives à te souvenir à quoi tu faisais attention à ce moment là?
Julia	bah c'est souvent quand je... quand je pense trop à autre chose et que je me déconnecte un peu de la chorégraphie et après c'est censé aller tout seul et des fois bah... Je loupe des moments
Chercheur	donc en... Là c'est pour toi? Là pour toi c'est un moment loupé là? C'est un moment... Enfin
Julia	pas vraiment
Chercheur	loupé… je ne parle pas loupé…
Julia	oui bah
Chercheur	loupé…
Julia	oui je vois
Chercheur	par rapport à la mémorisation hein? Pas loupé par rapport à la maitrise technique
Julia	oui c'est ça, j'ai juste oublié un peu ce moment là parce que... Quand je ne suis pas assez concentrée, en fait c'est là que je fais des erreurs
Chercheur	ok (visionnage) et là ça y est tu es?
Julia	là c'est bon
Chercheur	tu es?
Julia	c'est en place (visionnage) et je sais que bizarrement..., qu'au niveau du souffle, je n'étais pas du tout… essoufflée ou fatiguée
Chercheur	donc là tu n'es pas essoufflée? Tu ne te sens pas fatiguée?
Julia	... non, on allait faire la pause...
Chercheur	pourtant, pourtant, tu m'as dit au départ… que tu étais, fin... Que tu le sentais dans les jambes
Julia	bah parce que je savais que c'était plus haut, donc je le sentais un peu dans les jambes mais je n'étais pas du tout essoufflée et… je pouvais encore continuer
Chercheur	tu aurais pu encore continuer... Plus de…? Là tu es bien?
Julia	oui

Chercheur	pour toi tu pourrais…? Tu pourrais poursuivre au niveau temps?
Julia	ouai
Chercheur	on s'est arrêté mais tu pourrais poursuivre en fait?
Julia	ouai
Chercheur	tu… Comment tu t'en rends compte?
Julia	bah alors après je voyais tout le monde après essoufflé et moi… ça allait, je ne transpirais presque pas et..., je ne sais pas, fin je me sentais plutôt bien, parce que je sais que…
Chercheur	tu arriverais à me dire… Plutôt bien? c'est-à-dire? Enfin tu vois...
Julia	bah j'étais…?
Chercheur	tu le mets au physique ou… là parce que tu me parles de respiration?
Julia	bah... oui, j'étais..., un tout petit peu fatiguée parce que... forcément, on venait quand même de le faire mais... par rapport à d'autres fois, fin je n'étais pas du tout essoufflée ou... Je ne transpirais pas...
Chercheur	d'accord
Julia	je l'avais mis sur la feuille, j'avais noté que j'étais très peu...
Chercheur	sur le sur le?
Julia	oui
Chercheur	ouai?
Julia	parce que je vois bien... Fin je ne sais pas, je n'étais pas du tout...
Chercheur	et pour toi, c'était... On y reviendra la prochaine fois mais c'était...? Comme... celui de la séquence d'avant ? Qu'on a vu?
Julia	oui tous les trois, c'était très bien
Chercheur	d'accord, on va regarder la dernière, donc là on est en orientations, bon pareil... Tu m'as dit pas mal de choses tout à l'heure en orientations, donc on va voir s'il y a des choses différentes... des choses nouvelles (réglages) voilà! Tu veux me dire quelque chose là?
Julia	je sais que... Ça allait un peu vite, fin quand on tournait, je l'avais déjà dit un peu avant mais... À chaque fois que j'avais l'impression que..., de me perdre parce qu'au moment de tourner... au 2ème pas
Chercheur	sur le stomp?
Julia	oui
Chercheur	donc là?
Julia	oui au moment où il faut tourner, je ne sais pas, je n'arrive pas bien à le faire, fin... Je n'arrivais pas à
Chercheur	donc là dès le 1er en fait?
Julia	oui dès le début
Chercheur	ouai, dès le début…?
Julia	ouai à ce moment là je n'arrive pas bien à être dans le rythme et faire assez vite. Fin généralement ça va mais... Moi je le ressentais
Chercheur	tu, tu… tu le ressentais quand tu le faisais?
Julia	oui parce que au moment... Fin à ce moment là ce n'était pas automatique en fait, ce n'était pas comme si je devais me forcer à la faire mais… ça ne venait pas directement en fait (visionnage)

Chercheur	là pour toi c'est comment?
Julia	... pour l'instant ça va, j'arrivais bien à suivre à ce moment là
Chercheur	donc sur la séquence là…?
Julia	bah je sais que je préférais quand même quand ça tournait, fin je sentais mieux les mouvements
Chercheur	sur cette? Tu me dis, je sentais? Là tu sens les mouvements là?
Julia	fin je me sentais, fin... J'arrivais mieux à la faire... Directement là-dessus à part le mouvement...
Chercheur	tu me dis j'arrivais mieux... Quand tu me dis, tu arrivais mieux à le faire là?
Julia	fin je trouvais ça plus naturel, fin…
Chercheur	par rapport à, à quand?
Julia	…
Chercheur	tu trouvais ça plus naturel?
Julia	bah par rapport au moment où l'on met le genou juste devant
Chercheur	ah le fait de ?
Julia	on est plus lancé dedans quand on devait tourner autour et de prendre tout l'espace
Chercheur	malgré?
Julia	malgré le fait que j'avais un peu de mal au début
Chercheur	et… malgré les… Parce que c'est quand même un peu plus dur?
Julia	c'est un peu plus dur mais je me sens mieux dedans fin… au moment de tourner autour
Chercheur	tu... Tu arrives à savoir pourquoi?
Julia	... non pas vraiment, on… c'est juste que…
Chercheur	ah ok (visionnage)
Julia	… Je crois que j'avais loupé un mouvement
Chercheur	attends on va le remettre
Julia	je ne sais pas si j'ai bien vu mais... au moment de se remettre à cheval... (visionnage) là c'est là que j'ai loupé quelque chose, je ne sais pas trop quoi
Chercheur	tu... Là tu t'en rends compte là seulement avec la vidéo?
Julia	... ouai
Chercheur	ouai?
Julia	je ne pense pas m'en être rendue compte sur le moment
Chercheur	tu n'arrives pas à savoir ce que tu as loupé là?
Julia	non
Chercheur	on la remet?
Julia	ouai
Chercheur	donc là tu fais ton L step, stomp…
Julia	ah c'est parce que je n'ai pas fait le… stomp
Chercheur	non
Julia	je ne l'ai pas fait là dans la vidéo?
Chercheur	le stomp avant si... tu parles pour revenir derrière, pour remettre le pied derrière?
Julia	ah oui c'est vrai, ce n'était pas pareil
Chercheur	oui alors attends, je te le remets, non le stomp tu le fais, le stomp c'est ça, là tu fais le kick et c'est là

Julia	oui et au moment de faire le kick en fait, je ne me suis pas placée à cheval et du coup après... Fin... Je me suis mal replacée, et du coup après, j'ai quand même voulu me mettre à cheval et du coup j'ai perdu le rythme... Sur l'autre mouvement d'après
Chercheur	mais ça tu...? C'est là que tu t'en rends compte?
Julia	oui c'est là maintenant, je ne m'en suis pas rendue compte sur le moment
Chercheur	et tu arrives à savoir… comment... Là tu retrouves quand même?
Julia	là je me suis exactement replacée (visionnage) ensuite ça va, je n'ai pas refait d'erreur
Chercheur	et tu me dis... ça va...? Tu t'es focalisée sur tes erreurs? Etc.?
Julia	oui sur mes fautes
Chercheur	et… le ça va...? Je peux le généraliser ou... C'est juste… pour toi ça va?
Julia	bah ça va parce que je suivais les bons pas
Chercheur	donc si tu es dans le rythme... Tout va bien? C'est ça que tu veux me dire?
Julia	ouai presque
Chercheur	presque?
Julia	bah il faut que les pas soient bien faits (visionnage)
Chercheur	donc là la dernière... Tu as fini?
Julia	ouai je l'ai bien senti et après ça allait après ça
Chercheur	tu es dans le groupe K ou R? tu prends ta fréquence cardiaque?
Julia	non
Chercheur	donc là tu te sentais bien?
Julia	ouai
Chercheur	et par rapport aux deux autres?
Julia	bah j'avais pris mon pouls malgré tout et je sais que j'étais seulement à 130.
Chercheur	ah ça tu n'as pas le droit, mais... Ça va fausser tes repères, et tu… parce que tu m'as dit... je me sentais bien après la hauteur, et pendant le 2ème tu m'as dit... plusieurs fois... Là je suis mieux… c'est plus difficile mais je suis mieux?
Julia	bah parce que... J'arrivais mieux que... être devant le step
Chercheur	et et... là à la fin...? C'est pareil quoi? Tu?
Julia	oui et en plus comme du coup c'était redevenu bas... Donc du coup..., c'était encore un peu mieux dans les mouvements

Interlocuteur	**verbatim Julia L1 autoconfrontation 2nd niveau, volet 2**
Chercheur	Donc… si on revient sur les moments j'en ai, j'ai, j'ai, j'ai un premier moment là, que... sur lequel tu avais, tu… tu, tu t'étais... oui, arrêtée... donc là, on est step en bas, d'accord?
Julia	oui oui
Chercheur	et... je te laisse dérouler, je vais laisser dérouler à 2'15'', tu me dis... là..., je vois que je suis un peu perdue, je ne sais plus trop… ce que j'ai fait etc., donc..., j'aimerais qu'on, qu'on… qu'on reprenne ce moment que tu avais choisi (visionnage). Donc là ça va bien...
Julia	ah oui, là j'avais inversé les deux pieds
Chercheur	voilà, donc..., je stoppe, voilà, ok. Donc on… si ça ne te dérange pas là, on… on va

	rediscuter un petit peu de ce... de ce moment là?
Julia	oui oui
Chercheur	tu veux que je te le repasse encore une fois ou tu te souviens
Julia	... oui je veux bien parce que je n'ai pas vu la suite
Chercheur	je laisse dérouler ou…?
Julia	... juste un peu avant. ouai (visionnage)
Chercheur	c'est bon pour toi?
Julia	ouai
Chercheur	ok donc, je vais rep, je vais remettre..., juste au début où... où tu te… où tu te trompes de pied, je vais la mettre la pause là-dessus et garder l'image... en tête, voilà, c'est ici, ok?
Julia	ouai
Chercheur	donc… si on revient un petit peu, sur ce... ce moment là. Est-ce que tu peux me... m'expliquer un petit peu… ce qui se passe?
Julia	en fait..., j'ai mis le mauvais pied, au début, du coup, après... Quand j'ai voulu refaire le mouvement, je me suis arrêtée, et je crois que j'ai sauté un mouvement
Chercheur	donc si on revient, tu as mis le mauvais pied au début, c'est-à-dire que tu voulais mettre quel pied?
Julia	... le pied droit alors qu'en fait il faut mettre le pied gauche
Chercheur	on était sur le L step hein c'est ça?
Julia	oui le L step à droite,
Chercheur	ouai?
Julia	et du coup, moi, j'ai, j'ai mis le pied droit, alors qu'en fait il fallait mettre le pied gauche
Chercheur	et tu sais pourquoi tu as mis ce pied droit?
Julia	... non. Je pensais peut-être que j'allais à droite, je ne sais pas, j'ai…
Chercheur	alors si on, si on s'arrête juste là au moment là? Quand… donc... Tu... Donc, donc tu reviens de ton pivot hein?
Julia	peut-être que c'était au pivot, j'ai mal j'ai mal positionné mon pied? Je ne sais pas. Et… après directement, on est trop lancé sur le pied droit en fait
Chercheur	d'accord, donc en fait tu penses que… quand tu, tu as fait ton pivot, hein?
Julia	oui oui
Chercheur	hein, on finit le pivot hop, tu te dis là, il y a souci de… de pied? Du coup, tu arrives, tu commences à t'engager et là...
Julia	et là je me suis lancée sur le pied droit, du coup, après, je… je crois, fin du coup, je me suis arrêtée, et…
Chercheur	tu t'en es rendue compte comment que tu t'es lancée sur le pied droit?
Julia	... bah, directement quand j'ai vu que je devais faire le L step et lancer… faire le genou, j'ai directement vu que ce n'était pas le bon
Chercheur	mais tu as vu ou tu as senti?
Julia	… Je l'ai plutôt senti, oui, j'ai senti que je... que je ne peux pas lever cette jambe que ce n'était pas la bonne
Chercheur	ok, comment, tu… tu t'aperçois, comment tu t'en aperçois? Comment tu le sens? Et tu le sens où?

Julia	bah parce que généralement, on doit le lancer, fin, on doit lever le genou à droite, fin du côté extérieur, et j'ai vu que, et du coup, comme j'avais déjà le pied là-dessus, je pouvais pas lever
Chercheur	d'accord, donc au moment en fait où tu poses ton 1er pied, donc le pied droit du coup?
Julia	je me suis rendue directement compte que c'était…
Chercheur	et au moment où tu veux le lancer?
Julia	ouai
Chercheur	c'est ça tu vois qui m'intéresse, c'est au moment où tu veux lancer l'autre pied?
Julia	que ça n'a pas marché, fin que…
Chercheur	que tu t'aperçois que tu ne peux pas lancer le pied?
Julia	c'est ça ouai
Chercheur	parce qu'il…
Julia	parce qu'il n'est pas du bon côté en fait
Chercheur	il n'est pas du...
Julia	ce n'est pas le bon pied
Chercheur	ce n'est pas le bon pied, ok. Donc tu t'en aperçois, tu le ressens ?
Julia	oui oui
Chercheur	… oui… tu le ressens parce qu'en fait tu es... Tu es bloquée?
Julia	ouai c'est ça, je suis bloquée à ce moment là
Chercheur	et… est-ce que tu as d'autres informations, fin... Au moment où ça se passe ça? Tu vois, au moment où tu es bloquée, tu viens de poser ton pied droit, tu veux lever du coup aussi, le pied droit mais il est déjà posé au sol…
Julia	oui oui
Chercheur	est-ce que tu as d'autres informations? Qui te permettent de dire… oulala..., je ne suis pas du bon côté?
Julia	bah parce que ce n'était pas le mouvement à faire, fin, directement, je me suis rendue compte que ce n'était pas le même mouvement que je faisais d'habitude
Chercheur	d'accord, donc en fait, tu as... non seulement tu as senti que tu étais limitée?
Julia	et que ce n'était pas le bon mouvement
Chercheur	mais ce n'était pas... Et comment tu sais que ce n'était pas le bon mouvement?
Julia	bah parce que j'ai bien vu que je ne peux pas du coup faire la suite comme il fallait
Chercheur	d'accord. Est-ce qu'il y avait encore d'autres info qui…? Est-ce qu'il y a d'autres choses en même temps tu vois ou… juste avant ou juste après? Tu vois tu es en train, tu poses, ton pied, tu es bloquée? Et du coup, tu essaies de… tu te rends compte que tu ne peux pas poursuivre le mouvement?
Julia	… Non, pas spécialement
Chercheur	pas spécialement, ok. Après... qu'est-ce que tu fais du coup?
Julia	… Du coup, je me suis arrêtée, et je n'arrivais pas à reprendre le mouvement
Chercheur	du coup, tu, pardon,
Julia	je n'arrivais pas à reprendre le mouvement... Fin… Comme il fallait
Chercheur	parce que tu essaies de... De tu as, tu as l'intention de…?
Julia	bah au début, je voulais continuer le mouvement normalement mais après du coup, j'ai eu un blocage, et je ne savais plus, ce que je, je me suis un peu perdue et je ne

	savais plus quel mouvement, comment il fallait que je me reprenne
Chercheur	qu'est-ce qui... Qu'est-ce qui te permet de dire là, que tu as eu un blocage?
Julia	... bah... Parce que je me suis arrêtée du coup, fin, sur le coup, j'ai fait vite fait une pause parce que je... je n'arrivais pas à remettre le bon pied...
Chercheur	d'accord, donc là, quand tu es là?
Julia	oui oui
Chercheur	c'est ce moment là où tu ne sais pas... quel pied tu...?
Julia	ouai c'est ce moment là
Chercheur	et du coup, là qu'est-ce que tu…?
Julia	ah j'essaie de me rattraper à un autre mouvement et...
Chercheur	comment tu essaies de te rattraper à un autre mouvement, tu…?
Julia	bah j'essaie de…
Chercheur	c'est quoi ta stratégie là?
Julia	bah de reprendre au prochain mouvement, juste où je peux placer le bon pied
Chercheur	et tu prends, tu prends des informations où pour savoir… ?
Julia	... en regardant la prof
Chercheur	d'accord, là tu es train de regarder la prof en train de faire et c'est comme ça que ça va te…?
Julia	ouai
Chercheur	et est-ce qu'il y a d'autres… infos que tu prends...? Est-ce que dans ton corps, il y a quelque chose qui se passe? Ou est-ce que tu sens, je ne sais pas, est-ce que…? Tu vois au moment là, où tu es en train d'hésiter?
Julia	oui oui
Chercheur	tu la vois? Et...? Donc c'est ça qui te va te dire... Je peux démarrer ou je ne peux pas démarrer?
Julia	bah c'est ça, au moment où je pourrais reprendre, mais... Du coup, je crois que j'ai sauté un mouvement, je ne sais pas vraiment (visionnage), parce que je ne sais pas comment j'ai réussi à me récupérer
Chercheur	si on reprend, tu mets le pied (visionnage)
Julia	bah en fait je ne sais pas pourquoi mais j'ai refait le... le... stomp
Chercheur	le stomp? Ouai
Julia	le stomp, du... de l'autre côté, mais en fait je comp… je ne comprends pas non plus, parce que j'aurais dû aussi le faire de l'autre côté, non?
Chercheur	oui…
Julia	parce que si on fait le L step, de ce côté-là, on doit faire le stomp de l'autre côté? (visionnage)
Chercheur	là, pivot, non, on le fait là-bas
Julia	ok je n'ai pas vu en fait, ouai c'est ça, j'ai exactement commencé du mauvais côté
Chercheur	d'accord donc en fait tu t'es trompée de côté dès la fin du pivot?
Julia	ouai j'ai voulu lancer le pied droit, ouai en fait c'est ça que je n'ai pas bien compris, en fait je l'ai mis du côté droit pour partir du mauvais côté, j'avais le bon pied mais pas le bon côté
Chercheur	d'accord

Julia	et du coup après, quand je me suis recalée, je me suis recalée du mauvais côté directement
Chercheur	d'accord donc en fait quand tu te rends compte, quand tu essaies tu prends... Si je reviens sur le moment où tu as pris l'information sur moi, pour... Tu essaies de repartir, tu repars et tu repars du…
Julia	du coup dans l'autre sens, parce que…
Chercheur	dans l'autre sens, pourquoi alors?
Julia	ouai bah parce que du coup, je fais comme si on l'avait fait dans l'autre sens, fin sur le coup, instinctivement, j'ai pensé qu'il fallait qu'on refasse, que la choré est dans l'autre sens comme si on l'avait démarrée de l'autre côté en fait
Chercheur	puisque tu t'étais trompée de côté au départ?
Julia	oui du coup, ça m'a embrouillée, et j'ai repris de... de l'autre côté
Chercheur	ok et là qu'est-ce qui se passe? Tu te dis, il faut que je... Tu, tu tu... Tu te le dis? Il faut que je parte? Tu vois comment, comment tu te retrouves dans la situation en fait?
Julia	bah je me disais directement je vais reprendre le mouvement d'après mais je ne me suis pas rendue compte sur le coup que j'étais du mauvais côté
Chercheur	et tu t'en rends compte... Là parce que tu te vois? Ou tu t'en rends compte parce que... pour autre chose?
Julia	bah je m'étais rendue compte que le 1er mouvement n'était pas... Bon
Chercheur	ouai?
Julia	mais… Après, je ne m'étais pas rendue compte que j'étais... de côté en fait
Chercheur	ok et là, et là?
Julia	parce que je pensais que…
Chercheur	et là, et là tu viens de t'en rendre compte que...?
Julia	bah là pas encore, je ne m'étais pas rendue compte que je n'étais pas du bon côté en fait, je pense que j'ai juste cru que j'avais pris le mauvais pied
Chercheur	et quand tu le faisais, quand tu le faisais? Est-ce qu'à un moment donné, tu vas quand même te rendre compte que le step, que le stomp, tu t'es trompée de…
Julia	... je me suis rendue compte quand j'ai tourné et que j'ai vu les autres qui tournaient dans l'autre sens (visionnage)
Chercheur	d'accord donc là tu fais…donc là tu es complètement dans… dans tu es complètement de… inversée par rapport aux autres?
Julia	ouai et je ne m'en rends pas compte parce que je ne les regarde pas
Chercheur	qu'est-ce qui, qu'est-ce qui te guide là, pour... pour agir là?
Julia	bah là, c'est un peu vous, puisque comme en même temps, vous étiez de l'autre côté du coup, j'ai du partir, je ne suis pas dans le mauvais sens?
Chercheur	donc tu es concentrée sur moi? Ou tu es concentrée… sur autre chose?
Julia	bah d'abord, je vous ai regardée pour reprendre le bon mouvement
Chercheur	ouai?
Julia	et après je me suis concentrée sur moi
Chercheur	d'accord
Julia	et du coup, je n'ai pas vu que les autres ne faisaient pas dans le même sens
Chercheur	donc là quand tu te concentres sur toi? Tu te concentres sur quoi?
Julia	... sur mes mouvements

Chercheur	sur tes mouvements? Sur quoi?
Julia	ah rester, fin sur le bon sens en fait
Chercheur	donc si tu devais situer, tu vois, le... si tu devais localiser... Où est-ce que tu es concentrée tu es...?
Julia	bah plutôt sur mes pieds, fin je me concentre à bien mettre mes pieds au bon endroit
Chercheur	d'accord. Et… tu as l'impression que… c'est quoi que tu fais que tu mets tes pieds au bon endroit? Parce que tu as le sentiment de les mettre au bon endroit finalement, sauf que tu es dans l'autre sens? Mais tu as l'impression que c'est quoi qui t'aide à...?
Julia	bah c'est le fait que je connaisse la chorégraphie, fin je sais comme ça, ça s'enchaine…
Chercheur	là ça s'enchaine?
Julia	c'est un peu… fin ça se fait tout seul
Chercheur	ça se fait tout seul?
Julia	ouai c'est ça, c'est automatique
Chercheur	et qu'est-ce qui…? Qu'est-ce qui fait…? Qu'est-ce qui agit tout seul?
Julia	mes pieds
Chercheur	tes pieds font tous seuls?
Julia	ouai c'est ça
Chercheur	et toi alors si tes pieds sont en train de faire, tu...? Tu es où toi?
Julia	bah je ne réfléchis pas trop, fin j'essaie quand même de réfléchir bah justement à ce que mes pieds font, à être dans le bon sens, mais c'est… c'est comme si ça se faisait oui tout seul
Chercheur	donc du coup, comme tu étais dans le mauvais sens et que tu as l'impression que tes pieds... Parce que tu as l'impression que tes pieds font... Que tes pieds font la bonne chose, et tu me dis tes pieds font tous seuls, du coup toi, tu es en train de… tu te dis? tu te dis? je suis dans le bon sens
Julia	ouai, sur le coup, je n'avais même pas remarqué que je n'étais pas dans le bon sens, que je faisais un mouvement dans le mauvais sens, c'est une fois que j'ai vu les autres que je me suis rendue compte
Chercheur	et à quel moment que tu vois les autres…?
Julia	c'est quand j'ai tourné
Chercheur	c'est quand tu fais le pivot?
Julia	ouai (rires), parce que j'étais forcément obligée de regarder des autres et du coup, là, j'ai, j'ai vu que je ne tournais pas du tout en même temps et après je me suis recalée, du coup... Du bon côté
Chercheur	d'accord, si on revient juste au moment où... tu fais le mouvement, tu dis ce sont mes pieds qui font, et…
Julia	oui oui
Chercheur	et… puis… et puis toi…? Toi qu'est-ce que tu…? Tes pieds et toi tu fais quoi? Toi?
Julia	bah, je réfléchis quand même sur ce qu'ils font mais… je fais ça oui automatiquement, je ne pense pas trop, que je réfléchis à ce moment là en fait…
Chercheur	… et donc… tu n'as pas... Tu ne réfléchis pas... Tu n'as pas de pensée quoi?
Julia	non, pas, pas spécialement
Chercheur	pas spécialement?

Julia	je suis surtout dedans et…
Chercheur	d'accord, et au moment où tu commences ta rotation? Et... que tu t'aperçois que tu n'es pas dans le bon sens?
Julia	bah, je me dis directement qu'il faut que je reprenne le bon pied
Chercheur	donc tu tu dis ça? Et tu t'en aperçois parce que tu as visualisé les autres?
Julia	parce que j'ai visualisé les autres ouai
Chercheur	d'accord, tu n'as rien senti dans tes pieds ou dans...?
Julia	non, je ne me suis pas rendue compte du tout que j'étais du mauvais côté avant ça et c'est vraiment une fois que j'ai vu les autres que j'ai compris que ça n'allait pas...
Chercheur	et quand tu vois les autres du coup... Tu... Tu vas essayer de…?
Julia	bah je... Je vais essayer de repartir du bon pied, parce que... Une fois que j'avais tourné, du coup je n'étais pas sur le bon pied
Chercheur	oui?
Julia	et je pense que... Je ne sais pas, je ne l'ai pas forcément vu, peut être un petit blocage du coup? Ouai voilà et après du coup...
Chercheur	alors qu'est-ce que tu…
Julia	bah du coup après je n'étais pas du bon pied, et j'ai mis pied sur le step du coup droit de nouveau et j'ai dû redescendre le pied pour suivre le mouvement
Chercheur	et... Quand tu... Quand tu le fais ça... Ça c'est quelque chose que tu viens de voir ou…?
Julia	... je viens de le voir mais je l'ai, j'y ai réfléchi
Chercheur	tu y réfléchis?
Julia	oui
Chercheur	tu y as réfléchi quand?
Julia	... directement…
Chercheur	au moment où?
Julia	au moment de me lancer… je m'étais déjà dit que je n'étais pas du bon côté et comme…
Chercheur	donc quand tu fais le pivot?
Julia	oui
Chercheur	en fait, avant même de…?
Julia	bah en fait, … comme du coup, je n'avais pas le bon pied pour partir, j'étais quand même sur ce pied là
Chercheur	tu le sais donc?
Julia	oui
Chercheur	à partir du moment où tu as fait ton pivot?
Julia	oui
Chercheur	tu le sais que c'est, que c'est, que ce n'est pas le bon pied ?
Julia	ouai mais comme je ne peux pas vraiment repartir, je l'ai posé dessus directement et après je me suis dit je descends et je reprends...
Chercheur	et tu rattrapes?
Julia	ouai

Chercheur	ok ok, donc là tu rattrapes. Ok… alors, si... J'aimerais qu'on… dans cette... même… question là, j'aimerais qu'on… aille sur... alors on va prendre la Go Pro. Sur le travail des orientations parce que tu as repéré un petit peu le même genre de chose quand on était... sur les orientations (réglages). C'était à 2'30, alors là c'est hauteur pardon (réglages) à 3' sur la Go Pro (réglages). Tu m'as dit 3'09'' loupé, un problème au niveau du cheval tu es perdue
Julia	ah j'ai…
Chercheur	alors attends, on va laisser
Julia	ouai c'est ça ouai
Chercheur	tu te souviens?
Julia	ouai
Chercheur	attends on va, on va laisser... dérouler un peu… (visionnage) est-ce que tu te souviens du moment là?
Julia	... Non. Je ne le vois pas... fin je me souviens... de l'avoir vu, et d'en avoir parlé mais…
Chercheur	ouai attends on va laisser encore dérouler (réglages)
Julia	c'était peut-être 2'09? Non?
Chercheur	ouai je vais, attends on va voir 4'09'' et sinon, on…
Julia	ah c'est là
Chercheur	voilà, c'est 4' en fait, ok. Donc là, qu'est-ce qui… là tu m'as dit hier, ..., je me suis loupée sur... sur le cheval, j'étais perdue, et… tu me dis... Je ne m'en suis pas rendue compte?
Julia	… est-ce qu'on peut juste revoir le moment?
Chercheur	ouai, tu m'as dit… tu m'as dit..., que ça quand tu étais en train de pratiquer, tu… en fait tu l'avais visualisé seulement… là quand tu as vu la vidéo
Julia	je pense que je m'en suis quand même rendue compte
Chercheur	d'accord ouai
Julia	mais... ça m'a embrouillé dans les pas parce que j'ai... J'ai
Chercheur	ouai là qu'est-ce qui... Qu'est-ce qui se passe là?
Julia	je devais faire en kick et me mettre en cheval mais en fait je suis revenue du même côté derrière le step et en fait… de me mettre à cheval, du coup en fait j'ai loupé, je me suis mise en cheval après dans l'autre mouvement après où il fallait justement me remettre devant et du coup, ça m'a embrouillé totalement dans les pas, et je crois que je me suis arrêtée...? je ne sais pas si je me suis arrêtée?
Chercheur	oui tu t'arrêtes, et est-ce que l'on peut reprendre... Juste la séquence ?
Julia	ouai
Chercheur	pour comprendre à quel moment tu es embêtée en fait? (visionnage). Là tu es train de faire voilà, je remets? (visionnage)
Julia	oui
Chercheur	attends… donc là, tu fais ton pivot, L step, stomp, cheval et là ça pose problème…
Julia	bah… je… je ne vois pas trop quoi en fait?
Chercheur	(visionnage); là tu vois, là tu... Ton cheval, ton pivot, tu ne le fais pas dans le bon sens, tu arrives à…
Julia	est-ce qu'on ne peut pas la repasser une dernière fois?
Chercheur	ouai mais sinon on passe sur... sur un autre moment hein? Si on démarre un peu plus

	tôt là… (visionnage) là tu fais ton stomp
Julia	ouai en fait j'ai loupé totalement le cheval j'ai mal placé les pieds au départ, du coup, après je n'ai pas lancé le pied pour faire le kick et… du coup, j'ai complètement loupé le cheval, j'ai mal mis les pieds et…
Chercheur	comment tu? Là, on te, on t'entend, on t'entend souffler… tu…? Tu t'en rends compte...
Julia	ah je me rends compte directement une fois que mes pieds, je comprends plus ce qui se passe, ... Je ne vois pas trop ce que je fais
Chercheur	mais tu…? Comment tu sais…? Qu'est-ce qui? Dans ton corps là? C'est quoi ta sensation? Comment tu… tu t'aperçois? Que… que tu te trompes?
Julia	sur le coup, mes pieds, ils ne se placent pas du tout comme il faut
Chercheur	donc tu voulais qu'ils se mettent comment tes pieds?
Julia	bah je voulais qu'ils fassent le kick et qu'ils les donnent comme ça…
Chercheur	et en fait?
Julia	ouai je ne sais pas en fait, j'ai dû laisser un pied du mauvais côté et après ça m'a totalement embrouillée, ce qui fait que je n'arrivais pas... J'ai oublié, j'ai oublié de faire le tap up pour redescendre
Chercheur	donc en fait tu es train de faire ton... Ton cheval, tu laisses... Un pied... Fin, tu n'ouvres pas complètement de chaque côté?
Julia	bah parce qu'en fait, je n'allais pas du tout faire le cheval et du coup au moment où je veux me remettre en cheval, c'est le moment où il y a le tap derrière pour se remettre droit
Chercheur	donc c'est quand tu commences?
Julia	quand je me remets bien
Chercheur	pour faire ton tap?
Julia	ouai... non quand je me remets bien pour être à cheval en fait
Chercheur	ouai?
Julia	c'était déjà trop tard parce qu'on était déjà plus loin
Chercheur	et... Et…?
Julia	du coup bah je m'arrête fin…
Chercheur	et tu... tu t'en aperçois, tu t'en aperçois parce que... Parce que… qu'est-ce qui fait que tu t'en aperçois? Comment tu le ressens?
Julia	... bah au moment vous dites qu'il faut faire... où je suis censée taper dessus, moi je suis seulement en train de mettre mes pieds
Chercheur	alors tu me dis, vous dites? C'est parce que moi je donne l'information?
Julia	oui, et parce que c'était le moment où il fallait le faire comme je voyais très bien que j'étais en décalage parce que en vrai il n'y a pas ce temps de se repérer...
Chercheur	donc d'accord, tu t'en aperçois que tu trompes aussi?
Julia	je m'aperçois que ce n'est pas, que directement les pieds ne sont pas bien
Chercheur	parce que…? Parce que tu essaies de…?
Julia	j'essaie de me raccrocher...
Chercheur	à ce que…
Julia	à ce que vous dites et à ce que la choré elle fait mais… sur le coup, je n'arrive pas

Chercheur	d'accord, mais est-ce que c'est ……parce que tu…tu prends des informations sur ….. Ce que je suis en train de faire? Tu vois…? Ou… est-ce que c'est au départ? Ou est-ce... Et, et... Ou est-ce qu'il y a d'autres informations qui te permettent de te dire...?
Julia	bah sur le moment…
Chercheur	comment tu ressens les...?
Julia	bah sur le moment moi je vois très bien que je suis décalage parce que c'est censé être rythmé, mettre les pieds au bon moment et sachant que moi je prends des temps en plus pour les replacer bien, je... Je me dis automatiquement que je ne suis directement pas dans le rythme
Chercheur	d'accord
Julia	je le sais oui
Chercheur	et... Tu le sais? Ou... Parce que tout à l'heure tu m'as dit mes pieds font...?
Julia	mais là, j'étais plus... Ce n'est pas vraiment qui faisaient, je voyais très bien
Chercheur	ce n'était pas? Là sur la séquence de l'orientation de manière générale ou… le moment là?
Julia	... à ce moment là, j'essayais de trouver une solution pour me remettre bien, sur le coup ça n'a pas marché…
Chercheur	donc ce n'était pas tes pieds qui…?
Julia	... non là j'essayais de réfléchir mais un peu mal mais... parce que du coup je n'arrivais pas à trouver... Sur le coup, la solution pour me remettre bien
Chercheur	d'accord, donc tu... C'était plutôt… ta réflexion?
Julia	oui
Chercheur	et après... Et…
Julia	et après seulement j'agis pour...
Chercheur	et après tu agis?
Julia	ouai
Chercheur	d'accord
Julia	c'est ça
Chercheur	alors que tout à l'heure c'était…
Julia	c'était directement automatique à ce moment là
Chercheur	tes pieds et toi tu es là…
Julia	c'est ça, là ce n'est pas pareil
Chercheur	d'accord, ok... j'aimerais aussi qu'on aille, alors… sur... au niveau des… j'avais identifié au niveau des, de la hauteur, quand on est sur la hauteur… tu… tu m'as dit à un moment donné, bah tu étais aussi en difficulté... à un moment donné,… quand... (réglages); sur la hauteur, (visionnage) à 2'03'', (réglages)
Julia	bah là, c'est... pareil, je pense que je me suis, j'ai dû me tromper au niveau du pivot parce que du coup, pareil, je voulais repartir sur la jambe, non, ouai, non je devrais repartir sur la jambe droite, et elle est à, à gauche et en fait juste après je suis allée directement à droite
Chercheur	ouai?
Julia	et... Du coup, j'ai refait le mouvement à droite et je ne me suis pas rendue compte que ce n'était pas le bon et du coup, j'essaie de me rattraper et de… bah c'est la même histoire que juste avant

Chercheur	ouai alors, ce que tu m'as dit, c'est tu m'as dit… je… je vois que c'est au, fin que c'est automatique et… c'est quand je vois les autres…
Julia	que ouai, que je m'en rends compte, parce que du coup après, automatiquement j'essaie de refaire le mouvement mais du coup du côté où moi je suis sans m'en rendre compte qu'en fait ce n'est pas le bon côté
Chercheur	et est-ce que le fait que tu sois avec une hauteur ça change quelque chose ou...?
Julia	... là pas spécialement
Chercheur	pas spécialement?
Julia	parce que ça ne change pas le mouvement en soi
Chercheur	d'accord, donc c'est, là si on reprend le... Le problème, c'est, c'est de la même... C'est la même nature quoi? c'est-à-dire que tu…? (visionnage), tu fais ton mouvement, là tu es… Donc là tu es dans le bon sens, là tu fais le pivot
Julia	ouai c'est ça
Chercheur	et là tu es partie de l'autre côté
Julia	ouai le pied droit je l'ai passé à droite et... Sur le coup en fait je m'étais que je m'étais trompée de pied, que j'aurais dû prendre le gauche...
Chercheur	tu te l'es dit, tu te l'es dit sur le coup?
Julia	oui, je me suis dit que je n'avais pas pris le bon et du coup, je pensais être dans le bon sens quand même. Et que j'avais juste pris le mauvais pied, du coup, je me suis rattrapée en reprenant l'autre pied
Chercheur	d'accord, en fait tu as l'impression quand tu finis ton pivot, tu as l'impression... Que tu es du bon côté?
Julia	ouai
Chercheur	tu devrais être du côté-là
Julia	ouai et que je me suis juste trompée de pied en fait
Chercheur	et que tu t'es juste trompée de pied?
Julia	ouai parce que pour moi, je devais partir à droite
Chercheur	d'accord, donc... Tu t'en aperçois à quel moment?
Julia	… Que…? Que je me suis trompée de pied?
Chercheur	ouai
Julia	bah pareil, au moment où je le mets et que je me rends compte que je ne peux pas aller vers la droite si je suis avec ce pied là
Chercheur	ok, et... Donc, là tu continues le mouvement, tu es... (visionnage) tu es à l'inverse de... de tout le monde et… et tu, tu…? Au niveau de tes sensations là? Qu'est-ce qui se passe...?
Julia	bah sur le coup, c'est pareil qu'avant je ne m'en rends pas compte du coup
Chercheur	donc tu es... Tu es où? Tu es...? Tu es focalisée sur quoi là?
Julia	...je pense... Je pense que je suis focalisée sur la prof mais… je ne réfléchis pas non plus trop à ce que je fais, je fais la chorégraphie comme il faut que je la fasse mais…
Chercheur	comme... comme tout à l'heure?
Julia	ouai mais sans me rendre compte que je suis du mauvais côté
Chercheur	d'accord..., donc tu es toujours... Tes pieds font?
Julia	bah c'est la même situation
Chercheur	c'est exactement la même situation, ok

Julia	ouai
Chercheur	donc le fait qu'il y ait une hauteur ne change rien?
Julia	non
Chercheur	tu n'as pas de sensations différentes…
Julia	bah là dans la situation ça ne change pas grand-chose
Chercheur	d'accord, ok. Alors on va... prendre maintenant un autre... moment. C'est bah... aussi sur la hauteur de step, et on va prendre les... on va prendre la Go Pro déjà. Quand… on a regardé… (réglages). Voilà, sur la hauteur, à 50'', vers 50'', tu m'as dit hier... là... je sens tout de suite que les... mouvements sont, que c'est plus difficile, que... que les mouvements sont fluides mais ça me fait plus mal
Julia	bah c'est, dès que j'ai posé le pied... On voit directement que... Ouai on ressent qu'à la fin, directement que c'est plus haut.
Chercheur	donc je te remontre juste le 1er mouvement?
Julia	ouai (visionnage)
Chercheur	là, voilà. Donc là quand tu te vois, sur la Go Pro... poser le 1er mouvement, tu m'as dit…
Julia	oui à ce moment là, oui je sens directement que c'est plus haut
Chercheur	qu'est-ce que, tu sens où que c'est plus haut?
Julia	au niveau des jambes, fin je vois qu'il faut que c'est plus haut
Chercheur	qu'est-ce? Tu vois... avec tes yeux?
Julia	non je m'en rends compte, parce que je ne le vois pas forcément mais je m'en rends compte que je monte plus haut
Chercheur	comment tu t'en rends compte que… que tu?
Julia	bah je lève plus la jambe et que je pousse plus
Chercheur	d'accord
Julia	du coup, je le sens directement plus dans les jambes
Chercheur	tu le sens... Dans les deux jambes? Tu le sens où ça?
Julia	... à droite, là où je pose le pied
Chercheur	d'accord. Plutôt… en haut des jambes, en bas des jambes? Tu vois...? Est-ce que tu arrives à... Là quand tu te vois...? Pousser? Tu es là (réglages et visionnage). Tu vois là, tu te vois pousser
Julia	dans mes mollets je pousse
Chercheur	là tu le...?
Julia	je le sens dans mes mollets oui
Chercheur	tu le sens dans les mollets? Ok, et… donc tu poses ton 1er appui, tu sens… Quelque chose dans le mollet? Et…? Ensuite? Là tu... Tu vas lever la 2ème jambe, qu'est-ce que... Qu'est-ce qui se passe? Si on reprend un petit peu…
Julia	bah après ça va, parce que j'arrive quand même... Fin ça ne change pas grand-chose au final puisqu'il y a quand même la chorégraphie, fin mais...
Chercheur	mais là du coup, tu continues ton L step, tu vois, tu es en train voilà tu as fait ton L step, il…? Donc tu as, tu as juste, c'est juste le 1er appui qui t'a...?
Julia	oui parce qu'après on s'habitue, fin... On
Chercheur	tu penses que tu t'habitues à partir de quand? A…
Julia	... sans doute à partir des deux trois premiers mouvements

Chercheur	d'accord, quand tu fais le stomp là? Là (visionnage)?
Julia	oui après ça je pense que ça va
Chercheur	après le stomp ou...?
Julia	oui après le stomp
Chercheur	pourquoi après le stomp?
Julia	bah parce qu'au premier appui, on s'en rend... On s'en rend compte mais pas forcément et une fois qu'on a fait les deux on commence à s'habituer et après les mouvements ils font toujours pareil, après on lève toujours autant la jambe et… et ça devient pareil
Chercheur	ok, donc... Ça te... Ensuite une fois que tu le fais… tu dis c'est, c'est plus difficile... Parce que hier, tu m'as dit… quand on était sur le... L'autre vidéo, tu m'as dit... C'est plus difficile… j'ai l'impression que ça va plus vite
Julia	oui parce que le temps que... On lève la jambe, fin j'ai l'impression que ça allait plus vite que moi ce que je faisais
Chercheur	qu'est-ce qui allait plus vite que toi ce que tu faisais?
Julia	... le rythme
Chercheur	le rythme de la musique?
Julia	et..., surtout les jambes, la chorégraphie en elle-même allait plus vite, fin j'avais l'impression en tout cas qu'elle allait plus vite
Chercheur	d'accord... Comment tu…? tu t'en aperçois comment que ça va plus vite?
Julia	... bah parce qu'à chaque fois, je dois essayer d'aller plus vite que ce que j'aurais fait en temps normal, parce que…
Chercheur	et comment tu fais toi pour aller plus vite... qu'en temps normal?
Julia	bah du coup, faut que j'accélère mais je sais que quand je faisais le rythme d'avant
Chercheur	oui?
Julia	... bah, je n'avais pas forcément la même vitesse à mes mouvements, ouai il fallait que j'accélère un peu
Chercheur	et comment tu... Tu...? Tu accélères...? Tu, tu…?
Julia	bah
Chercheur	tu vois comment toi, toi tu fais pour accélérer en fait?
Julia	du coup, c'est un peu moins automatique à ce moment là parce que je dois vraiment plus réfléchir à ce que je fais pour essayer vraiment de suivre
Chercheur	donc tu réfléchis sur… Tu réfléchis sur quoi?
Julia	je regarde plutôt les autres
Chercheur	tu regardes les autres?
Julia	oui
Chercheur	d'accord
Julia	pour voir si je suis toujours en même temps qu'eux et...
Chercheur	et qu'est-ce que tu regardes chez eux?
Julia	... leurs pieds
Chercheur	ok donc en fait ce qui t'intéresse quand tu les regardes?
Julia	c'est de savoir si je fais le même mouvement en même temps qu'eux
Chercheur	donc non seulement tu essaies de vérifier que tu es sur le bon pas et
Julia	ouai

Chercheur	et en plus savoir si tu es sur le même rythme?
Julia	ouai c'est ça
Chercheur	et… c'est ce que tu regardes…? Tu regardes ça? C'est, c'est, ça, ça, c'est ça que tu fais en premier ou...? Ou tu prends... D'autres informations en même temps...?
Julia	non sur le coup, je regarde juste si je suis en même temps qu'eux... Et...
Chercheur	et comment tu le sais si tu es en même temps qu'eux toi?
Julia	... bah je remarque si mes pieds ils font la même...
Chercheur	et comment tu le fais pour remarquer?
Julia	bah... Je sens quand je fais le mouvement que... que je fais le mouvement qu'eux
Chercheur	tu sens...? Tu n'as pas besoin de te regarder?
Julia	non bah du coup, je je sais très bien quand je lance la jambe que je le fais en même temps qu'eux
Chercheur	d'accord
Julia	je n'ai pas besoin non plus de regarder sur moi et que...
Chercheur	tu ne regardes que sur eux et tu vois d'accord, donc là... Tu là on est au début hein?
Julia	oui
Chercheur	tu as fait ton L step ensuite tu fais ton stomp et tu me... Tu m'as dit après le stomp... Je me suis habituée… à la hauteur?
Julia	oui
Chercheur	… donc ça veut dire que... Donc à partir du moment où tu t'es habituée là à la hauteur après le stomp tu... Tu arrêtes de regarder les autres?
Julia	... bah après du coup, ça va tout seul, une fois que j'ai pris le bon rythme et que... Je suis dans les bons temps après… il y a un moment fin...
Chercheur	donc là si, si je reviens comme tu m'avais dit… si on… quand tu as regardé la vidéo… où tu te vois sur la hauteur
Julia	oui oui (visionnage)
Chercheur	… on va juste regarder hein..., une fois que tu as fait le stomp… donc là le 1er mouvement tu te dis oulala, tu fais ton stomp, et à partir de là?
Julia	bah à partir ça s'enchaine... directement comment avant
Chercheur	d'accord, donc là, ça s'enchaine comme av… Comme en bas? Donc tu es... Tu es concentrée sur quoi là? Du coup? Une fois que tu as fait ton stomp?
Julia	… Bah là c'est, ça redevient de nouveau automatique
Chercheur	donc... quand tu me dis ça revient automatique, tu peux juste m'expliquer, tu vois ou me décrire pour toi l'automatique c'est quoi?
Julia	bah comme mes pieds… Quand je connais la chorégraphie, bah après mes pieds ils savent directement qu'est-ce qui faut faire et dans quel sens aller, et si je me trompe pas normalement, je suis le bon temps jusqu'au bout
Chercheur	d'accord malgré la hauteur, là ça y est, tu…?
Julia	là c'est bon je suis de nouveau dedans
Chercheur	tu es de nouveau dedans ok... Et… tu, tu attends juste, je vérifie juste un film. Ok, alors juste, oui, là tu... Donc tu fais ta... Ta chorégraphie… voilà, et… jusqu'à la fin du… jusqu'à la fin de tes 3', tu… tu te sens bien?
Julia	oui

Chercheur	et... Parce que tu m'as dit plusieurs fois... Là, je me sens bien... Je pourrais poursuivre? Et... Tu me l'as dit... Justement quand on était en haut, et avec la Go Pro, donc je vais te montrer déjà... Sur… la fin du… de la hauteur. Et donc là tu étais sur la hauteur, et donc hier tu m'as dit..., là je sens bien que je pourrais poursuivre l'effort au delà de... au delà de 3', alors qu'est-ce que...? qu'est-ce que te ressens là? à la fin de ces 3' là? (visionnage)
Julia	bah, sur le coup... Quand je m'arrête, je me... Fin je ne suis pas du tout fatiguée, du coup…
Chercheur	et qu'est-ce qui, qu'est-ce qui te permet de dire que tu n'es pas fatiguée là à la fin de ces 3'?
Julia	bah je ne me sens pas épuisée... Pas essoufflée et je ne transpire pas et je n'ai même pas très soif
Chercheur	et là quand tu es avant, avant de t'arrêter... Comment tu...? Tu vois sur les derniers mouvements, comment tu...? Si on revient sur les derniers mouvements tu te sens comment?
Julia	bah c'est comme au début, je n'ai pas plus de fatigue, pas forcément plus de fatigue qu'au début
Chercheur	du coup, tu te focalises sur… tu te focalises comme tout à l'heure...? Tu es toujours…?
Julia	je suis toujours en automatisme…
Chercheur	dans dans, sur tes pieds? Tu te focalises un petit peu sur… moi? Comme quand tu t'es trompée ou pas?
Julia	à ce moment là?
Chercheur	ouai à la fin de ton travail là de… de hauteur?
Julia	... bah pas forcément, c'est la fin, du coup… je ne regarde plus, fin, comme c'est les derniers mouvements
Chercheur	d'accord
Julia	je fais la fin et je m'arrête
Chercheur	donc là si je reviens pareil sur la hauteur... avec... la Go Pro, parce que... (réglages), donc où c'est la hauteur (réglages) tu m'avais dit, voilà à 3'21'' là. Là quand tu t'étais vue sur la Go Pro, là je peux… tu te vois poser les pieds, tu te dis, là je peux... je peux poursuivre
Julia	bah mes mouvements sont toujours aussi fluides, et je n'ai pas forcément plus de difficulté qu'au début à continuer les mouvements
Chercheur	et ton? Ton mouvement il est aussi fluide, tu me le dis là parce que tu le vois?
Julia	… Mais aussi, fin je le sentais je n'avais pas forcément de blocage
Chercheur	comment tu...? Alors tu n'avais pas de blocage, c'est-à-dire, tu peux m'expliquer ce que...?
Julia	bah mes pieds ils continuaient à faire ce qu'il fallait, et… je n'avais pas forcément...
Chercheur	et comment, et comment tu sais qu'ils font ce qui, ce qu'il faut quoi?
Julia	bah c'est comme quand, je continue, que je continue à la suite comme à chaque fois c'est toujours le bon pied qui repart, on voit à la suite que c'est bien la suite du mouvement
Chercheur	donc là en fait là c'est intéressant ce que tu me dis, ça veut dire qu'en fait... Quand,

	parce que tu... tu t'en aperçois que c'est le bon pied qui est posé? Alors tu te dis? Tu m'as dit quand je sens que c'est le bon pied qui est repart, alors je sais que... je peux continuer
Julia	mais en fait comme... Quand on fait les mouvements à chaque fois c'est toujours… un pied après l'autre
Chercheur	ouai?
Julia	du coup, on bout d'un moment on le remarque quand même en fonction des autres et tout ça, et... Sinon, à ce moment là, bah les pieds ils sont toujours... Ils repartent toujours du bon côté, et si, je finis tous les mouvements... Comme il faut normalement, ça repart pour le prochain... comme il faudrait
Chercheur	alors est-ce que... Tu vois au moment où tu t'aperçois que… fin est-ce que tu, tu... Tu te dis Ah..., est-ce que tu te dis ah tiens, c'est bon? C'est le... Je suis sur le bon pied ou pas?
Julia	.... Non pas forcément, je ne me dis pas forcément que je suis bien, je me dis plutôt quand ça ne va pas
Chercheur	d'accord, c'est à ce moment là où tu... Là tu sors de tes pieds?
Julia	ouai c'est à ce moment là. Par contre quand c'est bien, je ne réfléchis pas trop
Chercheur	d'accord
Julia	c'est que quand je me trompe que je me rend compte de ce que je fais en fait
Chercheur	si on vient… je vais… (réglages) la vidéo du haut, voilà c'est le dernier élément que je voudrais voir avec toi. Quand tu es en haut à la vidéo à 1'10'', tu m'as dit je lance le pied sans faire exprès, alors (réglages + visionnage), tu te souviens ou pas de ce moment?
Julia	je crois que c'était au moment de faire… le stomp?
Chercheur	le stomp ouai, hein?
Julia	sur le coup, j'avais…
Chercheur	parce que ce n'est pas visible, fin
Julia	ouai
Chercheur	moi personnellement je ne le vois pas sur la vidéo
Julia	ouai moi je l'ai ressenti
Chercheur	là?
Julia	…
Chercheur	sur quel appui?
Julia	... le 1er
Chercheur	sur le 1er?
Julia	ouai c'est ça
Chercheur	d'accord
Julia	sur le coup, j'ai directement lancé pour faire un kick
Chercheur	donc là? Attends on va le revoir
Julia	c'est là ouai, j'ai lancé trop…
Chercheur	ok
Julia	trop mon pied parce que j'étais prête à me lancer et au moment où...?
Chercheur	quelle est, quelle est l'information qui... Qui t'es venue, qui t'as…?
Julia	bah sur le coup, je me suis dit qu'il fallait que je fasse un kick mais au moment de

	lancer mon pied, je ne sais pas... Fin
Chercheur	tu te l'es dit? Dans ta tête?
Julia	oui
Chercheur	dans ta tête tu t'es dit il faut que je fasse le kick?
Julia	oui et directement fin, au moment de le faire, que... En fait non il fallait faire le stomp, parce que je me suis rendue compte que j'avais oublié ce mouvement là, et du coup après j'ai balancé le pied jusqu'au bout et j'ai... continué le truc, le mouvement
Chercheur	d'accord... Comme c'est au début du… si je reviens sur ce que tu m'as dit tout à l'heure, tout à l'heure tu m'as dit… ... je comm..., je me suis adaptée à la hauteur parce que là on est avec la hauteur hein?
Julia	oui oui
Chercheur	je me suis adaptée à la hauteur... Et... Du coup… pendant que je m'adaptais, j'ai dû me concentrer… plus sur mes... pieds?
Julia	ouai
Chercheur	et là tu viens de me dire… je me suis dit qu'il fallait que je fasse un kick, c'est parce que tu étais... Tu étais concentrée sur tes...?
Julia	oui à ce moment là, j'étais concentrée mais j'ai mal réfléchi et je me suis dit qu'après ça, il fallait directement que je fasse un kick comme c'est du même côté et... et en fait...
Chercheur	et quand, parce que tu… tu te corriges très vite fin... C'est, c'est à peine…
Julia	ouai moi j'ai l'ai ressenti
Chercheur	tu l'as ressenti où?
Julia	... bah je l'ai pensé, fin... Je l'ai directement…
Chercheur	si tu l'as...?
Julia	en fait, c'était les deux en même temps, je l'ai senti et en même temps je l'ai pensé
Chercheur	et tu l'as senti où? Tu te souviens?
Julia	bah au niveau du pied parce que j'étais prête à me lancer en fait
Chercheur	donc au moment où tu commences à contracter...?
Julia	j'étais prête à me lancer et partir et en fait il ne fallait pas
Chercheur	d'accord et est-ce que tu arrives à discerner le moment où…? Tu te dis stop?
Julia	bah c'est au moment où j'étais en train de le lancer, j'ai... Je me suis arrêtée, j'ai reposé mon pied, c'est un peu après l'avoir lancé, j'avais à peine levé le pied, et c'est là que je me suis dit non, ce n'est pas ça
Chercheur	est-ce que t'as retenu, est-ce que dans ce que l'on a vu et dans les éléments marquants tu vois que tu avais identifié la vidéo, il y a d'autres... moments où tu avais un peu cette sensation? Tu vois où tu tu te corriges un peu?
Julia	il me semble que ça m'est déjà arrivé sur le même mouvement une deuxième fois quelque part
Chercheur	d'accord
Julia	je ne sais plus du tout où mais ça m'est déjà arrivé
Chercheur	donc c'est spécifique... à ce pas là?
Julia	ouai, ouai, je ne sais pas, peut-être que j'avais un problème à ce moment là mais... ça m'est arrivé plusieurs fois où je voulais lancer le pied alors qu'il ne fallait pas

Chercheur	et quand tu.. Vraiment quand tu lances ..... Ce pied, c'est.. C'est.. Ce que tu..? La deuxième fois quand tu.. Quand tu repenses à ce qui s'est passé la deuxième fois c'est comme tu m'as décrit juste avant?
Julia	oui c'est la même chose. Je... D'abord… je le fais et après je me dis non ce n'est pas
Chercheur	d'accord. Ok, bah écoute... Moi je… j'ai, j'ai... Je pense qu'on n'a pas mal… pas mal creusé les choses. Je voudrais juste… prendre une dernière information c'est…
Julia	oui oui
Chercheur	c'est par rapport à au… moment où tu me dis... Je prends de l'information sur… sur moi ou je prends de l'information sur… les... les autres, ok?
Julia	ouai
Chercheur	tu prends beaucoup d'informations… sur, sur les autres quand tu... Par exemple, quand tu te...? Quand tu te... corriges là?
Julia	... non, pas spécialement parce que souvent des fois quand je regarde les autres et après que je les vois faire une erreur, je sais que j'aurais tendance à faire la même que les autres, du coup, je préfère quand même regarder la prof ou alors rester concentrée sur moi, j'évite quand même de... de regarder sur les autres
Chercheur	et à quel moment tu regardais, tu n'étais plus concentrée sur toi? Dans… est-ce qu'il y a des...? Est-ce qu'il y a des moments où tu es beaucoup plus concentrée sur toi et d'autres moments plus concentrée sur la prof qui fait en face? Ou... Tu arrives un peu à évaluer?
Julia	bah quand je ne me trompe pas généralement, je... Je regarde que sur... que sur moi, je ne regarde pas trop sur les autres, c'est le moment seulement où je me trompe
Chercheur	et quand tu dis je regarde sur moi c'est... Tu... Tu te regardes?
Julia	non mais je regarde, je ne fais pas vraiment attention à ce que les autres…
Chercheur	donc tu fais attention à quoi à ce moment là?
Julia	... bah c'est ces moments là où je ne réfléchis pas trop, c'est un peu de l'automatisme, c'est à ce moment là où je…?
Chercheur	c'est? Ton automatisme, c'est direct?
Julia	ouai
Chercheur	voilà, c'est, c'est, ça se fait directement c'est ça que tu...?
Julia	ouai
Chercheur	c'est, quand tu me dis c'est direct
Julia	ouai c'est ça
Chercheur	ça se fait directement?
Julia	Ok
Chercheur	et juste une dernière question, par rapport à toi, tu étais, tu travailles sur... Tu ne prends pas la fréquence cardiaque, on est d'accord hein?
Julia	oui
Chercheur	par rapport à... à… à ces trois étapes là? C'est, tu... Physiquement? Tu? Tu... Tu m'as dit… sur la hauteur, que… tu étais... Tu n'étais pas forcément essoufflée, que tu aurais pu suivre longtemps, ça t'est arrivé sur les 3 séquences?
Julia	ouai
Chercheur	où tu as…?
Julia	... bah je pense qu'à la dernière j'étais un petit peu plus fatiguée que les autres, bah

	parce que forcément on avait fait les trois séquences
Chercheur	et qu'est-ce qui te permet de dire ça?
Julia	bah qu'à la fin de la séance... j'étais quand même un petit peu fatiguée
Chercheur	et quand, juste au moment où tu as, tu sais, juste au moment où tu as, où tu as fini ta… ta, ton travail sur l'orientation par exemple?
Julia	oui oui
Chercheur	et que tu allais remplir dans ton carnet? Tu… tu as rempli différemment?
Julia	… Bah... Non sur le 1er
Chercheur	sur l'échelle de Borg
Julia	je crois que j'avais rempli un peu pareil
Chercheur	ouai?
Julia	j'avais dit que j'étais très peu essoufflée, parce que je n'étais pas, vraiment pas trop essoufflée
Chercheur	et sur l'échelle de Borg tu sais les chiffres
Julia	il me semble que j'ai mis 8 au 3
Chercheur	8 au 3 et là tu me dis au final, quand tu y réfléchis… tuétais peut-être un peu plus fatiguée? Qu'est-ce qui te permet de dire ça?
Julia	... bah au dernier, quand j'ai arrêtée, seulement après, je me suis rendue compte que... Fin on venait quand même de faire du sport et que quand même ça m'a un peu fatiguée quand même dans la journée
Chercheur	mais c'est plus tard?
Julia	bah ce n'est pas directement quand j'ai fini de le faire
Chercheur	d'accord donc quand tu as fini…
Julia	c'est quelques minutes après
Chercheur	donc quand tu as fini ton travail d'orientation?
Julia	je suis encore bien
Chercheur	tu es encore bien?
Julia	ouai
Chercheur	tu es encore bien tu as… tes sensations si tu dois les décrire elles sont…?
Julia	bah elles sont bien... Là je suis encore dans le… dans l'action des choses, c'est seulement après quand je descends et qu'on arrête vraiment le step…
Chercheur	d'accord
Julia	que je suis un peu…
Chercheur	et tes sensations, si tu pourrais dire qu'elles sont différentes de... de step en bas et step en haut ou…? ... non pas spécialement?
Julia	non
Chercheur	d'accord ok… Juste, hier je t'ai demandé à la fin… la profession de tes parents etc.
Julia	oui
Chercheur	oui ok donc c'est bon c'était juste pour vérifier, bon alors on va, je vais stopper l'enregistrement.

Interlocuteur	**verbatim Julia L6 autoconfrontation 2nd niveau, volet 2**
Chercheur	Ok, donc on va regarder la 1ère (visionnage). Tu vois bien là? C'est bon?

Julia	oui. Pour l'instant, je n'ai pas vu d'erreurs comme ça
Chercheur	c'est important pour toi là? Qu'il n'y ait pas d'erreurs?
Julia	... bah… oui plus ou moins parce qu'en plus j'étais... assez fatiguée, je sais que le 1, fin la première... vers la fin, je n'ai pas du tout suivi
Chercheur	la 1ère série juste avant?
Julia	ouai
Chercheur	tu n'as pas du tout...?
Julia	j'étais fatiguée
Chercheur	d'accord
Julia	je n'ai vraiment, vraiment pas réussi
Chercheur	ok
Julia	et bizarrement, je crois que la 3ème, je n'ai pas non plus réussi, et sinon ça allait
Chercheur	d'accord (visionnage)
Julia	ah là je me suis trompée de… de step
Chercheur	de bloc tu veux dire?
Julia	oui de bloc
Chercheur	ouai
Julia	je suis retombée sur le 1er mouvement en fait
Chercheur	oui
Julia	là là-dessus, je ne me suis pas du tout trompée je crois, la 2ème fois non
Chercheur	n'hésite pas aussi, à... à exprimer… ton état tu vois? Comment tu te sens, ce que tu penses à ce moment là?
Julia	bah je sais que j'étais, j'étais vraiment fatiguée à ce moment là... Mais... Comme on filmait, je ne voulais pas trop, pas trop... faire d'erreurs, mais je sentais vachement mon souffle, et j'avais du mal à faire mes mouvements
Chercheur	et cette sensation de fatigue tu la ressens là à 3' ou…
Julia	... pas tout tout au début mais... là… ouai au 3' ouai
Chercheur	oui ouai
Julia	je sais que j'avais du mal le ciseau du coup, comme j'étais vraiment fatiguée, à chaque fois quand on faisait ce mouvement là, j'avais du mal
Chercheur	à partir de... de ce moment, fin de cette période là? Sur la vidéo?... dès que tu vas le faire ou?
Julia	dès que je faisais le ciseau
Chercheur	dès le départ?
Julia	ouai, c'est trop fatiguant enfin...
Chercheur	ok
Julia	et là, je ne sais pas trop ce que j'ai fait, mais je sais que je me suis un peu trompée
Chercheur	oui oui
Julia	je ne sais pas du tout ce que j'ai fait…
Chercheur	tu veux qu'on remontre?
Julia	... ouai je veux bien (visionnage). Ah, en fait au moment de faire le stomp, j'ai... J'ai mal fait fin...
Chercheur	d'accord
Julia	je crois que je suis allée sur le même côté au lieu de changer

Chercheur	oui
Julia	je sais qu'aux alentours de 4'30, on va dire, j'étais vraiment fatiguée
Chercheur	là?
Julia	ouai
Chercheur	tu sais que tu es fatiguée?
Julia	ouai. J'étais un peu perdue et je me suis dit que je ne savais même pas ce que je faisais en fait
Chercheur	ok (visionnage)
Julia	oui là j'ai inversé les deux blocs, au lieu de…
Chercheur	c'est comme tout à l'heure hein?
Julia	ouai c'est ça, au lieu de faire le ciseau, j'ai fait le L
Chercheur	oui (visionnage). Ok, on fait la même chose, avec celle...
Julia	ouai
Chercheur	la 4ème. Donc là, on est vraiment à la fin hein, il te reste 6' d'exercice
Julia	ah là dès le début, je me suis déjà trompée fin…
Chercheur	tu te souviens de ça?
Julia	… non, pas du tout
Chercheur	non?
Julia	on venait à peine de commencer et… et moi je... Je n'ai pas trop réfléchi en… au moment venu
Chercheur	et… c'est c'est parce que là tu te revois que tu t'en rappelles quoi?
Julia	oui... je pense que je ne m'en suis même pas rendue compte
Chercheur	tu ne t'en ai pas rendue...?
Julia	non (visionnage) et là aussi, j'ai fait… une erreur. A 35'' aussi
Chercheur	oui
Julia	je… je n'ai pas bien vu ce que j'ai fait
Chercheur	tu… Tu veux qu'on...?
Julia	... Oui
Chercheur	alors attends, c'était avant?
Julia	…
Chercheur	c'était peut-être un peu avant?
Julia	ouai
Chercheur	attend un instant (réglages)
Julia	ah en fait... Pareil, j'ai fait, j'ai essayé de reprendre le bloc 1 au lieu de reprendre... le bloc 2
Chercheur	ouai...
Julia	je fais souvent cette erreur...
Chercheur	ouai le ciseau et le L step hein?
Julia	oui
Chercheur	ouai (visionnage)
Julia	et là, je me suis mise à faire trois genoux parce que je pouvais... fin j'en avais marre, parce que là, j'étais vraiment fatiguée
Chercheur	d'accord
Julia	et là... au lieu de faire le, le chassé je crois?

Chercheur	oui
Julia	j'ai... j'ai juste mis les pieds à cheval sur le côté, je me suis trompée
Chercheur	le dégagé?
Julia	oui. Oui je me suis trompée…
Chercheur	oui le dégagé où tu fais pose-pose?
Julia	Ouai (visionnage). Et là je me suis aussi, là je me suis perdue en cours de route, à un moment donné dans mon enchainement
Chercheur	qu'est-ce qui se passe là quand tu te...?
Julia	... non bah là encore je ne m'en suis pas rendue compte parce que j'ai continué un autre pas
Chercheur	d'accord
Julia	mais je ne m'en suis pas rendue compte (visionnage) et là, on s'est tous perdus
Chercheur	oui
Julia	là à ce moment là, je sais aussi que j'étais fatiguée parce que j'avais du mal à chaque fois à faire... le mouvement. Genre..., je n'arrivais pas trop à lever les jambes et tout, je me sentais assez lourde
Chercheur	oui. Qu'est-ce qui fait que ça te...? Que tu t'en rappelles là quand tu te vois?
Julia	bah je sais que vers la fin... Fin je n'étais vraiment plus
Chercheur	ouai?
Julia	je me sentais vraiment… au bout (visionnage). Et là, je sais que j'ai encore inversé, j'ai mis le bloc 1 au lieu du bloc 2
Chercheur	oui
Julia	mais je me suis directement replacée, et là aussi, je me suis aussi trompée
Chercheur	oui, sur le dégagé ou...?
Julia	... ouai c'était ça, j'ai voulu faire un dégagé et...
Chercheur	oui le dégagé et à cheval?
Julia	ouai c'est ça. J'ai encore confondu les deux, et là j'ai de nouveau inversé les deux en fait, cette fois-ci je n'ai pas fait le dégagé et
Chercheur	oui
Julia	et j'ai fait l'autre en fait (visionnage)
Chercheur	alors maintenant, on va faire la même chose…
Julia	avec la Go Pro?
Chercheur	oui la Go Pro. Donc tu te souviens hein, on a une vue d'au-dessus, ce qui nous permet vraiment de voir… la pose de tes appuis, ton buste..., tes mains... Etc.
Julia	oui oui
Chercheur	(réglages)
Julia	j'ai un peu du mal à voir si je fais des erreurs avec la Go Pro
Chercheur	parce que tu ne vois pas les pieds des autres aussi
Julia	oui c'est surtout ça (visionnage). Ah là je me suis perdue mais je n'ai pas du tout vu pourquoi. Je crois que c'était au tout début du bloc
Chercheur	oui je pense aussi, attends je remets, là tu fais le mambo, pivot, ciseau, dégagé, kick, chassé et là
Julia	voilà et là j'ai inversé le mambo et le kick
Chercheur	oui oui oui

Julia	mais comme je regardais surtout sur Victoire, du coup, j'ai réussi à me remettre
Chercheur	ouai, pour reprendre, tu regardes sur Victoire
Julia	Bah comme c'était la seule qui était devant moi
Chercheur	oui
Julia	vu que… il n'y avait personne qui... qui
Chercheur	oui?
Julia	qui démontrait, du coup... Ouai sur Victoire, ou alors sur Elise à côté
Chercheur	d'accord
Julia	... c'est à partir maintenant que je me suis mise à faire les 3 genoux je crois
Chercheur	oui. Là tu as fait un ciseau encore hein?
Julia	ah bon, j'avais l'impression d'avoir...
Chercheur	attends, là après c'est trois genoux, attends (réglages) et là ciseau encore
Julia	ah ouai (visionnage) pour l'instant, à cette..., pour la deuxième fois, je n'étais encore pas mal concentrée, c'est pour cela que je ne fais pas d'erreurs
Chercheur	là quand tu te vois… qu'est-ce qui fait que tu te dis, je suis concentrée?
Julia	bah... parce que je sais que... Je fais beaucoup plus d'erreurs si je ne me concentre pas sur mes pas, et comme..., j'arrive vite à me remettre dedans, c'est que... J'étais quand même assez concentrée sur les autres et tout ça
Chercheur	oui (visionnage)
Julia	en fait je pense que c'est que la 4ème fois que j'ai fait les 3 genoux, je ne pense pas que je les ai faits là
Chercheur	non là tu fais des ciseaux hein?
Julia	ouai. Et là j'ai inversé les deux blocs je pense, parce que j'ai voulu faire un L step et ce n'était pas ça
Chercheur	oui, c'est la fin, et on regarde la dernière (réglages). Donc là la 4ème série
Julia	et là j'ai, j'ai inversé les deux blocs au tout début, c'est un peu tout le temps la même erreur en fait
Chercheur	ouai ouai
Julia	et c'est à partir de là que je suis passée aux 3 genoux
Chercheur	donc ce passage..., au lieu du ciseau…
Julia	c'est parce que je n'en pouvais vraiment plus de faire des ciseaux, c'est parce que ça me fatiguait beaucoup, parce qu'en fait je n'avais pas trop trop trop dormi et du coup, chaque mouvement était difficile
Chercheur	chaque mouvement, le ciseau...? Ou de manière générale?
Julia	chaque mouvement mais le ciseau en particulier
Chercheur	d'accord
Julia	là j'ai oublié de me mettre à cheval au lieu de faire un kick
Chercheur	oui
Julia	je crois que c'est l'erreur que je n'avais pas vue avant
Chercheur	ah oui oui
Julia	et là c'est quand je me suis perdue il me semble
Chercheur	qu'est-ce qui se passe là quand tu t'es perdue?
Julia	bah je sais que moi ça allait mais... j'ai regardé en fait sur Victoire et je sais que... à ce moment là, elle regardait ce que je faisais et du coup, je me suis perdue toute seule

	et je pense que... et du coup... Comme j'ai regardé autour de moi..., il n'y a plus personne qui faisait
Chercheur	qui faisait ouai
Julia	... là j'ai oublié de faire le chassé il me semble et du coup je me suis un petit peu arrêtée et j'ai repris le pas dans la position dans laquelle j'étais... je ne sais pas si c'est la fin?
Chercheur	non ce n'est pas la fin
Julia	je me suis trompée alors? Je crois que j'ai inversé le tout début du bloc (visionnage) et à un moment à la fin, je ne me souviens plus du temps quand est-ce que c'était, mais je me souviens qu'à la fin, j'avais mal aux jambes et du coup, je m'étais étiré vite fait les jambes, parce que j'avais les jambes hyper lourdes. Ouai à la fin, mais je ne l'ai pas, je ne l'ai pas
Chercheur	tu t'étires parce que tu as les jambes vraiment lourdes?
Julia	oui j'avais mal aux jambes
Chercheur	tu sens que c'est... Enfin là il faut que tu le fasses quoi?
Julia	oui je sens que j'étais tendue des jambes et je n'arrivais plus
Chercheur	ok alors, il y a des choses qui reviennent des choses de manière régulière
Julia	ouai
Chercheur	du coup, demain, on va essayer d'approfondir tout ça

Interlocuteur	**verbatim Julia L6 autoconfrontation 2nd niveau, volet 2**
Chercheur	Alors... On va commencer… par la vidéo à la deuxième, donc tu avais fait 4 séries hein, tu te souviens?
Julia	oui
Chercheur	donc on avait filmé la 2ème et la 4ème, donc là on repart sur la 2ème série, donc on est en plein cœur de ton entrainement, et... on va aller, alors attends (réglages), donc on va venir à 55''. Donc je vais aller juste avant pour que tu puisses quand même identifier ce qui se passe, tu vois là?
Julia	ouai
Chercheur	et donc tu m'as dit... À 55'', ... que tu étais assez fatiguée, que tu avais… tu n'avais pas réussi à ce propos… la 1ère et la 3ème série
Julia	ouai
Chercheur	et que... Là... ça faisait à peine 1' et tu étais déjà assez fatiguée. Alors... est-ce que tu pourrais... me, me, un petit peu m'expliquer ce que tu entends par... je suis assez fatiguée, qu'est-ce qui se passe à ce moment là? Qui permet de te dire là... j'ai des signes ou je suis assez fatiguée
Julia	bah je sens que du coup, comme je n'avais presque pas dormi, je me sens, mes jambes qui étaient vachement lourdes, j'avais du mal aussi à me concentrer, à réfléchir, et… j'avais même du mal à suivre la suite des mouvements, fin à chaque je me perdais, je ne savais même plus... limite si je ne me souvenais même plus des mouvements de la série et tout ça alors qu'on les a vus plusieurs fois
Chercheur	d'accord, alors quand tu me dis tu avais les jambes assez lourdes, si on reprend par rapport à cet élément là au départ

Julia	oui
Chercheur	c'était lourd où?
Julia	... bah, c'est…
Chercheur	toutes les jambes?
Julia	ouai mes jambes, en entier, j'avais du mal à faire les mouvements et… c'était vraiment difficile à chaque fois
Chercheur	d'accord et… et cette sensation de lourdeur...? Tu…? Elle est spécifique à cette situation là? À ce moment là?
Julia	oui quand je ne faisais pas sport... Je n'étais pas comme ça, fin c'est que quand je faisais du sport que c'était difficile
Chercheur	donc c'était là, à ce moment là vraiment, et tu l'as ressenti dans d'autres séries ou c'était vraiment...
Julia	fin je l'ai ressenti plusieurs fois et c'était dur du début à la fin
Chercheur	d'accord ok… et tu me dis... que tu avais du mal à te concentrer sur les pas c'est ça?
Julia	ouai je voulais à chaque fois regarder sur Victoire ou sur quelqu'un d'autre ou tout le temps parce que justement je me perdais tout de suite
Chercheur	à quel moment tu te perdais et tu sentais que tu n'étais pas concentrée?
Julia	... bah dès que j'arrêtais de réfléchir... dès que je me concentrais un tout petit peu moins... Je me perdais
Chercheur	et toi quand tu dis..., tu vois si moi, je vous, j'étais dans ta tête? Et… que tu dis, et... que je voulais reconnaitre le moment où tu es un peu moins concentrée? Qu'est-ce qui... fait que tu es un peu moins concentrée? Il se passe quoi?
Julia	bah il y a des moments où je suis… fin où je suis consciente, je sais ce que je fais avec mes pieds, et je les regarde et tout et d'autres moments où je regarde ailleurs et... Et où je ne réfléchis plus en fait… au moment même où je fais la chorégraphie
Chercheur	et qu'est-ce qui fais que tu…? Que tu ne réfléchis plus là? Qu'est-ce qui, qu'est-ce qui se passe à ce moment là?
Julia	bah il suffit que je sois distraite par quelque chose et je pense à quelque chose d'autre
Chercheur	d'accord
Julia	et je ne suis plus dedans
Chercheur	et quand tu es concentrée, je regarde mes pieds, je fais mes pas, et... Tu peux m'expliquer un petit plus comment ça se passe?
Julia	bah je... Je... J'essaie de voir quel mouvement je fais l'un après l'autre
Chercheur	et com, et à ce moment là? Quand tu dis j'essaie de voir quel mouvement je fais l'un après l'autre, à ce moment là, il se passe quoi exactement? Comment tu sais... ok je fais le bon mouvement, après, c'est le suivant…
Julia	à chaque fois, je me prépare à directement au prochain, je me positionne en fonction du prochain et... Si je suis dans... Dans la choré à ce moment là, genre je sais ce qui vient après chaque mouvement
Chercheur	et comment tu sais que… ce qui vient après?
Julia	bah, à force de les faire..., je connais les deux séries par cœur
Chercheur	mais, tu vois moi, si je suis dans toi? Dans ton corps? Comment je peux savoir que… qu'est-ce qui se passe? Tu vois, pour que je puisse savoir… ok, là, ça va être le pas

	suivant? Il se passe quoi?
Julia	bah parce que, fin quand on fait un mouvement..., généralement, on le reconnait, fin on sait qu'après ça ça s'enchaine le prochain
Chercheur	et et et... Au moment où tu… tu sais que le prochain s'enchaine, il… comment tu le sais? Tu tu comprends? Ce que je veux savoir?
Julia	... je... Je n'arrive pas trop à savoir, fin comment ça comment est-ce que?
Chercheur	tu… tu… tu vois tu es en train de faire ton, par exemple tu fais ton L step
Julia	ouai?
Chercheur	hein, début du bloc... Parce que là c'est ce que tu es train de faire il me semble tu reviens de ton L step, et… et comment tu sais après qu'il y a le stomp qui arrive, il se passe quoi?
Julia	bah...je ne sais pas, il... Il vient directement en fait, il vient automatiquement
Chercheur	il vient automatiquement?
Julia	dans, fin, généralement, quand je ne suis pas fatiguée comme ça, je n'ai pas trop besoin de réfléchir, les mouvements ils viennent tous seuls, je sais que... À partir cette séance là mais les prochaines et les fois d'avant, je n'ai pas trop besoin de réfléchir, les mouvements ils viennent comme ça
Chercheur	et donc là quand tu dis, je suis assez fatiguée, tu réfléchissais à ces mouvements toi?
Julia	je réfléchissais à chaque fois qu'est ce qui devait venir après l'autre... Je me perdais, je savais qu'est-ce qui venait... À chaque fois je ne savais plus si on devait faire de nouveau le L step ou le ciseau
Chercheur	et, et... Du coup au moment là? Pendant que tu es train de… d'avoir ces jambes lourdes et que tu réfléchis à ces pas? ... tu ressens d'autres choses particulières? Il y a, il y a d'autres choses qui se passent au même moment... Qui, qui pourrait dire, là ok, je suis fatiguée?
Julia	... bah… j'avais chaud (sourires)
Chercheur	tu avais chaud
Julia	ouai
Chercheur	et tu as chaud où?
Julia	...un peu partout, genre..., j'avais vraiment chaud un peu partout…
Chercheur	parce que là tu me montres... Tu me montres le haut du corps?
Julia	ouai. Mais c'est un peu partout vraiment...
Chercheur	Partout partout? Tout le corps?
Julia	ouai, j'avais chaud, c'était aussi dans les jambes
Chercheur	aussi dans les jambes? Ouai ok, et il y avait d'autres choses?
Julia	… pas, bah je n'étais pas essoufflée…
Chercheur	donc ta fatigue... C'est… c'est vraiment… au départ… les jambes lourdes?
Julia	ouai et j'avais aussi un peu mal au pied
Chercheur	mal au pied?
Julia	je me souviens que j'avais mal au pied
Chercheur	et où ça au pied? Et comment?
Julia	bah… je ne sais pas trop mais à force de... de travailler et tout…
Chercheur	et et, ça faisait comment dans ton pied?

Julia	ça… ça brulait, ça piquait, fin, je ne sais pas trop comment décrire ça…
Chercheur	mais c'était à l'intérieur ou c'était...?
Julia	plus à l'intérieur ouai
Chercheur	c'était?
Julia	à l'intérieur du pied
Chercheur	à l'intérieur du pied. Mais vraiment tout le pied?
Julia	ah oui, mais ça me faisait mal, je... Pourtant c'est ouai… dans mes baskets, je sentais que… que mes pieds ils... étaient en train de bouger partout et...
Chercheur	et, et tu… alors cette douleur tu l'avais quand exactement? Tu arriverais à me dire là quand tu faisais ton L step, à ce moment si on revient à ce moment précis
Julia	je ne crois pas que c'était à ce moment là, ça m'arrivait peut-être plus à la fin, au niveau de la 3ème
Chercheur	d'accord, ok. Donc là si on revient à ce moment là, tu as les jambes lourdes, tu as chaud partout?
Julia	ouai et c'est tout
Chercheur	et tu es concentrée tout le temps sur le pas qui...?
Julia	pour l'instant oui
Chercheur	sur le pas qui suit? Ok, alors on va faire évoluer, toujours dans cette thématique hein de la fatigue, parce que tu l'as identifié plusieurs fois, donc sans doute par rapport à ce que tu nous as dit, hein? Le fait que, que tu n'avais pas bien dormi
Julia	ouai
Chercheur	donc là tu avances, tu as déjà, tu auras presque déjà fait 2' de travail en plus, et… à 2'58'', je te laisse revoir un peu... Tu me dis… là je suis fatiguée et je suis lourde (visionnage) c'est bon pour toi?
Julia	oui, bah là je sais que j'étais fatiguée et j'étais encore quand même dedans, j'étais assez concentrée, puisque je ne me suis pas trompée, non, et...
Chercheur	donc cette concentration, c'est la même que tout à l'heure, tu es attentive ou...? Ou c'est c'est différent
Julia	oui je suis attentive à ce que je fais
Chercheur	non tu es attentive à ce que tu fais?
Julia	ouai, je sais où j'en suis, je sais ce qui vient après
Chercheur	d'accord
Julia	et bah, je suis, je... Je suis encore fatiguée, j'imagine? Non ouai j'étais encore fatiguée et…
Chercheur	mais cette fatigue, là? Elle est... différente de celle d'avant comment elle est cette? Là tu vois tu as déjà fait 3' de pratique, quasiment, tu te sens plutôt comment là? Du coup?
Julia	je pense que de... Du début à là, ça n'a pas trop changé, c'est plus d'une série à l'autre que ça doit vraiment évoluer mais...
Chercheur	d'accord, donc pour toi, c'est... Quand tu me le dis… c'est que… tu sais que tu es fatiguée encore quoi
Julia	ouai, je ne suis pas encore plus fatiguée, ça ne change pas
Chercheur	et tu me dis je suis lourde… C'est c'est, ça veut dire que c'est plus les jambes seulement qui sont lourdes?

Julia	... non c'est toujours les jambes
Chercheur	c'est toujours les jambes? Ok, et dans ces deux moments, pour toi ces deux moments ils sont semblables?
Julia	ouai, ils sont…
Chercheur	et sur ces deux moments, tu es tu es focalisée sur quoi? À ce moment là alors?
Julia	bah sur la chorégraphie
Chercheur	sur la chorégraphie?
Julia	ouai vraiment
Chercheur	sur rien d'autres?
Julia	non sur l'effort que je fais et... Ouai
Chercheur	et sur l'effort que tu fais? Comment tu l'envisages cet effort à ce moment là?
Julia	bah, j'espère que c'est bientôt fini, je me souviens que je me disais que je n'allais peut-être pas réussir à tenir
Chercheur	donc tu es tu es vraiment focalisée là-dessus?
Julia	... ouai je me disais il faut que je tienne et…
Chercheur	tes pas et ton effort
Julia	et voilà il faut que je continue comme ça
Chercheur	et tu es plus focalisée... Tu es focalisée sur tes pas, et ton attente là? C'est de tenir?
Julia	ouai c'est de me motiver à rester... rester concentrée et... Bah...
Chercheur	ok. Alors on va poursuivre, toujours dans cette série puisque là on avance encore hein? Tu, t'es, toujours dans la dynamique de... de la fatigue, donc je te laisse regarder (visionnage) et donc là, tu m'as dit... Je suis toujours fatiguée, et... je ne réfléchis pas à ce que je fais. C'est relativement fluide ton enchainement
Julia	ouai, là je pense que… bah la fin… je n'étais plus… j'étais un peu moins concentrée mais les pas venaient tous seuls, comme je n'étais pas encore aussi fatiguée que dans la 4ème série, j'arrivais encore à faire les pas sans, sans me tromper en étant…
Chercheur	alors quand tu me dis, je n'étais pas autant fatiguée, donc que la 4ème série, c'est-à-dire que… tu es dans quel état là par rapport à cet état de fatigue?
Julia	bah... Là je me dis que pour l'instant je peux encore faire les prochaines séries, fin... Là pour l'instant je me disais que ça allait encore
Chercheur	ça allait encore, mais...
Julia	que je n'étais pas fatiguée…
Chercheur	alors moi maintenant, ça tu te le dis, si tu te le dis, mais ça veut dire que… que… il y a plein de choses qui te permettent de te le dire dans ton corps que tu n'es pas encore... Fatiguée? Que tu peux encore faire?
Julia	je sens que je ne suis pas au bout de mes forces, que... que pour l'instant je peux
Chercheur	comment tu le sais que tu n'es pas au bout de tes forces?
Julia	bah je ne suis pas épuisée au point de m'arrêter, de m'asseoir tout de suite...
Chercheur	et du coup, tu peux me préciser? Tu vois si moi je suis dans ton corps... Quels sont les petits signaux partout que je peux aller détecter? Tu vois, quelles sont les sensations? Que tu as? … dans des endroits de ton corps peut-être qui permettent de te dire là... je peux encore, j'ai encore de la...?
Julia	bah… J'en ai encore sous le coude. Bah déjà à ce moment là je n'avais plus trop les jambes lourdes, parce que ça s'enchainait plus parce qu'au début c'était dur à

	reprendre l'enchainement
Chercheur	d'accord ouai
Julia	vers la fin, je savais que c'était bientôt fini et j'essayais de… de me redonner un second souffle et de... continuer…
Chercheur	alors quand elles ne sont pas trop lourdes… Elles sont comment du coup? Ça se passe comment?
Julia	bah du coup, ça se passe normalement, je sens mes jambes... Qui font ce qu'il, ce qu'elles doivent faire et...
Chercheur	et... Tu, tu as, il y a d'autres situations où... où c'est un peu pareil? Tu vois tu as des situations semblables à… cette situation là où ce n'est pas trop lourd, où ça va bien?
Julia	bah quand ça va ?
Chercheur	ouai ou dans une autre activité ou je ne sais pas que tu as déjà rencontré en step
Julia	non, c'est c'est, oui c'est plutôt quand je ne suis pas trop fatiguée, quand je fais un effort d'habitude et que… que... Je suis bien… mes jambes, fin mes jambes, fin je me sens pareil que là maintenant je pense
Chercheur	d'accord
Julia	normal, je me sens fluide et…
Chercheur	normal et fluide ok? Et... Donc tu as ça... Et il y a quoi d'autre qui te permet... À ce moment là tu vois, qui te permet de dire, je... réfléchis, je... Je ne suis pas trop fatiguée?
Julia	bah, j'étais pas essoufflée, … je n'avais pas de problème au… musculaire, respiratoire… Je ne transpirais pas... Voilà, je me...
Chercheur	et la, la sensation de chaleur que tu avais tout à l'heure ?
Julia	je pense que j'avais encore un peu chaud, mais je... Je ne transpirais pas et…
Chercheur	donc à ce moment là, tu te dis… ce que tu me dis, je ne réfléchissais pas à ce que je fais, donc... Donc... Tu es focalisée sur quoi? Si tu ne réfléchis pas à ce que tu fais au niveau chorégraphie?
Julia	… Je suis plus… concentrée sur le fait que... que c'est bientôt fini, il faut que je continue mais pas sur mes pas, plus sur le mental,… qu'il faut encore…
Chercheur	donc
Julia	que j'attends...
Chercheur	donc tu es, c'est, c'est, ce n'est pas rapport aux... C'est c'est pareil que tout à l'heure? Tu es dans la même dynamique que tout à l'heure sur les deux autres situations où tu étais plus fatiguée ou pas?
Julia	… bah plus ou moins, je me dis que la fin faut toujours que je continue… niveau mental, je me dis pareil, je me... Ouai je me dis qu'il ne faut pas lâcher
Chercheur	ok, et du coup… quand tu dis je ne réfléchis pas à ce que je fais...; tu me dis ça se fait automatiquement... Tu peux m'en dire un peu plus…? Par rapport à ça? ...? C'est automatique, ça, ça… ça signifie quoi là à ce moment là?
Julia	bah, je ne réfléchis pas à ce que mes jambes elles font...
Chercheur	et comment tu sais qu'elles font les choses correctement tes jambes?
Julia	... j'arrive à voir que je suis encore en même temps sur les autres, et... Ça, fin, je ne sais pas trop comment expliquer le fait que... que ça se fait tout seul en fait

Chercheur	ça se fait tout seul?
Julia	je vois que je suis en même temps que les autres et… ouai ça marche;
Chercheur	et, et tu es attentive à quoi au moment là où ça se fait tout seul…?
Julia	bah… je, bah attentive à un peu aux autres je regarde ce que les autres font et… et un peu moi sur ce que moi je fais du coup, je regarde un peu ce qui se passe autour de moi
Chercheur	d'accord, ok, et... alors maintenant, on va regarder... toujours par rapport à cette question de fatigue hein, dont tu as parlée régulièrement, on va aller maintenant dans la 4ème série, où là..., tu dis… c'était... plus compliqué hein? C'est ce que tu as dit tout à l'heure?
Julia	ouai
Chercheur	donc je vais te montrer quelques secondes avant. Donc là à 3'56'' (visionnage), tu m'as dit... Je suis fatiguée, c'est difficile à faire les mouvements, je suis lourde, je me sens au bout, tu veux revoir?
Julia	ouai
Chercheur	non?
Julia	... non c'est bon. Là je sais qu'au lieu de... Je devais faire le chassé je crois après
Chercheur	ouai oui?
Julia	et je me suis complètement perdue parce que... j'ai arrêté de penser à... Bah à... À ce que je faisais et comme j'étais très fatiguée, je me suis perdue... toute seule en fait sur le coup, je n'ai pas regardé sur les autres, et... en fait j'ai... J'ai directement, comme c'était automatique juste avant ça. Et... du coup, sur le coup, j'ai, je ne savais même pas où j'en étais en fait, au moment où j'ai repris le truc...
Chercheur	alors tu étais très fatiguée, juste avant ça tu étais très fatiguée, mais c'était quand même automatique?
Julia	ouai, c'était quand même... Je faisais les choses et je me... dis... J'étais à bout de force et je le faisais mais... Il y a un moment j'ai juste décroché
Chercheur	mais quand tu me dis... quand tu me dis je suis à bout de force...? Tu vois si je suis dans ton corps, comment je peux…? Qu'est-ce qui? Qu'est-ce qui te permet de te dire... Je suis à bout de force?
Julia	bah
Chercheur	comment tu le sais?
Julia	bah je sentais que j'avais les jambes qui lâchaient, j'avais juste envie d'arrêter
Chercheur	alors qui allaient lâcher ? mais elles te donnaient quoi comme signaux, tu ressentais quoi?
Julia	j'avais les jambes un peu qui tremblaient
Chercheur	ah ouai oui
Julia	j'avais du mal à, j'avais du mal à lever les jambes, ouai j'avais juste envie que ça se finisse
Chercheur	et quand tu dis, j'avais du mal à lever les jambes… c'est-à-dire, que quand tu veux lever la jambe, elle ne se lève pas?
Julia	... bah non mais comme avant je sens mes jambes lourdes
Chercheur	d'accord
Julia	et du coup, le moindre mouvement est difficile en fait

Chercheur	et... C'est un endroit particulier dans tes jambes?
Julia	oui non, pas, je crois que c'est que c'est plutôt toute la jambe qui…
Chercheur	c'est toute la jambe? Ok. Et donc... C'est... Hier, ça donc..., c'est vraiment la difficulté à lever les jambes par rapport à la situation de tout à l'heure
Julia	ouai, c'est que là, c'est vraiment plus dur, j'avais même arrêté de faire les ciseaux, je m'étais mise à faire…
Chercheur	3 genoux?
Julia	3 genoux, parce que je n'en pouvais plus
Chercheur	et... Au-delà du fait que ta jambe est lourde et que tu as du mal à la lever? Il se passe d'autres choses... dans ta jambe ou dans ton corps, dans tes jambes ou dans ton corps?
Julia	… Je suis plus… concentrée sur le fait que... que c'est bientôt fini, il faut que je continue mais pas sur mes pas, plus sur le mental… qu'il faut encore…
Chercheur	quand tu me dis là je suis vraiment au bout?
Julia	bah j'étais un peu, j'étais essoufflée et…
Chercheur	tu étais essoufflée?
Julia	ouai
Chercheur	et ça se manifestait... Comment?
Julia	bah j'avais beaucoup de mal à respirer
Chercheur	ouai
Julia	mais pas plus que ça quand même et… bah, voilà, je crois que c'était…
Chercheur	par rapport à la chaleur…
Julia	bah j'avais, j'avais encore plus chaud, qu'..., qu'avant, j'avais, j'avais soif tout le temps et…
Chercheur	tu avais soif?
Julia	ouai
Chercheur	et cette soif là? ...? C'est un élément qui... arrivait quand? À ce moment là?
Julia	... vers la fin
Chercheur	ouai, d'accord. Et cette situation là... où tu es vraiment au bout... avec cette soif, ces jambes, … cette chaleur etc., tu le...tu le, tu le… tu le, tu l'as croisée déjà à un autre moment dans... dans la leçon? Ou… pas
Julia	non c'était vraiment vers la fin... la 4ème c'était vraiment celle où j'ai le plus senti où c'était difficile
Chercheur	et par rapport à... au cycle de step? Qu'on a vécu, tu t'es déjà retrouvée dans cette situation?
Julia	... non, bah généralement, je n'étais vraiment pas si fatiguée que ça
Chercheur	d'accord et comment, tu sais que tu peux quand même continuer jusqu'aux 6' là?
Julia	... bah, je me dis que je n'ai pas le choix en fait, je me dis que je n'ai pas le choix, que je ne peux pas arrêter
Chercheur	oui mais, tu... Donc là, c'est c'est c'est dans ta tête mais… si ton corps il s'arrête il s'arrête, tu vois… comment, comment tu sais quand même que tu...?
Julia	bah je sais qu'il y a quand même des efforts qui sont beaucoup plus intenses et beaucoup plus durs que celui-là
Chercheur	mais tu les as déjà vécus ces efforts plus intenses?

Julia	oui j'ai déjà fait du sport où j'étais plus fatigué que ça
Chercheur	d'accord
Julia	c'est ce qui me permet de dire que j'étais très fatigué mais...
Chercheur	alors c'est quoi, qui te... Qu'est-ce que... tu comprends? L'étape? Pour savoir... où là, oui là, tu t'écroulerais presque? Tu vois? Qu'est-ce qui, qu'est-ce que tu sais là... Qui est différent d'un, d'un effort vraiment intense au point tu vas aller au bout au bout de tes possibilités?
Julia	bah là je sens que je ne suis pas au bout de mes forces... Oui c'est ça, je ne m'écroule pas encore…
Chercheur	mais qu'est-ce qui fait que…? Il se passe quoi alors dans ton corps? Tu vois qui? ... Ou tu sais que tu peux encore continuer jusqu'aux 6', tu ne t'écrouleras pas?
Julia	bah... tant que mes jambes sont... tiennent encore et que… et que j'arrive encore à… à avoir la possibilité de continuer, je… je ne sais pas
Chercheur	et alors à ce moment là? Tu es tu es focalisée sur...? Tu es focalisée sur quoi vraiment particulièrement? Quand tu tu te sens quand même... Tu me dis je me sens quand même au bout là?
Julia	... bah là je suis plutôt focalisée aussi sur le temps, fin je... j'essaie de vraiment que ça passe le plus vite possible, parce que ça commençait à devenir long et… et il ne restait pas longtemps, alors j'essayais vraiment de me focaliser vraiment sur le fait qu'il fallait que je tienne encore le temps
Chercheur	et au niveau de ton corps... il y a quelque chose de... Tu as, tu as quelque chose de particulier... Sur lequel tu es focalisée ou pas?
Julia	non à part mes jambes qui étaient lourdes et que c'était difficile mais… non
Chercheur	ok, alors... Maintenant… moi je voudrais savoir… tu m'as dit j'ai changé avec les trois genoux là, sur cette... cette étape là? … est-ce que tu changes… pourquoi? Enfin, sur la série d'avant, tu n'as pas changé, tu sais tu es restée step en bas?
Julia	... ouai, non j'ai fait juste, je ne sais plus quel… à quel moment j'ai mis le step en haut? Je crois que c'était à la 3ème
Chercheur	à la troisième
Julia	ouai
Chercheur	donc qu'est-ce qui fait que tu es passée à la 3ème série…?
Julia	step en haut?
Chercheur	en step en haut ouai?
Julia	... bah, je m'étais dit je peux quand même essayer de faire le step en haut, parce que je n'allais pas le mettre à la 4ème série, je sens que j'allais être plus fatiguée
Chercheur	ouai?
Julia	et comme je ne l'ai pas fait, je m'étais dit c'était l'occasion de voir comment est-ce que j'allais ressentir l'effort
Chercheur	ouai?
Julia	comment j'allais me ressentir après, mais j'étais un peu fatigué après cet effort là, du coup, j'ai décidé de rebaisser
Chercheur	donc par rapport au... tu étais plus fatiguée que... que ce qui s'était passé avant? Il y avait quoi de différent par rapport à ce qui s'était passé avant
Julia	bah c'était plus haut, du coup, on sentait directement plus l'effort et…

Chercheur	et tu le sens où toi l'effort exactement?
Julia	bah dans les jambes surtout
Chercheur	d'accord
Julia	déjà que j'avais les jambes, avant là je le sentais vraiment beaucoup
Chercheur	et... Et ça veut dire qu'elles semblent encore plus lourdes ou il y a autre chose de différent?
Julia	non mais je sens que c'est quand même plus difficile de monter c'est…
Chercheur	d'accord
Julia	plus intense
Chercheur	donc là quand tu es… c'est, cet état de fatigue... Là... C'est la dernière étape... de tout le cycle... Tu n'as pas... pour le moment tu n'as pas connu plus difficile?
Julia	non c'était vraiment là cet effort
Chercheur	et du coup... À partir de cet état là tu… t'en ressors quoi? Pour la suite? Tu vois…?
Julia	… Comment ça?
Chercheur	bah qu'est-ce que tu…? Tu as vu jusqu'où là, tu étais allée à un seuil important
Julia	oui
Chercheur	… c'est… pour les fois prochaines... Tu… tu vas faire quoi pour…
Julia	bah déjà, je pense que je mettrais step en haut plutôt vers le début, parce que vers la fin, c'est quand même assez, ce n'est pas une bonne idée, parce que vers la fin, je tiens encore moins. Je pense que la prochaine fois, je le mettrais vers... Là j'aurais dû le mettre à la 1ère série même, comme ça dès le début ça m'échauffe bien et... bah je pense que déjà si je suis moins fatiguée, je pourrais faire, fin, je pourrais tenir... déjà mieux et enchainer mieux les pas, donc je pourrais peut-être rajouter d'autres mouvements plus dynamiques, si je me sens bien
Chercheur	toi tu travailles sur le ressenti hein?
Julia	ouai
Chercheur	et… donc... quand... Tu as démarré… quand tu as démarré… ton… ta 4ème série, par rapport à… à ton état de… fatigue, que tu avais identifié sur la 3ème série, tu es partie dans quelle perspective?
Julia	...
Chercheur	tu vois tu étais... Qu'est-ce que... Qu'est-ce qui s'est passé à ce moment là?
Julia	... quand j'ai commencé la 4ème série?
Chercheur	ouai ouai
Julia	bah là déjà je m'étais dit que... que j'allais vite fait, que j'allais enlever les hauteurs parce que sinon j'étais trop fatiguée pour refaire une 4ème série. Je... je n'avais pas envie, je me sentais, je me sentais de... de laisser. Et... qu'est-ce que je m'étais dit? bah du coup, j'avais déjà mis les 3 genoux aussi
Chercheur	oui
Julia	parce que je sentais que les ciseaux, en plus en hauteur, je ne pouvais plus les faire
Chercheur	on va y, on va y revenir justement sur ces 3 ciseaux. Regarde, on va le mettre juste un tout petit peu avant. Donc là voilà, tu as mis les 3 ciseaux, hein à…
Julia	j'ai changé ouai
Chercheur	tu m'as dit, ils sont fatiguant et donc dès le départ tu as changé, tu as pris cette décision de le changer… tu me dis dès le départ? Donc juste avant de démarrer ta

	4ème série tu prends cette décision?
Julia	... en fait, j'avais vu Elise qui les faisait déjà et...
Chercheur	ouai?
Julia	et du coup, quand j'ai vu qu'elle l'avait remplacé et comme moi je trouvais ça trop difficile de les faire bah je...
Chercheur	mais qu'est-ce qui est difficile en fait quand tu le fais? Qu'est-ce qui est difficile? Qu'est-ce qui te permet de te dire que c'est difficile? Tu vois moi quand je suis, tu vois si je suis à ta place, je fais le mouvement, je dois capter certaines informations, certaines sensations qui me disent là, d'accord c'est difficile
Julia	ah, c'est le fait de faire le saut, fin, c'est un mouvement beaucoup plus dynamique que les autres
Chercheur	ouai
Julia	et comme c'est juste placer un pas
Chercheur	et quand tu faisais ce mouvement là de saut là? Où tu fais le fais le... tchak tchak (montre avec mes mains)?
Julia	ouai
Chercheur	tu ressens quoi? Et où?
Julia	... dans les... Dans les pieds surtout, je sens, je sens que ça me tire et je sens... bah
Chercheur	ça te tire dans les pieds?
Julia	ouai ça me fatigue
Chercheur	où ça? Dessus dessous?
Julia	en dessous du pied, et ça me fatigue, et comme ça c'est dynamique, ça... Je ne sais pas, ça me…
Chercheur	et en même temps que ça tire là sous tes pieds quand tu le fais? Il y a quoi d'autre qui se passe?
Julia	bah… ce saut, il me rend, fin je sentais encore mes jambes beaucoup plus lourdes parce que comme je devais sauter et tout ça et faire le 3 genoux, ça me faisait moins bouger et…
Chercheur	donc, donc ça te tire ça te tire sous le pied, quand tu fais le changement? Ça te... Hein, ça... Et ça te... fait… les jambes encore plus lourdes... Et... Il y a autre chose qui se passe au moment où tu fais ça?
Julia	oui... Non, non je ne crois pas, bah…
Chercheur	tu vois par rapport à la respiration tout ça? Ce que tu m'as parlé ou cette sensation de chaleur ou toutes ces autres choses là?
Julia	... ça me brûle, fin, fin, ça me donnait encore plus chaud de faire ça parce que c'était plus dynamique et du coup…
Chercheur	et la chaleur elle est où exactement?
Julia	bah je sens, dans les jambes et un peu... en haut du corps aussi
Chercheur	et… en haut du corps? Sur les épaules... Où ça exactement?
Julia	… ouai sur les bras
Chercheur	sur les bras? Ok. Et cette chaleur elle est comment...? Elle est dedans, elle est dehors, tu vois?
Julia	je la sens à l'intérieur, et elle est très désagréable aussi

Chercheur	ok et c'est désagréable? C'est…? C'est, ça te fais quoi? Tu vois?
Julia	bah ça me déconcentre aussi un peu... Parce que du coup, je me focalise là-dessus et…
Chercheur	ouai?
Julia	ça me ouai, ça me déconcentre aussi en ce que je fais
Chercheur	ok. Et… donc la difficulté c'est vraiment ça? C'est le tiraillement dans la jambe, dans les pieds? Et… cette sensation de lourdeur et un peu de chaleur
Julia	ouai
Chercheur	qui qui t'embête?
Julia	c'est ça
Chercheur	et il n'y a rien d'autres?
Julia	non
Chercheur	qui te parle... qui te semble, qui fait que ça te semble difficile?
Julia	non
Chercheur	et quand tu changes là ces trois genoux? … donc c'est parce que tu vois Elise le faire? Simplement pour ça? Que tu as eu cette idée?
Julia	... bah... Sur le coup... Je sais que je n'en pouvais plus mais j'avais, je n'avais pas pensé au début je ne voulais pas trop le changer, et puis quand j'ai vu qu'elle l'avait changé aussi, je m'étais dit que pourquoi pas, je pourrais aussi le faire..., le changer
Chercheur	et et du coup...? Quand tu le changes? Bah...? Tu attends quoi toi au départ? Avant de le... Tu vois au moment où tu te dis ouai, je veux le changer, tu, tu...?
Julia	bah, bah, je me suis directement sentie mieux parce que du coup les mouvements ça va... Ça me permettait de moins appréhender un mouvement et… de plus… d'être plus…
Chercheur	ah parce qu'en fait, tu me dis ça me permet de moins appréhender le mouvement? Parce que cette appréhension, c'est...? Appréhender c'est négatif…?
Julia	oui parce qu'à chaque fois je n'avais pas envie de faire ce mouvement là, alors du coup, quand je l'ai changé, ça devient un peu un mouvement comme les autres
Chercheur	d'accord. Donc quand tu le fais, ça se passe bien quoi?
Julia	ouai
Chercheur	et… et il y a quoi d'autre de différent? Tu vois si on revient sur cet état de difficulté? Tu vois tu m'as dit le tiraillement et tout ça? Qu'est-ce qui se passe quand tu fais le 3 genoux?
Julia	bah du coup... Je… je ne ressens plus ces tiraillements, j'ai un peu moins chaud, parce que... oui du coup, il y a moins de dynamique dans ce mouvement là et… et il est plus facile à faire, j'arrive beaucoup mieux à me positionner à enchainer le mouvement d'après, du coup, tout se passe mieux, une fois que je le change.
Chercheur	donc… voilà tes tes attentes par rapport à ce mouvement et pour la prochaine... leçon là où tu vas affiner ton projet… com, qu'est-ce que tu vas faire du coup, par rapport à ce mouvement que tu as pris...?
Julia	je pense que je vais quand même… laisser le ciseau, parce que généralement, il fin, il n'y a pas de raison que… que je, fin généralement, je le laisse et j'arrive très bien à le faire
Chercheur	là c'était ton état de fatigue tu penses?

Julia	ouai
Chercheur	mais... si jamais tu te retrouves dans cette nouvelle situation de, d'état de fatigue, tu... tu le changeras quand même ou...?
Julia	... ça dépend bah là j'étais quand même vraiment vraiment fatiguée, je pense que… si j'étais comme ce jour là, oui, je pense que je le rechangerai mais autrement, non, je… je peux très bien le faire
Chercheur	et donc toi, tu veux, sinon, tu veux le maintenir...? Pour eux...?
Julia	pour la suite je le garderai
Chercheur	ouai
Julia	oui
Chercheur	d'accord. Alors... maintenant, on va… s'intéresser… à la question de l'inversion des blocs. Je ne sais pas si tu te souviens? Mais… je… te remontre (réglages). On était à la fin de la séquence
Julia	ah si si, je vois je m'en souviens, j'inversais toujours...
Chercheur	ouai, on est à la fin de la séquence 2, hein?
Julia	ouai
Chercheur	donc tu es, tu as fait plus de la moitié du coup presque, tu as fait presque la moitié ouai (visionnage). Tu me dis je fais une inversion entre le ciseau et le L step pour le départ du bloc?
Julia	ouai (visionnage)
Chercheur	voilà, donc pour toi, c'est bon tu resitues? Alors ça arrive plusieurs fois
Julia	ouai
Chercheur	ça arrive attends (réglages). Ca arrive ici, ça arrive donc est à 5'25'' hein, à la fin... ça arrive aussi dans… alors je vais te montrer avec la Go Pro on le voit aussi, d'un autre angle (réglages). A 2'25'', tu n'avais pas, tu ne l'avais pas identifié... en fait au début de ta répétition... sur le... le 3ème plan, mais tu l'as vu tout de suite... avec la Go pro (visionnage). Ici ça te l'a fait... au début de la 2ème série, de la...oui de la 2ème, de la 2ème série, à 2'25'', alors...?
Julia	oui
Chercheur	tu tu... Comment ça se, qu'est-ce qui se passe là, quand tu inverses?
Julia	bah…
Chercheur	tu?
Julia	à chaque fois, dès, dès le début en fait, j'inversais les deux parce que comme j'étais dans une… dans la même série en fait, j'avais du mal à passer d'une série à une autre
Chercheur	tu me dis, dès la début, quand ça alors?
Julia	au début du bloc
Chercheur	au début du bloc? Au début…
Julia	comme…
Chercheur	tu parles de cette séance
Julia	ouai ouai ouai ok. J'avais à chaque fois au début du bloc, j'ai... Je suis sur l'autre bloc, du coup, j'ai du mal à… à envisager celui-là et fin... sur le coup, je suis encore dans l'autre bloc, du coup, je ne pense pas à... à changer le début en fait
Chercheur	donc en fait tu es en train de faire ton bloc... Par exemple avec le… ciseau? Ou non avec le L step plutôt

Julia	ouai
Chercheur	hein c'est plutôt dans cet ordre là hein, tu es en train de faire ton bloc avec ton L step. Tu le fais à droite et tu le fais à gauche…
Julia	et... Bah comme j'en viens, moi, fin, c'est normal qui reparte de l'autre côté parce qu'en plus chaque séance, dans les anciennes séances, on le faisait plusieurs fois de suite le bloc et on ne les mélangeait pas comme ça, l'un... l'un après l'autre
Chercheur	d'accord. Donc... Du coup, au moment où tu te trompes là? Qu'est-ce qui fait que tu…? Que tu t'aperçois...? Que tu te trompes là?
Julia	bah, c'est en regardant sur... Victoire parce que quand au moment où je fais le mouvement, j'ai toujours un petit coup d'œil sur les autres pendant que je le fais pour voir si... si je suis toujours dedans. Et puis quand je vois Victoire qui fait le ciseau, je vois directement que je ne suis pas dans le... dans... dans le bon bloc. Du coup, je reprends avec le pas d'après
Chercheur	donc en fait, tu dis, je… pendant, quand je fais le mouvement, j'ai toujours un petit regard sur les autres. Tu me parles de… tout le temps sur toute la choré? Ou… juste à certains moments?
Julia	... Bah, à quelques moments quand même, souvent, de temps en temps, j'essaie de voir si, fin je me replace, j'essaie de me recaler tout ça
Chercheur	d'accord ouai, et du coup… là… tu... tu identifies que tu te trompes quand tu regardes sur Victoire? Et donc du coup… au moment où tu t'es trompée toi tu étais focalisée sur ton L step quoi?
Julia	j'essaie de suivre et du coup… bah… j'ai repris le mouvement qui venait après... Le mouvement du ciseau en fait. Je me suis recalée sur Victoire
Chercheur	comment tu t'es recalée, tu sais comment, qu'est-ce que tu? Qu'est-ce qui se passe là à ce moment là?
Julia	bah j'ai vu comment elle préparait son 2ème mouvement, quand je l'ai vu positionner ses pieds pour faire le… je ne sais plus comment il s'appelle? Avec les pieds qui vont sur les côtés? Je crois?
Chercheur	… le chassé?
Julia	Non, ce n'était pas ça
Chercheur	non, attends oui… tu fais le… le dégagé
Julia	ouai c'est ça, le dégagé et du coup quand je vois qu'elle met les pieds je sais quel mouvement vient après, je place mes pieds ou souvent j'essaie de reprendre le mouvement encore d'après
Chercheur	donc en fait tu es focalisée sur les pieds de... Victoire?
Julia	ouai que ce soit elle ou Elise, ça m'aide à reprendre parce que toute seule je n'arriverais pas à me recaler dedans
Chercheur	et quand tu me dis... Par rapport à cette question tout à l'heure de concentration? Tu n'arrives pas toute seule à te concentrer sur…? Parce que tu me dis, je me cale vraiment sur les autres là?
Julia	bah parce que... Bah déjà au moment où je me suis trompée, je n'étais déjà pas concentrée sur ce que je faisais
Chercheur	oui
Julia	du coup, déjà le temps que je me remette vraiment dans la chorégraphie, j'ai quand

	même besoin de... reprendre des repères
Chercheur	et en fait quand tu dis, je n'étais pas concentrée sur ce que je faisais donc. Au moment où tu te trompes là, tu es où toi? Parce que tu dis je pensais que ça se faisait tou... Enfin
Julia	je devais être en train de penser à autre chose, que… parce qu'il y a des moments je ne pense même pas trop à la chorégraphie parce que 6' c'est long et je ne suis pas tout le temps concentrée là-dessus. Et... du coup, je devais penser à autre chose et… et pas vraiment penser à ce que je fais, ni même à ce que je ressens
Chercheur	ouai et donc…? Tu sors de tes pensées entre guillemets parce que...
Julia	bah parce que en jetant un coup d'œil comme ça, j'ai vu que je ne faisais pas la même chose
Chercheur	ok, donc... À un moment donné… cette erreur là elle se répète… plusieurs fois
Julia	ouai
Chercheur	et… c'est il, c'est toujours la même chose?
Julia	c'est toujours, bah c'est toujours la même erreur, bah je ne sais pas pourquoi mais c'est tout le temps d'inattention et… et je ne sais pas je dois avoir un problème sur le bloc 1, peut-être aussi parce que… mentalement, j'appréhendais un peu les ciseaux, je ne sais pas
Chercheur	oui
Julia	mais à chaque fois, je faisais un L step à la place
Chercheur	et… quand tu… quand tu te remets dedans? Au moment où tu cherches à te remettre dedans... du coup, tu es… Tu es attentive à quoi à ce moment là?
Julia	bah… j'essaie de me remémorer tous tous les pas... du bloc, pour pouvoir essayer d'enchainer le plus rapidement celui dans la position… que je serai
Chercheur	au moment où tu te trompes, c'est quoi tes sensations? Qu'est-ce que tu ressens au moment où tu…?
Julia	bah je me sens un peu perdue, il faut, fin, il faut vraiment que j'ai un repère parce que... C'est, il me faut, il faudrait que je réfléchisse où est-ce que j'en suis
Chercheur	et du coup... Par rapport à cet état de fatigue, dont on a parlé... tout à l'heure...? Il y a quelque... Il y a un lien ou pas...?
Julia	… Je... Je pense que la fatigue joue aussi, parce que si je suis un peu déconcentrée et tout ça c'est aussi à cause de ça
Chercheur	mais tu y penses à cet... Enfin tu as, tu... te focalises à un moment donné sur des signaux de fatigue quand tu le fais ou…?
Julia	à ce moment là où je me trompe?
Chercheur	ouai
Julia	non pas du tout, justement je n'étais pas trop en train de penser à ça, et non je ne pensais pas trop à mon état physique, je pensais juste à me remettre dedans
Chercheur	d'accord et… comme ça arrive plusieurs fois... Ce moment là, exactement tu me dis la même chose à ce moment là hein? … parce que... On va le re... On va le revoir mais ça arrive aussi dans la 4ème... série… et à 4'20''. Donc on est quasiment... Attend je remets juste un peu avant (réglages). C'est la Go Pro, on va voir que tu t'arrêtes
Julia	mais là je me suis quand même... arrêtée quelque part
Chercheur	ouai mais ce n'était pas le...

Julia	mais ce n'était pas ça
Chercheur	non, on y reviendra après ça… (réglages). Ca t'arrive à 4'20'' aussi
Julia	là c'est le même moment là
Chercheur	ouai (visionnage) là tu es... vraiment plus (inaudible)
Julia	oui
Chercheur	ça t'arrive aussi à... À la fin.. Chaque moment tu me dis c'est toujours la même chose en fait?
Julia	quand je me perds?
Chercheur	quand tu te perds, enfin quand tu inverses les blocs, c'est tout le temps la même chose
Julia	bah ouai
Chercheur	et… et à chaque fois, il... tu te dis la même chose et il se passe la même chose pour te remettre?
Julia	bah… ouai, je ne sais pas, je regarde vraiment sur... C'est vraiment, ça m'aide vraiment de regarder parce que Victoire est devant moi
Chercheur	ouai
Julia	du coup ça m'aide vraiment, parce que je me recale... Parce que ça me permet vraiment de ne pas tellement réfléchir, je regarde sur elle et c'est automatique, je me recale et c'est bon
Chercheur	et... Pour la suite là... ou… ou pour..., ou sur, au dernier, enfin, dans ta 4ème série, quand tu te trompes de nouveau… tu… il se passe quoi, tu vois?
Julia	quand je me trompe en plein milieu du bloc là ou...?
Chercheur	non quand tu inverses encore? …
Julia	au début?
Chercheur	ouai, tu… comment tu…? Ca impacte la manière dont tu vois les choses pour la suite ou pas?
Julia	... oui, parce que du coup... je vois que je ne suis plus du tout concentrée et... il faut vraiment que je me remette dedans pour la forme parce que... Je sais qu'il y il y avait la série 1 ouai, la 1, où j'étais complètement perdue, je... Justement il faut que je décroche parce que sinon, je... je m'embrouille dans tous mes pas et... à chaque fois que je me trompe, il faut de nouveau que je me remotive à continuer à suivre
Chercheur	ok. Alors maintenant, on va rester sur cette 4ème... série... et ces erreurs et tu me dis... dès le début, donc je te montre les premières secondes, dès le début... tu me dis je me trompe, je ne réfléchis pas et je ne me suis pas rendue compte. Alors attend on ne l'a pas vu, c'était tout au début (visionnage) là, c'est bon?
Julia	… ouai
Chercheur	tu as vu le moment, je te remontre le moment ou…?
Julia	oui c'est bon. J'ai voulu faire un kick à la place du stomp en fait
Chercheur	ouai et en fait tu m'as dit la semaine passée quand tu l'as regardé, que… là tu vois que tu étais trompée mais sur le moment… tu ne t'es pas rendue compte
Julia	non au moment de faire mon mouvement, je pensais vraiment que j'allais le faire... tranquille parce que quand j'ai fait le stomp, j'ai oublié qu'il y a avait un de chaque côté une fois que l'on était derrière le step, et je n'étais vraiment pas partie pour faire un kick et j'ai même lancé la jambe

Chercheur	donc tu es focalisée sur ton kick au moment où tu...?
Julia	au moment oui, j'étais vraiment en train de me dire que c'était ça qui venait comme mouvement et... Je ne sais pas… où est-ce que je me suis rendue compte que ce n'était pas ça
Chercheur	oui parce que tu ne t'en souviens pas de ce moment là finalement? Tu me dis c'est quand j'ai vu... la vidéo que je me suis vraiment rendue compte que je m'étais trompée?
Julia	ouai, parce que je ne sais pas si j'ai réussi à me rattraper, quand même, je crois que je suis quand même partie de l'autre côté?
Chercheur	non, tu t'es... Tu te rattrapes bien, regarde (visionnage). Tu reviens…
Julia	ah oui, bah ça m'est directement revenu, j'allais faire un kick et je me suis dit c'est le stomp et je suis repartie du coup sur le vrai kick
Chercheur	et est-ce que tu te l'es dit mince, parce que tu m'as dit... Là à mon avis je ne me suis pas rendue compte que j'allais me tromper
Julia	bah au moment de le faire, je ne me suis pas rendue compte mais une fois que j'ai fait mon kick, fin au moment où j'allais le faire, je ne m'en suis pas rendue compte mais une fois que je l'ai fait, je m'en suis rendue compte
Chercheur	d'accord, ah, une fois que tu… que tu étais en train de lancer ta jambe?
Julia	ouai, c'était déjà prêt… fin le kick
Chercheur	tu t'es rendue compte ok. Donc là tu étais focalisée sur ton kick ok et… quand tu, quand tu t'aperçois que tu es train de lancer ta jambe pour le kick là, tu ressens quoi de particulier, il se passe quoi là?
Julia	bah… je sens comme un mouvement inverse, et directement je reprends ma jambe et je me dépêche pour faire le mouvement. J'ai lancé et je me suis directement arrêtée
Chercheur	ok
Julia	parce que je ne l'ai pas fait en entier le kick, je l'ai fait à la moitié et je me suis directement arrêtée et je suis repartie
Chercheur	et par rapport à ton entrainement et... Le fait que l'on soit concentrée sur... ce qui se passe dans ton corps, etc… à ce moment là, tu…? Tu… tu, tu te focalises un peu quand même sur tout ce qui se passe ou…?
Julia	… Non, bah là déjà, on venait de reprendre, c'était tout pile le début, et du coup, on venait à peine de faire une pause, et j'essayais à peine de me remettre dans... les pas
Chercheur	d'accord, ok
Julia	donc je... Ouai
Chercheur	alors, maintenant on va regarder... donc on a parlé… déjà des 3 ciseaux, mais on va revenir juste un tout petit instant puisqu'il y a quelque chose dont tu m'avais parlée la dernière fois, sur lequel tu n'es pas revenue là. Tu m'as dit, donc tu avais fait le changement pour... les ciseaux... tu as fait 3 genoux, mais tu m'as dit, j'en ai marre de faire des ciseaux. Donc on a parlé de la fatigue... ça veut dire quoi, j'en ai marre de faire les ciseaux?
Julia	bah... je je n'avais plus envie de faire ce mouvement, je n'en pouvais plus parce que comme je l'ai dit avant, je le trouvais trop fatiguant ce mouvement
Chercheur	donc ça revient... Quand tu dis, j'en ai marre... C'est cette appréhension que tu as...

Julia	ouai
Chercheur	cette appréhension là... Elle se manifeste comment? Tu vois, si moi, je veux ressentir cette appréhension à ta place
Julia	bah à chaque fois que je savais qu'on allait reprendre le bloc 2, je n'avais juste pas envie de repasser par ce moment là
Chercheur	et, et... il... Tu arrives... Je suis sûre que là, il s'est passé quelque chose dans ton corps? Tu vois? Quand on a des appréhensions, comme ça, il y a des, il y a une manifestation
Julia	bah c'est peut-être c'est pour ça que j'inversais les blocs sans le vouloir aussi, parce que sans le vouloir, du coup, je ne voulais pas arriver au bloc et... À chaque fois...
Chercheur	et quand tu y arrives, à chaque fois au moment où tu sais que tu vas y arriver tu vois?
Julia	bah je le fais, je me dis qu'il faut que je le fasse vite fait comme ça c'est fait
Chercheur	et juste avant qu'il arrive, avant de te lancer, est-ce qu'il n'y a pas quelque chose qui se passe là? Tu vois... cette appréhension... Elle est manifeste? Est-ce que tu arrives à... à te... à te… là à te centrer sur ce qui se passe? Tu vois...? pour t'aider un peu, juste pour te resituer, tu dis... quand... par exemple... on est... quand on est amoureux de quelqu'un par exemple, on va la voir, il se passe quelque chose... dans le ventre ou dans les bras ou il se passe des choses, tu vois...?
Julia	ouai
Chercheur	tu vois dans cette démarche, est-ce que... cette appréhension là? Il se passe quelque chose de particulier ou pas?
Julia	bah là... Au moment de... J'avais, fin je n'avais juste pas envie de le faire le mouvement
Chercheur	donc ça se passe dans ta tête?
Julia	ouai et aussi, et aussi dans mon corps, je n'avais pas envie de sauter, je n'avais pas envie de le faire
Chercheur	mais mais quand tu me dis tu n'avais pas envie, comment tu sais que ton corps là il n'avait pas envie? Tu vois, il y a truc particulier?
Julia	bah je… je voyais que ça me fatiguait quand je le faisais, du coup, je n'avais pas envie de repasser par là à chaque fois, et... Sinon, je vois... Non je ne ressentais pas de truc...
Chercheur	donc le fait que tu as une appréhens… Quand tu me dis... J'ai une appréhension, c'est… et tu en as marre de le faire, c'est… tu te le dis?
Julia	ouai... Je me le dis oui
Chercheur	mais..., tu ne ressens pas de truc particulier… qui te… qui te renforce dans ton idée quoi?
Julia	bah, je… je sens que je... J'ai fin… quand je fais le mouvement juste avant, je n'ai pas envie de passer par là à chaque fois
Chercheur	ouai
Julia	mais, on sinon, je ne ressens pas, je ne vois pas trop… d'autre
Chercheur	ok, alors, maintenant, on va… on va regarder... la Go Pro. Alors... en 1ère personne, donc sur la 4ème série aussi, à 1'13'', alors (réglages), tu m'as dit là, je n'en peux plus, chaque mouvement est difficile et le ciseau en particulier (visionnage), parce que tu t'es revue faire les 3 genoux d'en haut (Go Pro) et avant... (visionnage) tu me dis, je

	n'en peux plus...
Julia	c'est là où j'ai commencé à mettre le ciseau ou...?
Chercheur	ouai ouai
Julia	bah…
Chercheur	tu n'en peux plus... Quand tu me dis... Je n'en peux plus?
Julia	bah c'est à ce moment là où je n'ai même plus envie d'appréhender le ciseau, je n'avais plus envie de le faire... Et comme c'était la dernière série, en plus, je sais qu'il ne restait pas trop longtemps et que... Si je voulais vraiment le faire jusqu'à la fin... en étant en arrivant encore à faire des mouvements fluides et une bonne chorégraphie, il fallait que je change de mouvements, que je me fasse vite les choses
Chercheur	quand tu me dis, je n'en peux plus c'est... Il se passe quoi, qui fait tu es vraiment tu n'en peux plus quoi? Tu vois comment tu...?
Julia	bah j'ai vraiment du mal à faire les mouvements à ce moment là, je... Je sens que c'est un, que c'est encore deux fois pire que… qu'au début et... et ça devient de plus en plus dur et je sais que si…
Chercheur	mais c'est quoi, qui... qui est dur? Tu vois?
Julia	bah les mouvements, c'est toujours mes jambes qui sont encore plus lourdes et c'est vraiment difficile de faire les mouvements quoi
Chercheur	ok, et est-ce que tu…? Par rapport à… l'essoufflement… etc. ... Il, il y a quelque chose de particulier ou tu es attentive à ça ou... C'est vraiment tes jambes?
Julia	bah, je suis vraiment focalisée sur mes jambes parce que je sais qu'au niveau respiration... Je, je ne suis pas généralement pas trop essoufflée
Chercheur	oui oui
Julia	du coup peut-être juste un tout petit peu mais... Je ne sais pas là la priorité c'était surtout sur mes jambes
Chercheur	d'accord, ouai. Alors maintenant on va regarder la vidéo... Alors on est toujours dans la 4ème série, et en fait... On va revenir... sur... sur un échange entre le dégagé et le cheval. Ca se produit deux fois, alors à 1'35'', je ne sais pas si tu te souviens? (visionnage) Tu inverses au lieu de faire le dégagé, tu vas, tu me dis je pose les appuis et je me mets à cheval (visionnage)
Julia	ouai je ne sais pas... Là j'étais, je n'ai même pas pensé fin sur le coup, j'ai fait le cheval sans... sans réfléchir en fait que… qu'on devait faire le... Le... Le dégagé. Comme en plus de ça, dans le mouvement juste un tout petit peu, quelques mouvements avant on venait de faire le dégagé... non le à cheval
Chercheur	oui oui
Julia	du coup... Là j'ai fait directement... Je, je ne me suis même pas rendue compte... de mon erreur, je pense
Chercheur	tu ne t'es pas rendue compte de ton erreur…?
Julia	ici là
Chercheur	en fait... tu l'as fait, tu as rattrapé et tu n'as pas…
Julia	bah..., je ne l'ai même pas vue que je l'ai fait parce que ça fait autant de mouvements... Le dégagé que le cheval du coup... Je n'ai même pas vu...
Chercheur	ok donc ça c'est quelque chose de complètement… et à 4'30'' ça se reproduit, je

	te…(visionnage)
Julia	donc... Bah, c'était...
Chercheur	voilà voilà
Julia	c'est là maintenant
Chercheur	ouai
Julia	ah parce que…
Chercheur	ouai et là tu allais le refaire, tu allais le reposer, tu as commencé à remettre tes pieds et tu… tu t'arrêtes parce que tu...
Julia	ouai bah là, je n'en peux vraiment plus, au début j'étais aussi partie sur le mauvais mouvement, sur le L step
Chercheur	ouai
Julia	et au moment où je le fais, je m'étais vue que j'étais à côté de la plaque, que je m'étais trompée. Et du coup, j'ai fait une petite pause, je me suis reprise... sur un autre mouvement et là après, j'avais mes jambes qui me tiraient... de partout... et... je suis vraiment, du coup, je me fais une toute petit pause... à ce moment là
Chercheur	donc là, la pause pour toi, là, c'est important de la faire?
Julia	ah j'avais besoin de m'étirer vite fait la jambe, je n'en pouvais plus
Chercheur	et donc parce que tes jambes elles sont comment... Si tu vois, cette sensation d'étirement là
Julia	j'avais chaud, j'avais mes jambes que... J'avais juste besoin de bouger autrement, de sortir un tout petit peu deux secondes de cette chorégraphie
Chercheur	et et... Du coup tu vois quand tu te trompes entre le cheval et le dégagé là, bon la première fois tu ne t'en es pas rendu compte, là tu t'en rends compte; comment tu t'en rends compte?
Julia	... bah j'ai vu que je n'étais plus dans la chorégraphie, j'ai réussi à regarder sur les autres, et... Du coup là j'en avais marre, je me trompais dans mes pas... Je m'étais aussi vue et que je m'étais trompée 2'' avant; et du coup j'avais juste besoin de faire une toute petite pause, c'était à cause de ces deux erreurs là
Chercheur	et du coup là, qu'est-ce que tu ressens… là quand ces erreurs se multiplient…
Julia	... je me dis... là que ce n'est plus possible, j'essayais vraiment de me ressaisir pour la fin. Mais je n'en pouvais plus parce qu'en plus, ça me démoralisait un petit peu
Chercheur	oui
Julia	de voir que je fatiguais et en plus je n'arrivais pas à le faire
Chercheur	et.. Donc tu vas essayer de te remobiliser pour la fin, comment tu t'y prends?
Julia	bah… je me dis que... Il faut que… qu'il ne reste pas longtemps à tenir, que... Je peux le faire, ce n'est pas ce n'est pas très long, j'essaie vraiment de me motiver…
Chercheur	donc là, comme tout à l'heure, comment tu sais que tu peux le faire?
Julia	… Faut quand même que… même si je ne peux pas le faire, il faut quand même que je sois positive et que je me dise qu'il faut que j'y arrive
Chercheur	mais si moi je suis dans ton corps, comment je sais que… que que, j'ai possibilité pour aller jusqu'au bout?
Julia	bah
Chercheur	malgré tout?
Julia	bah j'ai, j'ai, je n'ai pas vraiment, je ne le sais pas vraiment

Chercheur	tu ne le sais pas vraiment?
Julia	mais il faut plus que je positive… si je veux pouvoir vraiment le faire
Chercheur	donc tu te... Donc tu... Comme tu ne le sais pas vraiment tu… tu te...
Julia	C'est une façon ouai de se motiver parce que je si je me dis que je ne peux pas y arriver, que je n'en peux plus, je ouai... Je pourrais, je ne pourrais pas le faire
Chercheur	donc tu ne le sais pas vraiment, donc ça veut dire que si tu te focalises un petit peu sur ce que tu es en train de le faire, tu n'es pas sûre d'avoir les capacités pour aller jusqu'au bout?
Julia	non j'essaie de m'en convaincre, mais je n'en suis pas sûre
Chercheur	ok d'accord, et... Il y a quelque chose de particulier qui te permet de dire ça?
Julia	... Bah... Je, je je n'arrivais pas à ce moment là à déterminer si j'étais au bout de ma fatigue ou pas, je n'arrivais pas à visualiser là-dessus
Chercheur	ouai ok
Julia	fin
Chercheur	ok. Alors on va regarder une dernière chose, sur la, à un moment sur la 2ème série
Julia	oui
Chercheur	... non pardon, avec la Go Pro (réglages + visionnage), cette 2ème série, sur la Go pro, à 2'25'', tu me... attends je remets un peu avant. Tu me dis là, je suis concentrée je ne fais pas beaucoup d'erreurs en fait c'est une suite que tu avais identifiée où tout se passait bien finalement, ça enchaine. Là et après tu as dit... j'ai juste... la petite erreur là et je me remets vite dedans par rapport à la 4ème série
Julia	… je n'ai plus de mal à me remettre dedans
Chercheur	ouai, alors? Quel… pour te remettre dedans là? Et la 4ème série? Quand tu te remets dedans…? Il se passe quoi à ce moment, si on revient sur cette 2ème là? Il... Il se passe quoi... Comment tu fais pour te remettre dedans tout de suite?
Julia	bah… comme... Je savais fin j'ai directement identifié mon mauvais pas, et je savais en fait... Là je n'ai plus, je n'ai pas bien regardé sur les autres, je savais quel mouvement venait après
Chercheur	oui
Julia	du coup j'avais juste à visualiser le mouvement que je pouvais coller à ça
Chercheur	quand tu me dis, j'avais juste à visualiser c'est-à-dire?
Julia	... bah, là je sais plus quel mouvement c'était, si j'étais en position pour le faire, j'avais juste à sauter un pied et passer sur l'autre ou...
Chercheur	et quand tu dis je dois visualiser c'est par rapport à... Tu dois visualiser qui? Quoi? …?
Julia	bah je dois visualiser le mouvement que je veux faire
Chercheur	toi?
Julia	oui
Chercheur	par rapport à toi?
Julia	bah je regarde, fin, je regardais mes pieds, je regardais qu'est-ce que j'allais faire après, et pour ça du coup, j'essaye de me replacer...
Chercheur	donc tu regardes tes pieds pour savoir comment tu vas faire… le geste suivant?
Julia	ouai
Chercheur	et quand tu regardes tes pieds?
Julia	... bah ce n'est pas pas forcément regarder tes pieds mais... Je sais comment est-ce

	que je dois me positionner…
Chercheur	et comment tu le sais ça?
Julia	bah... J'ai, je le... Comme j'étais à ce moment là, comme j'étais concentrée sur ce que je faisais…
Chercheur	ouai
Julia	moi mon erreur je l'ai faite mais en étant consciente de ce que je faisais, et… si je n'avais pas fait cette erreur j'aurais enchainé le mouvement normalement
Chercheur	oui
Julia	du coup, j'avais juste à faire comme si je ne m'étais pas trompée
Chercheur	mais au moment où tu vas reprendre, quand tu dis je vais visualiser, tu… et que tu sais que tu dois après? Comment tu sais que le pas il doit arriver après?
Julia	je le connais par cœur mais j'arrive, je n'arrive pas trop à l'identifier… plus que ça comment est-ce que je le sais? C'est que...
Chercheur	donc là tu… bon après, voilà, tu, tu, tu te focalises sur la reprise et tu repars. Et tu me dis… je me remets vite dedans par rapport à la 4ème. Donc en fait... La 4ème. Tu t'arrêtes plus longtemps?
Julia	ouai parce que bah déjà j'étais plus fatiguée et... Quand j'ai fait l'erreur dans la 4ème j'étais moins concentrée sur mes mouvements, j'étais plus ailleurs et j'essaie de me... de rester concentrée mais c'était beaucoup plus difficile que ça. La 2ème série, j'étais encore... je m'en sortais bien, j'étais assez fluide encore
Chercheur	ok et... juste… dans la 4ème… ton arrêt il est plus long, tu t'en rends compte que ton arrêt il est plus long?
Julia	oui, bah j'ai vraiment fait une petite pause, fin vite fait. Là ici, j'ai, je n'ai pas cherché à faire de pause, j'ai plus cherché à me remettre dedans
Chercheur	donc tu es, c'est, tu es, tu es, tu as envie de faire une pause sur la 4ème série par rapport à la…
Julia	ouai j'avais envie de m'arrêter vite fait et de reprendre mais j'avais besoin de faire une micro coupure avec ce que je faisais
Chercheur	ok d'accord, bon bah écoute on va arrêter là, merci

5.5.2. Quelques unités d'expérience chez Julia

Signe	Signe n° 3 Julia L6
Récit réduit: U	Est vraiment fatiguée
Représentamen : R	La fatigue
Engagement: E	attentive à chaque pas choré + effort
Actualité potentielle: A	liées à la fin de l'effort, de la séquence de 6' + liées à rester motivée pour tenir
Référentiel: S	
Interprétant: I	milieu de séquence = respiration importante + difficulté dans le mouvement + concentration malgré la fatigue + fatigue de série 1 à 2 n'a pas trop évolué ni au sein de la série 2 jusqu'à 3' + jambes lourdes

Signe	Signe n° 11 Julia L6
Récit réduit: U	Se trompe sur le dégagé
Représentamen : R	dégagé
Engagement: E	le cheval
Actualité potentielle: A	
Référentiel: S	
Interprétant: I	n'est pas concentrée et échange entre cheval et dégagé

Signe	Signe n° 21 Julia L6
Récit réduit: U	S'est trompée
Représentamen : R	vidéo kick erreur
Engagement: E	regarder Victoria pour se remettre dedans
Actualité potentielle: A	liées à se reconcentrer
Référentiel: S	
Interprétant: I	A les jambes lourdes et ressent le besoin de les étirer + regarder sur Victoria l'aide à se recaler sans réfléchir

Signe	Signe n° 8 Julia L1
Récit réduit: U	A pris le mauvais pied
Représentamen : R	pied se lève légèrement
Engagement: E	repartir dans l'enchainement
Actualité potentielle: A	
Référentiel: S	sur le pas L step
Interprétant: I	reprend le mouvement automatiquement + sait désormais qu'elle connait les pas

Signe	Signe n° 6 Julia L1
Récit réduit: U	Se trompe en lançant le pied
Représentamen : R	stomp
Engagement: E	lancer le pied
Actualité potentielle: A	liées à aller en haut du step sur stomp
Référentiel: S	il faut rester au sol sur le stomp
Interprétant: I	ne fait pas bien un transfert du poids du corps vers l'avant sur stomp

Signe	Signe n° 19 Julia L1
Récit réduit: U	N'a pas fait la fin du mouvement
Représentamen : R	jambe non tendue, sur vidéo
Engagement: E	autre chose que la choré, déconnectée
Actualité potentielle: A	le mouvement se fait seul
Référentiel: S	il faut tendre jambe sur L step
Interprétant: I	quand se déconnecte choré fait quelques erreurs comme ici sur le pas L step

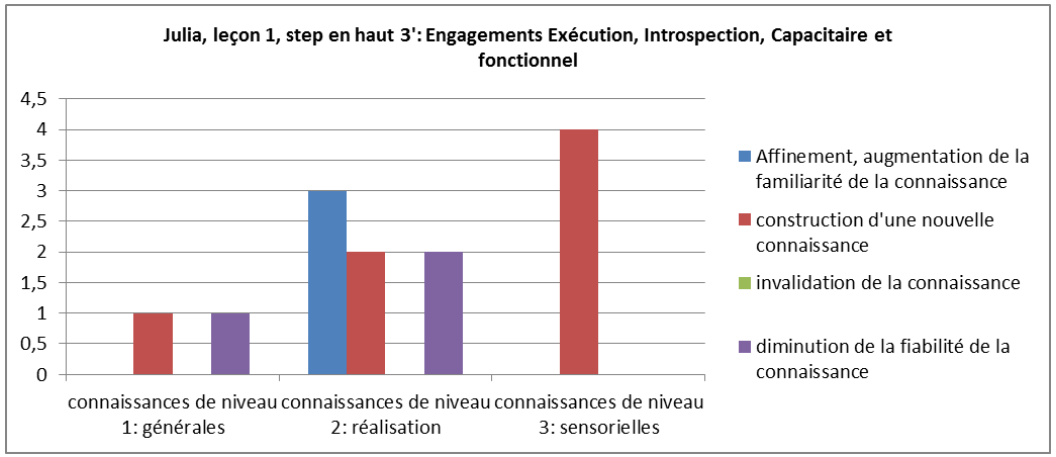
5.5.3. Catégorisation détaillée et temporelle des Engagements de Julia en leçon 1 puis en leçon 6

leçon	série, répétition	signe n°	engagements	classification étape 1	classification étape 2: séries	classification étape 3: catégories
1	step en bas 3' Go Pro	14	se laisser guider par ses jambes	pilotage automatique, déroulement		capacitaire et fonctionnel
1	step en bas 3'	3	se remettre dedans	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
1	step en bas 3'	15	se remettre dedans	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
1	step en bas 3'	4	reprendre l'enchainement	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
1	step en bas 3'	16	se recaler dans l'enchainement	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
1	step en haut 3'	5	être dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en haut 3'	6	lancer le pied	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en haut 3' Go pro	18	faire un kick	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en haut 3'	7	se rattraper pour poursuivre la choré	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
1	step en haut 3' Go Pro	19	autre chose que la choré, déconnectée	pilotage automatique, déroulement		capacitaire et fonctionnel
1	step en haut 3'	8	repartir dans l'enchainement	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
1	step en haut 3'	9	concentrée sur enchainement	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en haut 3' Go Pro	20	poursuivre?? Ou état de soi??	centrer sur soi, voire concentration	relatif à soi, ses sensations	introspection
1	step en orientations 3' Go pro	21	être dans le rythme?	rythme respect	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas orientations 3'	22	réussir la choré	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas orientations 3'	10	rester concentrée sur choré	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en orientations 3'	11	aller de l'autre côté (son pied le souhaite!)	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en orientations 3' Go pro	23	se remettre à cheval	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en orientations 3'	12	se mettre à cheval	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en orientations 3'	13	réaliser correctement l'enchainement pour le dernier bloc	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
total			**11 engagements différents**		**5 séries d'engagement**	**3 catégories**

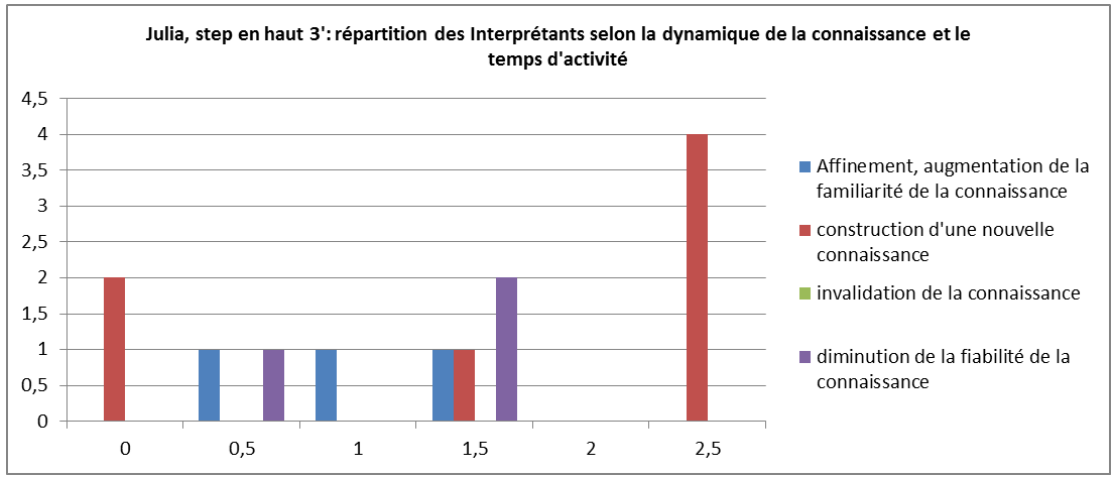
leçon	série, répétition	signe n°	engagements	classification étape 1	classification étape 2: séries	classification étape 3: catégories
6	série n°2/4 6'	1	Ses pas	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	**exécution**
6	série n°2/4 6' Go pro	16	Regarder Victoria + se remettre dedans	faire comme le modèle	relatif à autrui et modèle	**exécution**
6	série n°2/4 6'	3	attentive à chaque pas choré + effort	centrer sur soi, voire concentration	relatif à soi, ses sensations	**introspection**
6	série n°2/4 6'	6	finir sa séquence	finir, temps	relatif à la réduction de l'effort perçu	**capacitaire et fonctionnel**
6	série n°4/4 de 6'	8	faire son kick	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	**exécution**
6	série n°4/4 6'	10	focalisée sur sa chaleur	chaleur	relatif à soi, ses sensations	**introspection**
6	série n°4/4 6' Go pro	18	ne plus faire le ciseau et les jambes	minimiser, gérer l'effort et/ou mouvement	relatif à la réduction de l'effort perçu	**capacitaire et fonctionnel**
6	série n°4/4 de 6'	11	le cheval	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	**exécution**
6	série n°4/4 de 6'	14	finir sa séquence	finir, temps	relatif à la réduction de l'effort perçu	**capacitaire et fonctionnel**
6	série n°4/4 6' Go pro	21	regarder Victoria pour se remettre dedans	faire comme le modèle	relatif à autrui et modèle	**exécution**
6	série n°4/4 de 6'	15	se reprendre	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	**exécution**
total			**9 engagements différents**		**5 séries d'engagement**	**3 catégories**

5.5.4. Début de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité step en bas, haut et orientation

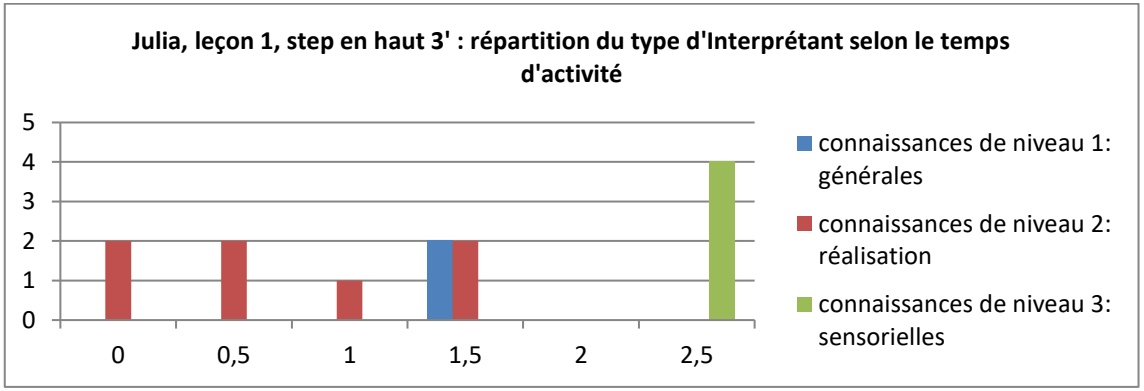
5.5.4.1. Connaissances et dynamiques step en haut



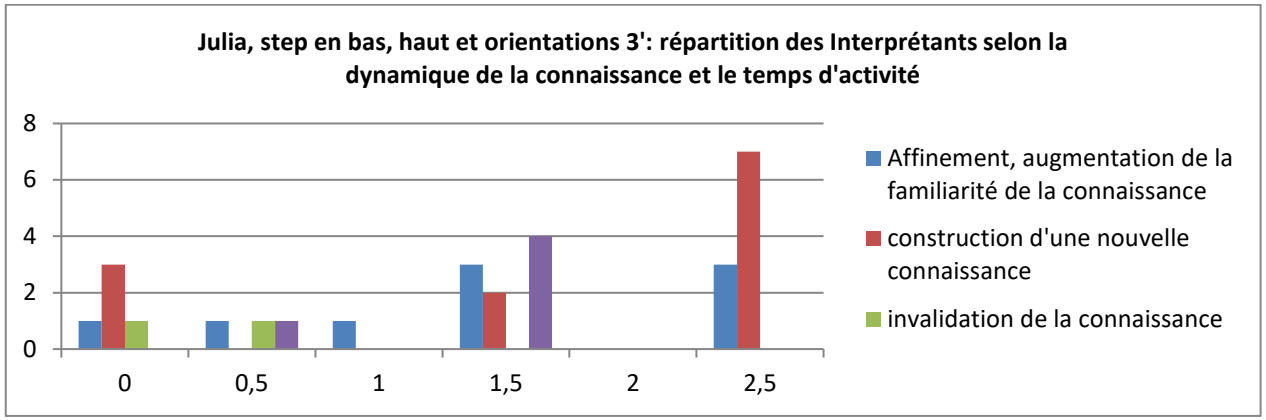
5.5.4.2. Temporalité et dynamiques des Interprétants step en haut



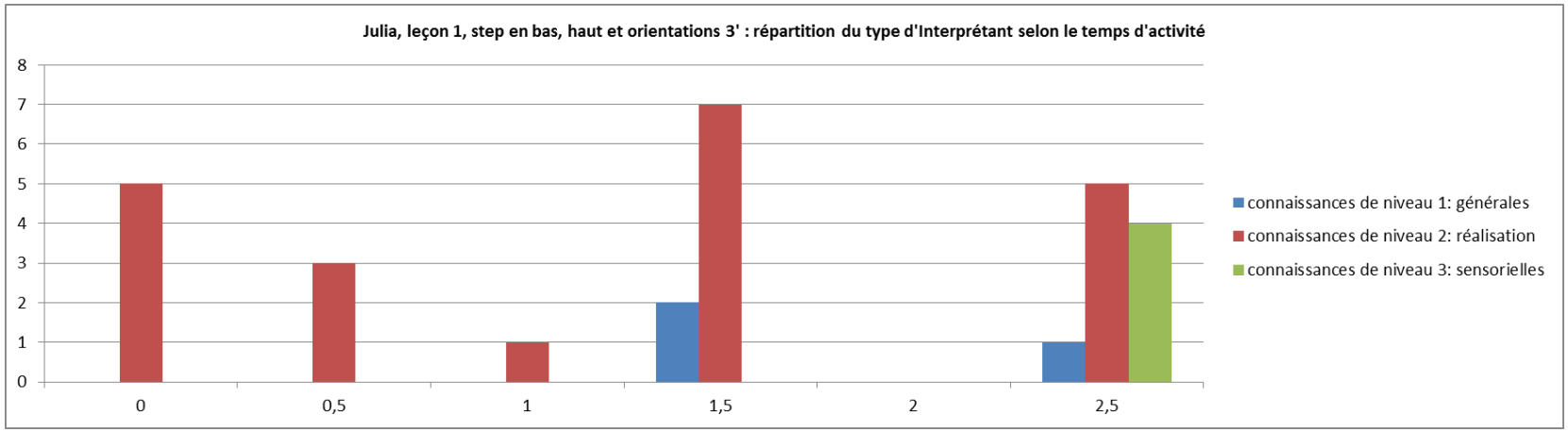
5.5.4.3. Temporalité et type de connaissances step en haut



5.5.4.4. Temporalité et dynamique des Interprétants step en bas, haut et orientation

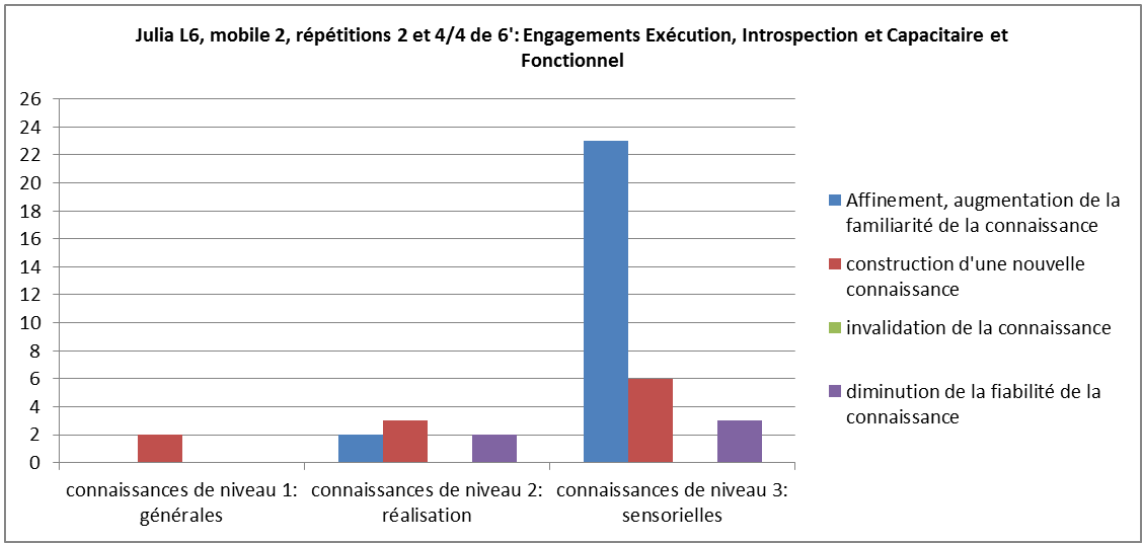


5.5.4.5. Temporalité et type de connaissances step en bas, haut et orientation

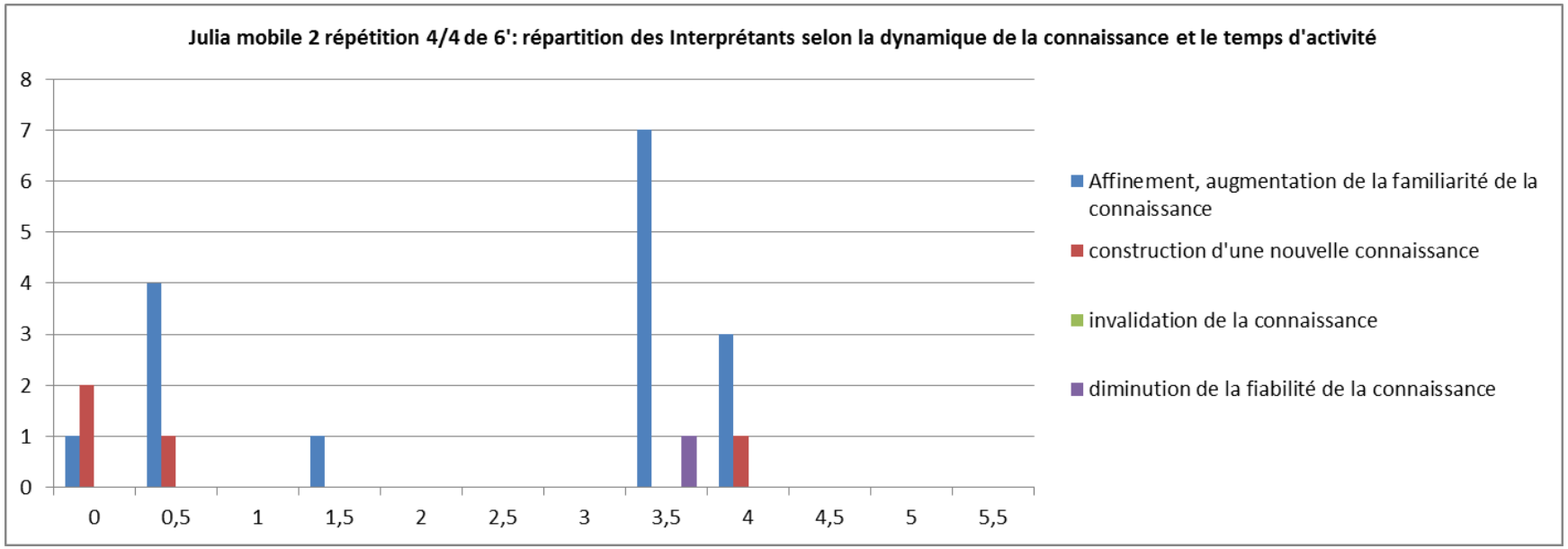


5.5.5. Fin de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité mobile 2, répétitions 2/4 et 4/4

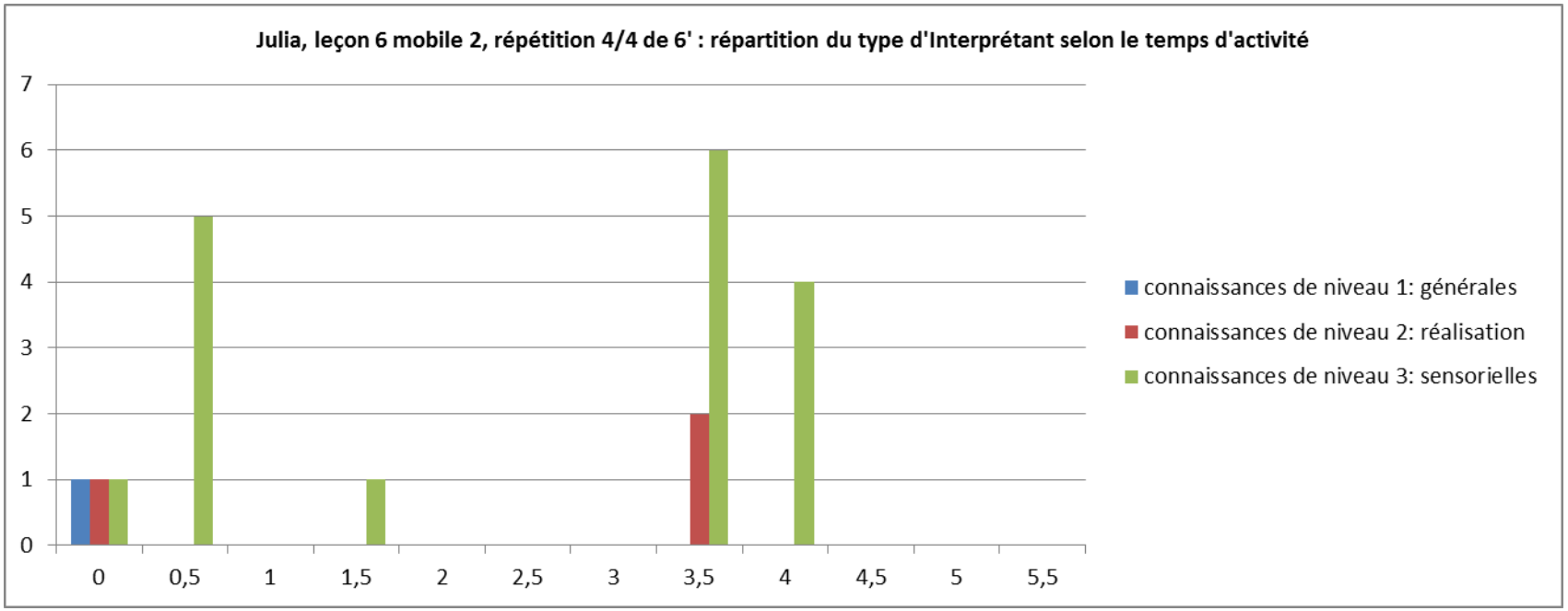
5.5.5.1 Connaissances et dynamiques répétitions 2/4 et 4/4



5.5.5.2. Temporalité et dynamiques des Interprétants, répétition 4/4



5.5.5.3. Temporalité et type de connaissances répétition 4/4



5.6. Maeva, Panel K

5.6.1. Verbatim Maeva, Début et Fin de séquence d'apprentissage, à deux niveaux d'analyse

Interlocuteur	verbatim Maéva L1 autoconfrontation 1er niveau, volet 2
Chercheur	ça va? Tu saisis l'idée?
Maéva	ouai je ne sais pas si cela va m'évoquer beaucoup de choses mais je ferai mon maximum
Chercheur	on verra mais je serai aussi attentive à tes réactions même si tu ne verbalises pas
Maéva	ouai
Chercheur	tu vois, souvent on manifeste aussi des choses… ..., de la surprise... etc.
Maéva	*(rires)*
Chercheur	là, la 1ère visualisation, ce sont les 3' step en bas, ok?
Maéva	d'accord
Chercheur	donc on y va, et juste je vais mettre un petit peu moins fort la musique (visionnage avant le début des 3') donc là on va démarrer, voilà, ça démarre. (visionnage long) Alors essaye de te dire tout ce qui te passe par la tête car je suis sûre que tu es en train de te dire des choses mais que tu ne me les dis pas
Maéva	*(rires)*
Chercheur	là il ne se passe rien quand tu vois?
Maéva	... non, rien de spécial
Chercheur	donc par rapport à la situation, tu te sens... Tu vois il faut que tu exprimes aussi ce que tu ressens
Maéva	bah pour l'instant, je me souviens que c'était bien ce n'était pas trop fatiguant et j'avais trop de mal à suivre
Chercheur	tu vois là tu es en train de faire etc. il faut que tu essaies, il faut que j'essaie vraiment de comprendre ce qui se passe tu vois?
Maéva	maintenant tout de suite?
Chercheur	bah là
Maéva	à ce moment là, je ne sais vraiment pas en fait
Chercheur	ok alors ce que je te propose c'est qu'on la regarde de nouveau
Maéva	ok
Chercheur	il faut vraiment que tu commentes ce que tu fais ok?
Maéva	ok
Chercheur	il y a peut-être des moments où voilà cela se passe bien que ça ne t'évoque rien mais... l'idée c'est que tu essaies vraiment... On est lundi en EPS à 8h tu vois? On vient d'apprendre le bloc et faut que tu essaies de te remettre dans cette situation là
Maéva	d'accord
Chercheur	et que tu me dises..., bah voilà là je ne comprends pas, je pensais avoir réussi, là..., je me sens bien, ah tiens là je me suis trompée, tu comprends?
Maéva	d'accord
Chercheur	là je suis frustrée je ne sais pas tu vois ?
Maéva	oui

Chercheur	il faut vraiment que tu essaies de mettre des mots sur ce que tu as vécu
Maéva	d'accord
Chercheur	attend je remets car ce n'était pas vraiment le début
Maéva	d'accord
Chercheur	voilà, là c'est le début
Maéva	ouai à ce moment là je n'avais pas totalement assimilé le mouvement, donc..., je suis juste ce que la prof faisait
Chercheur	donc là tu es focalisée...
Maéva	ouai
Chercheur	tu es concentrée sur le modèle en face en fait?
Maéva	ouai c'est ça
Chercheur	tu es concentrée sur elle? Et comment tu…? Tu t'en souviens?
Maéva	ouai parce que quand elle faisait des erreurs je faisais les mêmes
Chercheur	donc là par exemple?
Maéva	… ouai j'ai fait une erreur, peut-être, je ne sais pas, je n'étais peut-être pas totalement concentrée (visionnage long)…
Chercheur	là qu'est-ce qui se passe, je vois que tu réagis?
Maéva	ouai
Chercheur	tu veux que je recommence?
Maéva	ouai
Chercheur	je mets un peu en arrière, c'était avant hein?
Maéva	ouai
Chercheur	ici hein?
Maéva	ouai
Chercheur	qu'est-ce qui se passe là chez toi?
Maéva	… je crois que je voulais faire un autre de mouvement, je me suis juste trompée, une erreur
Chercheur	tu t'es trompée, tu partais sur un… sur un autre mouvement en fait?
Maéva	oui c'est ça, ça m'a fait sourire je ne sais pas...
Chercheur	c'est le fait que tu te sois trompée que ça t'as fait sourire?
Maéva	ouai
Chercheur	tu te souviens pourquoi?
Maéva	non pas vraiment
Chercheur	tu... Est-ce que tu arrives à… te remémorer quel mouvement tu voulais faire en fait?
Maéva	... il faudrait, non je sais pas exactement mais si je revois?
Chercheur	je te remets encore?
Maéva	ouai
Chercheur	donc là tu suis bien
Maéva	oui je voulais faire... Je ne sais pas comment il s'appelle mais quand il y a le truc..., la jambe...
Chercheur	ah tu voulais faire le tap up?
Maéva	oui c'est ça et en fait on était au stomp je crois?
Chercheur	oui. Et tu… donc c'est ce qui t'as fait produire l'erreur? Tu?
Maéva	ouai

Chercheur	tu t'en étais rendue compte sur le moment ou pas?
Maéva	que je m'étais trompée?
Chercheur	oui
Maéva	ouai
Chercheur	et ce que tu m'as dit, tu voulais de faire le tap up, c'est parce que tu viens de le voir ou?
Maéva	oui c'est parce que je viens de le voir mais... je ne me souviens plus exactement
Chercheur	tu te souviens plus ce que tu voulais faire?
Maéva	non
Chercheur	et sur le coup, tu penses que c'était le tap up à la place là?
Maéva	ah oui oui oui
Chercheur	d'accord
Maéva	ouai là aussi je voulais le faire
Chercheur	donc là aussi si je remets en arrière (visionnage) là c'était ça on est d'accord hein?
Maéva	ouai
Chercheur	là encore à 2'20'' tu te rends compte là en te voyant?
Maéva	ouai, mais je pense que sur le coup je savais aussi que…
Chercheur	tu savais aussi que?
Maéva	oui je savais que j'avais tendance à le faire
Chercheur	tu savais que tu avais tendance à poser le tap up à la place du stomp?
Maéva	oui c'est ça
Chercheur	et ça arrivait souvent ou?
Maéva	ouai ouai ouai, surtout vers la fin
Chercheur	surtout vers la fin de cette séquence là?
Maéva	ouai
Chercheur	tu serais capable de dire... qu'est-ce qui t'amène à… à vouloir échanger les pas?
Maéva	non vraiment pas (visionnage long), ouai là j'ai perdu le rythme
Chercheur	ah, on revient sur le moment, tu as perdu le rythme?
Maéva	ouai
Chercheur	à 3'20'' là? Tu perds le rythme, qu'est-ce que ça signifie pour toi?
Maéva	...
Chercheur	tu perds le rythme, parce que là on est à la fin de la séquence là en fait ça s'arrête juste après, tu vois ? Regarde !
Maéva	ouai peut-être que je le savais?
Chercheur	tu arrives à te remémorer là? Tu t'arrêtes?
Maéva	peut-être que je me suis arrêtée en avance alors?
Chercheur	tu te serais arrêtée en avance? Qu'est-ce qui fait que tu t'arrêtes en avance?
Maéva	bah je n'étais pas fatiguée donc je ne sais pas trop
Chercheur	tu n'es pas fatiguée?
Maéva	non, je pense que j'ai perdu le rythme et je savais que c'était la fin donc…
Chercheur	tu penses que tu penses que tu as perdu le rythme alors et ?
Maéva	je n'ai pas cherché à…
Chercheur	tu n'as pas cherché à reprendre?

Maéva	voilà ouai (rires)
Chercheur	tu dis que tu n'étais pas fatiguée, comment tu le sais que tu n'étais pas fatiguée?
Maéva	bah... Parce que je n'étais pas très essoufflée et je n'avais pas si chaud que ça
Chercheur	d'accord
Maéva	en tout cas moins que pour les séquences suivantes
Chercheur	ok, donc là globalement voilà… on a repéré quelques petites erreurs et notamment à cause du tap up hein, on est d'accord et à la fin tu as perdu le rythme
Maéva	oui
Chercheur	tu arrives à savoir à partir de quand tu as perdu le rythme?
Maéva	bah maintenant oui, j'ai vu que c'était vers la fin
Chercheur	non mais quand... sur quel appui?
Maéva	ah
Chercheur	attends on va regarder. Est-ce que tu t'es rendue compte quand tu le faisais là que tu avais fini avant que tout le monde? Enfin que tu n'as pas repris…
Maéva	oui oui, je m'en suis rendue compte
Chercheur	et..., sur la perte de rythme, bon on y reviendra certainement demain, mais tu sais pourquoi tu... enfin ce que qui fait que tu perds le rythme comme ça?
Maéva	... il suffit que je pense à autre chose et après… ...
Chercheur	enfin tu penses à autre chose, c'est-à-dire que tu… tu penses à quoi au départ et après tu penses à quoi?
Maéva	bin, je pense à mes mouvements puis je ne sais pas d'un coup je pense à autre chose et d'un coup, je pense à ce que j'ai mangé le matin ou ce qui me reste à faire pour le lendemain et puis…
Chercheur	d'accord donc là en fait tu pensais à tes mouvements?
Maéva	ouai… et il ya d'autre chose qui est venu à l'esprit
Chercheur	il y a quelque chose qui t'est venu à l'esprit?
Maéva	oui
Chercheur	et est-ce que tu arrives à te souvenir?
Maéva	ah ça non parce que cela m'est arrivé plusieurs fois. Ca m'arrive souvent quand il s'agit de faire des actions répétées comme ça de faire, de laisser mon esprit ailleurs en même temps…
Chercheur	d'accord, donc en fait tu es en train de pratiquer
Maéva	ouai
Chercheur	donc là c'était fluide
Maéva	ouai et au moment où je pense à autre chose, je perds le fil
Chercheur	d'accord tu perds le fil, ok. On regarde..., celle step en haut?
Maéva	oui
Chercheur	donc là, pareil, tout ce qui te vient à l'esprit tu commentes, tu ce que tu ressens... s'il y a des choses qui t'interpellent, des faits marquants qui te viennent en tête
Maéva	oui
Chercheur	en te regardant agir quoi hein?
Maéva	là je me souviens que ça m'a un peu perturbé la hauteur
Chercheur	ça t'as un peu perturbé, tu t'en souviens...?
Maéva	ouai, parce que c'était la 1ère fois en fait que je faisais avec...

Chercheur	donc là si je reviens au départ? C'est quand tu te vois là?
Maéva	... je ne l'exprime pas forcément, mais ça je m'en souviens très bien
Chercheur	là tu t'en souviens au moment où tu montes sur le step là?
Maéva	ouai, sur le 1er
Chercheur	sur le 1er appui?
Maéva	ouai
Chercheur	donc là quand tu es à 38'' là ouai
Maéva	oui
Chercheur	la hauteur qu'est-ce que ça te fait alors?
Maéva	bah ça demande plus d'effort au niveau des mollets et…
Chercheur	et tu te le dis? Parce que là tu me dis mais
Maéva	oui oui, oui oui ouai ouai, j'y ai pensé sur le coup
Chercheur	tu te dis quoi?
Maéva	je me dis que ça me demande un peu plus d'efforts, rien de spécial après…
Chercheur	et... et tu fais juste, comment tu t'aperçois que cela te demande plus d'efforts?
Maéva	... ça prend plus de temps à monter, fin je prends plus de temps à faire le mouvement
Chercheur	d'accord, tu…
Maéva	d'ailleurs, je crois que je ne suis pas totalement en rythme après à cause de ça
Chercheur	donc toi en fait tu… on va regarder (visionnage), donc là par rapport à ce que tu m'as dit avant tu te le dis encore? Ou…
Maéva	là j'essaie de m'accommoder et après ça ne me le fait plus trop
Chercheur	tu sais à partir de quand là, quand tu… quand tu te vois faire, tu pourras me dire à partir de quand ça ne te dérange plus trop?
Maéva	à partir d'une dizaine de mouvements, ça ne me le fait plus trop
Chercheur	donc là, ça y est…? À 1'...?
Maéva	ouai là c'est bon
Chercheur	à une minute c'est fait c'est bon tu t'es habituée?
Maéva	ouai là c'est bon (visionnage) là je me suis trompée de jambe
Chercheur	tu te souviens t'être trompée de jambe?
Maéva	ouai je voulais mettre l'autre jambe mais
Chercheur	là?
Maéva	ouai
Chercheur	A 1'51''. Tu voulais mettre l'autre jambe?
Maéva	ouai
Chercheur	donc il y a une erreur de jambe? Comment ça se fait que tu te trompes de jambe là?
Maéva	… je ne sais pas je ne m'en souviens pas
Chercheur	et tu? Quand tu t'en aperçois? Tu t'en aperçois tout de suite que tu te trompes de jambe?
Maéva	... non
Chercheur	tu vois là? Tu t'en aperçois parce que tu…. Parce que tu le vois?
Maéva	... là ouai c'est parce que je le vois.
Chercheur	tu ne t'en étais pas aperçue?
Maéva	bah je pense qu'il y avait j'ai remarqué qu'il y avait un truc qui clochait mais…

Chercheur	d'accord mais sans…?
Maéva	sans chercher à savoir ce qu'il y avait
Chercheur	donc tu ne t'en étais pas forcément aperçue sur le moment...?
Maéva	oui
Chercheur	et quand tu te dis il y a un truc qui cloche? … comment tu t'en aperçois?
Maéva	bah parce que je n'arrive pas du même côté que vous et ni que les autres
Chercheur	donc en fait c'est en à cause des autres?
Maéva	oui des repères…
Chercheur	des repères d'accord
Maéva	ouai ouai c'est les autres
Chercheur	donc en fait tu…?
Maéva	toute seule je ne me serais peut-être pas rendue compte.
Chercheur	d'accord, ok. Et c'est sur moi, sur les autres?
Maéva	... sur Emmi surtout que je regardais qui était à ma droite
Chercheur	tu regardais quoi chez Emmi?
Maéva	... bah je voyais ses mouvements un petit peu
Chercheur	... tu voyais tout son corps ou…?
Maéva	... non mais je sentais bien qu'elle était à coté, qu'il fallait vaguement…
Chercheur	d'accord donc là quand tu as fait... quand tu as fait juste avant tu as senti que tu étais… plus sur la même dynamique d'Emmi?
Maéva	oui c'est ça (visionnage) alors ça commençait à m'épuiser
Chercheur	là?
Maéva	ouai
Chercheur	à partir de quand tu t'épuises?
Maéva	les 30 dernières secondes…
Chercheur	comment tu le vois sur la vidéo?
Maéva	ah là, là je ne le vois pas, je m'en souviens
Chercheur	tu t'en souviens?
Maéva	ouai
Chercheur	d'accord, quand tu te vois pratiquer là, quand tu vois 3' à peu près?
Maéva	oui
Chercheur	fin sur la vidéo hein je parle ?
Maéva	oui
Chercheur	je vais revenir un peu en arrière et tu vas me dire... à partir de quand tu t'en es souvenu là? Là tu penses que tu es déjà fatiguée?
Maéva	... non, pas au moment là… fin ça commence mais… (visionnage) là ouai
Chercheur	là ouai
Maéva	parce que j'ouvre un peu plus la bouche...
Chercheur	d'accord, donc je vais mettre à 2'52 tu commences à être fatiguée?
Maéva	oui
Chercheur	là tu me dis parce que tu vois que tu ouvres la bouche?
Maéva	ouai
Chercheur	et si tu ne t'étais pas vue?

Maéva	... si je m'en serais souvenue que vers la fin, ouai les 30 dernières secondes… après…
Chercheur	et qu'est-ce qui… ...? Qui te permet de dire que... que tu sens que tu te fatigues en fait?
Maéva	... parce que je suis beaucoup plus lente
Chercheur	tu te rends aussi que tu as la bouche ouverte ou pas? Quand tu le fais?
Maéva	oui oui bien sûr
Chercheur	quand tu le fais?
Maéva	oui ouai
Chercheur	d'accord et tu sens que tu est beaucoup plus lente tu me dis?
Maéva	oui que ça nécessite plus d'efforts pour le faire
Chercheur	plus d'effort...?
Maéva	plus de force pour faire le…
Chercheur	plus de force?
Maéva	ouai c'est ça j'ai besoin de plus de force
Chercheur	donc c'est au niveau du…? De de quoi? De ton corps? De ton... Où ça?
Maéva	ouai de mon corps, pour faire le même mouvement, j'ai besoin de plus de forces
Chercheur	ouai donc tu le ressens...? En haut, en bas? Enfin tu vois ce que je veux dire?
Maéva	bah au niveau des jambes…
Chercheur	au niveau des jambes principalement? Et… tu as besoin de faire plus d'efforts qu'au niveau du corps ou… en même temps il se passe d'autres choses?
Maéva	euh, non, c'est juste au niveau du corps…
Chercheur	d'accord
Maéva	et la respiration peut-être… c'est plus…
Chercheur	la respiration qui est un peu plus accélérée?
Maéva	oui
Chercheur	et... tu te dis? Tu en as conscience de ça? Tu te dis je fais plus d'efforts là?
Maéva	oui, je sais que je fais plus d'efforts
Chercheur	d'accord (visionnage) donc là tu es toujours dans cette dynamique? Tu sens, tu es fatiguée là?
Maéva	ouai
Chercheur	d'accord (fin visionnage séquence). Donc toi tu prends ta fréquence cardiaque là?
Maéva	ouai
Chercheur	tu te souviens...?
Maéva	à combien j'étais?
Chercheur	ouai
Maéva	non
Chercheur	et… quand tu as pris ta fréquence cardiaque, tu te… tu dis quoi?
Maéva	Je me dis que je m'attendais à un peu plus parce que ce n'était pas trop loin de la première séquence alors que la 1ère elle ne m'avait pas du tout fatiguée, fin c'était…
Chercheur	d'accord, donc... Tu as vraiment senti une grande différence entre le bas et le haut? Entre le step en bas et le step en haut?
Maéva	ouai il y avait quand même une différence

Chercheur	d'accord (fermeture porte locaux et vidéo). Donc là, on passe à travail d'orientation, donc je te rappelle qu'on a bossé déjà… voilà, on voit au début de la vidéo hein, où on a bossé au ralenti dessus
Maéva	oui j'ai eu du mal à suivre pour celle là. (visionnage) Oui, je n'arrivais pas ce côté
Chercheur	donc je remets juste au début, au moment où tu… tu es embêtée?
Maéva	ouai
Chercheur	donc là, tu m'as dit : tu n'arrivais pas de ce côté
Maéva	non ça bloquait, je ne sais pas pourquoi?
Chercheur	on est à 35'', là ça bloque?
Maéva	là je ne sais pas d'où vient le problème...
Chercheur	donc quand tu le fais, tu… tu te… … tu te dis...?
Maéva	… ... Je me dis que je n'ai pas fait le bon mouvement et je ne sais pas qu'est-ce que j'ai fait de mal?
Chercheur	ok et tu essaies de...?
Maéva	de reprendre mais... Je n'arrive pas non plus.
Chercheur	et qu'est-ce qui se passe du coup?
Maéva	…
Chercheur	comment tu…. Tu n'arrives pas à reprendre..., comment tu t'organises du coup?
Maéva	j'attends que ça reprenne au début
Chercheur	et…?
Maéva	genre quand je me…
Chercheur	et là ça y est tu repars?
Maéva	ouai parce que c'est le côté où j'arrive
Chercheur	d'accord, donc là en fait, le, tout le moment là où tu n'arrives pas c'est c'est un problème de côté?
Maéva	ouai
Chercheur	pour toi c'est un problème de côté?
Maéva	ouai c'est ça
Chercheur	et est-ce que tu as des informations... qui, qui te permettent de… tu vois là, là à part te dire, bon je sais que c'est un problème de coté... au niveau de ton corps, il se passe quelque chose...?
Maéva	bah je sais que c'était… ah…
Chercheur	je ne sais pas tu commences à…?
Maéva	non je dirai je commence à réaliser mais…
Chercheur	tu commences à te lancer et tu t'en rends compte qu'il y a un problème?
Maéva	oui
Chercheur	et comment tu t'en rends compte?
Maéva	oui, bah, je vois bien que je n'arrive pas à faire les… fin je sais je sais à quoi ressemble, à quoi ça doit ressembler l'enchainement et je vois bien que… que ça ne se mène pas, que les mouvements que je fais
Chercheur	d'accord, donc en fait tu sais à quoi ça doit ressembler parce que tu le vois sur les autres?
Maéva	non parce que je l'ai enregistré
Chercheur	tu l'as enregistré et...?

Maéva	ouai
Chercheur	et au moment où tu dois le produire?
Maéva	ça ne marche pas comme prévu
Chercheur	ça ne va pas comme tu veux?
Maéva	ouai
Chercheur	ok (visionnage)
Maéva	ouai je préfère l'autre côté du coup je commence à aller vers là
Chercheur	tu souris là, donc je reviens sur le moment là?
Maéva	ouai
Chercheur	alors, là tu me dis, à 1'35''..., je préfère l'autre côté
Maéva	ouai, ça marche mieux de l'autre coté, donc… instinctivement, je vais de l'autre côté
Chercheur	donc… instinctivement... tu peux me…
Maéva	... parce que j'ai mieux réussi à… à comprendre... ce côté-là, parce qu'en fait on l'a fait en dernier, vous l'avez montré en dernier
Chercheur	ouai
Maéva	vous l'avez montré en dernier, du coup, j'ai remplacé celui-là par l'autre, l'autre j'arrive je n'arrivais plus à m'en souvenir, par contre celui-là je l'avais bien enregistré
Chercheur	d'accord, donc en fait tu… Tu ? Tu décides, c'est toi?
Maéva	ouai fin je, je ne le fais pas consciemment je pense
Chercheur	d'accord, ça… comment ça se passe alors du coup?
Maéva	bah, c'est que je ne me concentre pas suffisamment du coup mon corps il va vers ce côté
Chercheur	ton corps va sur ce coté?
Maéva	ouai
Chercheur	et quand tu es en train de… là quand tu arrives là en fait? Qu'est-ce qui se passe?
Maéva	là je vois bien que les autres ne sont pas de ce côté qu'il y a un problème en fait
Chercheur	d'accord, en fait... Ok j'ai relativement compris ce que tu me dis
Maéva	(visionnage long) ouai là j'étais vraiment épuisée
Chercheur	donc là?
Maéva	j'avais du mal à me concentrer
Chercheur	donc là quand on est à 3' à peu près, là ça et là…
Maéva	ouai ça va plus
Chercheur	ouai à 3'03'' ça ne va plus? Donc toi tu penses que… tu me dis là…
Maéva	c'est parce que la prof avait dit c'est bientôt fini, du coup…
Chercheur	à partir du moment où tu as entendu ça?
Maéva	ouai je n'arrive plus à suivre
Chercheur	tu penses que c'est... Ça fait un peu comme… comme ce qui s'est passé... step en bas? Tu te souviens ce que tu m'as dis step en bas?
Maéva	ouai
Chercheur	tu t'es arrêtée précocement?
Maéva	oui
Chercheur	mais en fait tu es, tu es fatiguée quoi?
Maéva	ouai, je suis fatiguée, je me dis qu'il ne reste pas beaucoup donc…
Chercheur	donc...?

Maéva	donc faire l'effort…
Chercheur	donc... c'est entre guillemets de la paresse?
Maéva	ouai c'est de la paresse (rires)
Chercheur	d'accord, c'est de la paresse, mais qu'est-ce qui te pousse à devenir paresseuse entre guillemets là? Tu me dis je suis fatiguée mais qu'est-ce que tu ressens? Comment tu sais que tu es fatiguée?
Maéva	… bah c'est la même chose, c'est essoufflement, et…
Chercheur	là tu es essoufflée?
Maéva	ouai et les muscles qui travaillent aussi
Chercheur	comment tu sais que tes muscles travaillent?
Maéva	parce que c'est tendu au niveau des mollets
Chercheur	tu le sens uniquement dans les mollets?
Maéva	peut-être aussi, je ne sais plus trop… mais les mollets ouai c'était très…
Chercheur	c'était tendu?
Maéva	ouai
Chercheur	mais… quand tu as rempli par exemple sur la feuille tu sais?
Maéva	ouai
Chercheur	tu as mis... que c'était quoi...? Douleurs? Tiraillements? Ou…?
Maéva	... j'ai dû mettre gêne
Chercheur	gêne?
Maéva	ouai
Chercheur	ouai donc…
Maéva	ce n'était pas douloureux mais je le ressentais quand même
Chercheur	d'accord ok (fin visionnage) ok et là quand tu prends ton pouls?
Maéva	oui j'ai vu j'ai souri, je ne sais pas pourquoi
Chercheur	d'accord, tu ne te souviens pas pourquoi tu as souri? Peut-être parce que c'était fini (rires)?
Maéva	ouai c'est possible
Chercheur	alors maintenant on va regarder... la Go Pro, d'accord? Donc... on je pense que celle-ci c'est la 1ère (réglages); donc là tu vois on a le regard vraiment sur tes appuis, tes jambes, on a le regard sur tes bras là ballants et du coup on devine plus ou moins l'inclinaison de ton buste
Maéva	ouai
Chercheur	donc là l'objectif, même démarche hein… tu… tu vas voir tes pas, comment tu fais tes pas du coup, c'est comme si un petit peu, je baissais la tête et je regardais à ta place tu vois?
Maéva	ouai
Chercheur	moi de point de vue moi… et… et donc tu peux commenter... ce qui se passe : il y a peut-être des choses voilà qui vont te surprendre ou qui vont te revenir en mémoire…
Maéva	je ne mets pas complètement le pied sur le step
Chercheur	à quel moment tu ne le mets pas sur le step?
Maéva	là depuis 5-6'', là ça va… là
Chercheur	là d'accord,

Maéva	c'est quand on est sur le stomp et je l'ai fait un peu plus tôt j'ai vu
Chercheur	ok attends je reviens
Maéva	non cela devait être encore avant
Chercheur	encore avant? Attends… on va remettre comme ça quand ça va démarrer, c'est quelque chose que tu as conscience là quand tu le fais?
Maéva	oui… non je ne crois pas
Chercheur	quand tu... Tu t'en es rendu compte quand tu avais… oui, c'est quelque chose que tu découvres là? Quand tu regardes avec la Go Pro?
Maéva	ouai
Chercheur	tu ne t'en es pas rendu compte sur la vidéo d'avant que tu ne faisais pas en entier le pied sur le step?
Maéva	non
Chercheur	donc toi quand tu le fais, tu as l'impression d'avoir le pied… qui se pose en entier?
Maéva	oui c'est ça
Chercheur	attends on va revoir, tu me dis hein au moment où ça te choque?
Maéva	ouai (visionnage) oui ici
Chercheur	ouai on est à 2'58''; donc là, tu te rends compte... que tu ne poses pas en entier ton pied?
Maéva	oui
Chercheur	et quand tu… quand tu le fais toi? Tu as l'impression que tu poses en entier…
Maéva	ouai je sens qu'il n'y a pas de problème
Chercheur	ton step? Et qu'est-ce que… et est-ce que tu arriverais à… à savoir..., ce qui te renseigne que ton pied est en entier sur le step? Comment tu le sais que ton pied est en entier sur le step?
Maéva	je pense que je fais juste attention à la pointe pas vraiment à mon…
Chercheur	tu es dans ta pointe de pied quoi?
Maéva	ouai
Chercheur	d'accord ok (fin visionnage) ok et tu fais attention à cette pointe parce que tu la regardes ou...?
Maéva	... non parce que je le sens
Chercheur	parce que tu le sens d'accord
Maéva	oui (visionnage); là ça continue?
Chercheur	ouai c'est parce qu'on avait... on avait, parce que tu sais on avait refait un peu au début avant de... Je pense que l'on avait enclenché la vidéo (visionnage) tu arrives à identifier là les pas que tu dois faire?
Maéva	…
Chercheur	tu vois ce que c'est les pas, le L step… là le stomp
Maéva	ouai (visionnage) comme dit ça allait... Il n'y a pas trop de difficulté
Chercheur	ouai là tu te sens à l'aise?
Maéva	oui
Chercheur	sur le…
Maéva	là c'était la fin c'est ça?
Chercheur	ouai, sauf que les autres finissent là… Là tu te mets assise, donc là on va démarrer avec les hauteurs sur la Go Pro; donc là même chose (réglages)

Maéva	je ne mets de nouveau pas le pied sur le step
Chercheur	ouai, et là pareil tu ne t'en aperçois pas?
Maéva	non
Chercheur	quand tu vois le film là, tu te souviens de… comment ça se passe?
Maéva	non pas vraiment, parce que je ne regardais pas beaucoup mes pieds
Chercheur	et le fait de les voir?
Maéva	…
Chercheur	(visionnage long) on est à la fin
Maéva	j'ai plus de mal à voir mes erreurs
Chercheur	mais tu n'es pas obligée de me donner forcément…
Maéva	ouai ouai mes impressions tout ça, en voyant mes pieds, ça me… ça ne me dit pas grand-chose
Chercheur	d'accord
Maéva	(réglage et discussion début cours pour Maéva). Ouai là ça commence à…
Chercheur	là ça commence à quoi là?
Maéva	quand on est du mauvais côté du coup, je n'y arrive pas
Chercheur	c'est ton problème de côté là?
Maéva	ouai
Chercheur	(visionnage long) là tu te souviens ce qui se passe? Ce que… ce que tu ressens...?
Maéva	...
Chercheur	si tu dis des choses...?
Maéva	... je fais bien attention aux mouvements que vous faites parce que j'ai un peu de mal à suivre…
Chercheur	sur l'orientation?
Maéva	ouai
Chercheur	ouai
Maéva	et là j'essaie de reprendre au début
Chercheur	quand tu es à 2'20'' là, tu essaies de te... De retrouver le… le fil tu… comment tu fais pour eux...? Pour le reprendre là le fil?
Maéva	bah j'attends qu'on recommence l'enchainement du…
Chercheur	tu attends le… le début du bloc c'est ça?
Maéva	ouai c'est ça
Chercheur	tu penses que tu ne peux pas démarrer autrement?
Maéva	non, non je n'arrive pas
Chercheur	ok, alors écoute, on se retrouve parce qu'on va arrêter là, on se retrouve... demain
Maéva	ouai

Interlocuteur	**verbatim Maéva L7 autoconfrontation 1er niveau, volet 2**
Chercheur	Alors, juste pour l'enregistrement Maéva, on avait filmé les 2ème et 3ème séries de 8' et... pour la 2ème c'était les 4 dernières minutes. E toi tu es..., tu travaillais avec la fourchette de fréquence cardiaque
Maéva	ouai
Chercheur	ta fourchette à atteindre c'était quoi?

Maéva	c'était 179
Chercheur	179, ok. Donc tu es prête à démarrer?
Maéva	ouai
Chercheur	alors on commence par le plan large. Donc là on va véritablement regarder à partir de là, il faut juste que je mette le temps puisque c'est là où on a rentré la Go Pro. Ca permet quand même de te remettre... voilà dedans. Donc tu n'hésites pas? Tout ce qui te passe par la tête...
Maéva	ouai
Chercheur	ce que tu as pu ressentir...? Ce que tu as pu te dire? Etc. Tout ce qui te semble important
Maéva	Là j'avais toujours besoin de me repérer sur la prof
Chercheur	Ouai. Donc tu me regardes? Quand tu me dis j'ai besoin de me repérer?
Maéva	oui… ouai là j'ai hésité, je pensais que c'était encore le 1er bloc
Chercheur	Ah tu as hésité entre le ciseau et le L step?
Maéva	ouai… Là aussi j'ai hésité
Chercheur	Juste avant là?
Maéva	ouai
Chercheur	tu sais pourquoi tu as hésité?
Maéva	parce que je ne sais jamais...? Je ne me souviens pas quand est-ce qu'il faut que je change?
Chercheur	entre deux pas tu hésites encore là? Tu veux que l'on revienne?
Maéva	ouai
Chercheur	alors attends
Maéva	c'était avant je crois?
Chercheur	c'était avant ça?
Maéva	non peut-être avant
Chercheur	ouai c'était peut-être avant attends…
Maéva	non
Chercheur	ouai
Maéva	là c'est là. Ouai
Chercheur	d'accord donc là tu as hésité entre le ciseau encore et le… le L step c'est ça?
Maéva	je pensais qu'il fallait encore... ouai
Chercheur	c'est à 3'12'' en fait, donc c'est encore le L step et le ciseau?
Maéva	ouai. J'ai un problème d'orientation là
Chercheur	quand tu... sur le stomp?
Maéva	ouai
Chercheur	problème d'orientation? Quand tu passes de l'autre côté en fait?
Maéva	oui
Chercheur	ouai à 3'47'' là… donc là c'est ta pause voilà… donc là c'est à 7'20'', 3ème série de 8'
Maéva	ouai
Chercheur	tu as eu une pause de 2'30'' hein?
Maéva	ouai (visionnage) alors là, je pensais qu'on allait… j'ai oublié qu'il y avait les deux derniers pas
Chercheur	d'accord, donc tu as oublié qu'il y a le mambo et le…

Maéva	oui c'est ça le mambo!
Chercheur	et le pivot?
Maéva	oui
Chercheur	donc tu étais prête à…?
Maéva	à faire le ciseau
Chercheur	d'accord. Tu étais… ça c'est la fin du bloc 1 hein? Tu as oublié deux pas?
Maéva	ouai
Chercheur	et donc tu es prête à redémarrer? Qu'est-ce qui fait que ça arrive ça?
Maéva	... bah parce que l'autre… l'autre…
Chercheur	l'autre bloc?
Maéva	ouai l'autre bloc on s'arrête juste après avoir fait le cheval je crois?
Chercheur	ouai
Maéva	et ça ressemble un peu…
Chercheur	ouai d'accord ouai. Oui parce que tu fais le kick et à cheval et tap up, et il y a une confusion avec…
Maéva	oui c'est ça. Et ça m'arrivait souvent ça
Chercheur	avec le cheval ok, du bloc 2 en fait, ok
Maéva	ouai là encore!
Chercheur	là encore à 10', c'est… C'est le même problème hein?
Maéva	oui (visionnage très long); bon là je me suis perdue parce que je voulais regarder mon temps
Chercheur	Là à 11'40 hein?
Maéva	ouai
Chercheur	qu'est-ce qui fait que tu regardes ton temps là?
Maéva	ah bah parce que je commence à être fatiguée
Chercheur	ouai
Maéva	je me demande combien de temps il reste
Chercheur	tu es fatiguée, tu peux être un petit peu plus...?
Maéva	... bah, je commence à avoir plus de difficultés à respirer
Chercheur	d'accord (visionnage). Donc là on va regarder l'autre. Tu étais dans ta fourchette à la fin ou pas?
Maéva	... ouai, pile poil 179
Chercheur	ok. Alors maintenant on va regarder la Go Pro, alors, donc oui la 1ère… donc là tu t'étais un tout petit peu arrêtée donc j'en ai profité pour enclencher
Maéva	ouai
Chercheur	donc là je te rappelle qu'on voit vraiment comme si tu baissais la tête finalement
Maéva	ouai
Chercheur	et donc l'idée hein de la Go Pro, c'est de voir si ça t'aide ou pas à… à ressentir plus les choses, c'est comme si tu baissais la tête
Maéva	ça me rappelle juste que j'avais des courbatures... au mollet droit
Chercheur	ouai
Maéva	mais ça c'était tout le long de l'effort
Chercheur	d'accord, mais là tu le vois à quel moment ça te le rappelle que tu as la courbature?
Maéva	mais en fait c'était tout du long, mais c'est le fait de voir mes jambes parce que

	c'était vraiment tout le long que j'avais mal
Chercheur	ok, donc... en fait quand tu vois la vidéo en plan large tu n'y penses pas à ça?
Maéva	donc pas forcément…
Chercheur	et donc toute la durée de la leçon là quand tu fais ta séquence d'entrainement tu le ressens?
Maéva	ouai
Chercheur	alors là je vais stopper car j'avais laissé tourner, et donc là on est à la 2ème qui correspond à la 3ème série de 8'; donc ton mollet tu le ressens encore là?
Maéva	ouai
Chercheur	mais ça te gêne beaucoup?
Maéva	... ça ne m'empêche pas de continuer mais ça me fait, un peu mal quand même
Chercheur	d'accord ouai (long) tout le temps tu te sens comment là?
Maéva	... bah, je sais que c'est à partir du moment où je regarde mon téléphone que je commence à être fatiguée. En fait je suis tellement concentrée sur quel pas je dois faire, ouai c'est donc à partir de là que je suis fatiguée
Chercheur	4'32'' en fait, tu as fait un petit peu plus de la moitié
Maéva	ouai
Chercheur	et qu'est-ce qui te pousse à regarder ce tél?
Maéva	... bah parce que ça parait long, et je me dis que je suis près de la fin et finalement je suis près qu'à la moitié…
Chercheur	(rires) et quand tu me dis finalement je ne suis près de la moitié...? Je ne suis qu'à la moitié? Ça, ça te fait quoi quand tu t'en aperçois?
Maéva	bah ça va parce que… je sais que je peux tenir encore un petit moment comme ça
Chercheur	d'accord
Maéva	c'est juste que ça va être plus éprouvant (visionnage très long). Ah là j'étais peut-être un petit moins concentrée, il y a une erreur là
Chercheur	ouai oui. Tu es moins concentrée, comment tu…?
Maéva	parce qu'il me reste plus beaucoup de temps, j'ai tout le temps tendance à relâcher quand c'est la fin
Chercheur	Tu relâches quoi?
Maéva	... bah… mon attention
Chercheur	ouai, donc c'est… c'est dans ta tête que tu relâches en fait?
Maéva	ouai bien sûr
Chercheur	et quand tu te vois le faire, qu'est-ce qui fait que…? Comment tu fais pour te souvenir que… que tu relâches en fait?
Maéva	ah bah en fait, c'est le nombre de fois où j'ai regardé mon téléphone, je sais en fait que
Chercheur	d'accord, tu guettes le chrono en fait quoi?
Maéva	ouai

Interlocuteur	**verbatim Maéva L7 autoconfrontation 2nd niveau, volet 2**
Chercheur	Alors Maéva, donc c'était, c'est la leçon d'hier, d'accord?
Maéva	oui

Chercheur	et puis... pour, pour t'aider maintenant à expliciter un petit peu les moments que tu as retenus, on va... on va se rappeler comme la dernière fois, sur… sur des moments de la vidéo d'accord?
Maéva	oui
Chercheur	qui te semblaient important pour vraiment se remettre dans le moment précisément. Donc si on regarde la 1ère vidéo, donc là tu es à ta 2ème… tu es à ta 2ème série
Maéva	oui
Chercheur	et tu es à la moitié de la 2ème série, on va aller à… 1'59'' (réglages). Donc là quand tu as vu ce moment là, tu m'as dit..., j'ai besoin de… me repérer sur le modèle… je regarde
Maéva	oui
Chercheur	tu te souviens de ce moment là?
Maéva	ouai
Chercheur	alors? Si on revient un petit peu sur ce moment là… quand tu te dis..., j'ai besoin de ce modèle, je regarde... Tu es focalisée sur quoi? Quand tu es en train de faire ton... ta chorégraphie?
Maéva	oui bah sur la prof
Chercheur	tu es focalisée sur moi? Sur la personne qui est… qui est devant? Et tu… tu n'es focalisée que là-dessus ou? Ou tu es attentive à d'autres choses?
Maéva	… non non, je fais juste attention à bien être en même… en même temps que la prof et...
Chercheur	ouai
Maéva	fin les bons pas
Chercheur	d'accord, et... Comment tu sais si tu es sur les bons pas ou pas finalement?
Maéva	oui… c'est une bonne question… bah je ne sais pas, ça passe
Chercheur	alors tu, mais si tu… si on se met un peu dans le pas, tu vois là sur la vidéo, tu es en train, tu es en train de partir sur le côté pour faire le L step... Là au moment où tu as ton genou qui se lève, ... comment tu sais que tu es en train de… tu sens quoi? tu sens où?
Maéva	bah dans la jambe
Chercheur	tu le sens dans les jambes?
Maéva	ouai
Chercheur	et quand tu le fais? Tu es attentive à ces jambes ou pas?
Maéva	... oui, oui, ouai bien sûr, je suis quand même attentive, mais surtout quand je touche le sol, c'est à ce moment là que je peux mieux me repérer, quand la prof touche le sol et que moi je touche le sol
Chercheur	d'accord donc le moment où le modèle devant toi touche le sol et toi tu touches le sol? Ça c'est un point de repère?
Maéva	ouai et même quand je touche le step
Chercheur	ou quand tu touches le step?
Maéva	ouai
Chercheur	et... et le moment entre par exemple? Par exemple ce genou qui monte?
Maéva	euh bah ce n'est pas… ça me permet aussi de me repérer mais je me je me fie plus à

	ces impressions là
Chercheur	au moment où tu touches quoi?
Maéva	ouai
Chercheur	d'accord et quand tu es en train de faire ça? C'est quoi tes attentes là? Tu es attentive à quoi particulièrement?
Maéva	... Bah... En fait surtout... comment je me sens, si je ne suis pas trop fatiguée et tout
Chercheur	donc en parallèle de… du moment où... Enfin de, du fait que tu regardes le modèle et que tu essaies au moment où ça tape de faire la même chose, tu es... Tu te concentres sur ça aussi?
Maéva	ouai où j'en suis ouai
Chercheur	sur ta fatigue?
Maéva	oui
Chercheur	et quand tu étais en train de regarder là? Tu en étais où?
Maéva	bah ça allait même si je commençais à avoir un peu plus chaud et tout mais ça allait
Chercheur	et comment tu sais que ça va toi?
Maéva	… (souffle) bah je n'ai pas trop de signaux des jambes... surtout ça ça, je sais que mes jambes peuvent encore
Chercheur	et comment tu le sais? Si je suis à la place de toi moi? Comment je sais que les jambes elles peuvent encore? Elles sont comment tes jambes?
Maéva	... bah par souvenir, parce que je sais qu'il y a déjà eu pire comme sensations...
Chercheur	ouai et quand c'était pire, c'était comment ? Tu vois, si…?
Maéva	... bah..., bah c'est les jambes lourdes quoi
Chercheur	et là elles ne sont pas lourdes alors?
Maéva	non ça va
Chercheur	d'accord et il y a d'autres choses à part les jambes qui te permettent de dire...?
Maéva	bah la respiration
Chercheur	la respiration? Elle est comment ta respiration?
Maéva	... à ce moment là ça allait… c'était un peu au-dessus de ma respiration repos mais…
Chercheur	d'accord
Maéva	mais ça allait
Chercheur	ok et par rapport à la choré? Si on revient 2' sur la choré? Quand tu dis que tu es attentive à... tu es focalisée sur ce que fait le... le modèle? C'est, tu, c'est la même chose qu'au début du cycle?
Maéva	... Ouai... Je pense ouai
Chercheur	par rapport à ces pas?
Maéva	oui
Chercheur	et… et donc tu étais sur les sensations au niveau des... Quand tu prends appui
Maéva	oui
Chercheur	et… et est-ce qu'il y a d'autres choses qui se passent en parallèle? Tu vois pour savoir que c'est le pas suivant etc.?
Maéva	euh non, je ne pense pas
Chercheur	tu te laisses guider?
Maéva	oui

Chercheur	ok. Et qu'est-ce qui fait que tu as besoin de regarder de ça? Parce qu'il y a des moments où on fait des orientations par exemple? Et tu le fais quand même?
Maéva	ouai
Chercheur	qu'est-ce qui te pousse à regarder le modèle?
Maéva	c'est pour être plus en confiance, pour être sûre de bien faire les pas. C'est vrai que, je pense qu'il y a des moments où, il y a un moment où je connaissais la choré et j'aurais pu très bien m'en sortir tout seule mais…
Chercheur	mais tu regardes quand même?
Maéva	... Ouai
Chercheur	et… et tu arrives?
Maéva	pour le rythme, je ne sais pas
Chercheur	pour le rythme? Ouai? Tu, tu as… tu as des sensations particulières ou des signaux qui te disent, qui te poussent à regarder?
Maéva	bah... en fait, je ne le fais même pas volontairement, ... instinctivement, je vois quelqu'un faire devant moi, je vais me repérer sur lui
Chercheur	et... tu regardes quoi exactement?
Maéva	les pieds
Chercheur	juste les pieds?
Maéva	... ouai surtout les pieds
Chercheur	ok et… à un moment tu as le sentiment dans cette série, enfin dans la 3ème après de moins regarder ou pas?
Maéva	... Ouai, ouai j'avoue que j'ai cette sensation
Chercheur	et il y avait quoi de différent? Par rapport à ce moment là du coup?
Maéva	bah..., du coup, j'étais tellement fatiguée que j'étais plus focalisée sur... comment j'allais gérer ma respiration et tout ça que mes pas
Chercheur	d'accord, donc là c'est quand même les pas qui dominent par rapport à….
Maéva	ouai ouai
Chercheur	ok. Alors maintenant on va regarder un autre moment, peu de temps après. On va revenir sur la confusion… attends (réglages), on va revenir sur la confusion entre le L step et le ciseau (visionnage). Là tu m'as dit j'ai confondu
Maéva	ici?
Chercheur	ouai
Maéva	on peut repasser l'extrait?
Chercheur	ouai, attends c'est peut-être le suivant, on est à…
Maéva	non ce n'était pas là
Chercheur	c'est celui-ci ou celui d'avant, je te remontre. Donc là on est en L step
Maéva	oui (visionnage) Ah oui!
Chercheur	là, tu as vu là?
Maéva	mais c'était pas plutôt avant?
Chercheur	juste avant? Attends, je suis allée trop loin (visionnage) c'était là?
Maéva	ouai peut-être…
Chercheur	c'était là non? Quand tu levais la jambe?
Maéva	ouai c'était là
Chercheur	il y a le petit lever de jambe et après tu refais ton saut…

Maéva	ouai
Chercheur	et tu me dis là que tu hésites entre L step et le ciseau? Donc en fait le 1er pas du bloc? Qu'est-ce qui se… qu'est-ce qui se passe à ce moment là?
Maéva	oui… qu'est-ce qui se passe quand je me trompe?
Chercheur	bah ouai, en fait tu es prête à partir finalement, tu, tu poses ton 1er pied sur le step et après tu lèves la jambe et en fait toi tu étais prête à partir sur le step et en fait on est en ciseau
Maéva	ouai
Chercheur	et qu'est-ce qui fait que toi tu lèves la jambe pour faire ciseau et pas la jambe pour faire le L step
Maéva	mais c'est que… je ne compte pas vraiment mes pas mais du coup, je pensais qu'il restait peut-être encore une à faire de L step… enfin je ne sais plus trop où j'en étais?
Chercheur	parc que tu… tu vérifies... Enfin tu ne te dis pas, là je l'ai fait à droite, là je l'ai fait à gauche…
Maéva	ouai voilà
Chercheur	et c'est parce qu'il y a une préférence ou une raison particulière tu penses?
Maéva	bah non parce que je préférais le ciseau (rires) donc ce n'était pas ça… mais…
Chercheur	et quand tu t'en aperçois là? Comment tu fais pour t'en apercevoir tu vois? Tu poses le pied, tu lèves le genou à peine finalement? Et après hop hop hop tu fais vite ton saut pour faire le ciseau à la place? Qu'est-ce? Comment tu t'en aperçois?
Maéva	ah mais je pense que je me suis aperçue parce que l'on était à gauche et que l'on venait d'en faire un droite et donc ce n'était pas possible d'en faire un à gauche…
Chercheur	d'accord donc c'est lié à la choré?
Maéva	ouai
Chercheur	tu n'as pas… ce n'est pas parce que… tu t'en aperçois vraiment toi individuellement quoi?
Maéva	ouai ouai, je savais que j'avais fait une erreur
Chercheur	ce n'est pas en... Et… donc, au moment où tu t'en aperçois? Comment tu? Comment tu fais pour modifier rapidement là comme ça?
Maéva	...?
Chercheur	il se passe quelque chose de particulier au moment où tu modifies?
Maéva	non, je ne sais pas, je fais ça naturellement, fin, je ne sais pas…
Chercheur	tu fais ça naturellement?
Maéva	bah je ne sais pas ce que j'ai fait pour reprendre le rythme?
Chercheur	tu t'en étais aperçue... avant que l'on regarde la vidéo de ça?
Maéva	oui... ouai ouai
Chercheur	sur le moment tu t'en aperçois que tu...?
Maéva	ouai
Chercheur	mais tu ne sais pas ce qui se passe…?
Maéva	pour que je me rattrape, non je ne sais pas exactement
Chercheur	ouai pour que tu te rattrapes? Ouai ok. Et à partir du moment où tu t'es rattrapée, tu es attentive à quoi?
Maéva	bah à ses pas de nouveau…

Chercheur	tu reprends... Tu reprends le regard... sur la prof, sur le modèle?
Maéva	oui
Chercheur	et comment ça se fait que tu ne restes pas centrée sur toi? Puisqu'en fait tu as réussi à retrouver toute seule?
Maéva	ouai mais non je me dis que si j'ai fait une erreur c'est que je ne connais pas assez bien la choré, donc… vaut mieux juste suivre le modèle.
Chercheur	d'accord, et… et tu… quand tu..., quand tu reprends là le fil?
Maéva	ouai
Chercheur	... au niveau de tes sensations là? Il se passe quelque chose de particulier?
Maéva	bah... les sensations non pas vraiment
Chercheur	non?
Maéva	il ne se passe rien de…
Chercheur	et, et quand tu reprends le fil, tu regardes le modèle, et est-ce que tu es attentive à autre chose?
Maéva	bah non là du coup, je me concentre juste sur ça
Chercheur	tu es vraiment focalisée..., juste sur tes pas
Maéva	ouai
Chercheur	et quand tu me dis, je me concentre juste sur ça? Particulièrement? Tu vois concentrée? Tu vois si moi je dois être concentrée à ce moment là à ta place? C'est quoi qui t'intéresse là?
Maéva	c'est juste les les… pieds du modèle et maintenant
Chercheur	d'accord, et avec toujours ce… ces appuis là?
Maéva	ouai
Chercheur	c'est toujours la même chose?
Maéva	oui bien sûr ouai
Chercheur	ok. Alors maintenant, on va avancer, on est toujours dans la même... Dans la même démarche hein, ... par rapport à la choré, … voilà à 8', donc là on est dans la 3ème série
Maéva	ok
Chercheur	et en fait à la fin du bloc, tu me dis j'oublie deux pas et en fait je suis prête à redémarrer
Maéva	oui
Chercheur	ça devrait être ici
Maéva	ouai là
Chercheur	à ce moment là tu m'as dit…
Maéva	mais ça ne m'a pas trop perturbé je crois
Chercheur	ça n'a pas l'air de t'avoir perturbée mais en tout cas tu l'as identifié toi dans la vidéo
Maéva	ouai
Chercheur	tu penses que tu ne t'en es pas rendue compte?
Maéva	… je ne m'en suis pas rendue compte de quoi?
Chercheur	que... Que tu allais oublier… ouai c'est ça ouai
Maéva	c'était ici?
Chercheur	ouai tu m'as dit à 8', alors attend, on va regarder l'autre. Ca doit être celui-là, voilà
Maéva	oui voilà!

Chercheur	là en fait tu voulais… tu ne voulais pas faire le mambo?
Maéva	ouai je voulais direct faire le ciseau
Chercheur	tu voulais directement faire le ciseau?
Maéva	ouai
Chercheur	donc à ce moment là, comme tout à l'heure, juste avant, quand tu descends en fait
Maéva	ouai
Chercheur	tu m'as dit hier, je pense que j'ai confondu à cause du cheval?
Maéva	ouai
Chercheur	donc en fait quand tu te retrouves à cheval? Toi tu es persuadée de… de devoir démarrer...?
Maéva	ouai en fait surtout, je pense que j'ai fait la confusion, parce que après je savais qu'il fallait que je devais faire un ciseau, et si je suis à cheval, je savais que enfin
Chercheur	ouai d'accord
Maéva	en fait j'avais que le ciseau en tête
Chercheur	donc en fait tu avais que le début du nouveau bloc en tête?
Maéva	ouai
Chercheur	tu penses que c'est lié à ce qui s'est passé avant? À l'erreur qui s'est passée avant entre le L step et le ciseau ou c'est totalement indépendant?
Maéva	non je pense que c'est indépendant
Chercheur	c'est indépendant d'accord. Mais à quel moment tu t'es dit mais, … il faut que je il faut que je me concentre sur ce ciseau?
Maéva	... bah, quand j'étais à cheval
Chercheur	quand tu étais en train... de faire à cheval tu t'es dit il faut que je fasse à ciseau?
Maéva	ouai
Chercheur	donc... tu te lances et tu commences à faire ton ciseau? Comment tu t'aperçois que...? À quel moment c'est quand tu poses quel appui que tu t'en aperçois?
Maéva	... bah… direct le 1er
Chercheur	qu'est-ce qu'il y a de différent tu vois? Qu'est-ce qui fait que sur le 1er appui tu t'en aperçois?
Maéva	bah il a été trop court l'enchainement d'avant, fin le bloc d'avant
Chercheur	ah c'est à cause du temps que tu t'en aperçois?
Maéva	ouai. Bah c'est le temps qui… ouai voilà
Chercheur	tu te dit là quand tu es train de poser et prendre appui… ok?
Maéva	ouai
Chercheur	et ce moment où tu poses le 1er appui pour monter?
Maéva	oui
Chercheur	où tu te dis là c'est trop court?
Maéva	ouai
Chercheur	ok et à partir de là, comment tu fais pour… comment tu fais pour… réguler tu vois? Juste au moment où tu te dis? Et là mince?
Maéva	bah c'est toujours la même chose, je me repère sur le modèle, j'essaie de rependre sur..., au même pas que…
Chercheur	d'accord
Maéva	ouai

Chercheur	et là? Tu arrives tout de suite à te remettre quand même dans le?
Maéva	ouai! Et après cette erreur, je l'ai fait fréquemment ou alors dans ma tête je m'apprêtais à faire le pas mais au final j'arrivais à rapidement...
Chercheur	ah alors ça arrivait d'autres fois que… dans ?
Maéva	ouai sauf que je réfléchissais assez rapidement pour... ne pas faire le pas…
Chercheur	et quand tu me dis?
Maéva	pas tu vois
Chercheur	et quand tu me dis dans ta tête? c'est-à-dire… il se passe quoi exactement si moi je suis à ta place?
Maéva	bah… je ne sais pas, je… je pense toujours au pas que je vais faire juste après?
Chercheur	et tu… et si moi je veux être à ta place et que je pense au pas qui est juste après? Comment tu penses? Et… il se passe quoi dans ta tête?
Maéva	bah… oui oui…
Chercheur	tu entends? Tu vois? … tu… tu vois?
Maéva	ah! ... je pense que je les vois
Chercheur	tu vois le pas?
Maéva	ouai
Chercheur	donc tu es en train de faire admettons... là tu étais en train de faire le... Tu étais en train de faire le… kick et après tap up à cheval, tu redescends?
Maéva	oui
Chercheur	quand tu es en train de faire le tap up? Tu vois ton vois... ton tap up ou tu vois l'autre?
Maéva	non, je vois le prochain
Chercheur	tu vois le prochain?
Maéva	ouai
Chercheur	et tu vois quoi exactement?
Maéva	bah je me… je ne..., je m'imagine le faire en fait, je vois quand je vois mes pieds…
Chercheur	c'est comme si tu étais penchée vers l'avant?
Maéva	ouai ouai voilà
Chercheur	et tu vois tes pieds? Tu le vois le step aussi ou tu vois juste tes pieds?
Maéva	… bonne question? Je pense que je vois le step, fin c'est exactement la même vision que j'ai quand…
Chercheur	quand tu te baisses?
Maéva	quand je regarde en bas…
Chercheur	ça ressemble un peu à la Go Pro? Même si la Go Pro on est plus en hauteur?
Maéva	ouai plus ou moins
Chercheur	d'accord, et donc là, qu'est-ce qui fait que par rapport aux autres fois, tu me dis... Des fois je l'anticipe et là, je suis partie?
Maéva	ouai bah justement je pense que, je pense que j'étais de nouveau concentrée sur… sur... comment, comment était ma respiration ou…
Chercheur	donc? Toi tu penses que... Dans les moments où il y a confusion comme ça? C'est que tu n'es pas focalisée forcément sur ta choré?
Maéva	ouai ouai c'est ça à chaque fois, c'est que je commence à sentir que je suis fatiguée, je me demande combien de temps il reste? Ou parce que je respire un peu plus

	difficilement
Chercheur	ouai donc là, ouai justement cette respiration, tu me dis je respire un peu plus difficilement? Tu arrives à m'expliquer si moi je suis à ta place... quand tu me dis, je respire un peu plus difficilement? Il se passe quoi? Tu as quoi comme signaux?
Maéva	bah… on se rend bien compte qu'il faut que j'inspire plus fort, que tu expires plus fort, pour la même quantité, fin, je ne sais pas trop (rires) comment expliquer ça
Chercheur	ouai ouai non mais je comprends en fait que tu sens que tu as besoin de prendre plus d'air?
Maéva	ouai
Chercheur	et d'en sortir plus?
Maéva	oui
Chercheur	c'est juste le volume? Qui change? Dans la respiration?
Maéva	ouai
Chercheur	ok et pendant ce moment là, est-ce qu'il y a aussi d'autres choses?
Maéva	... pendant ce moment là? Non, je ne pense pas
Chercheur	tu vois à part la respiration? Tu me dis que tu penses au temps là? Tu crois que tu t'es dit…?
Maéva	après j'avais peut-être… je commençais peut-être à avoir mal aux…? Je ne sais pas c'était à combien de minutes?
Chercheur	bah là..., 8' donc du coup, on est à 3' à peu près du début
Maéva	ouai bah ça commençait peut-être à me tirer sur les jambes parce qu'à 4' je regarde le chrono et à ce moment là, je me souviens que j'étais bien fatiguée
Chercheur	et donc quand tu me dis ça me tire dans les jambes, ça tire où exactement?
Maéva	... bah les mollets, surtout les mollets
Chercheur	ça te tire comment? Tu vois..., dans quel sens?
Maéva	... oui…
Chercheur	ça te tire... genre... du haut vers le bas ou du bas vers…
Maéva	non vers les extrémités, fin je ne sais pas
Chercheur	vers les extrémités comme ça ou comme ça?
Maéva	ouai
Chercheur	tu vois ça tire vers l'extérieur ou vers l'intérieur?
Maéva	non vers l'extérieur je crois
Chercheur	ça te tire du milieu vers l'extérieur?
Maéva	ouai
Chercheur	ok, et donc tu penses que cette erreur c'est parce que tu étais plus focalisée sur toutes ces sensations?
Maéva	ouai
Chercheur	que… ok, et… comment tu fais après là? Tu vois tu t'en rends compte, tu repars?
Maéva	ouai
Chercheur	hein parce que tu tu es, tu regardes le modèle, et à partir de là? Comment, est-ce que ça impacte ton activité la suite? Le fait que tu t'en rendes compte etc.? Ou pas
Maéva	oui bah du coup ça focalise mon attention sur les pas, ça se passe toujours comme ça et après je regarde le modèle et après je reprends le fil

Chercheur	et quand tu te refocalises sur les pas et le modèle? Tu… c'est comme tout à l'heure? Tu… tu délaisses un peu…
Maéva	ouai je laisse de côté.
Chercheur	tu laisses un peu les autres choses au niveau du corps?
Maéva	ouai
Chercheur	ok. Alors, on va regarder aussi, et ça sera la dernière chose... sur… la choré… donc là tu es à la fin de la 2ème série et en fait tu dis j'ai un problème d'orientation avec le stomp, (réglages) c'est à 3'47'', c'est après cela. Voilà
Maéva	ouai
Chercheur	alors tu me dis j'ai un problème d'orientation avec le stomp quand je traverse le step, donc… oui, juste avant de partir là, je vais te remettre hein?
Maéva	ouai (visionnage)
Chercheur	et tu fais ton L step, et là, tu vois avant de… tu as un moment d'hésitation là, il y a un temps d'arrêt
Maéva	ouai
Chercheur	il se passe quoi là? À ce moment là? Qu'est-ce qui fait qu'il y a une hésitation?
Maéva	et ce moment, je ne m'en souviens pas très bien
Chercheur	tu ne t'en souviens pas bien?
Maéva	non
Chercheur	c'était juste avant… est-ce que tu t'en es aperçu?
Maéva	... ouai, je pense que ce n'est pas…
Chercheur	ouai? C'était juste avant la fin de la… de la 2ème série en fait hein?
Maéva	oui oui
Chercheur	donc..., là ça, là tu ne sais plus ce qu'il s'est passé?
Maéva	non, honnêtement, je ne sais pas
Chercheur	c'est arrivé plusieurs fois ça ou pas?
Maéva	les…
Chercheur	avec le stomp? Orientation?
Maéva	... Non. C'était juste à ce moment là
Chercheur	ok. Alors on va regarder maintenant ... la Go Pro (réglages). Alors donc… la 2ème donc on va parler justement du du moment dont tu m'as reparlé tout à l'heure. ... à quelle à partir de 4'32'' où tu décides de regarder... ta montre? ... enfin ta montre le téléphone? (réglages) je pense que tu t'en souviens bien de ce moment là?
Maéva	ouai
Chercheur	alors..., tu m'as dit je prends le téléphone car je suis fatiguée, ça me parait long et... je suis près de la fin. Et… en fait tu me dis après je ne suis qu'à la moitié et je sais que je peux tenir mais cela va être éprouvant?
Maéva	ouai
Chercheur	alors, si on reprend déjà juste avant les quelques secondes juste avant que tu ne t'empares du téléphone. (visionnage). Là tu es déjà, donc 30'' avant là? Tu es déjà en train…
Maéva	ouai
Chercheur	tu es déjà en train de penser à ce téléphone ou pas?
Maéva	ouai, j'attends juste un moment où je suis plutôt à l'aise avec les pas pour… le

	prendre
Chercheur	et ça fait beaucoup de temps que tu, que tu attends pour le regarder ou pas?
Maéva	... non pas vraiment
Chercheur	ok. Pas plus de 30 bonnes secondes?
Maéva	euh non, je pense que ça a commencé au ciseau
Chercheur	donc un bloc avant avant quoi?
Maéva	ouai
Chercheur	ok
Maéva	environ
Chercheur	et, qu'est-ce qui fait que tu te dis, tiens il faut que je regarde mon… mon téléphone pour regarder le chrono?
Maéva	... bah parce que je n'ai pas trop la notion du temps quand je quand je fais mes pas, du coup… ça me parait long mais en même temps je ne sais pas exactement…
Chercheur	où t'en es?
Maéva	ouai
Chercheur	et... Tu n'as pas cette notion du temps… qu'est-ce que tu ressens là au moment où tu te dis mais j'en suis où?
Maéva	bah..., je ressens que c'est long, que… que mes jambes sont lourdes
Chercheur	c'est, c'est… donc c'est des sensations dans ton corps? Qui t'amènent à te dire tiens mais c'est long?
Maéva	ouai ouai, bien sûr
Chercheur	donc tes jambes elles sont lourdes… toute la jambe est lourde?
Maéva	ouai, ça devient beaucoup d'effort de juste lever la jambe
Chercheur	d'accord
Maéva	surtout les ciseaux je m'en souviens
Chercheur	ouai ce ciseau qui est plus énergétique?
Maéva	ouai
Chercheur	... et quand tu me dis surtout le ciseau, il y a quoi de différent par rapport encore à la lourdeur…? Tu vois de…
Maéva	bah c'est qu'il faut sauter
Chercheur	ouai et du coup ça te fait quoi au moment où tu sautes?
Maéva	bah ça me demande plus d'énergie
Chercheur	et quand tu me dis ça me demande plus d'énergie?
Maéva	bah parce que je pense que j'ai plus beaucoup d'énergie
Chercheur	ouai et... si... si moi je suis dans ton corps? Comment je sais que là, au moment où je saute j'ai plus, ça me demande plus d'énergie?
Maéva	... bah c'est compliqué à décrire mais..., ça prend plus de temps à… quand tu te dis tu vas le faire et au moment où tu le fais ça prend un peu plus de temps à se mettre en place à se mettre en œuvre, enfin je ne sais pas comment le dire mais ça…
Chercheur	donc en fait tu es en train de te dire je vais faire le ciseau?
Maéva	oui
Chercheur	et quand tu dois le faire? Tu?
Maéva	ton corps il est un peu plus..., un peu plus lent
Chercheur	il est plus lent?

Maéva	ouai
Chercheur	ok. Et... par rapport à cette sensation de lourdeur, c'est plus fort ou pas?
Maéva	... non, je ne pense pas, c'est toujours pareil
Chercheur	c'est pareil? Ok. Alors... donc tu… tu as ce signal là..., tu te dis, faut que je prenne mon téléphone et c'est les jambes et est-ce qu'il y a d'autres choses qui te poussent à le prendre?
Maéva	bah j'ai chaud
Chercheur	tu as chaud?
Maéva	j'ai chaud, j'ai envie de boire
Chercheur	et elle est où la chaleur?
Maéva	bah sur le visage
Chercheur	et… et c'est comment? C'est plutôt…? Elle vient sur toi?
Maéva	ouai parce que je transpire
Chercheur	et ça ne sort pas? Enfin tu vois c'est l'extérieur ou c'est dedans? Cette sensation de chaleur?
Maéva	ça doit être dedans quand même
Chercheur	tu penses que?
Maéva	je pense
Chercheur	ouai
Maéva	ouai ou peut-être un peu des deux, je ne sais pas
Chercheur	un peu des deux?
Maéva	oui
Chercheur	peut-être dedans et tu le ressens aussi se poser dessus? Et oui… et il y a d'autres choses à part... à part la chaleur et les jambes là et le temps où ça se met...?
Maéva	et non, je ne pense pas, je pense que c'est tout
Chercheur	et alors quand il y a tout ça qui se met en place, bon j'ai envie de regarder l'heure quoi?
Maéva	ouai
Chercheur	ok. Et au moment où tu vois l'heure? Tu me dis, ... je ne suis qu'à la moitié?
Maéva	ouai
Chercheur	ok. Et à ce moment là? Tu ressens quoi? Il se passe quoi?
Maéva	bah… je me rends compte qu'en fin de compte ça va quand même, c'est faisable
Chercheur	et comment tu le sais que c'est faisable?
Maéva	... parce que… en soit 4' ce n'est pas si long que ça! (rires)
Chercheur	non c'est sûr mais, donc c'est la... C'est rationnel là! Tu te dis…
Maéva	ouai!
Chercheur	tu te dis 4' ok
Maéva	ouai ouai
Chercheur	mais comment tu te dis, je sais que je peux tenir? Comment… tu vois les informations... ?
Maéva	ah ouai
Chercheur	parce que ce n'est pas si long mais 4' mais ce n'est pas si long mais tu vois quand on a fait le test step, si je t'avais dit le dernier palier tu continues encore 4'... tu vois?
Maéva	oui oui, mais c'est toujours en comparant avec ce que tu as déjà ressenti à un autre

	moment…
Chercheur	et tu le compares à quel moment toi?
Maéva	bah par exemple justement le test d'effort. Je sais que je me sentais bien plus fatiguée que ce moment là
Chercheur	et si tu te focalises sur... sur certains repères c'est lequel qui te permet vraiment en priorité de te dire... bon là..., finalement par rapport à l'autre situation... j'ai de la marge quoi
Maéva	... je pense c'est… bah il y a la respiration
Chercheur	ouai
Maéva	surtout et après les jambes… à un moment ça ne suit plus
Chercheur	donc c'est, c'est vraiment l'indicateur..., si tu… tu ne contrôles pas tes jambes en fait? L'impression que tu ne contrôles pas tes jambes?
Maéva	ouai et que fin, qu'elles n'arrivent plus à suivre le... Ce que j'ai en tête
Chercheur	d'accord, ok. Et... donc, là tu te dis, par ces repères là, tu te dis..., je… je sais que je peux continuer?
Maéva	ouai
Chercheur	et… il y en a d'autres en parallèle ou pas?
Maéva	… bah après... quand j'ai vraiment très chaud mais bon, c'est surtout la respiration
Chercheur	ouai à ce moment là ce n'était pas ça... forcément quoi…
Maéva	oui
Chercheur	et par rapport à ta FCE? Tu en étais où à ce moment là?
Maéva	…
Chercheur	quand tu regardes..., tu... Tu as regardé?
Maéva	ah je n'ai pas regardé ma montre
Chercheur	tu n'as pas regardé?
Maéva	... non
Chercheur	donc ce n'est pas quelque chose qui t'as…
Maéva	... non
Chercheur	sur lequel tu t'es focalisée?
Maéva	... non
Chercheur	c'était juste ce qui passait au niveau de… au niveau de ton corps? Et... quand tu me dis ça va être éprouvant? Tu… pour toi éprouvant qu'est-ce que c'est?
Maéva	bah…
Chercheur	tu vois, tu t'attends à quoi...? Pour la suite là? L'épreuve ça va être quoi?
Maéva	… je ne sais pas trop c'est… parce que là, j'avais envie de m'arrêter mais… je vais continuer et…
Chercheur	et là tu m'as dit ça va être éprouvant, enfin tu sais que ça va être plus difficile et…
Maéva	ouai
Chercheur	ce n'est pas… parce que c'est un terme fort tu vois? Éprouvant…
Maéva	oui oui bah c'est que... Que je vais devoir prendre sur moi et, et continuer même si… ça commence à être lourd et difficile… au niveau de la respiration et tout ça
Chercheur	ok. Et… par rapport à la respiration et la fréquence cardiaque..., tu, tu… tu choisis quand de regarder du coup ta montre? Tu la regardes ou pas?
Maéva	... non c'est vrai que je n'ai même pas regardé pendant l'effort

Chercheur	donc tu as le résultat à la fin?
Maéva	ouai
Chercheur	et..., pendant l'effort du coup, parce que tu dois quand même… tu dois quand même être dans ta fourchette?
Maéva	ouai
Chercheur	c'est un objectif ça finalement ou pas?
Maéva	... non c'est vrai que c'est assez secondaire
Chercheur	c'est assez secondaire?
Maéva	ouai moi je ne me focalise pas trop là-dessus parce que de toute façon les sensations… fin..., l'indicateur de la fréquence cardiaque c'est, c'est quand même moins fiable que mes impressions à moi
Chercheur	pour toi, c'est?
Maéva	pour moi ouai
Chercheur	ouai ouai d'accord. Donc... tu… tu finalement, tu ne regardes pas et tu, tu penses que tu es globalement dedans?
Maéva	ouai bah... en plus j'y étais à chaque fois dedans donc
Chercheur	ouai
Maéva	c'est construit
Chercheur	ouai et quand tu me dis je préfère me fier à mes sensations à moi, tu me montres ton cœur là?
Maéva	(rires) oui oui ouai c'est là que ça se passe
Chercheur	ouai mais tu le sens que ça se passe?
Maéva	ouai, bah on sent les battements quand ça va vraiment fo… quand… quand… tu es vraiment au bout, fin moi je le sens
Chercheur	tu le sens et si moi j'étais à ta place... je sentirais quoi en fait? Tu me dis c'est le battement, ça fait quoi exactement? Tu vois le mouvement ou le sens ou?
Maéva	...
Chercheur	pour que je sache que c'est ça et par exemple pas quelqu'un qui vient me toucher tu vois?
Maéva	ouai, bah parce que ça vient de l'intérieur fin…
Chercheur	ouai?
Maéva	je ne sais pas
Chercheur	et ça va, et ça va vers où? C'est…?
Maéva	... (long) je ne sais pas trop
Chercheur	tu vois...? Comment je peux savoir si c'est un battement parce que toi tu te dis…
Maéva	c'est vrai que je ne me suis jamais posé la question…
Chercheur	tu te dis..., je le sens, tu me montres la poitrine, tu le ressens, tu arriverais à me dire... tu vois si je devais être dans ton corps, comment je le saurais moi que c'est mon cœur qui bat?
Maéva	bah parce que vous savez que à gauche c'est le cœur et que ça vient plutôt de là (rires)
Chercheur	ouai mais tu m'as quand même dit je ressens le battement tu vois?
Maéva	ouai
Chercheur	et tu… Tu le ressens… tu le ressens comment? Tu me dis je le ressens plus fort?

Maéva	ouai, je ne sais pas comment expliquer, je suis désolée (rires)
Chercheur	non ce n'est pas grave non mais je me doute que ce n'est pas évident surtout si tu ne t'es jamais posée la question! Ok alors on va, on va continuer... sur la Go Pro... à 7'10''. Donc là on est à la fin au final hein de… on est dans la dernière minute. Je mets quelque temps avant, voilà (réglages); donc là quand tu t'es vue, tu m'as dit... je suis moins concentrée, il ne reste plus beaucoup de temps, je relâche mon attention et je guette le chrono sur le téléphone...
Maéva	ouai
Chercheur	plusieurs fois, alors là tu vas regarder… (visionnage). Tu te souviens de ça?
Maéva	ouai
Chercheur	alors… tu es moins concentrée... Tu es moins concentrée sur quoi en fait?
Maéva	bah sur les pas. Parce que là je me suis carrément arrêtée et je n'ai même pas remarqué que... Qu'il fallait que je continue à enchainer, fin…
Chercheur	d'accord, donc en fait tu es moins concentrée sur tes pas, alors tu es concentrée sur quoi? Tu te focalises sur quoi?
Maéva	bah je n'arrête pas de me répéter qu'il ne reste plus que 40'', qu'il ne reste plus que 30'' (rires)
Chercheur	d'accord
Maéva	c'est vraiment ça, j'essaie vraiment de me rassurer
Chercheur	tu es attentive au temps?
Maéva	ouai
Chercheur	et qu'est-ce qui fait que tu es autant attentive à ce temps là?
Maéva	… Bah parce que ça commençait à être... à être un peu trop fin... Pour moi
Chercheur	et comment, et comment je sais moi à ta place si c'est un peu trop? C'est quoi les signaux?
Maéva	bah c'est toujours les mêmes c'est... la chaleur, fin il fait chaud au visage et puis..., la respiration et les jambes qui sont lourdes
Chercheur	et les jambes?
Maéva	ouai
Chercheur	et ce cœur qui tape? Tu le sens ou pas?
Maéva	… bah je pense, fin… à ce moment là non pas vraiment, c'est vraiment quand je fais des gros efforts
Chercheur	d'accord, donc là pas particulièrement?
Maéva	non pas…
Chercheur	mais tu sais que tu es dans ta fourchette ou pas?
Maéva	... là j'en doute un peu quand même. Je me disais que je pouvais peut-être être un peu plus… d'accord parce que la dernière série j'étais quand même beaucoup plus fatiguée que les autres
Chercheur	d'accord, d'accord, et comment tu peux savoir que tu es un peu plus fatiguée? C'est tous ces éléments dont tu m'as parlés qui sont plus forts que d'habitude?
Maéva	oui ouai exactement
Chercheur	et… tu dis..., je relâche mon attention, donc sur le… sur la chorégraphie... Et en parallèle de ça tu es concentrée sur ton corps et... tu décides de regarder le chrono régulièrement?

Maéva	oui
Chercheur	qu'est-ce qui te pousse? Est-ce qu'il y a... Tu vois? Le moment où tu vas choisir de la regarder? Est-ce qu'il y a des choses particulières qui font que je fais l'effort de soulever ma main et de regarder le temps?
Maéva	bah c'est, je me dis que c'est peut-être maintenant que c'est fini, fin…
Chercheur	c'est vraiment aléatoire tu penses?
Maéva	ouai, il n'y a pas vraiment de raison...
Chercheur	Il n'y a pas de raison... particulière quoi? Et… quand on est dans le dernier temps là? Tu penses que tu pourrais faire encore plus? Que tu serais capable d'aller encore plus longtemps?
Maéva	ouai ouai je pense je pourrais faire encore une ou deux minutes peut-être
Chercheur	ouai et qu'est-ce qui? C'est quoi qui te permet de dire que tu peux faire encore une ou deux minutes? Par exemple tes jambes elles sont comment et elles pourraient aller jusqu'où?
Maéva	... bah elles sont lourdes elles pourraient être extrémement lourdes
Chercheur	ouai ça pourrait être encore plus lourd?
Maéva	ouai
Chercheur	et… par rapport à… aux autres choses...? La respiration?
Maéva	la respiration c'est difficile mais ça pourrait être quand même, on pourrait quand même aller beaucoup plus loin, continuer en respirant plus difficilement
Chercheur	et ta respiration c'est toujours le volume? Tu vois l'air? Que tu as l'impression de respirer...?
Maéva	ouai c'est l'effort que ça demande pour inspirer et expirer
Chercheur	et comment je sais moi l'effort que ça demande? Il Y a quoi en parallèle de ça du coup?
Maéva	…
Chercheur	tu fais quoi pour expirer, tu fais quoi pour inspirer en fait?
Maéva	je ne sais pas, c'est... Je ne sais pas comment ça marche exactement, c'est... Non je ne sais pas du tout
Chercheur	mais tu me dis, je fais plus d'effort. Comment tu sais que tu fais plus d'effort toi pour inspirer et expirer?
Maéva	oui
Chercheur	Il y a un truc particulier qui se passe?
Maéva	Bah c'est moins naturellement, moins facilement, mais ce qui se passe exactement…
Chercheur	ce n'est pas naturel en fait?
Maéva	ouai
Chercheur	donc c'est toi qui décides de le faire?
Maéva	oui, bah oui, oui oui oui. Parce qu'en temps normal on ne se rend pas trop compte quand on respire mais... Fin je fais du sport et
Chercheur	d'accord
Maéva	je vois bien que c'est nécessaire
Chercheur	donc cette sensation là… tu… tu as, tu as, tu as construit des repères là… par rapport à à tout ça c'est, tu as eu, tu as déjà vécu des moments comme ça dans le cycle step?

Maéva	ouai
Chercheur	ou ça c'est un peu inédit?
Maéva	non non ça m'arrive
Chercheur	et est-ce que c'est que... tous ces repères, quand tu sais tu dis je peux faire plus etc. quand tu y penses c'est que tu compares parce que tu m'as dit que tu comparais, c'est qu'une comparaison avec ce que tu as vécu dans le cycle?
Maéva	ah non non, c'est tout sport confondu
Chercheur	tout sport confondu?
Maéva	parce que c'est toujours un peu les mêmes impressions qui reviennent
Chercheur	quelle que soit l'activité?
Maéva	non après ça dépend si... Si on fait du badminton ou du tennis... les bras aussi c'est… c'est ce que l'on sent beaucoup et…
Chercheur	d'accord
Maéva	par exemple endurance, c'est à peu près le même genre de sensations
Chercheur	tu as à peu près le le même, le même genre de…? Ok
Maéva	ouai
Chercheur	ok. Donc tu ne t'appuies pas que sur ce que tu as fais finalement dans l'activité?
Maéva	non non
Chercheur	ça t'aide mais il n'y a pas que ça quoi?
Maéva	non
Chercheur	ok, oui alors, maintenant je voudrais… qu'on s'intéresse… à ton mollet?
Maéva	ok (rires)
Chercheur	parce que… (rires) en fait tu m'en as parlé qu'une fois, donc..., c'est dans la 2ème... série à la fin de la 2ème... 2ème partie de la 2ème série hein, on est à peu près à, tu es à peu près à 5' (réglages visionnage) je vais montrer à peu près à 5' d'exercice là. Et tu me dis..., quand je vois, le fait de voir mes jambes, je me souviens que sur toute la durée de l'entrainement, je ressens une... une courbature... au mollet droit
Maéva	oui oui
Chercheur	et pas quand tu te voyais… en plan large au final?
Maéva	ouai
Chercheur	alors tu ressens... cette douleur au mollet droit : comment ça se fait déjà? Tu as… tu as une courbature au mollet droit
Maéva	Ah ça date de lundi
Chercheur	d'accord, et... c'est comment cette courbature?
Maéva	… c'est douloureux (rires), non bah ça tire
Chercheur	ça tire?
Maéva	ouai
Chercheur	ça tire dans le mollet?
Maéva	ouai ça tire
Chercheur	le même tiraillement... vers l'extérieur ou différemment?
Maéva	Bah je l'ai encore et je pense c'est plutôt vers l'extérieur
Chercheur	ouai? Ce n'est pas par exemple un poing ou quoi que soit?
Maéva	non non c'est vraiment tout le muscle
Chercheur	c'est tout le muscle qui tire?

Maéva	ouai
Chercheur	ok et... tu vois dans tout ce que l'on a discuté là, tu ne m'en parles pas au final de ce mollet? Donc est-ce qu'il y a des moments ou...?
Maéva	est-ce que c'est une gêne? Non ce n'est pas vraiment ça m'empêche pas de continuer… à
Chercheur	à faire le…?
Maéva	ouai
Chercheur	d'accord. Et quand tu me dit… je le ressens? En fait, tu m'en as parlé… quand tu t'es vue faire le ciseau?
Maéva	ouai
Chercheur	tu le ressens plus sur le ciseau?
Maéva	oui ouai
Chercheur	et le moment... C'est à quel moment où tu le ressens plus?
Maéva	bah je ne sais pas, ça demande de faire des petits quand… quand on retombe au sol
Chercheur	c'est le moment où on fait les deux sauts?
Maéva	ouai
Chercheur	pour... changer?
Maéva	ouai
Chercheur	et c'est le 1er ou sur le 2ème?
Maéva	c'est plus brutal bah les deux
Chercheur	les deux?
Maéva	de plus en plus en fait
Chercheur	tu dis c'est plus brutal, c'est en fait c'est…
Maéva	bah quand tu retombes au sol après avoir sauté que…
Chercheur	en fait c'est parce qu'il y a l'impact que tu ressens?
Maéva	ouai
Chercheur	et quand tu dois pousser?
Maéva	ouai quand je pousse aussi!
Chercheur	tu le ressens aussi ça?
Maéva	ouai
Chercheur	ok, et à ce moment là, donc tu as, tu as normalement ce tiraillement continu et au moment où tu as l'impact et au moment où tu dois pousser? ... Il y a quoi de différent?
Maéva	… c'est plus fort
Chercheur	mais … oui
Maéva	et c'est le même type de douleur
Chercheur	et … tu arriverais à … même si dois me donner une image tu vois pour que je me représente...?
Maéva	… (souffle) une image? Je n'en ai pas en tête non
Chercheur	quand… ça tire vers l'extérieur?
Maéva	ouai
Chercheur	et quand... Tu me dis c'est plus fort en fait quand ça tire tu vois?
Maéva	ah oui bah c'est... On tire un peu plus…
Chercheur	c'est c'est si tu tires?

Maéva	on tire rapidement
Chercheur	ah c'est la vitesse?
Maéva	ouai
Chercheur	ça tire plus vite?
Maéva	ouai rapidement
Chercheur	ou ça tire plus loin?
Maéva	non ça tire plus rapidement en fait
Chercheur	ça tire plus rapidement ok?
Maéva	ouai
Chercheur	donc c'est ça la différence quoi?
Maéva	ouai
Chercheur	et quand tu fais ce ciseau du coup... Tu es focalisée sur cette douleur?
Maéva	... non, non non, parce que je sais très bien d'où ça vient et pourquoi fin… je ne suis plus, ça ne me dérange pas plus que ça, donc pour continuer
Chercheur	pour continuer?
Maéva	ouai
Chercheur	ça ne perturbe pas la suite de ton activité ou?
Maéva	non non pas du tout
Chercheur	tu sais que c'est là quoi?
Maéva	ouai
Chercheur	d'accord. Et est-ce que oui… cette cette sensation… tu l'as à d'autres… tu l'as à d'autres moments par exemple dans la journée ou quoi que ce soit ou?
Maéva	ah oui oui ouai (rires) par exemple, j'ai croisé les jambes de l'autre côté, ça me fait mal
Chercheur	d'accord, ok. Donc finalement c'est une information que tu as et…
Maéva	ouai et je n'en fais rien après parce que…
Chercheur	ouai tu n'en fais rien après?
Maéva	parce que je sais très bien d'où ça vient…
Chercheur	ok d'accord, bon bah écoute... C'est plutôt pas mal. Juste je voudrais savoir… tu n'as pas changé la hauteur? Tu sais du step ?
Maéva	non
Chercheur	... ni rien d'autre?
Maéva	oui
Chercheur	oui… c'est à cause de cette... de cette douleur au mollet que tu n'as pas changé la hauteur?
Maéva	ah oui, oui oui, ouai parce que c'était déjà assez difficile comme ça
Chercheur	et… sur la leçon précédente tu l'avais mise la hauteur ou pas?
Maéva	ouai
Chercheur	donc c'est juste par… mais pourtant finalement tu es quand même dans ta fourchette?
Maéva	ouai
Chercheur	et c'est juste ce mollet qui te... Qui fait que tu n'as pas choisi la hauteur ou il y a d'autres choses?
Maéva	oui, bah après, je ne sais pas il y a peut-être des petits trucs, je venais de manger, je

	n'étais pas au top de ma forme, fin…
Chercheur	d'accord, mais, ce n'est pas… tu vois quand tu fais tes trois séries?
Maéva	ouai
Chercheur	… la fois d'avant tu l'avais mise à quel moment la hauteur?
Maéva	oui, mais je crois que je l'avais direct mise
Chercheur	direct mise?
Maéva	ouai
Chercheur	là tu ne l'as pas mise?
Maéva	oui
Chercheur	donc avant de commencer, après l'échauffement, tu t'es dit je ne la mets pas?
Maéva	ouai
Chercheur	et c'était par rapport au repas, c'était par rapport à la douleur?
Maéva	ouai voilà et puis après j'ai vu que j'étais de toute façon dans ma fourchette donc…
Chercheur	donc tu t'es dit que ce n'est pas la peine de changer?
Maéva	ouai sur la 1ère série j'étais dans ma fourchette, les deux prochaines j'allais l'être aussi…
Chercheur	d'accord, et juste une dernière question, même si tu ne te souviens pas du problème d'orientation tu sais avec le stomp?
Maéva	ouai
Chercheur	oui… les orientations elles te posaient problème?
Maéva	... bah non, pas tant que ça en fait
Chercheur	pas tant que ça?
Maéva	ouai
Chercheur	ok. Donc c'est un truc que tu as choisi de garder pour... Parce que ça te convenait quoi?
Maéva	ouai
Chercheur	tu vois parce tu aurais pu les enlever au final
Maéva	non ouai non
Chercheur	ok c'était anecdotique.

5.6.2. Quelques unités d'expérience chez Maeva

Signe	Signe n°4 Maeva L7
Récit réduit: U	A oublié qu'il y a les deux derniers pas
Représentamen : R	la non réalisation du mambo + 1er appui ciseau
Engagement: E	faire le ciseau de l'autre bloc (pas n°1) + sa respiration
Actualité potentielle: A	liées à reprendre sur le modèle
Référentiel: S	bloc en réalisation trop court + fatigue = questionnement sur temps de pratique
Interprétant: I	a) le bloc 1 se finit pas mambo et pivot + b) je respire plus difficilement et je me trompe + c) mes jambes commencent à tirer + d) respiration forcée

Signe	Signe n°1 Maeva L7
Récit réduit: U	Hésite, a besoin de se repérer sur le modèle
Représentamen : R	Hésitation sur 2nd temps Ciseau
Engagement: E	Faire les bons pas comme le modèle
Actualité potentielle: A	liées au moment où modèle et Eva en même temps touchent le sol et le step + liées à ses sensations + pratiquer en confiance grâce au modèle
Référentiel: S	jambes ont de l'énergie encore, sensations jambes déjà plus fortes + sait qu'elle connait assez bien les pas + respiration proche du repos
Interprétant: I	a) peut poursuivre car jambes peuvent encore au 2/3 série + b) respiration assez aisée sur cette série + c) pourrait faire sans modèle

Signe	Signe n°9 Maeva L7
Récit réduit: U	Est moins concentrée, fait une erreur
Représentamen : R	le temps + regard sur téléphone (chrono)
Engagement: E	finir et relâcher son attention + s'arrêter
Actualité potentielle: A	attentes liées à la volonté de se rassurer
Référentiel: S	a) jambes, respiration, chaleur +b) à un niveau d'effort, la respiration n'est pas naturelle + c) les expériences en sport notamment endurance me permettent d'avoir ces repères
Interprétant: I	a) fin de série n°3 de 8', effort devient difficile + b) se questionne sur sa FCE + c) sent qu'elle pourrait faire encore un peu grâce aux jambes et respiration

Signe	Signe n°13 Maeva L1
Récit réduit: U	Perds le rythme
Représentamen : R	Arrêt enchainement + erreur du corps
Engagement: E	Ne pas reprendre + Une autre pensée
Actualité potentielle: A	attentes liées à la réalisation du mambo
Référentiel: S	n'est pas fatiguée + alternance entre guidage autonome du corps et concentration sur les pas
Interprétant: I	a) 3' step en bas ne la fatigue pas ; b) Se fatigue mentalement

Signe	Signe n°2 Maeva L1
Récit réduit: U	Veut faire un autre mouvement, fais une erreur
Représentamen : R	Une erreur + voit la prof faire le stomp
Engagement: E	Faire un tap up
Actualité potentielle: A	attentes liées à la réalisation du stomp + attentes à se repérer pour reprendre le mouvement
Référentiel: S	ne pas trop appuyer sur le step lors de la réalisation du stomp (transfert poids du corps partiel) + ne pas être sur le step en stomp
Interprétant: I	a) capacité à reprendre sur un pas connu (mambo) est b) réalisation coordonnée avec la prof sur 1er pas puis instinctif c) toucher le sol et le step pour savoir si en même temps que la prof; d) prend trop de temps sur son stomp lors de l'appui, non maitrise encore

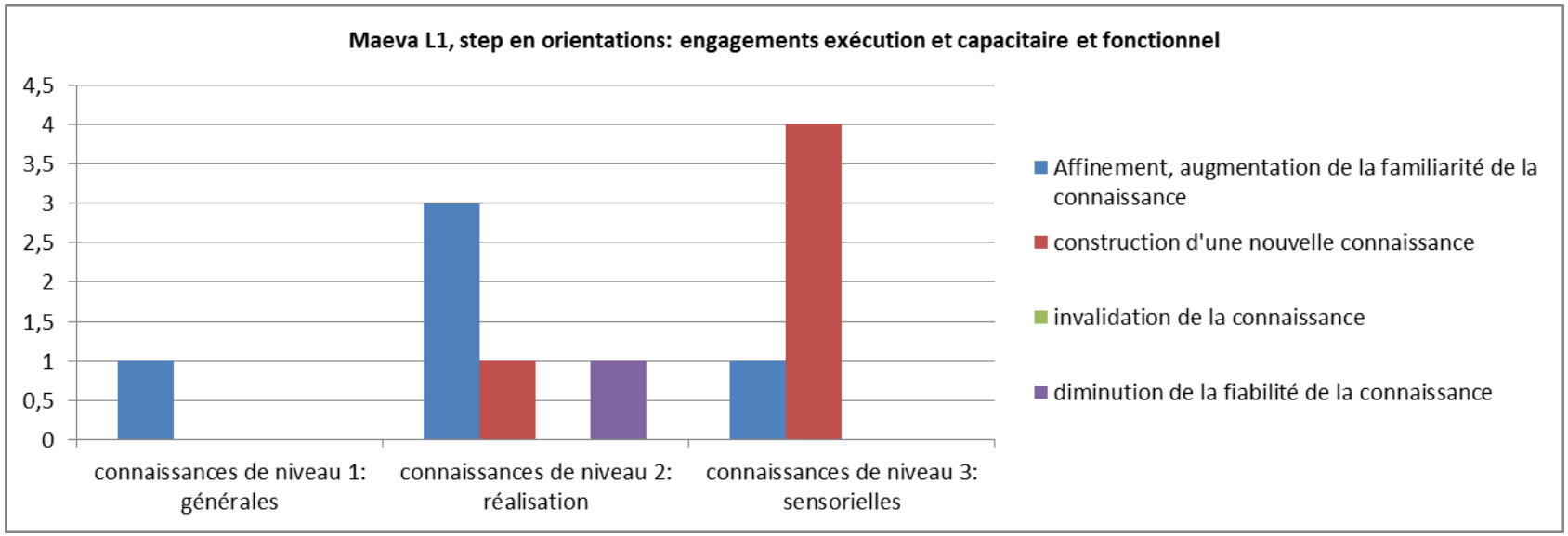
5.6.3. Catégorisation détaillée et temporelle des Engagements de Maeva en leçon 1 puis en leçon 7

leçon	série, répétition	signe n°	engagements	classification étape 1	classification étape 2: séries	classification étape 3: catégories
1	step en bas 3'	1	Suivre le mouvement de la prof	faire comme le modèle	relatif à autrui et modèle	exécution
1	step en bas 3'	2	Faire un tap up	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas 3'	3	Faire un tap up	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas 3' Go pro	13	Ne pas reprendre + Une autre pensée	finir, temps	relatif à la réduction de l'effort perçu	capacitaire et fonctionnel
1	step en haut 3'	4	faire en même temps que la prof	faire comme le modèle	relatif à autrui et modèle	exécution
1	step en haut 3'	5	Faire comme Emma et la prof + se concentrer sur les pas	faire comme le modèle	relatif à autrui et modèle	exécution
1	step en haut 3'	6	centrée sur la fatigue (est épuisée)	centration sensations et douleurs	relatif à soi, ses sensations	introspection
1	step orientations 3' Go pro	11	Faire comme la prof pour suivre	faire comme le modèle	relatif à autrui et modèle	exécution
1	step orientations 3'	7	Trouver la raison du blocage	compréhension et adaptation au bloc, chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en orientation 3'	8	aller de l'autre côté (instinctif)	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step orientations 3' Go pro	12	Attend la reprise de l'enchainement par le début du bloc	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
1	step orientations 3'	9	Stopper la réalisation	finir, temps	relatif à la réduction de l'effort perçu	capacitaire et fonctionnel

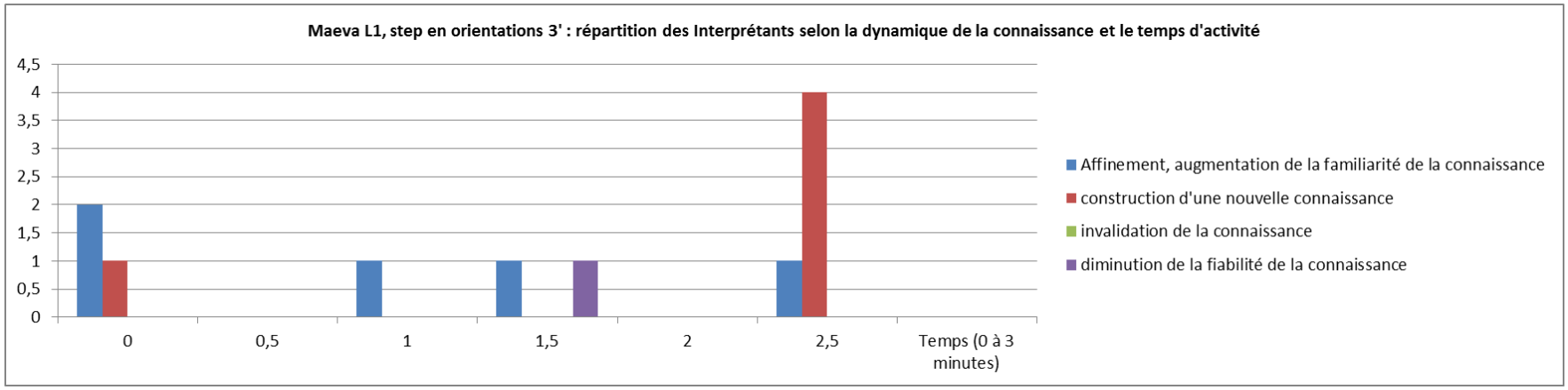
leçon	série, répétition	signe n°	engagements	classification étape 1	classification étape 2: séries	classification étape 3: catégories
7	série 2/3 de 8'	1	Faire les bons pas comme le modèle	faire comme le modèle	relatif à autrui et modèle	exécution
7	série 2/3 de 8'	2	reprendre en suivant le modèle et ses pieds	faire comme le modèle	relatif à autrui et modèle	exécution
7	série 2/3 de 8' Go pro	7	poursuivre l'effort malgré cette gêne (courbatures mollet droit)	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
7	série 3/3 de 8'	4	faire le ciseau de l'autre bloc (pas n°1) + sa respiration	respiration	relatif à soi, ses sensations	introspection
7	série 3/3 de 8'	5	faire le ciseau de l'autre bloc	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
7	série 3/3 de 8'	6 bis	Saisir son téléphone et identifier le temps qu'il reste à agir + écouter ses sensations	finir, temps	relatif à la réduction de l'effort perçu	capacitaire et fonctionnel
7	série 3/3 de 8'	6	Le temps qu'il reste à agir	finir, temps	relatif à la réduction de l'effort perçu	capacitaire et fonctionnel
7	série 3/3 de 8' Go pro	9	finir et relâcher son attention + s'arrêter	finir, temps	relatif à la réduction de l'effort perçu	capacitaire et fonctionnel

5.6.4. Début de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité step en bas, haut et orientation

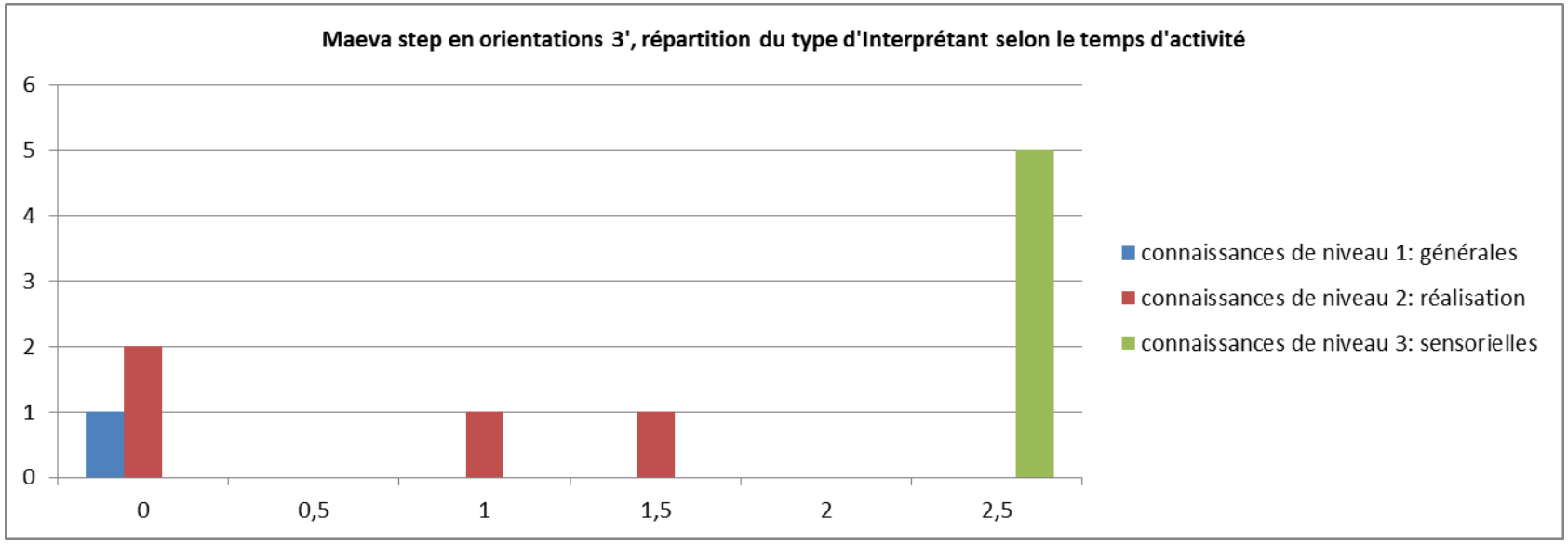
5.6.4.1. Connaissances et dynamiques step en orientation



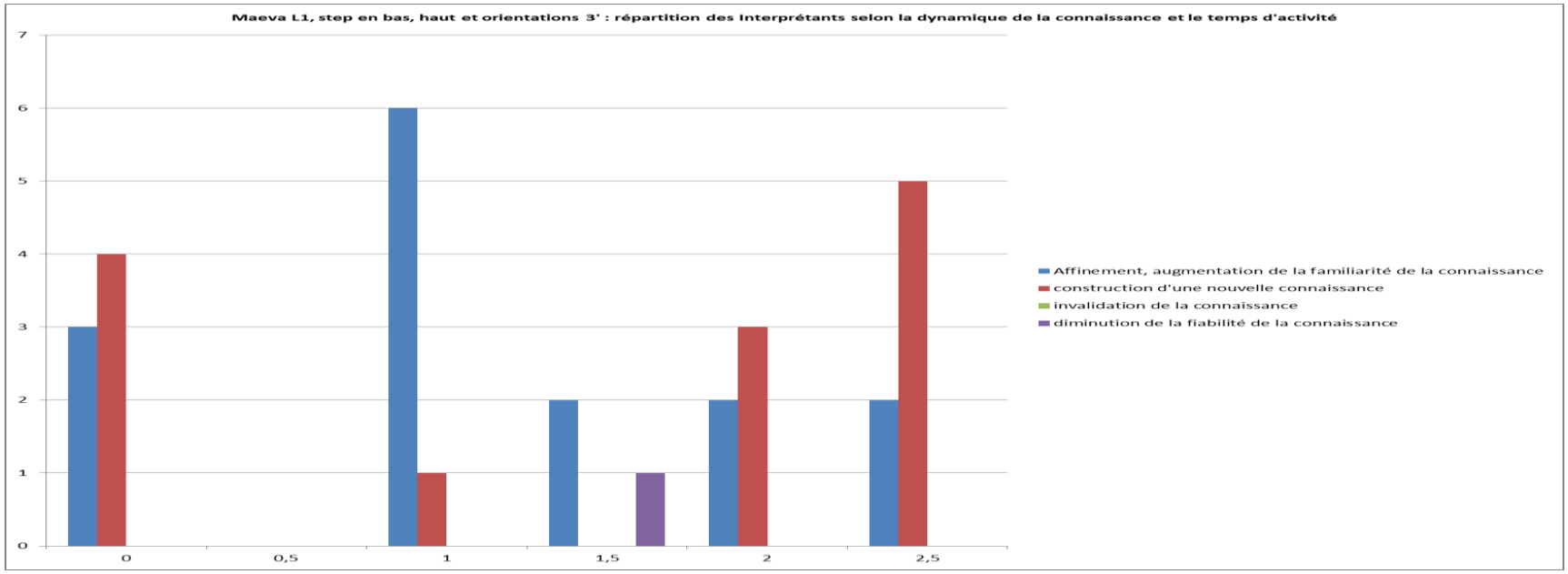
5.6.4.2. Temporalité et dynamiques des Interprétants step en orientation



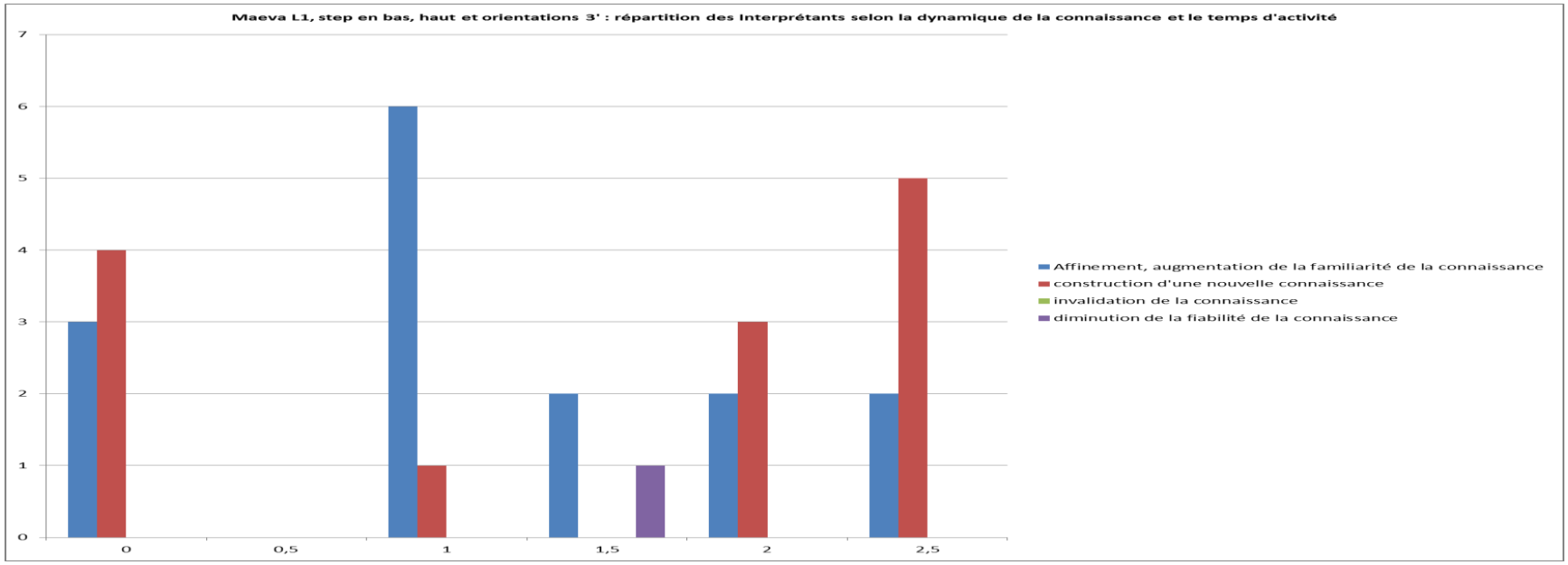
5.6.4.3. Temporalité et type de connaissances step en orientation



5.6.4.4. Temporalité et dynamique des Interprétants step en bas, haut et orientation

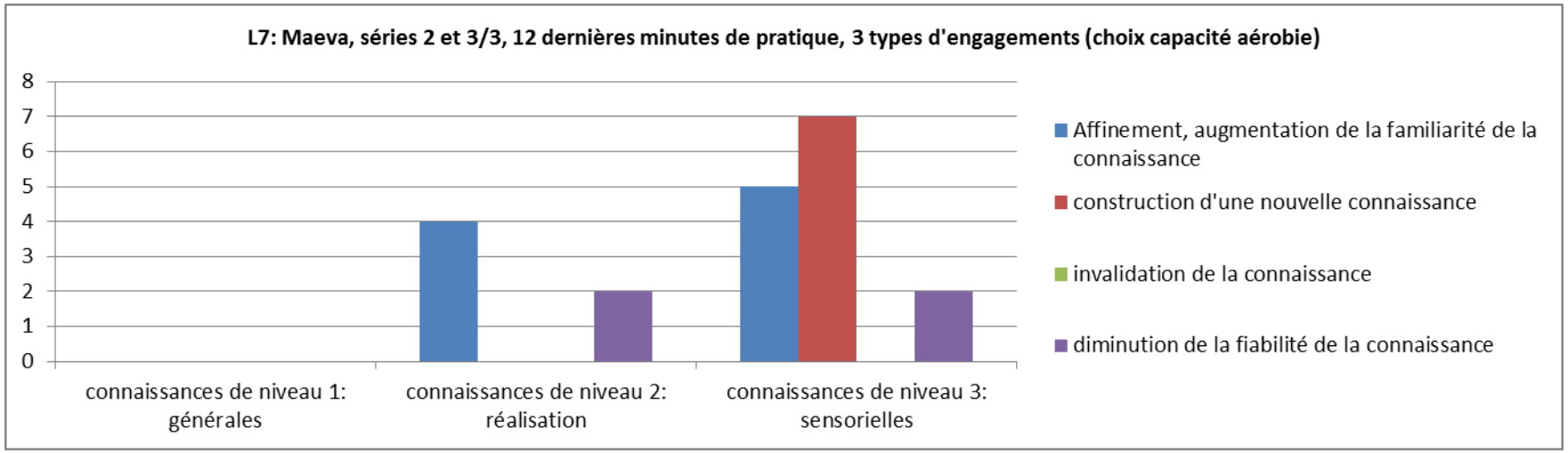


5.6.4.5. Temporalité et type de connaissances step en bas, haut et orientation

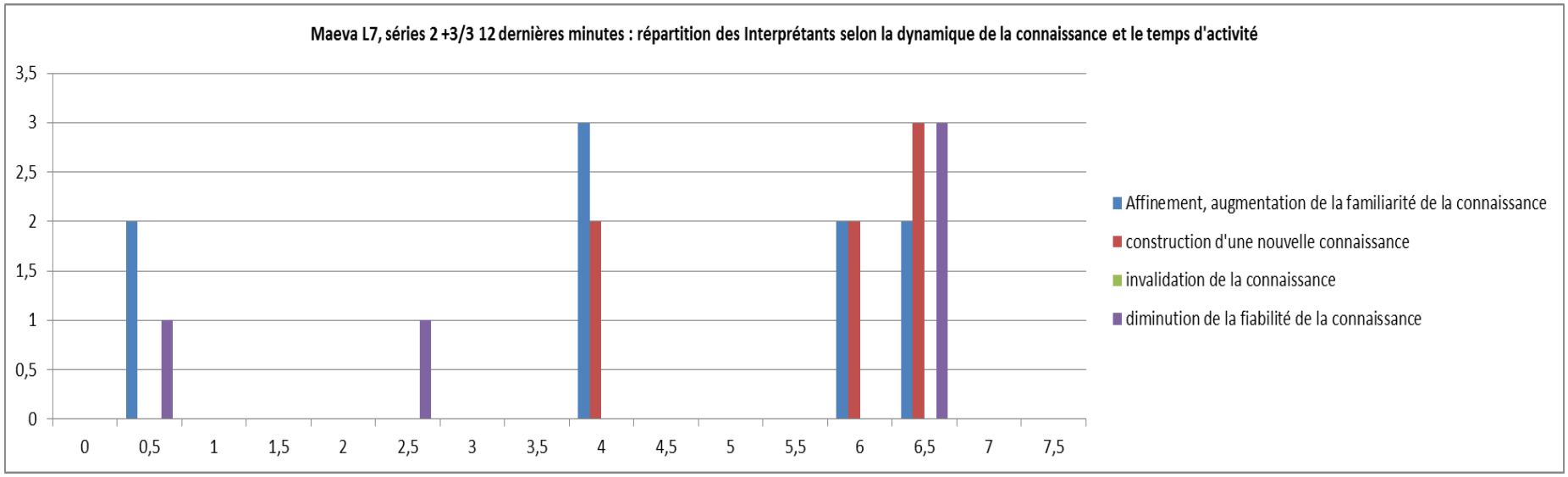


5.6.5. Fin de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité mobile 2, répétitions 2/3 et 3/3 de 8'

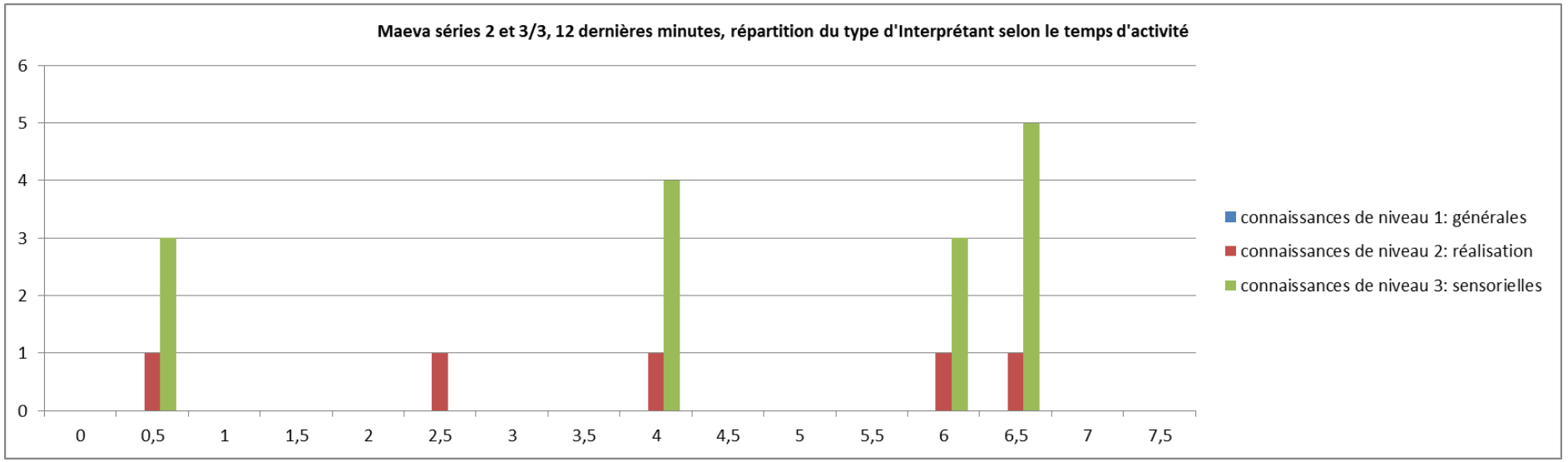
5.6.5.1 Connaissances et dynamiques répétitions 2/4 et 4/4



5.6.5.2. Temporalité et dynamiques des Interprétants



5.6.5.3. Temporalité et type de connaissances répétitions 2 et 3/3



5.7. Emmi

5.7.1. Verbatim Emmi

interlocuteur	verbatim Emmi L1 autoconfrontation 1er niveau, volet 2
Chercheur	voilà; donc là, on est step en bas;
Emmi	j'ai l'impression que je bougeais plus ce matin
Chercheur	tu as l'impression que tu bougeais plus ce matin?
Emmi	là je me trouve vachement statique, je fais des petits mouvements là, j'ai l'impression que je …. (?)
Chercheur	d'accord… petits mouvement c'est-à-dire?
Emmi	que je fais vraiment le minimum, par exemple le… je sais pas comment il s'appelle
Chercheur	le L step?
Emmi	non
Chercheur	Ah le stomp? Quand tu fais 1 2 3
Emmi	oui
Chercheur	oui?
Emmi	j'avais vraiment l'impression que j'allais beaucoup en avant et beaucoup arrière alors que là….pas du tout
Chercheur	alors là tu me dis OULA ?
Emmi	je suis un peu perdue
Chercheur	t'es un peu perdue? J'te? On remontre?
Emmi	oui, je veux bien regarder
Chercheur	attends, je remets juste un tout petit peu avant… où est-ce que c'était, là?
Emmi	alors, mais c'est en miroir
Chercheur	oui mais alors c'est… donc tu penses que tu te trompes… là tu penses que tu t'es trompée parce que tu as regardé la prof… et …
Emmi	honnêtement, je ne sais pas dire mais je me souviens que ce matin, je voulais aller à droite, fin à gauche alors qu'on était à droite, je voulais tout le temps aller à gauche
Chercheur	donc tu penses que…
Emmi	oui j'ai mélangé
Chercheur	tu penses qu'il y avait une confusion sur le sens en fait
Emmi	oui
Chercheur	et du coup, à chaque fois, je prenais à chaque fois la mauvaise jambe et du coup, je prenais du retard aussi
Emmi	donc tu me dis c'est par rapport à … là, quand tu vois la prof faire en fait?
Chercheur	oui
Emmi	ça te perturbe?
Chercheur	bah normalement, ça m'a pas tant perturbé mais je pense que c'est parce que je me suis trompée de côté (…) oui par contre, quand je pose pour essayer le stomp, je vais partir en mambo
Emmi	c'est ce qui s'est passé avant?
Chercheur	oui
Emmi	juste avant tu veux faire le stomp?
Chercheur	oui
Emmi	tu veux partir… faire le stomp?
Chercheur	oui et je veux partir en arrière

Emmi	Ah d'accord! Là à ce moment-là?
Chercheur	oui
Emmi	attends, je le remets
Chercheur	enfin des fois on voit que je veux partir en arrière
Emmi	là
Chercheur	là aussi
Emmi	mais tu me dis, je veux partir en arrière
Chercheur	oui alors que je suis allée en avant… je sais pas..
Emmi	c'est-à-dire que… tu veux partir….? Tu me dis je veux partir en arrière…
Chercheur	oui je veux faire le mambo, après on a encore reculé c'est ça? Et du coup, j'ai le mouvement de recul…après…
Emmi	en fait
Chercheur	après je suis avancée enfin, je ne sais pas, j'ai confondu
Emmi	en fait… en fait, j'essaye de comprendre, tu me dis je pars en arrière, je pars en arrière, je veux partir en arrière alors que je suis en avant…
Chercheur	c'est peut-être le mouvement d'après?
Emmi	non non je ne dis pas que tu t'es trompée… je vois ce que tu veux dire; mais je voudrais juste que
Chercheur	regarde
Emmi	oui c'est à ce moment là que tu me parles on est d'accord
Chercheur	çà doit pas être là parce qu'il y a un autre moment ça faisait souvent ça où je veux partir en arrière alors que
Emmi	et tu penses que? Tu dis, je veux repartir en arrière … c'est? Qu'est-ce qui se passe tu veux partir en arrière, c'est là tu t'en rends compte dans la vidéo ou…?
Chercheur	mais non ce matin déjà, je me rendais compte que je sautais des pas en fait, à chaque fois j'oubliais le stomp
Emmi	ah d'accord! Ok, donc c'est le stomp là qui te pose problème d'accord…
Chercheur	oui
Emmi	oui, je pense qu'avant je voulais partir en kick du coup, j'avais oublié…
Chercheur	donc c'est, tu veux partir en kick, donc tu te trompes avec le stomp…. Qu'est-ce qui se passe en fait pour toi là? Comment tu… tu l'interprètes ça?
Emmi	parce que j'oublie aussi un peu l'enchainement
Chercheur	ah d'accord! Pour toi là c'est un problème de mémorisation quoi? On regarde l'autre? Donc là, normalement est step en haut
Emmi	le step en haut ça allait déjà beaucoup que celui en bas
Chercheur	ça allait beaucoup mieux c'est-à-dire?
Emmi	j'arrivais mieux, au début je ne faisais pas d'erreur, juste à la toute fin
Chercheur	d'accord, donc là à 10'' c'était plutôt pas mal… au niveau de la fluidité?
Emmi	bah au niveau de l'enchainement…
Chercheur	de l'enchainement ok… n'hésite pas à me dire… ne t'arrête pas seulement sur tes erreurs, tu peux me dire d'autres choses… ce n'est pas que l'exercice entre guillemets que l'on veut voir
Emmi	oui…le début, je sais que je me trompe de jambes, quand … j'ai tendance à monter la jambe gauche au lieu de la droite, et pareil de l'autre côté
Chercheur	d'accord, donc là t'as il y a eu une hésitation là?
Emmi	au début oui
Chercheur	d'accord… au début de la séquence vers 40''…. Tu..

Emmi	oui, je me suis trompée de jambes
Chercheur	t'échanges, t'inverses?
Emmi	oui, par exemple quand on voulait aller à la gauche, il faut d'abord lever sa jambe et moi après je veux partir avec la jambe gauche
Chercheur	d'accord, tu penses que c'est lié à quoi?
Emmi	j'pense que c'est le côté, parce que du coup, je me dis si je pars à gauche, c'est la jambe gauche
Chercheur	oui oui d'accord; donc là tu m'as dit qu'au départ ça allait mieux… là ça se passe comment pour toi là? Qu'est-ce que tu ressens?
Emmi	là je me sens mieux tu sais…
Chercheur	donc pour toi là t'es bien quoi…?
Emmi	oui mieux que pour le step en bas
Chercheur	là t'es toujours dans la même dynamique?
Emmi	oui
Chercheur	mais qu'est-ce qui te…? T'as des...Fin là tu te dis, je suis bien là?
Emmi	là je me trouve bien, j'arrive à faire la même chose, je trouve que je ne fais pas d'erreurs
Chercheur	oui
Emmi	mais par contre vers la fin, je sais qu'à un moment je n'arrivais plus à suivre
Chercheur	donc là t'es toujours dans le même… (visionnage assez long) sur l'ensemble, à chaque fois, là tu me dis depuis 1'15, tu me dis je suis bien, je suis dans le rythme, etc.
Emmi	oui
Chercheur	tu dois prendre ta FC ou pas?
Emmi	euh oui
Chercheur	oui, d'accord, et…….d'accord, et là, euh tu te sentais bien ?
Emmi	oui ça va
Chercheur	ok et donc tu me regardais moi? Ok,
Emmi	oui
Chercheur	on regarde la 3ème? Donc là on va faire les orientations
Emmi	là ce n'était pas facile
Chercheur	attends, je vais juste vérifier que ça filme bien là-bas
Emmi	oui
Chercheur	oui c'est bon, donc là tu te souviens heu, tu resitues, on avait travaillé, on a bossé au ralenti et ensuite on a repris l'enchainement c'est le dernier avec les orientations
Emmi	oui, c'était plus (inaudible) où à la fin je sais qu'il y a eu un problème vers la fin
Chercheur	donc là qu'est-ce qui se passe? (suite mimique sujet)
Emmi	je pense que… je sais pas…c'est.. Pas ce n'est pas trop fluide
Chercheur	ce n'est pas?
Emmi	ce n'est pas trop fluide
Chercheur	là quand tu vois, tu découvres des choses
Emmi	oui moi je pense que c'est beaucoup plus dans le rythme et ça… mais en fait, j'ai l'impression que ce n'est pas assez
Chercheur	c'est ce que tu m'as déjà.. Tout à l'heure sur la première vidéo? Là quand tu te vois… à quel moment-là?
Emmi	pour ce mouvement-là..
Chercheur	sur le L step, tu trouves que quoi?
Emmi	et sur ce mouvement là… et sur celui où on tourne comme ça

Chercheur	ah sur le stomp?
Emmi	oui voilà.
Chercheur	attends, on va regarder (…) là?
Emmi	oui
Chercheur	là, tu trouves quoi alors?
Emmi	je trouve que je ne suis pas assez… fin, que je suis trop rigide
Chercheur	c'est heu… rigide, c'est-à-dire?
Emmi	au niveau des jambes, que c'est trop… trop carré comme ça, trop…
Chercheur	trop..? Parce que là tu me montres heu? C'est par rapport à l'espace ou c'est par rapport à la raideur?
Emmi	non par rapport, raide comme ça, que je bouge pas comme y faut, il faudrait…
Chercheur	mais que tu le vois, quand tu le fais, tu t'attendais à quoi, tu as l'impression que c'est comment plutôt?
Emmi	oui, je sens que le mouvement, je sais pas qu'il faut trop plier la jambe ou pas assez, je ne sais pas
Chercheur	et là tu te trouves raide?
Emmi	je pensais que c'était plus fluide
Chercheur	parce qu'avant tu m'avais parlé de petits mouvements, tout à l'heure tu me parlais de petits mouvements, là ce n'est pas la même chose, on est d'accord hein? C'est juste pour être sure que je comprends bien ce que tu me dis?
Emmi	oui; bah en fait un peu des deux, c'est que je ne bouge pas assez et que je suis trop raide…
Chercheur	d'accord, donc quand tu me dis que tu ne bouges pas assez c'est que ce n'est pas assez ample ou que…?
Emmi	je pense que je fais des trop petits mouvements...
Chercheur	des trop petits mouvements d'accord? Et tu ne t'en aperçois pas quand tu le fais
Emmi	bah je sens que je ne suis pas jusqu'au bout du step…
Chercheur	tu le sens ?
Emmi	oui
Chercheur	ok ; (visionnage assez long) et tu as toujours le même sentiment ou est-ce qu'il y a d'autres choses qui…?
Emmi	j'ai l'impression d'être lente
Chercheur	tu as l'impression d'être lente?
Emmi	oui
Chercheur	t'as l'impression d'être lente? À quel moment? Tout le temps, de manière générale ou sur certains..
Emmi	(inaudible)
Chercheur	là, là tu as l'impression?
Emmi	oui quand je fais le stomp tout ça fin…j'ai l'impression…
Chercheur	et tu penses que là c'était plus lent… qu'est-ce qui fait que tu es lente?
Emmi	je ne sais pas, c'est un retard par rapport aux autres aussi je sais pas si… fin
Chercheur	là c'est par rapport aux autres tu me dis, mais c'est par rapport à… c'est par rapport à ce que tu vois là? Ou…?
Emmi	oui plutôt parce que ce matin, fin ça allait mais maintenant que je me regarde j'ai pas l'impression d'être sur le rythme…
Chercheur	c'est décalé par rapport aux autres?
Emmi	oui je n'ai pas l'impression d'être sur le rythme…

Chercheur	qu'est-ce qui se passe là? On arrive à la fin de la..
Emmi	je pense que j'ai dû me tromper de jambe à un moment...oui je pense que j'ai dû me tromper de jambe
Chercheur	on va mettre en arrière… là tout va bien
Emmi	ah c'est ça parce que…mais le pas… je me suis même pas trompée de jambe en plus
Chercheur	donc là tu t'es pas trompé de jambe… bah non t'as l'air du bon côté (…) tu…
Emmi	oui, j'étais pressé, j'étais trop rapide en fin, je pense que j'ai d'abord levé la jambe gauche
Chercheur	je le remets
Emmi	oui, j'ai oublié cette jambe en fait, j'ai oublié de la laver
Chercheur	tu as oublié, voilà, t'as oublié de lever la jambe droite ok, euh… tu viens de le voir ou...
Emmi	oui … non non je viens de le voir que j'ai direct posé cette jambe là…
Chercheur	tu t'étais aperçu quand tu pratiquais…?
Emmi	oui oui je m'étais rendu compte; et parce qu'avant l'enchainement ça allait, je le faisais quand même bien et puis j'ai senti à un moment que je n'arrivais plus, que ça n'allait plus..
Chercheur	et tu dis que tu voulais aller plus vite la jambe droite
Emmi	oui j'ai oublié de la lever
Chercheur	et tu as oublié ou… parce que tu me dis que tu voulais aller plus vite avant
Emmi	oui… non je ne sais pas
Chercheur	donc là qu'est-ce que se passe?
Emmi	donc comme je n'étais pas en rythme du coup, fin j'ai (inaudible)
Chercheur	comment tu fais là du coup? Envisageons ..., là il y a encore une séquence, encore une orientation comment tu?
Emmi	bah là ça allait tout à la fin, j'arrive quand même, j'avais réussi à tourner, donc je pense j'allais me remettre dedans quand même
Chercheur	comment tu sais que tu allais te remettre dedans?
Emmi	j'ai réussi à faire le dernier mouvement, donc le fait de réussir le dernier, je pense que ça m'aurait remis…
Chercheur	d'accord en fait, si t'arrives quand tu te trompes, si t'arrives à…
Emmi	bah là j'ai juste à reprendre le fil et vu que je me suis perdue à un moment..
Chercheur	et …. Comment tu fais pour reprendre le fil toi?
Emmi	je regarde, je pense…
Chercheur	tu regardes...heu…?
Emmi	je pense… bah là on était tourné, donc, vous savez, du coup j'étais de dos…
Chercheur	oui oui, mais sinon là tu… t'aurais repris comment le fil?
Emmi	je pense que j'aurais juste observé la prof
Chercheur	d'accord, tu te remets…, c'est parce que tu observes…? Ok. On va regarder maintenant la même chose mais du haut
Emmi	oui oui
Chercheur	donc ça va un peu changer. (réglages) ; donc là on a une nouvelle orientation c'est comme si on baissait la tête et que l'on regardait les pieds.
Emmi	ça c'était le premier step en bas?
Chercheur	oui step en bas… qu'est-ce qui se passe là-dedans…?
Emmi	on s'était arrêté?
Chercheur	non c'est parce que.. On avait démarré heu… voilà là on démarre la séquence de 3'
Emmi	oui oui (..) ah oui je m'étais trompée là aussi

Chercheur	donc tu t'étais trompée?
Emmi	je pense
Chercheur	tu penses? … tu…
Emmi	ah oui je crois que c'est le mambo (inaudible)
Chercheur	oui oui qu'est-ce qui se passe là? Quand tu fais ça là? Tu viens de t'en rendre compte que t'es trompée?
Emmi	oui, fin j'avais l'impression que je ne suis pas allée en arrière
Chercheur	c'est ce que tu me parlais déjà tout à l'heure ?
Emmi	oui, mais avant c'était pour le stomp alors que là c'est le mambo, que j'ai pas fait le mouvement complet
Chercheur	tu t'en étais rendu compte heu..?
Emmi	je pense, je ne me souviens plus
Chercheur	tu te souviens plus?
Emmi	non, et je crois que le step en bas, fin que là j'ai beaucoup d'erreurs quand même
Chercheur	et qui se passe … quand tu fais des erreurs comme ça… qu'est-ce que tu …
Emmi	bah du coup heu
Chercheur	comment tu t'organises, qu'est-ce que tu fais?
Emmi	des fois je crois que je m'arrêtais aussi, voilà parce que des fois quand j'essayais de continuer j'étais désorientée aussi (…) oui là aussi, j'avais l'impression de pas avoir fait le mouvement complet, fin le mambo…
Chercheur	je remets en arrière?
Emmi	oui
Chercheur	ah non c'était juste avant hein? (…) là? Non
Emmi	oui
Chercheur	oui ici? T'as pas l'impression de faire le mouvement complet?
Emmi	oui que je n'avais pas l'impression de partir en arrière justement, que je reste à ma place et que …
Chercheur	quand tu vois là, t'as l'impression que tu restes à ta place en fait, tu vas pas en arrière sur le mambo? Mais quand tu le vois?. Et quand tu l'as fait toi? Tu te disais? Tu te dis?
Emmi	oui je sens que je ne fais pas le mouvement en entier, oui
Chercheur	tu ne fais pas le mouvement en entier?
Emmi	oui , je pense que je mélange les deux, le stomp et le mambo, et du coup des fois, j'ai envie de partir en avant et justement en arrière alors que faut que… je mélange…
Chercheur	et le fait que là tu ne sois pas partie en arrière heu… qu'est ce qui se passe? Tu, tu? Comment tu t'y prends du coup pour heu…
Emmi	bah du coup heu
Chercheur	bah quand même aller en avant?
Emmi	bah du coup…
Chercheur	tu restes sur place quoi?
Emmi	oui là aussi je me suis trompée de jambes, pour le L step c'est ça?
Chercheur	oui
Emmi	bah je crois que c'est la première séquence où je me suis beaucoup trompée de jambe, j'allais bien à gauche
Chercheur	c'est ce que tu m'as dit au départ que t'échangeais jambe G et jambe D
Emmi	et quand j'allais à gauche, je faisais bien le mouvement et quand il fallait à droite, je mélangeais et je voulais partir à gauche
Chercheur	et après tu le fais plus… tu le fais correctement après sur la séquence heu…?

Emmi	oui sur le step en haut, oui, là ça allait ; (visionnage) oui là aussi je crois que je me suis trompée de côté
Chercheur	tu t'es trompée de côté ou…?
Emmi	c'était avant..
Chercheur	oui
Emmi	qu'est-ce que tu fais là alors ?
Chercheur	du coup j'essaie de continuer mais en étant à gauche
Emmi	t'essaie de continuer… comment tu fais?
Chercheur	bah je faisais le mouvement de droite et du coup à gauche, et quand j'essaie de rattraper du coup je prenais du retard, donc du coup je faisais, j'attendais…
Emmi	donc tu étais à l'inverse des autres?
Chercheur	oui et non disons que je voulais partir à gauche et c'était à droite du coup..
Emmi	donc après tu étais en retard?
Chercheur	oui
Emmi	et quand tu t'aperçois de ça? Qu'est-ce que? Comment ça se passe? Qu'est-ce que…? Tu te dis quelque chose?
Chercheur	bah je me dis..
Emmi	tu corriges?
Chercheur	je me dis "je me suis trompée…" je m'arrête pas forcément mais après j'essaie de faire le mouvement et de reprendre
Emmi	ok donc là ensuite vous remplissez heu, vous allez remplir les feuilles. Donc toi tu ne prends pas la formule hein? Non moi je faisais juste..
Chercheur	tu ne prends pas le pouls hein?
Emmi	si je prends le pouls
Chercheur	ok et bah là on va regarder step en haut normalement… voilà
Emmi	oui au début, j'avais vraiment l'impression d'être bien dans l'enchainement
Chercheur	là tu me dis heu c'est bien?
Emmi	c'est ce que ce je pense en tout cas!
Chercheur	oui oui non mais c'est bien, je te parle pas simplement… c'est pas un jugement de valeur ce que je te dis, c'est tu te sens bien
Emmi	c'est que j'arrivais bien à faire l'enchainement sans erreur…
Chercheur	c'est vraiment ton critère pour toi c'est ne de pas se tromper?
Emmi	oui c'est d'arriver à faire l'enchainement sans faire d'erreur, sans retard
Chercheur	sans faire d'erreur, sans être en retard, ok? Et tu… là tu le sais que tu fais pas d'erreur? Comment tu le sais?
Emmi	bah justement parce que je fais comme la prof, je ne suis pas en retard, j'arrive au même moment…
Chercheur	donc tu le sais parce que tu me dis que tu regardes?
Emmi	oui du coup comme je la vois
Chercheur	d'accord
Emmi	oui j'avais tout le temps le regard fixé sur elle
Chercheur	ok t'es concentré sur la personne qui est en face de toi en fait, qui te présente l'enchainement…?
Emmi	oui
Chercheur	donc là c'est ce que tu es en train de faire, t'es fluide mais
Emmi	je suis concentrée sur ce qu'elle fait, c'est pour ça à un moment donné elle a fait une erreur et du coup… je sais plus à quel moment c'était…

Chercheur	d'accord
Emmi	là normalement le stomp il faut faire un petit mouvement de recul alors que là j'ai l'impression d'être statique, mais pas forcément que je lève la jambe ou que je pars en arrière
Chercheur	tu n'as pas l'impression ? Là quand tu le fais?
Emmi	oui je lève juste le pied parce qu'il faut le faire mais que je ne vais pas forcément en arrière et que je lève la jambe
Chercheur	c'est comme ce que tu me disais tout à l'heure ou c'est différent?
Emmi	non non c'est pareil…
Chercheur	parce que tu me disais que tu étais raide
Emmi	non non que je ne le fais pas forcément en entier… fin là je lève le genou même mais pas forcément la jambe et que je pars en arrière comme ça
Chercheur	et là tu le vois plus là que tout à l'heure?
Emmi	oui
Chercheur	qu'est-ce qui te permet?
Emmi	bah parce que là je vois que je lève juste le genou mais que je ne bouge pas
Chercheur	oui là c'est à 14'35… sur la séquence là on est d'accord?
Emmi	oui oui
Chercheur	et ça tu ne t'en rendais pas compte?
Emmi	pas vraiment non oui je pensais que
Chercheur	oui tu pensais bien pour toi c'est plus haut?
Emmi	bah que je levais la jambe entièrement quoi
Chercheur	hop, heu, et maintenant on va regarder le dernier, …ce sont les orientations
Emmi	oui oui
Chercheur	(réglages techniques) chercheur
Emmi	oui là j'avais l'impression de rester un peu au même endroit du coup
Chercheur	attends je remets
Emmi	ici?
Chercheur	oui parce que je ne vais pas au bout du step, vous savez, je reste dans le même coin
Emmi	donc là avec la go pro tu t'aperçois?
Chercheur	avant tu sentais que tu n'étais pas assez décalée, et là quand tu vois le… ça confirme ou
Emmi	je vois que je ne suis pas au bout du step
Chercheur	ça confirme quand même ce que tu avais senti avant par rapport au pied qui n'étais pas bien placé?
Emmi	Oui
Chercheur	oui (visionnage long)
Emmi	bah là c'était pareil
Chercheur	là tu dis c'est toujours pareil?
Emmi	oui le stomp je vois que je suis toujours mal placée et du coup même des fois comme j'étais trop… fin pas assez sur le côté, du coup, je voulais aller plus loin mais du coup. je n'étais pas assez
Chercheur	tu dis le stomp là attends je mets en pause, c'est ce que l'on a dit juste avant, c'est-à-dire que tu t'aperçois que ton pied n'est pas positionné comme il devrait être placé, et du coup qu'est-ce qui se passe?
Emmi	et du coup j'étais trop, fin je ne suis pas assez loin et du coup, quand on devait l'autre côté
Chercheur	quand quoi de l'autre côté?

Emmi	le stomp, il y a, on fait deux fois un côté et quand on devait faire le dernier;
Chercheur	ah le 3ème appui ?
Emmi	oui c'est ça
Chercheur	sur le step?
Emmi	du coup j'étais trop, fin j'étais trop loin ou…oui normalement on va de l'autre côté
Chercheur	oui voilà et toi tu étais où du coup?
Emmi	et du coup j'étais au milieu et du coup je voulais allez plus loin et du coup, je me rendais compte que… j'étais trop sur le même côté quoi
Chercheur	et tu fais quoi? Fin là comment tu fais? Tu l'as vu que tu te…?
Emmi	bah du coup, je crois que je me mettais vraiment au bord du step… fin après je pense qu'il faut se mettre au bord du step?
Chercheur	fin après, oui il faut se mettre au bord, oui quand on fait avec l'orientation, on va au bord
Emmi	oui y'a des moments, j'avais l'impression que je n'étais pas assez loin du coup
Chercheur	pas assez loin?
Emmi	du coup, il fallait se mettre là et moi j'étais trop au milieu quoi
Chercheur	donc tu n'allais pas assez sur le côté du step? C'est ça que tu veux me dire?
Emmi	oui (…) et du coup, comme je voulais aller trop sur le côté je me mélangeais… ce n'est pas que je perdais le fil, mais ça n'allait pas, et c'est que je n'allais pas où il faut
Chercheur	tu t'aperçois que tu ne fais pas comme il faudrait faire? oui tu dis, je n'ai pas perdu le fil tu ne fais pas d'erreurs en fait…? C'est ça que tu veux me dire?
Emmi	c'est que je ne suis pas bien placée mais je n'ai pas fait une grosse erreur oui
Chercheur	et comment tu le sais que tu n'as pas fait une grosse erreur…?
Emmi	bah j'arrivais à continuer…
Chercheur	d'accord
Emmi	je pense que là c'est fini ok. Je vais stopper alors…. Merci Emmi.

interlocuteurs	**verbatim Emma L1 autoconfrontation 2nd niveau, volet 2**
Chercheur	très bien alors… donc Emma on va reprendre… alors, oui…..aujourd'hui, je te réexplique juste… donc quand on s'est vu, on a regardé plusieurs moments vidéos, Go pro et vidéo en 3ème personne et toi sur certains moments tu m'as dit, ah tiens là, il se passe ça, tiens là il se passe ça, ça te semblait certainement plus important que d'autres, etc.. et donc à partir de là ce que je te propose, c'est que ... que nous nous repartions sur des éléments, des moments que tu avais ciblé important et que l'on essaie de creuser, ok?
Emmi	oui
Chercheur	juste … avant de démarrer, on se resitue complètement dans le moment d'hier... Donc hier tu arrives en EPS à 8h d'accord? On se resitue un peu: 1ère leçon vraiment d'apprentissage des pas, et donc... on apprend le 1er bloc. Ok?
Emmi	ok
Chercheur	tu es dedans c'est bon? Tu t'y revois?
Emmi	ok
Chercheur	ok
Emmi	donc, on va démarrer… il y a plusieurs séquences en fait que tu as retenu: si tu veux bien on va reprendre la première, step en bas où en fait tu m'as parlé je ne sais pas si tu te souviens de petits mouvements
Chercheur	oui oui
Emmi	et après de raideurs

Chercheur	oui; alors on va y aller, je te remontre c'était à 20'' (visionnage), on va y arriver, voilà tu remets ce que tu m'as dit?
Emmi	oui
Chercheur	tu m'as parlé de ça; je te remontre aussi sur la Go pro, on était step en bas aussi et on était à 2'35'', ça va arriver…tout de suite quand on a commencé là
Emmi	oui c'est surtout pour le 2ème mouvement
Chercheur	surtout pour le 2ème mouvement?
Emmi	oui
Chercheur	ok, donc si tu veux bien, on va… on va en parler du stomp et du mambo puisque que tu m'avais dit …
Emmi	que je mélangeais les deux
Chercheur	et que tu étais … et avant que tu mélanges les deux, j'aimerais juste que l'on revienne sur ce mouvement là où tu me dis, je suis raide et je fais des tout petits mouvements, ok? Et on reviendra tout à l'heure sur le…. Sur le mélange des deux, donc ?
Emmi	oui
Chercheur	est-ce que tu peux? On va revenir là-dessus… est-ce que tu peux…? Quand tu me dis, je suis raide, quand tu vois aussi… sur l'autre vidéo… … ça signifie quoi? Fin, tu te remets là dans le pas?
Emmi	oui
Chercheur	dans les 20 1ères secondes
Emmi	j'ai pas l'impression de bouger assez, de faire le mouvement en entier, que c'est pas assez souple… que je ne bouge pas tout mon corps, que je suis statique, et je bouge juste les… les… les parties qu'il faut bouger. Par exemple, si on doit bouger la jambe, je bouge juste un peu mais j'ai pas l'impression de faire le mouvement le corps entièrement
Chercheur	quand tu te vois ou …?
Emmi	non plutôt quand je me vois
Chercheur	quand tu le fais, là tu tu es vue, là tu es un peu surprise,
Emmi	oui
Chercheur	si je comprends bien tu dis je vois bouger mes jambes
Emmi	oui j'ai pas l'impression d'être dedans… autant quand je fais j'ai l'impression que par exemple on bouge les bras avec, quelque chose comme ça mais là quand je le vois, j'ai plutôt l'impression que le haut du corps tout ça c'est statique alors que je.. Je bouge juste la jambe par exemple
Chercheur	donc si on revient sur le moment où toi tu commences ton mouvement? Tu vois tu fais ton L step, tu fais ton stomp, tu…. Là précisément, toi tu me dis j'ai l'impression de m'engager, qu'est-ce qui se passe? Qu'est-ce que tu ressens quand tu le fais?
Emmi	j'ai l'impression d'être, que j'ai tout… tout en même temps, oui que de sentir dans mon corps que je bouge entièrement
Chercheur	tu sens où?
Emmi	en haut du corps aussi, que je bouge vraiment tout le corps et pas juste les jambes
Chercheur	et pas juste les jambes? donc quand tu commences à t'engager, donc par exemple ton L step et ton 1er genou qui monte et tu vas le côté
Emmi	oui je bouge les bras, vraiment dynamique, biomécanique, je sais pas quoi… oui, j'ai l'impression que je bouge tout le corps alors que là ce n'est pas le cas, là j'ai l'impression que je bouge juste les jambes
Chercheur	si on vient sur tes sensations, tu as une sensation avec tes jambes, mais où ça qu'est-ce que tu? c'est localisé plutôt en haut? En bas?
Emmi	mais après c'est juste quand je dois bouger les jambes, que ce soit en haut ou en bas, c'est vraiment juste les jambes quoi

Chercheur	quand?
Emmi	quand je danse, fin pardon quand je fais le step j'ai l'impression vraiment que je bouge tout le corps alors que là…
Chercheur	et si on vient sur tes bras quand tu me dis que toi tu as l'impression que tu bouges tout le corps alors que là non… si on revient juste on oublie 2'' ce que tu as vu et on revient juste au moment où tu as 'l'impression de bouger tout le corps.. tu as l'impression que tu bouges tout le corps, tu as l'impression que tu bouges jusqu'où tout ton corps?
Emmi	… beaucoup mais que par exemple ça donne l'élan aussi pour partir vraiment..
Chercheur	donc avec tes bras tu as l'impression que tu…?
Emmi	oui que je peux aller avant ou des choses comme ça... Fin que ça m'aide à faire le mouvement
Chercheur	que tes bras t'aident? T'accompagnent? Pour faire le mouvement?
Emmi	oui oui, le haut du corps aussi
Chercheur	le haut du corps?
Emmi	pour aller en avant?
Chercheur	ton buste? tu as l'impression?
Emmi	oui quand je fais j'ai l'impression, je sens que je bouge... Par exemple je vais en avant
Chercheur	qu'il va en vers l'avant?
Emmi	fin ça dépend du mouvement
Chercheur	oui qui t'accompagne aussi? et là quand tu le vois?
Emmi	j'ai l'impression qu'il y a à juste les jambes…
Chercheur	oui; ok… et? Tu m'as parlé de raideurs? Tu te souviens?
Emmi	oui
Chercheur	tu te souviens? Tu m'en avais parlé plus précisément aussi quand on était sur les orientations… tu regardes quelques instants les orientations … ça devait être celle-ci… attends, les orientations, à 1'30'' (…) tu te remets sur les orientations? Tu te souviens quand tu m'en as parlé?
Emmi	mais là c'est pareil en fait, j'ai vraiment l'impression de bouger ce qu'il faut bouger en fait. Que je suis vraiment statique, je ne bouge pas tout le corps, que je ne suis pas vraiment en mouvement… que c'est juste les, que je dois bouger, tourner autour par exemple, et que ce n'est pas tout le corps qui bouge
Chercheur	et donc là quand tu étais sur les orientations? Quand tu fais ton orientation sur le stomp parce que l'on viendra après sur l'histoire du stomp et du mambo… … t'avais pas le sentiment d'être raide?
Emmi	pas vraiment, je sentais que je ne faisais pas comme il faut fin… vous par exemple, je vois la prof et il y avait qu'elle, vous faisiez vraiment…
Chercheur	que je faisais vraiment comment? Quand tu prends de l'information sur moi? Tu ?....
Emmi	oui par exemple, on tend plus la jambe, qu'on est vraiment plus debout sur le step… des trucs comme ça…
Chercheur	et toi quand tu le fais, tu parles debout sur le step? Comment tu le sens que tu n'es pas debout sur le step?
Emmi	j'ai pas la jambe tendue, j'ai pas l'impression d'être entièrement dessus…
Chercheur	d'accord et qu'est-ce qui te dit? Comment tu le sens? Tu le sens où que tu es pas entièrement?
Emmi	c'est plutôt dans la jambe qui est sur le step… elle est quand même pliée alors que normalement elle devrait être entièrement dessus…
Chercheur	d'accord… donc tu sens quand tu es en train de faire que tu n'es pas complètement sur le step?

Emmi	oui mais j'ai l'impression de ne pas faire le mouvement en entier du coup et je pense que c'est ça qui fait que
Chercheur	le mouvement en entier, je vois que tu fais le mouvement entier, ça veut dire quoi ton mouvement avec la main?
Emmi	j'ai l'impression que du coup je me décale pas assez du coup, au stomp on se décale plus
Chercheur	oui on pourra y revenir, tu as l'impression de ne pas te décaler …
Emmi	je ne bouge pas assez
Chercheur	donc là quand tu fais ton stomp sur cette vidéo-là, quand on fait l'orientation, tu as l'impression de ne pas te décaler assez …
Emmi	oui au bout
Chercheur	au bout du step? D'accord… mais quand tu le fais, tu es en train de faire ton stomp... Tu te sens le faire?
Emmi	oui
Chercheur	tu t'en rends compte que tu n'es pas au bout du step?
Emmi	oui
Chercheur	et qu'est-ce qui se passe?
Emmi	du coup je continue normalement
Chercheur	tu continues normalement mais?
Emmi	du coup j'ai l'impression de ne pas être bien placée
Chercheur	pour.. À quel moment? Au moment où tu le fais?
Emmi	fin, , quand on remet les deux pieds par terre aussi, j'ai l'impression d'être trop, fin pas assez décalée
Chercheur	quand tu remets les deux pieds par terre… quand tu finis le pas en fait?
Emmi	oui, avant de faire le 3ème pas.
Chercheur	d'accord donc une fois que tu as fini, tu te dis, je suis pas bien placé. Comment tu fais parce que…? Si on prend une situation, on va prendre une situation après où te sens bien, fin où le stomp t'arrives à le faire correctement, comment tu le sais ...? que ?... ah là j'suis bien ça va bien et là ça, là je ne suis pas bien placée
Emmi	c'est en fonction de là où je suis placé devant.. Derrière le step; si je sens que je suis trop décalée ou pas assez.
Chercheur	donc ta seule information, pour savoir là si …si tu l'a bien fait ton stomp c'est … juste quand tu as fini ton stomp par rapport où tu es devant le step? Juste avant?
Emmi	c'est oui, si je suis trop à gauche ou trop à droite, ou si je suis vraiment au milieu du step...
Chercheur	et quand… alors, si, admettons, tu finis bien au milieu du step, donc ton stomp tu l'as plutôt bien réussi, tu… quand tu l'as fait, si on revient un tout petit peu en arrière… quand tu le fais, tu… tu as d'autres informations? Fin, tu as des informations avant pour te dire que tu es en train de bien le faire comme tu dis?
Emmi	pas vraiment fin… après, si c'est aussi quand je mets le pied sur le step, normalement faut le mettre au bout, et quand je le mets au milieu, je me dis que je l'ai pas bien mis.
Chercheur	donc à quel moment sur le 1er appui quand tu dis? Le 1er appui?
Emmi	sur le 2ème je crois
Chercheur	donc tu fais le 1er appui puis le 2ème…
Emmi	oui c'est plutôt le 2ème.
Chercheur	et quand tu fais le 2ème appui?
Emmi	et du coup, je suis plutôt au milieu du step, alors que normalement il faut être plus sur le côté
Chercheur	d'accord et comment tu le sais que tu es plutôt au milieu du step?
Emmi	parce que je regarde

Chercheur	parce que tu le regardes?
Emmi	oui
Chercheur	il y a d'autres… fin est-ce qu'il y a d'autres choses qui te dit que tu es au milieu du step ou c'est plus par le regard?
Emmi	non c'est plus par le regard
Chercheur	c'est plus par le regard.. Donc là tu t'aperçois que tu es bien au milieu et qu'est-ce qui se passe après?
Emmi	du coup, là, je veux aller plus loin pour faire la dernière partie
Chercheur	d'accord donc quand tu t'aperçois que tu es bien au milieu, tu te dis que le 3ème partie du pas, je peux le faire loin?
Emmi	alors que du coup quand je ne suis pas assez loin, fin je ne peux pas prendre trop d'élan ou aller plus loin puisque du coup, je suis plus (inaudible)
Chercheur	donc en fait, ce que tu me dis c'est que quand te…là tu me parles là quand tu n'arrives pas bien à faire le stomp
Emmi	oui
Chercheur	fin tu t'aperçois aussi au 2ème appui quand tu n'arrives pas à le faire correctement parce que tu m'as dit toute à l'heure, je m'en aperçois à la fin… et là on a une nouvelle information, tu me dis non je m'en aperçois aussi sur le 2ème appui … quand tu ne réussis pas bien le stomp tu t'en aperçois dès le 2ème appui?
Emmi	oui
Chercheur	et à ce moment-là comment tu? Qu'est-ce que tu fais?
Emmi	à ce moment je continue quand même
Chercheur	tu continues quand même?
Emmi	oui et puis ce n'est pas dramatique...
Chercheur	non ce n'est pas dramatique…
Emmi	je sens que je ne suis pas bien placée mais ce n'est pas comme une erreur, du coup je continue
Chercheur	mais vraiment tu le sens? Parce qu'avant tu m'as dit tu le vois?
Emmi	oui c'est un peu des deux en fait, je sens que je ne suis pas assez loin mais je vois aussi en fait que
Chercheur	en fait ta vision confirme? Ou alors le contraire? Ou alors tu le vois et après tu le ressens?
Emmi	non c'est un peu des deux en fait, ce n'est pas…
Chercheur	et quand tu?
Emmi	d'abord je le sens je pense et après…
Chercheur	et après tu vois. Et quand tu le sens? Tu le sens… qu'est-ce qui te dit? Tu le sens où?
Emmi	je sens que je n'écarte pas, que je ne vais assez loin. Que je suis trop, que je fais trop de petits mouvements toujours, que je ne vais pas assez loin, que je ne tourne pas assez… pour aller au bout du step
Chercheur	d'accord et si on vient maintenant sur le moment où tu arrives ton stomp: te le sens dès le 2ème appui aussi? Fin tu le vois et tu le sens aussi? Je suppose… et qu'est-ce que tu sens ou tu peux te dire là je sens que je suis bien placée
Emmi	oui que je suis au bout du step alors que je suis...
Chercheur	mais tu le sens où au niveau de ton corps?
Emmi	au niveau des jambes
Chercheur	et pas ailleurs?
Emmi	non
Chercheur	juste au niveau des jambes? Et qu'est-ce que tu as fait qui fait que tu sais que tu le sens?
Emmi	j'ai fait un assez grand pas pour arriver jusqu'au bout… et…

Chercheur	ok et donc… tu t'en aperçois pas? Tu t'en aperçois vraiment à partir du 2ème appui?
Emmi	oui
Chercheur	en fait, quand tu te lances…
Emmi	oui c'est plutôt le 2ème
Chercheur	c'est le 2ème ok.
Emmi	oui
Chercheur	si on vient maintenant, un petit peu oui, sur … sur justement tu me dis, j'hésite entre l'arrière et l'avant… on va revenir sur la … la Go Pro. oui step en bas, à 2'45'' (visionnage) . Tu sais tu m'as dit plusieurs fois j'hésite entre l'arrière et l'avant. ça, ça avait l'air important puisque tu me l'as répété plusieurs fois (visionnage)
Emmi	déjà je n'arrive pas à revoir …
Chercheur	tu ne vois pas…?
Emmi	je sais que je mélangeais la gauche et la droite
Chercheur	là tu ne le vois pas là sur la vidéo? Alors attends, tu m'avais parlé aussi à un autre moment… …….à ….1'30'' orientations, non ça c'est pas toi (réglages) est-ce que t'arrives à te remémorer … le moment où tu …est-ce que t'arrives le moment où.. Où tu m'as dit plusieurs fois j'hésite entre l'avant et l'arrière? ... et je me trompe aussi avec la droite...et la gauche
Emmi	oui mais je sais plus exactement quand c'est? Je crois que ce n'était pas orientations
Chercheur	ce n'était pas orientations? C'était ? tu as besoin de la vidéo où tu es capable de te resituer?
Emmi	je ne sais pas trop
Chercheur	dis-moi?
Emmi	peut-être la vidéo…
Chercheur	avec la vidéo tu penses que ça irait mieux?
Emmi	mais après je suis plus sûre du moment… mais je sais qu'il y a un moment où je mélangeais les deux, peut-être que c'était step en bas?
Chercheur	tu m'as dit que tu étais beaucoup en difficulté step en bas hier hein?
Emmi	oui
Chercheur	là par exemple?
Emmi	c'était quand on allait à droite et je me trompais j'allais tout le temps à gauche. oui là je m'étais trompé de côté
Chercheur	ok ça te revient?
Emmi	oui
Chercheur	donc quand tu… il y a le droite et le gauche, alors déjà on va s'arrêter là. Quand tu m'as dit plusieurs fois hier, je... Je veux aller à droite mais en fait je pars à gauche. Donc c'est, c'est sur quel mouvement?
Emmi	donc je pense que c'est aussi quand je tourne, donc du coup, j'ai peut-être pas le bon appui?
Chercheur	mais là step en bas tu ne tournes pas. Tu sais c'est avant les orientations là…
Emmi	ok, et c'est quoi le mouvement d'avant
Chercheur	regarde c'est quand … regarde, là tu fais ton L step, regarde tu vas faire ton L step
Emmi	oui c'est là aussi quand je tourne en avant
Chercheur	Ah sur le pivot tu parles?
Emmi	oui voilà
Chercheur	d'accord...en fait c'est le passage du pivot, le dernier pas du bloc ?
Emmi	oui
Chercheur	et quand tu dois recommencer le bloc sur le L step?

Emmi	oui du coup, peut-être qu'il y a des moments que je loupe? Je sais, du coup je pense que j'ai pas un assez bon appui
Chercheur	donc tu hésites souvent?
Emmi	donc là je pense que c'est presque à chaque fois
Chercheur	quand tu étais step en bas, tu hésitais presque à chaque fois?
Emmi	oui
Chercheur	donc là si on revient au moment où tu es en train de faire ton pivot, qu'est-ce qui se passe?
Emmi	je veux aller à gauche et même en sachant que tourner, que l'on va changer de sens, je ne sais pas, je veux quand même aller à gauche?
Chercheur	donc c'est-à-dire, quand tu es dans ton pivot et que tu dois aller à droite, tu vas aller à gauche ou..?
Emmi	non c'est au moment, je veux tout le temps aller à gauche
Chercheur	tu veux tout le temps démarrer, démarrer à gauche... Fin à gauche… tu veux démarrer avec ta jambe gauche? Ou aller à gauche du ?
Emmi	je veux aller à gauche du step
Chercheur	tu veux aller à gauche du step… on se remet dans le mouvement : tu es en train de faire ton pivot, d'accord? Tu te dis, au moment où tu fais ton pivot, tu es centré sur quoi? Tu penses à quoi?
Emmi	à tourner
Chercheur	tu penses juste à tourner
Emmi	oui
Chercheur	d'accord donc tu es train de penser à tourner, comment tu sais que tu tournes bien?
Emmi	cela dépend de l'orientation aussi: quand je vois les autres tournent dans le même sens, c'est que…
Chercheur	donc tu prends des informations sur les autres?
Emmi	aussi oui
Chercheur	d'accord, et cela te permet de te dire, là je suis en train de tourner dans le bon sens. Et tu es en train de tourner… tu t'en rends compte que toi tu es en train de bien tourner? Même si admettons on met deux panneaux de chaque côté, tu vois pas les autres... tu es en train... tu te rends que toi aussi tu tournes bien ou pas?
Emmi	oui quand même
Chercheur	comment tu t'en rends compte
Emmi	que je fais suffisamment de pas pour que fin que l'enchainement soit fini à temps par exemple
Chercheur	comment tu sais que l'enchainement est fini à temps?
Emmi	je compte aussi
Chercheur	d'accord donc c'est grâce à…
Emmi	peut-être pas forcément au pivot parce qu'il y a beaucoup de pas quand même mais après je sens que je recompte
Chercheur	tu sens? Tu sais?
Emmi	je sens, je ne compte pas forcément, mais je sens à quel moment on doit commencer et au moment où…
Chercheur	tu le sens où ça?
Emmi	dès que j'ai fini de tourner.
Chercheur	mais dans ton corps tu le sens? Tu le sens?
Emmi	non plutôt dans la tête, je sens avec la musique tout ça, tel moment on commence, tel moment on finit, tout ça
Chercheur	donc en fait tu sens quand la musique, que la musique…te…

Emmi	en fait je me base pas forcément sur la musique, mais le rythme aussi, je sais que l'on doit prendre tant de temps que…ou des choses comme ça
Chercheur	mais sans compter?
Emmi	non, plus au début, mais à la fin avec le pivot, il y a beaucoup de pas donc je ne compte pas forcément…
Chercheur	mais quand tu as fini ton pivot, tu sais?
Emmi	oui je sais quand j'ai fini…
Chercheur	tu sais que c'est bon ou? D'accord… et… à ce moment-là, hop tu vas attaquer ton L step?
Emmi	oui
Chercheur	et là qu'est-ce qui se passe?
Emmi	là je veux tout le temps aller à gauche
Chercheur	mais en fait, tu veux? tu as envie?
Emmi	pour moi, c'était à gauche alors que …. Que, je ne suis pas bien placée avec les jambes, fin après je m'appuie aussi sur la, la jambe d'appui quoi
Chercheur	oui
Emmi	et…
Chercheur	donc tu t'appuies sur la jambe d'appui, c'est?
Emmi	la dernière qu'est levée
Chercheur	donc la dernière que tu as……..que tu as?
Emmi	qui touche
Chercheur	qui le touche le sol? D'accord, ça et... Tu te le dis?
Emmi	non même pas
Chercheur	en fait la jambe
Emmi	je bouge comme il faut après
Chercheur	donc en fait la jambe, elle s'est po… enfin
Emmi	oui voilà; la dernière a été utilisée du coup après
Chercheur	du coup? Tu ne te dis rien
Emmi	non je me dis pas forcément Ah elle est là, ou là. Et , pour moi c'était à chaque fois le même et du coup à chaque fois je me trompais, et donc voilà
Chercheur	et donc en fait, là tu t'engages sur la gauche avec ta jambe droite et tu t'en rends compte quand? Parce que tu m'as dit juste avant, je le sais …je le
Emmi	oui je sais quand je finis tout ça mais c'est surtout quand je vois tout le monde aller à droite, fin, à côté de moi aussi il y avait Eva et avec la prof aussi que je vois il y avait que la prof allait de l'autre côté...
Chercheur	donc en fait tu t'en rends compte parce que tu as Eva sur le cote, tu as vu la prof en train de faire, et…. Et là tu te dit Ah mince!
Emmi	oui c'est ça
Chercheur	et tu as d'autres moments où….. Tu as d'autres informations? Si on revient juste un tout petit au début, tu es en train de commencer ton mouvement, tu t'aperçois déjà que… ce que tu me dis hein? Tu t'aperçois déjà que tu n'es pas dans le même sens que moi?
Emmi	oui
Chercheur	et après?
Emmi	après parfois, parfois je crois que je m'arrêtais aussi, ou je continuais avec la mauvaise jambe et vu que l'on avait fini le L step, je n'arrivais pas à me remettre
Chercheur	donc, tu t'aperçois, on se remet dans la situation, tu commences à faire ton L step, ok? Et donc tu t'aperçois que au moment, que tu n'es plus dans le même sens que Eva ni moi, ok? Qu'est-ce qui se passe là? Tu … qu'est-ce que tu te dis, qu'est-ce que tu ressens? qu'est-ce que....?

Emmi	du coup, je me dis Ah mince je me suis trompée, donc j'essaie de faire le mouvement, mais pas forcément avec la même jambe
Chercheur	don tu le finis c'est ça?
Emmi	oui, même si je me trompe, d'accord et après je me remets
Chercheur	tu te remets à quel moment tu?
Emmi	je pense quand le L step est fini justement et là j'essaie de me remettre
Chercheur	donc pour te remettre tu fais quoi toi?
Emmi	du coup j'essaie de refaire le mouvement même si je me trompe et du coup pour arriver au même moment et au même endroit et après, et après re-continuer
Chercheur	d'accord, et t'arrives, quand tu… à chaque tu arrivais à te remettre dedans, c'était à quel moment précisément, tu arrives à retrouver?
Emmi	c'était à la fin du…mouvement
Chercheur	du L step?
Emmi	non non à la fin du L step
Chercheur	à la fin du L step tu arrivais directement à te remettre dans le pas suivant… dans le stomp. … juste quand, admettons, là, le L step, tu pars à gauche mais tu es dans le bon sens, comment tu le sais?
Emmi	je vous vois, je me repose beaucoup sur les autres aussi
Chercheur	d'accord
Emmi	et comme je vois que tout le monde est à gauche, c'est que
Chercheur	donc là, quand on est step en bas, si on reprend, quand tu fais le stomp, non le L step et après que tu enchaines sur le stomp, tu t'aperçois tu me dis , parce que tu nous vois
Emmi	oui
Chercheur	ok
Emmi	oui du coup, je me dis Ah cette fois, je ne me suis pas trompée
Chercheur	d'accord. Alors maintenant, si cela ne te dérange pas, on va aller te regarder step en haut, d'accord? Alors on va le faire sur la Go pro, et là, step en haut, , on va aller à 12', donc c'est pas possible (réglages techniques), on va aller au moment où tu m'as dit, là je suis bien dedans, tu te souviens?
Emmi	oui oui (visionnage)
Chercheur	je vais laisser dérouler les secondes avant (…) c'est bon tu te resitues? Alors, là, …. (techniques) là tu m'as dit , hier tu me l'as dit plusieurs fois, , ah là, je suis bien dedans, je sens le rythme, je sens que ça se passe bien
Emmi	oui
Chercheur	oui par rapport à ce que l'on a dit avant, d'accord? T'étais plus en difficulté, là maintenant tu es bien. Sur la hauteur, tu es bien. Alors on se remet au début, voilà, on commence l'enchainement sur la hauteur, tu es bien. Tu peux un peu me…
Emmi	je sens aussi que je fais moins d'erreurs par rapport à avant, par exemple, quand on devait aller à droite, je ne me trompais pas du tout
Chercheur	d'accord c'est ce que l'on a vu juste avant où ça s'est bien enchainé
Emmi	oui
Chercheur	si on revient sur la situation où cela s'enchaine bien , tu es en train de faire ton pivot donc, et tu vas aller faire ton L step
Emmi	oui
Chercheur	donc tu dois partir à droite, là tu sentais que tu étais bien, alors qu'est-ce qui s'est passé là?
Emmi	je ne saurais pas expliquer, mais là, je pense que je me dis pas où s'il faut aller à droite, c'est juste le fait de faire l'enchainement je pense
Chercheur	tu ne te l'es pas dit? Donc tu as fini ton pivot?

Emmi	et là je savais que c'était à droite
Chercheur	est-ce que tu tu es dit, c'est à droite?
Emmi	non même pas, le fait de faire l'enchainement, c'est devenu automatique
Chercheur	à quel mom… c'est devenu automatique tu arrives à te remettre dans?
Emmi	je pense que c'était entre le step en bas et le step en haut, que je sais qu'il fallait aller à droite
Chercheur	est-ce que tu arriverais à retrouver le moment où finalement, ça s'est...c'est devenu automatique?
Emmi	je pense que c'est entre les deux. Parce que le fait que je me suis arrêtée, j'ai pu me rendre compte aussi que je m'étais trompée du coup, et que j'ai pu commencer en sachant que je devais aller à droite
Chercheur	donc quand tu tu es arrêté que tu tu es rendu compte… tu tu es rendu compte mais c'est-à-dire?
Emmi	je savais que je faisais des erreurs à chaque fois
Chercheur	donc t'étais en train d'y penser? Fin, tu y a pensé ou?
Emmi	oui quand même
Chercheur	ok, et donc tu tu es rendu compte que tu faisais voilà quoi…
Emmi	oui donc du coup je me suis dit il ne faut pas que tu fasses d'erreurs, donc je faisais l'enchainement, je ne fais pas d'erreur
Chercheur	donc avant de démarrer, tu tu es dit il ne faut pas que je fasse d'erreur, donc pendant que la musique était en train de…
Emmi	je pensais quand même aussi à aller à Droite ou à gauche
Chercheur	d'accord et donc avant de démarrer, tu tu es dit… quand tu entendais la musique qui déroulait? Fin tu sais au début on met un peu la musique, on se met en place. C'est à ce moment-là que tu commences à te dire ou c'est à un autre moment?
Emmi	non il n'y a pas vraiment de moment où je me le suis dit, il faut que tu penses ou des trucs comme ça, mais je savais que l'enchainement du coup c'était …
Chercheur	donc tu ne peux pas me dire c'est à tel moment où je me suis dit précisément attention voilà
Emmi	non, c'est juste qu'entre les deux, quand j'ai fait le step en haut, je savais que ça allait mieux
Chercheur	avant de démarrer, tu savais que ça allait aller mieux déjà?
Emmi	non pas forcément
Chercheur	donc quand tu as commencé, tu te rends compte à quel moment quand que ça va mieux?
Emmi	quand je suis, quand je suis partie de l'autre côté et que je ne me suis pas trompée
Chercheur	d'accord et là tu…
Emmi	parce que du coup j'ai pu faire tout l'enchainement sans erreur et je me dis c'est bon je suis dedans, et je continuais et sans problème
Chercheur	donc là, tu te dis c'est bon je suis dedans, qu'est-ce qui se passe, tu sens quoi? Qu'est-ce que?
Emmi	que je suis avec la musique aussi, que je...que tout le monde fait le même mouvement en même temps, du coup, je ne suis pas en retard
Chercheur	tu es avec la musique, c'est-à-dire que?
Emmi	en rythme quoi chaque pas
Chercheur	ok chaque pas sur un battement de la musique (ensemble), d'accord, donc ça c'est une information de la musique, et est-ce que tu as des informations qui sont situées quelque part là dans ton corps qui te disent ..?
Emmi	parfois, je sens aussi, le nombre de pas qu'il faut faire, je sens aussi qu'il m'en manque un ou si il y en a en trop…

Chercheur	tu le sens?
Emmi	c'est pas que ça m'est arrivé, mais je sens que c'est le bon nombre de mouvement
Chercheur	tu comptes?
Emmi	pas toujours, au début, après la prof comptez aussi, mais...
Chercheur	mais quand tu me dis que tu sais que tu as fait le bon nombre de pas
Emmi	je compte mais je sens que c'est le bon nombre, que j'arrive au bon moment, à la fin du mouvement
Chercheur	donc si, admettons, tu sens que c'est le bon nombre, quand tu es en train… si on zoome sur le moment où tu es en train de le faire, tu… tu sens que ? Qu'est-ce que tu sens-là? Tu vois, tu sens que c'est le bon nombre, qu'est-ce qui se passe? Ton corps, qu'est-ce qui...?
Emmi	du coup, je suis dans le bon mouvement, donc je continue …là l'enchainement
Chercheur	tu continues l'enchainement; tu penses à quelque chose ou?
Emmi	non même pas?
Chercheur	même pas?
Emmi	je pense à l'enchainement et je me dis qu'après j'ai fini le mouvement… non ce n'est pas ça, je pense pas au mouvement d'après, parce que c'est presque automatique
Chercheur	c'est presque automatique
Emmi	parfois, je me dis ah tiens là il y a le kick donc après il y a celui là
Chercheur	tu me dis parfois, par exemple tu es en train de faire tes 3' sur la hauteur, tu arrives à resituer un moment où tu te dis Ah tiens là il faudra que je fasse le…?
Emmi	c'était surtout avant de bloquer parce que des fois je mélangeais par exemple quand il fallait faire un kick ou je voulais partir en stomp quelque chose comme ça
Chercheur	d'accord
Emmi	et du coup, après on se dit là il y a un truc après, là le tap up
Chercheur	le tap oui, donc le kick là c'était le…
Emmi	oui des fois je me disais ah tiens là il y a le kick parce qu'il y a toujours cette histoire d'avant -arrière et des fois
Chercheur	d'accord
Emmi	que … fin je crois aussi que c'était step en bas que je ne faisais pas forcément le kick ou des choses comme ça
Chercheur	d'accord donc en fait tu me dis le kick c'est un mouvement avant-arrière, pourquoi il t'aide là?
Emmi	parce que je sais quand je sais que le kick c'est en avant donc je sais que celui d'après ce sera en arrière
Chercheur	d'accord, d'accord, donc à partir du moment où tu sais que tu dois faire le kick
Emmi	je sais qu'après …c'est …
Chercheur	qu'après c'est le tap up et que ça doit partir derrière
Emmi	oui
Chercheur	est-ce que …physiquement? Quand tu… tu vois là, ça va bien, tu me dis ça va bien, ça s'enchaine voilà. Si on reprend, tu … tu te sens comment physiquement? Parce que c'est quand même en haut?
Emmi	oui, je ne sais pas trop, je ne sens pas grand-chose de particulier mais je sens que c'est en rythme aussi, et que ça va
Chercheur	ça va et? Tu sais on a rempli … tu as rempli à la fin qu'est-ce que tu es…
Emmi	j'étais pas essoufflé, j'avais pas mal, oui je ne sentais pas, que je faisais un effort physique, quoi
Chercheur	tu ne sentais pas que tu faisais un effort physique?

Emmi	non, je sens que je suis en mouvement, que c'est un peu, que j'avais chaud quand même tout ça mais que ce n'était pas
Chercheur	tout ça, alors, tu avais chaud tout ça? Tu… tu as chaud, tu peux un peu me dire … tu vois le tout ça?
Emmi	oui, c'est juste que, comme on est en mouvement que c'était plus haut aussi, du coup, et il faisait chaud dans la salle, donc du coup, je sentais quand même que…
Chercheur	tu avais chaud où?
Emmi	au visage, le haut du corps
Chercheur	le haut du corps?
Emmi	oui
Chercheur	et au niveau de tes jambes?
Emmi	non ça allait
Chercheur	parce que tu m'as dit, tu viens de me dire je sens que c'est plus difficile?
Emmi	l'effort, je sais qu'il fallait monter plus haut, mais c'était pas plus dur
Chercheur	c'était pas plus dur pour…?
Emmi	par rapport à step en bas, ce n'est pas plus difficile mais c'est juste qu'il fallait monter un peu plus
Chercheur	et …. C'est donc ce n'était pas plus difficile… d'un point de vue? De quel point de vue, pour un point de vue pour … tu dis qu'il faut que je monte un peu plus?
Emmi	oui pour être au-dessus, sur le step … step en bas du coup il n'y a pas beaucoup à monter
Chercheur	oui
Emmi	donc là c'est un peu plus haut, mais ce n'était pas un vrai effort
Chercheur	donc le fait de devoir lever un tout petit plus la jambe?
Emmi	c'est limite, on ne remarque pas quoi, je ne remarque pas forcément
Chercheur	tu ne remarquais pas forcément?
Emmi	des fois je sentais que j'étais plus haute mais ce n'était pas un effort insurmontable de monter ou quelque chose comme ça…
Chercheur	d'accord et par rapport à…par rapport si on revient tu m'as dit j'avais chaud, t'avais quoi d'autre? T'avais d'autres sensations?
Emmi	non je n'en avais pas beaucoup, mais je sentais qu'il faisait chaud mais j'avais pas mal ou quoi que ce soit
Chercheur	d'accord, ok… si tu veux bien on va maintenant regarder le ……. Alors attends que je réfléchisse le….ah oui c'est ça que je voudrais savoir, oui…je voudrais qu'on aille sur …le , que l'on vienne un petit peu sur le moment où tu me dis bon là, je passe de step en bas à step en haut, d'accord? et …je sais que ça va allait mieux, d'accord?
Emmi	oui
Chercheur	oui, qu'est-ce qui va mieux en fait? Est-ce que tu arrives à savoir ce qui va mieux?
Emmi	mais je pense le fait que je me sois arrêtée ça m'a permis de me rendre compte que je faisais des erreurs, je me dis là du coup je ne vais pas en faire, je vais essayer de ne pas en faire
Chercheur	oui
Emmi	sans vraiment pas forcément penser à ça, je me suis pas vraiment dit, bon là c'est à droite et à gauche, mais , fin je pensais, du coup j'allais bien faire l'enchainement
Chercheur	oui, d'accord, et… t'avais, est-ce que tu as… si on revient encore juste un petit peu sur le moment où tu vois quand tu dois partir à droite, tu sais que … que tu es bien, tu….il y a quelque chose qui t'a permis de te dire que tu étais bien ou pas
Emmi	c'est que je me suis pas trompée de jambe aussi, je sais qu'on a monté la jambe droite, et du coup, c'est bon je ne me suis pas trompée

Chercheur	quand tu es en train de la monter ?
Emmi	là c'est là que je sens que je ne me suis pas trompée
Chercheur	c'est là que tu sens que tu ne tu es pas trompée. Et tu.. tu sens? Tu es en train de faire, tu vois tu te lances, tu es en train de faire, tu sens… et tu sens… parce que tu sens que la jambe monte? Tu sens quoi d'autre?
Emmi	oui, c'est tout
Chercheur	c'est tout?
Emmi	oui
Chercheur	et, si on vient un petit peu et on finira là-dessus, sur notre discussion, c'est sur eux, le fait que tu m'as dit plusieurs fois, je sais qu'Eva est sur le côté et tu regardes moi en train de faire, , quand tu es step en haut tu regardes encore?
Emmi	oui, à chaque fois, je regarde
Chercheur	à chaque fois quand? Tout le temps tout le temps?
Emmi	oui
Chercheur	si ça te déranges pas on regarde juste
Emmi	non
Chercheur	on regarde …toi en train d'agir alors là. Donc là tu me regardes, donc ok. Là qu'est-ce que tu te dis là quand tu fais? Qu'est-ce qui se passe là? Tu me regardes?
Emmi	oui et je continue, je continue, je me dis pas Ah faut que je regarde Aline
Chercheur	parce que tu me regardes vraiment tout le temps?
Emmi	pour essayer de ne me pas tromper.
Chercheur	et comment tu sais que tu ne trompes pas? Parce que là tu es bien partie à droite, tu as bien fait ton stomp, tu as bien fait ton mambo et tu me regardes moi? Comment tu… comment tu sais que tu fais bien?
Emmi	mais j'arrive, je fais le même mouvement en même temps que vous
Chercheur	et comment tu le sais que tu fais le même mouvement
Emmi	je le vois
Chercheur	mais tu ne te vois pas toi?
Emmi	non, mais je le sens
Chercheur	mais tu le sens où?
Emmi	par exemple, s'il faut lever la jambe, je sais que je lève la jambe, quand il faut tendre la jambe aussi, je la tends; je sens que je suis au même mouvement que vous quoi
Chercheur	d'accord et quand tu sens, donc tu le sens … tu sens que tu es en train de faire le mouvement que moi…, tu le sens dans un endroit? Ou...?
Emmi	ça dépend de la partie qu'on bouge, si par exemple, c'est la jambe je sens qu'il faut bouger la jambe, si faut monter la jambe par exemple
Chercheur	quand tu fais ce mouvement là quand tu es de me regarder, comment tu sais que tu es en train de faire ce mouvement là et que tu me suis bien
Emmi	je le sens que c'est en même temps que vous, si maintenant vous levez la jambe et que j'ai la mienne est déjà tendue, je vais le sentir
Chercheur	tu sens que la jambe… dans la jambe en fait?
Emmi	oui
Chercheur	d'accord et si on vient maintenant sur … et tu te le dis?
Emmi	ça dépend, je me dis pas Ah tiens là je suis au même moment, ou… en retard ou en avance, je ne me le dis pas forcément
Chercheur	d'accord ok, alors maintenant on va juste regarder quand tu es …step en haut. Donc tu me dis je me sens bien, hein, je me suis bien sur la période, et tu me dis, je me sens bien sur la hauteur uniquement, c'était le moment-là, où tu m'avais dit là je suis super bien (regarde

	vidéo), ok c'est bon pour toi? donc là tu te sens bien
Emmi	par rapport à step en bas aussi
Chercheur	par rapport au step en bas, et…… par rapport à moi? Tu me.. Là on voit que tu me regardes aussi
Emmi	oui
Chercheur	tu me regardes …tu me regardes comment? Et …
Emmi	je regarde pas une partie particulière, je vois si vous faites le bon mouvement, fin pas que vous faites le bon mouvement mais moi je fais le bon mouvement par rapport à vous
Chercheur	donc là tu te sens bien et tout à l'heure tu te sentais pas trop bien step en bas, tu me regardais, tu m'as dit je vérifie, je sens la jambe levée et tout et tout; là tu te sens bien et tu regardes aussi le modèle?
Emmi	oui, je crois qu'il y a des moments aussi, où du coup, où j'étais en plein dans mon enchainement, du coup, je tourne peut-être un peu la tête, mais je revenais tout de suite à vous
Chercheur	donc là tu ...quand tu te sens bien dans l'enchainement, tu tournes un peu la tête, donc tu..?
Emmi	du coup, je sais le mouvement qui vient d'après...
Chercheur	donc tu ne me regardes plus? C'est ça que tu es en train de me dire?
Emmi	je vous regarde quand même mais parfois ça m'arrive de tourner la tête pour revenir rapidement
Chercheur	et quand tu tournes la tête, du coup, tu es.. tu es concentrée sur quoi?
Emmi	Ah sur le mouvement, l'enchainement, savoir quel mouvement vient? quelle jambe je dois bouger, quel côté?
Chercheur	et donc tu es focalisé sur un ? tu es focalisé sur un endroit particulier sur ton corps ou?
Emmi	non même pas, je sais que je dois bouger tel jambe à tel moment.
Chercheur	d'accord, donc si on voudrait résumer, tu es focalisé sur quoi finalement?
Emmi	plus sur le … le bloc, fin, les mouvements, pas forcément ma jambe ou une partie ou le mur ou je sais pas; plus sur le mouvement que je suis en train de faire
Chercheur	d'accord et tu sais que c'est le mouvement qu'il faut faire
Emmi	oui
Chercheur	et dans ta tête il se passe quoi?
Emmi	je me dis pas forcément, ah c'est le bon mouvement, je sais juste que oui c'est un automatisme en fait, plus je le fais, et du coup, après je savais il y avait quel mouvement
Chercheur	d'accord, et si on revient par rapport à Eva, tu sais que tu disais que je la regardais step
Emmi	après, je la regardais pas forcément mais je voyais quand tout le monde, fin quand elle allait à droite, et que moi j'allais à la gauche, Ah là je me suis trompée, et du coup après, vu que je savais que je me trompais plus, du coup je faisais même plus attention
Chercheur	donc en fait tu faisais plus attention à elle, c'est ça que tu me dis?
Emmi	oui
Chercheur	à quel moment, tu fais plus attention à elle
Emmi	je pense dès le début car déjà je la regardais et après comme je sentais que je le faisais bien, du coup, j'avais pu forcément besoin de la regarder
Chercheur	donc en fait tu as commencé à plus regarder Eva et les autres mais tu la regardais toujours
Emmi	en fait, je ne regardais pas les autres avant et je voyais quand ça partait à droite
Chercheur	et après donc ? Tu me dis ... Après tu t'occupes plus d'eux
Emmi	non

Chercheur	donc tu la regardes elle quand même un peu, et est-ce qu'à un moment donné tu ne la regardes plus du tout?
Emmi	non quand même, même si je regardais un peu la tête parfois mais je revenais toujours un peu vers elle
Chercheur	et tu te disais, faut que je la regarde?
Emmi	quand même au cas où si je me trompe ou quoi que ce soit, et du coup, comme ça je savais que Ah tiens c'est bon je ne me suis pas trompée, ou si je le sentais que je faisais bien comme il faut mais c'est pour me rassurer
Chercheur	donc en fait, d'abord tu le sens que ça se passe bien et après tu…
Emmi	en fait c'est les 2 en même temps, je sais que je fais bien et comme je la vois, je me dis Ah c'est bon il y a pas de problème
Chercheur	d'accord, je vois tout à fait ce que tu veux dire… et je voudrais juste que l'on revienne sur un dernier moment, … à un moment donné, tu m'avais dit le step en bas, je ne me suis pas rendue compte que je m'étais trompée, sur une erreur. Je sais pas si tu te ... si tu te souviens?
Emmi	non
Chercheur	Attends c'est step en bas, Go PRO 2'45'' je vais regarder (réglages techniques) ici; là tu fais un pivot, là tu te trompes;
Emmi	oui je me suis trompée de jambe
Chercheur	et tu m'as dit hier, tu m'as dit … je me souviens plus si je m'en suis rendue compte?
Emmi	je ne me souviens pas avoir dit cela non plus
Chercheur	là quand tu te vois, tu te souviens t'être trompée?
Emmi	non
Chercheur	ça te …
Emmi	en tout cas je me rends que je continue quand même et je ne me suis pas forcément rendue compte que je me suis trompée
Chercheur	alors attends c'est à 2'45 (visionnage), là c'est un peu loin
Emmi	Ah oui c'était là
Chercheur	voilà voilà ok, là tu te … tu te rends compte que tu te trompes quand tu le fais ou pas?
Emmi	je pense que je sens que je sais que ce n'est pas la bonne jambe mais c'est peut-être pas… vu que je suis toujours au bon moment, c'est peut-être pas forcément une grosse erreur donc ça ne m'a pas géné dans l'enchainement
Chercheur	d'accord, disons que tu sens qu'il y a un problème mais..
Emmi	du coup je continue comme ce n'est pas important

Interlocuteur	**verbatim Emmi L5 autoconfrontation 1er niveau, volet 2**
Chercheur	donc on démarre est-ce que tu es prête?
Emmi	oui
Chercheur	donc il était 8h, fin 8h30 à peu près là, et puis tu as déjà fait.. 8 répétitions, alors juste attends celle-là elle compte pas, on attend la pause (vérifications techniques) donc on attend que celle-là se finisse et c'est seulement après la 1ère pause... que l'on sera intéressées
Emmi	oui
Chercheur	donc là, sur la vidéo c'est à partir de là maintenant que je te demande de commenter, tu commences ta 9ème séquence, ok?
Emmi	oui ok je me suis déjà trompée là
Chercheur	tu t'es trompée, c'est important là quand tu te trompes?

Emmi	en fait j'ai remarqué ce matin que dès que je regardais quelqu'un je me trompais
Chercheur	ok, donc là tu es à la 9ème séquence et tu remarques que tu t'es trompée? Au départ tu regardes quelqu'un et tu te trompes?
Emmi	oui fin pas seulement au départ mais dès que je regardais quelqu'un du coup j'étais fixée sur la personne et je crois que c'était madame B. en fait, elle tournait plus tôt et du coup je voulais tourner en même temps et je pensais que je devais la suivre et du coup
Chercheur	donc du coup , tu… tu te trompes, tu regardes quelqu'un et tu t'aperçois que tu trompes? tu prends quelle décision?
Emmi	oui j'essaye de suivre
Chercheur	c'est quand même important de toujours regarder quelqu'un?
Emmi	non plus maintenant, autant au début je me focalisais vraiment sur la prof, autant maintenant, je préfère regarder personne pour être sûre de ne pas me tromper
Chercheur	et donc tu regardes quoi?
Emmi	le mur
Chercheur	tu regardes le mur en face?
Emmi	en fait je regard mes jambes par exemple, oui
Chercheur	ok (visionnage)
Emmi	j'arrivais mieux de ce côté-là que quand on faisait de l'autre sens
Chercheur	là à 1'56, tu me dis j'arrive mieux
Emmi	oui quand on était face aux fenêtres
Chercheur	d'accord
Emmi	quand on faisait, quand on commençait, quand c'était à droite
Chercheur	du coup, quand tu commences à
Emmi	à droite ou à gauche
Chercheur	quand tu commences du côté-là?
Emmi	oui
Chercheur	avec le pied gauche du coup
Emmi	oui
Chercheur	quand tu commences à droite avec le pied gauche, ok; t'arrives mieux?
Emmi	oui c'était surtout pour le… …ah si c'est dégagé
Chercheur	oui oui
Emmi	j'arrivais mieux de ce côté-là que de l'autre, à chaque fois je me trompais de jambes alors que celui-là, j'arrivais mieux
Chercheur	d'accord, donc là c'est encore un travail de motricité-là qui te… qui te perturbe un peu
Emmi	oui et quand j'étais de ce côté, je sentais que j'arrivais mieux justement
Chercheur	ok, donc je sens que j'arrive mieux d'accord; du côté aux fenêtres, des fenêtres; donc là pause, tu démarres après ta 10ème séquence, donc 20'' de récupération; (visionnage long)
Emmi	à la fin aussi j'essaie de m'aider de mes bras quand je tourne
Chercheur	quand tu es à la fin de quoi?
Emmi	oui, quand on est…
Chercheur	là quand tu es à la fin du bloc?
Emmi	avant oui
Chercheur	d'accord; tu essaies de t'aider de tes bras
Emmi	oui oui
Chercheur	pour faire ta rotation?
Emmi	oui, en fait c'est même à chaque mouvement, je bouge beaucoup les bras parce que je

	n’aime pas trop rester statique
Chercheur	d'accord
Emmi	et ça m'aide quand même assez
Chercheur	et par rapport à? Tu bouges les bras, ça t'aide par rapport à ? Ta chorégraphie quoi?
Emmi	oui oui
Chercheur	ok, et ….ça, ça a d'autres effets que ta chorégraphie ou pas?
Emmi	après j'essaie aussi de bouger beaucoup pour … la FC mais je ne pense pas que les bras aient beaucoup...
Chercheur	mais tu le sens cette FC?
Emmi	non pas vraiment, fin ce matin, j'étais vraiment épuisée comme j'ai jamais été,
Chercheur	oui
Emmi	mais je ne sentais pas que c'était à cause des bras ou quelque chose comme ça
Chercheur	d'accord
Emmi	c'était surtout, fin pas autant 1er ou 2ème possibilité, c'est genre surtout la dernière, mais déjà là j'ai chaud
Chercheur	mais là tu as chaud
Emmi	oui vraiment ha! oui dès le début en fait
Chercheur	ok; là tu as chaud à ce moment-là quand tu le fais?
Emmi	oui
Chercheur	pause et ensuite on voit la 11ème séquence; donc comme tu es sur le ressenti n'hésite pas à me dire aussi, tu vois quand tu es en train de produire, sur quoi tu es attentive finalement? Puisque toi tu es pas attentive sur la FC
Emmi	oui du coup là
Chercheur	là ça démarre, donc là c'est la 11ème
Emmi	oui
Chercheur	il t'en reste plus qu'une après
Emmi	autant là quand là je regarde j'ai l'impression que je ne bouge pas beaucoup, autant ce matin j'étais vraiment, je pensais que je faisais des, des, beaucoup d'efforts vraiment
Chercheur	là, tu n’as pas l'impression de bouger beaucoup quand tu te vois là?
Emmi	non pas du tout! (Visionnage)
Chercheur	mais qu'est-ce que tu fais? Tu t'attendais à voir quoi par rapport à cette impression tu vois? Je bouge pas beaucoup c'est?
Emmi	je pense que… enfin moi je sentais que je bougeais vraiment plus, que par exemple juste faire un mouvement normal
Chercheur	oui
Emmi	et après j'ai juste l'impression d'être statique, fin que c'est toujours ... C'est comme la dernière fois, j'avais dit la même chose, je sens vraiment que je bouge déjà…comme j'ai chaud tout ça
Chercheur	oui parce que pourtant c'est plus fluide que la dernière fois
Emmi	oui mais je sais pas j'ai l'impression que je ne fais pas… comme si je ne faisais pas les mouvements jusqu'au bout on va dire
Chercheur	d'accord, c'est un peu comme la dernière fois comme si tu ne faisais pas les mouvements …
Emmi	alors qu'en fait si, mais je ressens plus quand je le fais que quand là
Chercheur	donc en fait, parce que comme si tu ne faisais pas les mouvements jusqu’au bout, don en fait, tu t'attends à bouger plus, donc en termes de sensations, tu perçois quoi? Tu vois ? On y reviendra la prochaine fois mais … c'est-à-dire que quand tu agis, tu as vraiment l'impression ...d’avoir un engagement plus important?

Emmi	oui mais c'est aussi, je pense une question peut-être pas forcément de souplesse, je veux dire par exemple quand on danse, on sent que l'on est plus souple pour les mouvements, et là je pense j'ai l'impression que j'ai pas… je suis plus droit, carré; alors que quand je le fais, j'ai vraiment l'impression que ça s'enchaine c'est fluide
Chercheur	d'accord
Emmi	et là moins
Chercheur	là moins à la vidéo ok; on va regarder la 2ème vidéo donc avec la séquence de 2', donc c'est la 3 et 4ème séquence sur la série de 6 fois, ok
Emmi	d'accord
Chercheur	donc tu en as déjà fait deux avant.
Emmi	Ah oui là j'avais ajouté des impulsions, fin des bras pour essayer de monter mon… ma FC
Chercheur	ok donc? oui et d'accord. Les bras et les impulsions?
Emmi	oui
Chercheur	d'accord
Emmi	peut-être non là j'en avais ajouté 3, enfin, je sais que j'avais ajouté des impulsions à chaque …
Chercheur	oui
Emmi	mais pour la dernière possibilité, j'en avais encore ajouté … mais là je crois il y a …que c'était le 2ème c'est ça?
Chercheur	ça c'est la 3ème séquence
Emmi	c'est les 3' c'est ça?
Chercheur	non c'est sur les 2'
Emmi	d'accord
Chercheur	tu sais il y en a 6, tu as fait 2 premières ensuite je t'ai filmé sur la 3ème et la 4ème.
Emmi	oui oui
Chercheur	donc là tu me dis tu as ajouté les bras et les impulsions
Emmi	oui, en fait à chaque fois j'avais des impulsions, mais je dis pour le 3ème j'avais encore d'autres choses
Chercheur	d'accord, ok on y reviendra après
Emmi	oui oui (..) là en fait (inaudible)
Chercheur	quand je faisais ce mouvement j'étais
Emmi	quand tu faisais?
Chercheur	le tout dernier
Emmi	oui le contre temps hein?
Chercheur	oui, je sais plus à quel moment, il y a un moment où j'avais vraiment presque plus de force pour le faire en plus comme c'était step en haut, c'était un peu plus difficile
Emmi	donc c'est le step en haut qui fait que tu as presque plus de force
Chercheur	non je ne pense pas que ce soit
Emmi	d'accord
Chercheur	je sais que le step en haut ça m'essouffle aussi beaucoup, ça me…
Emmi	oui
Chercheur	ça me fait faire aussi plus d'effort, c'est aussi pour ça que (inaudible) en haut mais pour ce mouvement là en particulier c'est la hauteur qui me fait
Emmi	c'est la hauteur qui te … … d'accord
Chercheur	oui
Emmi	la hauteur qui donne l'impression de…
Chercheur	de donner plus d'efforts

Emmi	oui ok
Chercheur	et en particulier pour ce mouvement
Emmi	ok
Chercheur	oui là comme j'avais rajouté des impulsions, fin que madame Bischoff m'a dit ce matin, du coup je n'avais pas encore … fin c'est des mouvements que je ne connaissais pas du coup je me mélangeais beaucoup, fin je n'arrivais pas beaucoup du coup
Emmi	tu n'arrives pas beaucoup c'est-à-dire?
Chercheur	comme je les ai ajoutés que ce matin, j'avais encore l'habitude des autres mouvements et du coup
Emmi	et qu'est-ce qui te met en … qu'est-ce qui est difficile pour toi quand tu dis je n'arrive pas beaucoup?
Chercheur	c'était d'intégrer les nouveaux et surtout entre les deux côtés
Emmi	d'accord
Chercheur	m'adapter on va dire à l'enchainement
Emmi	donc là c'est la pause
Chercheur	et là alors il y en reste 1 c'est ça?
Emmi	oui c'est la 4ème séquence et puis après il en restera encore deux mais tu n'es pas filmée d'accord?
Chercheur	d'accord
Emmi	là à chaque fois que j'arrêtais, je sentais que mon cœur y battait plus vite, fin je ne sais pas
Chercheur	tu le sens ton cœur?
Emmi	oui je vous avais demandé un peu ce matin, la Fréquence augmentait quand j'arrêtais et je le sentais aussi
Chercheur	oui là t'étais dans ta fourchette?
Emmi	non pour le 1er le 2ème j'étais pas du tout dedans mais pour le 3ème oui (visionnage assez long sans commentaires) là je me perdais beaucoup quand même
Chercheur	tu te perdais beaucoup?
Emmi	oui toujours avec ces histoires de mouvements, de mouvements nouveaux
Chercheur	c'est les impulsions encore qui te posent problème
Emmi	un peu tout, orientations, fin surtout… oui oui les deux; oui là j'étais carrément
Chercheur	là tu me dis j'étais carrément
Emmi	oui je ne sais pas ce qui a déclenché
Chercheur	tu ne sais pas ce qui a déclenché?
Emmi	euh non
Chercheur	tu te sens comment là quand même par rapport à… là tu es dans ta fourchette à ta 4ème séquence?
Emmi	non à aucun moment j'étais dedans
Chercheur	ok mais tu m'as dit que tu étais dedans quand même avant tout à l'heure
Emmi	euh oui dans la 3ème possibilité je voulais dire, pas à ce moment-là quand on faisait les 3'.
Chercheur	ah d'accord, donc là en fait tu n'es pas dans la fourchette
Emmi	non
Chercheur	avant les 3' en fait c'est ça que tu veux me dire?
Emmi	oui c'est ça
Chercheur	donc là tu n'es pas dedans
Emmi	pas du tout
Chercheur	ok, et du coup quand tu te rends compte que tu n'es pas dedans, qu'est-ce qui se passe? Tu…?

Emmi	je ne sais pas
Chercheur	par rapport à tes efforts, l'échelle de B
Emmi	oui, j'étais… fin pour les 3 possibilités, j'étais beaucoup fin... Épuisée, je sentais que j'avais fait beaucoup d'efforts et pourtant que la FC ça suivait pas, alors que la semaine dernière je faisais moins et pourtant ma fréquence était plus élevée, je ne comprenais pas...
Chercheur	d'accord, tu faisais moins en termes…?
Emmi	je faisais moins d'impulsions voire pas du tout
Chercheur	oui?
Emmi	alors que c'était plus élevé
Chercheur	d'accord
Emmi	j'étais aussi à gauche, je faisais des orientations, et là pourtant j'ai beaucoup plus d'impulsions et c'était pas autant... Fin j'arrivais pas à, j'étais pas dedans quoi
Chercheur	oui mais ça monte pas quoi ok; alors on va regarder maintenant la séquence de 3', donc là on est vraiment à la fin de l'exercice, à la fin de la leçon
Emmi	oui (temps de visionnage) là c'était le … le 3ème?
Chercheur	oui le 3ème de 3'
Emmi	ok je crois que… … que j'ai…Fin que je faisais plus d'efforts, et j'ai l'impression, là je vois que.. Je sens que je bougeais plus
Chercheur	tu sens que tu bouges plus?
Emmi	oui
Chercheur	qu'est-ce qui te permet de dire ça? Qu'est-ce qui fait que tu sens? Tu sens quoi?
Emmi	je vois que je mets plus de mes bras aussi
Chercheur	oui
Emmi	je m'appuie aussi beaucoup là-dessus, sur les bras, et je me souviens plus
Chercheur	oui et globalement tu… tu sens que tu bouges plus? il y a quoi tu vois en termes de sensations qui va te.. À part l'utilisation des bras
Emmi	après ce n'est pas forcément visuel je vois que je suis épuisée
Chercheur	oui, tu es épuisée, ok
Emmi	oui ah là vraiment j'étais morte
Chercheur	ok
Emmi	oui j'essaie quand même de faire plus d'efforts malgré l'épuisement
Chercheur	oui tu essaies de faire
Emmi	oui
Chercheur	tu te sens capable de faire encore?
Emmi	oui là oui
Chercheur	même si tu es vraiment épuisée
Emmi	oui jusqu'au bout! (rires)
Chercheur	tu te sens capable?
Emmi	oui je sentais que fin… quand ça allait finir, j'en pourrais plus mais que j'allais quand même jusqu'au bout
Chercheur	d'accord
Emmi	et que je faisais le maximum d'impulsions tout ça
Chercheur	ok
Emmi	mouvements pour augmenter la FC
Chercheur	ok
Emmi	et j'ai aussi l'impression d'être un peu plus rapide ; après je ne sais pas si c'est vrai mais là en

	regardant je sens que comme si je suis plus rapide
Chercheur	oui, et tu le sens aussi quand tu le faisais?
Emmi	non
Chercheur	c'est quand tu le vois là?
Emmi	oui
Chercheur	oui (…) voilà… donc maintenant on va regarder avec la GO pro
Emmi	oui
Chercheur	ok? On va faire la même chose; bon n'hésite pas à essayer de vraiment te replonger dans ce… dans ce qui se passe à l'intérieur quoi?
Emmi	oui oui
Chercheur	ok? Alors, sur la go pro, (il faut que je laisse passer deux fois)
Emmi	là c'est 1' c'est ça?
Chercheur	oui oui
Emmi	ok
Chercheur	voilà, on va démarrer, là c'est la pause, t'étais dans ta fourchette là?
Emmi	non, c'était que pour la 3ème possibilité
Chercheur	on est d'accord, une minute aussi, hors fourchette
Emmi	oui
Chercheur	donc là tu es step en bas, non step en haut
Emmi	pour les 3 j'étais step en haut, et toujours avec les orientations
Chercheur	oui… donc là c'est la 9ème séquence sur 12
Emmi	des fois quand on reprenait la minute,
Chercheur	oui
Emmi	genre au tout début, j'avais l'impression que je ne faisais pas assez d'efforts pour augmenter ma FC justement, que je me contentais du minimum, du bloc normal
Chercheur	oui
Emmi	même si il y a vais les orientations, du coup je sentais que j'étais...
Chercheur	donc là en fait, celle-ci cela te l'a fait?
Emmi	je sais plus exactement mais je sais que c'était à chaque fois au début
Chercheur	d'accord; au début de la séquence de 1'?
Emmi	Pas forcément 1' même pour les autre je veux dire
Chercheur	d'accord
Emmi	et c'était vraiment juste les débuts après ça venait tout seul, c'était peut-être juste le temps de la pause ou quoi?
Chercheur	oui, de ne pas faire l'effort suffisant?
Emmi	oui
Chercheur	donc là tu fais la 10ème séquence (visionnage long ne dis rien) ok de nouveau la pause, donc on démarre la 11ème
Emmi	là pour les… .. Pour les 1', je me souviens pas d'un ressenti particulier, je sais jusque j'étais épuisé pour les3, que j'étais beaucoup en sueur et que j'avais très chaud
Chercheur	quand tu arrives à la fin, quand tu es à la fin
Emmi	oui
Chercheur	à la fin des 11 fois 1', tu te souviens juste que..
Emmi	oui aussi j'essaie quand même de… comme pour les deux autres d'ailleurs, j'essaie de faire mon maximum pour atteindre le minimum que l'on doit dépasser et pourtant je n'y arrivais pas

Chercheur	tu as l'impression de faire ton max pour atteindre la FC
Emmi	oui
Chercheur	et pour toi c'est quoi le maximum? Fin ton maximum tu vois?
Emmi	oui
Chercheur	quelles sont tes alternatives pour ça?
Emmi	justement j'essaie. Il y a … de me baser sur les impulsions
Chercheur	oui ; et… et tu me dis je sais que j'ai chaud, que… que tu es un peu fatiguée tu m'as dit avant?
Emmi	oui oui
Chercheur	mais tu es autant fatiguée à la fin de tes 12 fois 1' que les autres?
Emmi	non quand même parce que c'était le début aussi
Chercheur	oui
Emmi	c'était le début aussi, c'était la fin mais le début des trois possibilités
Chercheur	oui
Emmi	mais déjà là, j'avais très chaud mais je peux encore continuer ce n'était pas une gêne quoi
Chercheur	oui tu sais
Emmi	je n'étais pas épuisée donc
Chercheur	tu as chaud quoi?
Emmi	oui
Chercheur	ok; alors on va regarder maintenant les 2 fois 2'; (…) donc là tu avais déjà fait la séquence 1 et la séquence 2 de 2'
Emmi	ok ; c'est plus difficile à dire ce que je ressens quand on va juste les jambes
Chercheur	ah pour toi c'est plus difficile?
Emmi	oui .... (visionnage long) à certains moments … je crois c'est quand j'ai commencé à ajouter les autres impulsions, je mélangeais ce que l'on faisait avant fin ce que je faisais bloc 1 normal parce que je faisais le bloc 1 normal et des impulsions
Chercheur	oui
Emmi	du coup il y avait des parties de mouvements que j'oubliais ou des choses comme ça
Chercheur	et là sur cette partie tu as des difficultés par rapport à ça?
Emmi	oui quand même puisque c'était justement à cette séquence
Chercheur	oui
Emmi	fin au début des 2' que j'avais ajouté
Chercheur	tu as... tu as… tu as des erreurs par rapport à la motricité encore?
Emmi	oui
Chercheur	c'est pareil que ce que tu m'as dit toute à l'heure... c'est-à-dire à cause des impulsions?
Emmi	oui, oui; mais parce que du coup, je réfléchissais en même que ce que je faisais et je réfléchissais pour la fois d'après que je me trompe pas, et au final comme je pense à plusieurs choses, j'oubliais et du coup je regardais et je mélangeais
Chercheur	d'accord, donc ça fait des confusions quoi, tu mélanges?
Emmi	oui beaucoup avec les nouvelles impulsions
Chercheur	et ces impulsions? Quand tu… t'arrives à peu près à les maitriser quand?
Emmi	je crois que c'était au 3ème, fin quand on faisait les 3';
Chercheur	d'accord, donc là sur la 4ème séquence, tu es encore embêtée?
Emmi	oui quand même
Chercheur	d'accord (visionnage long sans commentaires)
Emmi	là par exemple, j'ai l'impression que... je bouge beaucoup… enfin, j'ai moi-même du mal à

	suivre
Chercheur	oui
Emmi	la vidéo
Chercheur	tu as l'impression que quoi, tu tu es arrêtée?
Emmi	pardon
Chercheur	tu as dit j'ai l'impression que?
Emmi	fin que je bouge beaucoup
Chercheur	d'accord
Emmi	fin plus qu'avant en tout cas
Chercheur	plus que sur les séquences de 1'
Emmi	Ah oui
Chercheur	mais tu… tu avais les sentiments là quand tu l'as fais?
Emmi	non pas forcément, mais là c'est surtout comme j'avais rajouté donc les impulsions
Chercheur	oui
Emmi	du coup, je sentais que je fais plus d'effort
Chercheur	donc quand tu te vois ça confirme?
Emmi	oui
Chercheur	quand tu vois la GO pro?
Emmi	oui là particulièrement
Chercheur	parce que tu vois, comme ça bouge, ça confirme que tu t'engages vraiment quoi?
Emmi	oui
Chercheur	et donc on regarde la dernière séquence de 3'; ok, donc là on arrive quasiment à la fin de la eçon puisqu'après cette séquence de 3', il en reste encore plus qu'une.. Et puis après la… le cours est fini quoi
Emmi	oui
Chercheur	fin la partie effort en tout cas est finie; donc là tu as atteint ta fourchette, on est d'accord hein?
Emmi	oui que pour la 3ème possibilité
Chercheur	oui (visionnage long)
Emmi	j'avais bien commencé je trouve les 2 premiers, fin les 2 premiers blocs
Chercheur	oui
Emmi	pour chaque côté et là je me suis trompée, et j'ai vu que je me suis arrêtée
Chercheur	là juste avant hein?
Emmi	oui oui oui oui quand je m'arrêtais parfois, c'est aussi que j'étais que j'arrivais plus à suivre immédiatement, et j'étais un peu perdue comme les autres ils tournaient plus et tout ça.
Chercheur	là tu ne suivais plus du ..?
Emmi	oui
Chercheur	du point de vue de la choré quoi?
Emmi	oui et là où il faut se placer, enfin où il faut se placer au milieu du step, du coup j'attendais qu'ils soient au même endroit que moi pour continuer
Chercheur	d'accord, et ensuite tu reprends tranquillement?
Emmi	oui
Chercheur	ok, là c'est fini
Emmi	ok
Chercheur	alors juste si on revient 2'', tu me dis j'avais des problèmes au niveau de la choré, à 1'45''
Emmi	oui

Chercheur	tu es quasiment à 2/3 de la fin de cette séquence-là, il t'en reste encore une, tes problèmes de choré là, ils sont encore liés à ton travail d'impulsions ou pas?
Emmi	c'et surtout les orientations
Chercheur	les orientations?
Emmi	les 2 en fait
Chercheur	et est-ce qu'il y a autre chose qui fait que tu es en difficulté? Parce que là tu arrives quand même à … tu vois en termes de … capacités physiques etc.? tu penses que c'est aussi ça qui fait c'est une erreur
Emmi	non ça ne m'a pas limité quand même
Chercheur	non?
Emmi	je pense que c'est surtout d'avoir changé un peu le…
Chercheur	d'accord tu es encore focalisé… avec le nouveau paramètre, tu as l'impression d'être focalisé sur la motricité du coup?
Emmi	oui parce que vraiment l'effort ce n'est pas ce qui me gênait le plus vu que … je faisais quand même pour aller, fin je faisais assez d'efforts pour aller jusqu'au bout et ça me gênait pas même si j'étais épuisée mais c'est vraiment sur les mouvements
Chercheur	d'accord, donc quand il y a les petits arrêts, c'est vraiment le mouvement ok?
Emmi	oui à aucun moment ça me... Je crois que c'est aussi pour les derniers mouvements du bloc 2, je sentais parfois dans les jambes, pas des douleurs mais que je faisais vraiment l'effort quoi?
Chercheur	oui on y reviendra sur cet effort

interlocuteur	**verbatim Emma L5 autoconfrontation 2ème niveau, volet 2**
Chercheur	Donc, l'action des bras, on va reprendre tout au début, sur la séquence de 1', au niveau de la vidéo, à 1'03 : tu m'as dit, 'là je regarde le mur et je regarde pas les autres, j'arrive mieux'; donc je voudrais juste que l'on se concentre un tout petit peu sur ce moment-là, je vais te le remontrer rapidement, parce que tu en avais déjà parlé la fois d'avant sauf que tu n'avais pas le même discours; donc là tu démarres ta séquence (visionnage). C'est bon pour toi? (hoche la tête en guise d'approbation). Donc tu m'avais dit: 'j'arrive mieux quand je regarde le mur et je ne suis plus focalisée sur les autres comme avant'; Alors, est-ce qu'on essaie de revenir dans le moment où vraiment toi tu t'es focalisée sur toi? Et tu me dis : 'je ne regarde plus les autres'; Est-ce qu'on peut revenir à ce qui se passe à ce moment-là? Quand tu es en train de faire et tu ne regardes plus les autres, tu me dis: 'je regarde le mur'; Tu regardes seulement le mur?
Emmi	Non je regardais mes jambes, mes pieds ou... le step. .
Chercheur	Oui et… tu es concentrée sur quoi à ce moment-là?
Emmi	Juste sur le mouvement.
Chercheur	Donc?
Emmi	Sur mon enchainement.
Chercheur	Sur l'enchainement?
Emmi	Oui.
Chercheur	Tu...? Si on essaie d'affiner encore un petit peu, c'est-à-dire qu'est-ce qui se passe? Tu penses au mouvement que tu vas faire? Est-ce que tu peux un peu me décrire?
Emmi	En fait c'est presque automatique maintenant qu'on l'a déjà fait plusieurs fois.
Chercheur	Et ça veut dire quoi pour toi automatique?
Emmi	Ça veut dire que ça vient tout seul, j'ai pas besoin de réfléchir forcément au mouvement qui

	va venir.
Chercheur	Donc ça vient tout seul?
Emmi	Oui.
Chercheur	Donc tu...?
Emmi	Mais je suis quand même concentrée, enfin pour ne pas que je me trompe!
Chercheur	Quand tu me dis je suis quand même concentrée, tu es attentive à quoi à ce moment-là?
Emmi	Par exemple, à ce moment il y a telle impulsion, je dois faire tel mouvement, si je dois bouger le bras ou la jambe ou…
Chercheur	D'accord et quand tu me dis, ça se fait tout seul… du coup à ce moment-là t'es attentive à quoi plutôt?
Emmi	Oui (réflexion), je ne sais pas vraiment.
Chercheur	Tu sais? Ou tu n'arrives pas à savoir?
Emmi	Non (silence).
Chercheur	Mais tu sais que ça...?
Emmi	Je sais juste la façon dont je fais le mouvement aussi, si je suis bien positionnée ou des choses comme ça mais pas… Je veux dire, je fais l'enchainement, c'est-à-dire, je ne vais pas me dire: 'ah maintenant je dois faire ce mouvement'; ça vient tout seul. Enfin, je sais à quel moment je dois le faire tout ça mais c'est surtout la façon dont je dois le faire.
Chercheur	Tu es concentrée sur la façon dont tu dois le faire?
Emmi	Oui la façon dont je dois me positionner. Par exemple, quand je vous dis 'j'utilise beaucoup mes bras aussi'.
Chercheur	Oui?
Emmi	Là à quel moment j'utilise mes bras, ce genre de choses.
Chercheur	D'accord, ça signifie quand tu me dis: 'je suis un peu plus, enfin, quand je suis concentrée, je suis attentive'... Tu repenses un peu au mouvement que tu dois faire mais quand tu.. Quand ça se fait tout seul, automatique, tu es… ? Ca se fait et toi tu penses à d'autres choses? C'est ça?
Emmi	Oui
Chercheur	Enfin d'autres petites choses?
Emmi	Oui c'est-à-dire si par exemple je dois tourner, je sais que je dois tourner et des choses comme ça et je pense vraiment juste aux petits détails.
Chercheur	Aux petits détails ok? Et tu es capable de discerner, tu vois, dans cette situation à quel moment tu passes d'un état à un autre, un petit peu? Tu vois où… à quel moment, ça se fait tout seul? On parle un petit peu de moment dans l'expérience, c'est-à-dire tu oscilles entre le moment où tu te laisses aller et que tu es focalisée sur d'autres petits éléments et le moment où tu es un peu plus concentrée sur tes pas. Et comment tu passes de l'un à l'autre? Tu arrives à...? Si tu reviens au moment où tu es un peu plus concentrée? Tu arrives à identifier ce qui s'est passé? T'es en train de faire...et?
Emmi	Oui c'est quand, quand j'ai ajouté les mouvements, je crois que ce n'était pas encore là?
Chercheur	Quand tu as ajouté par exemple les impulsions?
Emmi	Oui c'était qu'aux deuxième et troisième possibilités ce n''était pas encore là; Mais oui, peut-être pour augmenter la fréquence cardiaque, je vais par exemple lever les bras et surtout je vais penser à ça.
Chercheur	D'accord et ça veut dire que le moment où tu es focalisée quand même ... Où ton corps fait tout seul, ça dure longtemps?
Emmi	Oui, je ne sais pas trop

Chercheur	Tu vois, on se remet par exemple dans cette séquence, tu abordes la dixième séquence, celle que l'on a revu au début; Tu te lances et …tu commences ton 1er bloc; Sur ce premier bloc que tu démarres, tu arrives à …te remémorer à quel moment tu..? Tu vas vraiment être focalisée sur tes pas et à d'autres moments où tu laisses faire les choses toutes seules?
Emmi	Non pas…il n'y a pas vraiment de moments où je dis : 'là je dois être concentrée et là c'est bon'…
Chercheur	Oui ça se fait tout seul ça?
Emmi	Oui
Chercheur	Et est-ce que tu arrives à savoir quand ça se fait tout seul, ce qui peut faire que ça change?
Emmi	Comme je vous l'ai dit, quand je n'arrive pas un mouvement ou quand je me..., je change le regard en fait; si par exemple, admettons: là à ce moment-là, je regarde le mur et après quand je regarde, si je regarde quelqu'un par exemple la prof, peut-être je vais essayer de faire comme la personne du coup, je suis, je vais un peu... je serai automatique
Chercheur	Et quand tu changes, tu te focalises sur autre chose en fait?
Emmi	Oui sur la personne et du coup, si la personne a le même stomp ou elle fait un autre mouvement, et bien du coup, je vais automatiquement suivre et ça me…
Chercheur	Et qu'est-ce qui fait qu'à un moment donné ? Tu vois quand on a vu là dans cette séquence, tu regardes plutôt vers le bas, c'est peut-être pas forcément tes pieds, mais vers le bas, après tu regardes droit devant toi, tu m'as dit je regarde le mur, et qu'est-ce qui fait que tu... que tu vas décider ou pas? Enfin qu'est-ce qui fait que tu vas porter ton attention non plus seulement sur le mur ou sur le bas de... sur le step?
Emmi	Ca dépend de l'orientation du step aussi.
Chercheur	D'accord
Emmi	En général quand je commençais, je regarde souvent devant moi, là où il y avait le poste.
Chercheur	D'accord, et pourquoi cet élément-là?
Emmi	Oui je ne sais pas, ce n'est pas particulier, c'est parce que c'est devant moi ou…
Chercheur	D'accord, ok; Et quand tu… quand tu regardes ce mur ou quand tu te laisses…quand ton corps il agit quoi,… tu …? Quelles sont tes sensations? Tu te sens comment à ce moment-là?
Emmi	Oui? (silence)
Chercheur	Tu arrives à me décrire un petit peu? Tu veux que je te remontre une séquence?
Emmi	Non je ne pense pas que ça va…
Chercheur	Ça ne va pas t'aider?
Emmi	Non.
Chercheur	Tu vois le moment où tu es focalisée sur le poste ou sur autre chose et que du coup, ton corps agit?
Emmi	Je n'ai pas de sensations particulières, fin partout où je pose le regard.
Chercheur	Tu vois si on revient sur ce moment-là, quand tu me dis : 'ça se fait automatiquement'; Tu ne ressens rien? Dans ton?
Emmi	Non... Oui.
Chercheur	Tu es en train d'agir, tu es en train de faire ton bloc? Il ne se passe rien de particulier?
Emmi	Le fait que ce soit automatique, je sens que je suis en train de faire mais…
Chercheur	Oui et ton état? C'est plutôt positif? C'est plutôt..?
Emmi	Oui quand même.
Chercheur	Oui?
Emmi	Bon là je crois que j'étais fatiguée, fin pas seulement fatiguée, mais j'avais chaud et tout ça; Mais je pense pas que ça ait un rapport; Enfin c'est surtout que comme j'essaie de faire plus d'efforts…

Chercheur	Mais justement tu me dis j'avais chaud, etc. Quand tu laisses faire les choses, tu es? Cette sensation de chaleur, par exemple, tu la ressens ou pas?
Emmi	Ah non je ne pense pas.. Oui, je ne la ressens pas forcément quand je suis concentrée, j'y pense. Par exemple, si je dois faire un effort quand on doit monter dessus entièrement, là je vais sentir et ça va monter, je sais que je vais avoir chaud.
Chercheur	Tu vas sentir quoi? Quand tu me dis, tu fais un ciseau?
Emmi	Oui par exemple, enfin peut-être pas forcément celui-là, mais par exemple le dernier mouvement du bloc 2, celui-là en particulier, et là je sens que j'ai chaud, que mon cœur bat vite, alors que si par exemple, si je suis plus concentrée sur l'enchainement, sur le mouvement, je vais forcément ressentir ce qui se passe dans mon corps, je suis vraiment concentrée sur ...
Chercheur	D'accord, donc si on revient sur les deux états dont on a parlé, tu vois juste avant: quand tu laisses faire automatiquement entre guillemets, si tu pousses sur le chassé-croisé?
Emmi	Oui.
Chercheur	Celui-là?
Emmi	Oui.
Chercheur	C'est celui-là dont tu me parles?
Emmi	Oui.
Chercheur	Tu... À ce moment-là si ça se fait automatiquement, tu vas plus sentir cette sensation de chaleur par exemple?
Emmi	Celui-là, c'est vraiment un moment auquel je dois réfléchir.
Chercheur	Tu dois réfléchir?
Emmi	Car parfois ça m'arrivait de commencer un peu en retard parce que ça demandait beaucoup d'effort et de concentration; Si pour que je ne me trompe pas de pied, que je ne me trompe pas de côté, et tout ça, alors là, je ressens plus… En fait, c'est que quand je pense à ce que je dois faire, que je ressens d'autres choses.
Chercheur	D'accord, donc c'est l'inverse de ce que je disais avant, c'est-à-dire que quand tu es concentrée sur ta chorégraphie ou sur ce que tu es en train de faire, tu … la sensation de chaleur par exemple, tu la perçois plus?
Emmi	Oui, enfin je me dis...'ah là je dois faire ça, tel mouvement, c'est plus à ce moment-là que je ressens ça'!
Chercheur	Donc quand tu te laisses faire automatiquement?
Emmi	Oui je n''y pense pas.
Chercheur	Tu ne penses pas à…? Tu ne ressens pas? Et tu ne ressens pas de choses particulières?
Emmi	Non, juste je fais mon enchainement et…
Chercheur	D'accord… et, et, et c'est quoi tes attentes à ce moment-là? Quand tu….quand tu laisses faire automatiquement?
Emmi	Je n'ai pas d'attentes particulières, c'est juste de faire. Enfin je m'appuie aussi beaucoup sur les erreurs parce que dès que je me trompe, voilà, mais...; Oui, je fais juste, j'essaie de faire sans erreurs, en faisant attention à bien faire le mouvement.
Chercheur	D'accord, et pour toi ces moments de…Il y en a plus des moments où t'es…en automatique? Ou il y a plus de moments où t'es concentrée sur ce que tu fais?
Emmi	Après ça dépend de la partie du mouvement. Par exemple, dès que je commence et que je connais le début donc c'est presque automatique, mais dès que je rajoute quelque chose, là forcément je vais être plus concentrée donc…
Chercheur	Donc on va y revenir sur les impulsions ou quoi que ce soit mais quand tu me dis: 'je rajoute quelque chose, c'est-à-dire que c'est le moment où tu ajoutes de manière très spécifique dans ton bloc? Ou t'es concentrée là-dessus en continu sur ton bloc?
Emmi	Un peu des deux en fait.

Chercheur	Un peu des deux?
Emmi	Oui c'est-à-dire que si par exemple, j'ajoute un mouvement, à chaque fois que je vais le répéter, je vais penser à ce moment-là à ce mouvement.
Chercheur	Oui d'accord. Et quand tu penses à ce moment-là, à ce mouvement? Et par exemple quand tu mets ton impulsion? Tu ressens tout le temps, à chaque fois, plus cette sensation de chaleur par exemple?
Emmi	Oui, peut-être pas forcément à chaque fois, mais quand je fais le mouvement, je sens que je suis plus épuisée et qu'effectivement j'ai chaud.
Chercheur	ok ok on y reviendra… Après on va, attends je vais faire encore pause... (réglages) Voilà; Alors on va revenir sur un moment ici, à 3'15'', je vais te le montrer pour que tu te remémores un peu... Et là tu m'as dit: 'j'ai l'impression quand je réalise le mouvement'; On est toujours sur des séquences de 1'; Normalement on est sur la onzième séquence on est presque à la fin de la série de 12 fois 1 minute ; Tu m'as dit: 'quand je me vois, j'avais l'impression que je bougeais plus en réalité'. Tu te souviens?
Emmi	Oui
Chercheur	Donc je vais te remettre un tout petit peu la séquence pour que l'on puisse revenir un peu sur ce moment-là (visionnage). Tu te souviens c'est bon? (approuve par un mouvement de tête). Tu m'as dit : 'les mouvements ne vont pas jusqu'au bout, j'ai l'impression d'être droite, d'être carrée'. On avait exprimé le fait que c'était des sensations qui étaient un peu semblables, enfin un sentiment qui était un peu semblable à la dernière fois quand tu t'étais vue?
Emmi	Oui.
Chercheur	Si on revient sur ça là… Quand tu t'es vue? Qu'est-ce qui t'as frappé? Qu'est-ce qui est marquant pour toi? Est-ce que tu peux le décrire un petit peu? Parce que tu me dis j'ai l'impression de bouger plus en réalité mais…
Emmi	Oui effectivement quand je fais le mouvement, j'ai vraiment... Je suis vraiment en train de bouger toutes les parties de mon corps; Enfin je fais le plus de mouvements pour augmenter au max la FC alors que là, j'ai l'impression que je suis juste, je fais juste le minimum.
Chercheur	Le minimum?
Emmi	Oui
Chercheur	Et quand t'es en train de faire toi le maximum pour bouger, le maximum de tes parties de ton corps? Tu peux me dire qu'est-ce qui, qu'est-ce que tu ressens? Qu'est-ce qui se passe à ce moment-là? Quand tu vas chercher à bouger le plus, tu essaies de faire quoi en réalité?
Emmi	J'essaie de faire de grands mouvements.
Chercheur	T'essaie de faire de grands mouvements?
Emmi	Oui.
Chercheur	Et comment tu le sais que ce sont des grands mouvements?
Emmi	C'est en fonction, c'est comme je le sens aussi. Si je n''arrive plus ou... Je ne dirais pas que ça me fait mal mais si je sens que j'ai vraiment donné de la force pour le faire ou, sans forcément aller jusqu'au... Par terre! Mais par exemple, par rapport à ce que j'ai fait avant, je sens que j'ai fait plus.
Chercheur	Donc, le pas qui a été fait avant, quand tu as fait le pas la fois d'avant? Tu compares?
Emmi	Je ne compare pas forcément mais.. Je ne sais pas, je ne me dis pas : 'ah j'ai fait mieux qu'avant!' Voilà…
Chercheur	Oui
Emmi	Mais je sais par exemple, je sais qu'avant…admettons là: je dois lever la jambe. Je dis: 'Ah maintenant je dois la lever plus ou des choses…'
Chercheur	Donc tu te le dis en avance?
Emmi	Je me...c'est pas que je me le dis mais je sens que je dois faire mieux.

Chercheur	D'accord et tu le sens où ça?
Emmi	Oui?
Chercheur	Tu vois que tu dois faire mieux?
Emmi	C'est... (long silence). Oui c'est... si je sens que… oui… que j'ai le… mon mouvement comme il faut.. Je ne sais pas trop (rires gênés).
Chercheur	Donc tu... Tu as? C'est localisé où ce.. ?
Emmi	C'est en fonction de… Si par exemple, je sais que je dois lever la jambe, admettons ici (elle fait le mouvement de l'élévation latérale avec le bras).
Chercheur	Pour l'élévation latérale?
Emmi	Oui, je vais tout de suite sentir si je ne l'ai pas fait assez ou si je ne me suis pas placée.
Chercheur	Et tu le sentiras où ? si par exemple, tu sais au moment où tu vas faire l'élévation latérale? C'est le pas là dont tu me parles puisque que tu fais le mouvement de bras sur le côté (lors de l'entretien)?
Emmi	Oui.
Chercheur	Et quand tu fais cette élévation latérale, comment tu sais que tu as fait plus haut? Tu le sens où exactement?
Emmi	Oui…je ne sais pas (timidement). Oui, je sens que mon pied il est trop bas par exemple.
Chercheur	Si ce n'est pas assez levé, tu sens qu'il est trop bas ?
Emmi	Oui et ma jambe aussi, que normalement ça doit être plus…que je dois le sentir au niveau de la cuisse.
Chercheur	Au niveau du haut de la cuisse? D'accord. Et les fois où tu arrives vraiment à monter? Par rapport à cette situation où tu me dis, je suis…
Emmi	Dans ce cas-là, je sens que bouge un peu le haut du corps aussi... Par exemple, si je ne lève pas assez, je vais juste lever la jambe alors que si j'arrive à lever bien, il y aura tout mon corps en mouvement.
Chercheur	Et qu'est-ce qui fait que… que tu… que tu arrives, que tu ne fasses pas à chaque fois en fait ce mouvement maximal?
Emmi	Il y a des moments je pense que c'est parce que …J'étais plus focalisée sur le mouvement d'après aussi! Et puis il y a…ou alors oui je crois que j'étais aussi un peu râpée, il y a des moments où j'étais trop rapide, et du coup je ne faisais pas forcément jusqu'au bout!
Chercheur	En fait, tu vas, tu fais ça trop rapidement pour pouvoir prendre le temps d'aller jusqu'au bout, c'est ça que tu veux me dire?
Emmi	Oui je pense.
Chercheur	Oui, et quand tu… si on revient par rapport à ce moment (réglage vidéo + visionnage) quand tu me dis: 'j'ai l'impression'; tu m'as dit: 'd'être droite, carrée quand je me vois et par rapport au moment où je le faisais...Où tu avais l'impression d'être au maximum, comment tu… comment tu sais là que c'est le maximum par exemple quand tu fais cette élévation?
Emmi	Tu veux dire là quand je le fais ou quand…
Chercheur	Oui quand tu le fais?
Emmi	Je ne sens pas forcément que c'est le maximum mais je sens que j'ai fait mieux qu'avant en fait.. Mais…
Chercheur	D'accord donc... et c'est toujours par rapport à si tu te penches sur le côté?
Emmi	Oui, je sens que ... je sens pas que ce n'est pas le maximum mais je sens que j'ai fait plus! Oui c'est ça.
Chercheur	Et au niveau de tes muscles par exemple? Au niveau de tes jambes ou ailleurs, au niveau de ton ventre ou ton buste ou je ne sais pas, peut-être tes pieds?
Emmi	Je n'ai pas de sensations particulières à ce moment-là autrement.

Chercheur	Et….c'est vraiment, tu sens que tu as fait mieux ? Ok. Si on revient juste par rapport à la fois d'avant, tu en avais déjà parlé de ça; Est-ce que c'est exactement la même chose là? Le fait de te voir et d'avoir l'impression de faire plus? Ou est-ce qu'il y a des choses différentes?
Emmi	Non c'est vraiment pareil.
Chercheur	C'est vraiment pareil?
Emmi	Oui.
Chercheur	Tu n'avais l'impression que tu engageais?
Emmi	Oui vraiment! Et le fait que ... Quand moi je le fais, j'ai l'impression d'être tout le temps en mouvement alors que là, j'ai l'impression de faire des pauses entre chaque mouvement, que je dois m'arrêter pour lever la jambe après pour tourner ou des choses comme ça.
Chercheur	D'accord.
Emmi	Alors que moi je le fais vu que.. Enfin, que je suis en train de le faire, j'ai l'impression que je ne m'arrête pas quoi!
Chercheur	Quelles seraient tes attentes alors quand tu te vois?
Emmi	Je m'attends à que je sois plus souple, plus… Pas vraiment souple mais que ce soit vraiment enchainé et tout ça. Que je ne sois pas forcément toute droite ou des choses comme…
Chercheur	Et tu arrives à donner un raison à cela?
Emmi	Oui, j'ai fait de la danse pendant 5 ans et quand je regardais aussi les vidéos. Non 6 ans je crois! Bref! Et je me trouvais aussi droite, statique surtout quand je regardais le prof, parce que comme il dansait depuis longtemps, c'était vraiment souple, il enchainait sans problème. Alors que moi, je me trouvais toujours droite. Maintenant c'est ça aussi, j'ai toujours pensé que j'étais souple quand je faisais du sport, alors qu'en fait pas tant que ça.
Chercheur	D'accord. Alors on va revenir maintenant en fait sur un autre moment, sur la vidéo à 2'. A 2'10'', tu m'as dit un peu… autre chose par rapport à ça. Je te laisse regarder (visionnage). Alors tu t'es vue faire ces deux blocs. Tu m'as dit hier: 'en fait là c'est plus rapide en me voyant que les sensations que j'avais'.
Emmi	Oui oui.
Chercheur	Donc là c'est un peu l'inverse de ce que tu m'as dit avant, mais on est dans un autre moment.
Emmi	Oui.
Chercheur	Quand je te dis c'est l'inverse: ça ne veut pas dire que c'est moins bien? Mais est-ce que tu arrives à te souvenir de ça?
Emmi	Que j'ai dit que j'étais plus rapide?
Chercheur	Oui, en fait quand tu t'es vue hier, tu m'as dit: 'quand je me voyais là'; En fait, tu agissais plus rapidement que ce que tu pensais?
Emmi	C'est vrai que sur la fin…
Chercheur	Là sur ce bloc. Voilà. Est-ce que tu peux m'expliquer un petit peu ce que cela signifie pour toi? Sur ce bloc, là, tu as l'impression d'être…?
Emmi	J'ai l'impression d'être en avance.. sur les autres. Enfin quand je le faisais, je ne regardais pas les autres mais maintenant que je me vois.
Chercheur	Attend on va regarder de nouveau mais je ne pense pas que tu sois en avance.
Emmi	Après c'est peut-être une impression…
Chercheur	Non tu n'es pas du tout en avance.
Emmi	Et puis les..les mouvements, je dirais, je les ai... J'ai l'impression de les enchainer tout de suite sans... pas forcément sur un rythme. Et puis, la musique aussi ça m'a entrainé je pense.
Chercheur	Ca c'est un constat que tu fais par rapport au moment où tu l'as vécu?
Emmi	Oui, parce que je ne sentais pas forcément que j'étais plus rapide ou tout ça.
Chercheur	Donc en fait, qu'est-ce…? À ce moment là? Tu étais plutôt attentive à quoi toi? Ou qu'est-ce que tu avais le sentiment de produire en fait?

Emmi	Pas grand-chose de plus que…
Chercheur	Est-ce que c'était? Est-ce que tu avais l'impression quand même de bouger pas mal? Tu vois?
Emmi	Oui, après à ce moment, je me souviens que la chanson je l'aimais bien et du coup j'étais plus concentrée sur la chanson?
Chercheur	T'étais plus concentrée sur la chanson?
Emmi	Oui.
Chercheur	Et sur d'autres chose que la chanson ou pas?
Emmi	Oui. Enfin non, non normal...Enfin les deux blocs.
Chercheur	Et tu étais plutôt dans l'état automatique?
Emmi	Là je pense que j'étais plus concentrée justement sur les mouvements et sur produire, fin faire des grands efforts tu sais?
Chercheur	D'accord, donc là, on est sur les 3', on est quasiment à la fin de la leçon; Tu étais concentrée sur la musique et en même temps tu n'étais pas dans l'état automatique, t'étais dans l'état …?
Emmi	Non vraiment plus.
Chercheur	Et qu'est-ce qui fait que t'étais dans cet état-là tu penses?
Emmi	Parce qu'à chaque fois je n'arrivais jamais à augmenter ma FC alors que pendant les 3' à chaque fois j'y arrivais! Du coup, je voulais rester au-dessus à chaque fois.
Chercheur	D'accord. Comme tu avais cet objectif-là de maintenir cette FC dans... Au-dessus des 80%, tu faisais des mouvements plus amples?
Emmi	Oui. Plus oui.
Chercheur	Et qu'est-ce qui se passe quand tu es en train de produire ça, en termes de sensations ou autre ? Tu vois, tu es concentrée sur tes gestes et tu ressens quoi en parallèle de ça?
Emmi	A part la chaleur, je n'ai pas de sensations particulières.
Chercheur	Tu as chaud où?
Emmi	Je crois que j'avais surtout chaud à la tête.
Chercheur	Ok et…cette sensation de chaleur, tu arrives un peu, tu vois si j'étais à la place, dans le corps d'Emmi et que je devais sentir cette sensation de chaleur…? Tu arriverais à me la décrire, c'est à la tête donc là j'ai localisé et…?
Emmi	Oui, et dans le haut du corps surtout.
Chercheur	Aussi au niveau du buste? Tu montres la poitrine là?
Emmi	Oui.
Chercheur	Le buste la poitrine?
Emmi	Je pense que j'avais chaud partout mais pas forcément localisé fin…à tel ou tel endroit mais j'avais très chaud à la tête et en haut du corps.
Chercheur	Très chaud à la tête et le haut du corps?
Emmi	Oui.
Chercheur	Et c'était plutôt... C'était plutôt quelque chose à l'intérieur? Tu vois cette sensation de chaleur?
Emmi	Oui.
Chercheur	Oui c'était…?
Emmi	Oui
Chercheur	C'était à l'intérieur? Pas à l'extérieur?
Emmi	Les deux je pense. En fin déjà, j'étais en sueur mais je sentais à l'intérieur aussi, fin déjà la semaine dernière quand je finissais, j'étais tellement chaude, fin épuisée tout ça que j'étais un peu étourdie aussi.
Chercheur	Oui d'accord. Et c'est, là tu l'as cet étourdissement?

Emmi	A la fin oui.
Chercheur	à la fin de cette séquence-là de 3' tu l'as, d'accord.
Emmi	Oui.
Chercheur	Et quand tu arrives à cet étourdissement, est-ce qu'il y a un..? Il y a quelque chose de particulier par rapport à cette sensation de chaleur qui te renseigne sur …?
Emmi	Non.
Chercheur	Est-ce que par rapport à l'étourdissement? Oui, tu arrives à…? Tu le sens arriver cet étourdissement?
Emmi	Non c'est par exemple, quand à la fin on devait remplir le..., vous savez on devait remplir le verso?
Chercheur	Oui.
Emmi	Et quand on devait écrire, je le sens, je devais juste lever la tête et tourner un peu comme ça et je voyais un peu, pas trouble mais comme si le paysage il tournait. Donc ce n'est pas vraiment un moment où j'ai senti, c'est juste à la fin, vraiment à la fin, j'ai tourné la tête et c'est ce qui m'a fait la semaine dernière et du coup...
Chercheur	D'accord, et ça c'était déjà passé la semaine dernière en fait?
Emmi	Oui, et la semaine dernière, je sentais plus cette impression d'être étourdie alors que là c'était vraiment à la fin quand c'était fini.
Chercheur	D'accord.
Emmi	C'est-à-dire que là, si on finit, qu'on a une pause, et que l'on reprend, je n'avais pas cette sensation, c'était vraiment juste à la fin.
Chercheur	D'accord, d'accord, ok ok. Et quand tu... Si on revient juste au moment où tu avais l'impression...Où toi, tu te vois faire bien les choses finalement, et puis tu ne pensais pas les faire aussi bien et autant enchainée?
Emmi	Oui.
Chercheur	Quand tu étais focalisée sur ton mouvement, tu te sentais dans quel état? Tu sentais, tu te sentais?
Emmi	Oui bien.
Chercheur	Oui et tu te sentais capable de faire les choses? Qu'est-ce qui te donnais l'information?
Emmi	Oui…
Chercheur	Comment tu pouvais savoir que tu allais être capable de tenir?
Emmi	Je n'ai pas vraiment d'informations. Enfin, je ne pensais pas mais… je… C'était aussi que 3' aussi! Donc je savais que j'allais pouvoir aller jusqu'au bout mais je n'ai pas forcément quelque chose qui me dit que je pouvais aller plus loin ou…
Chercheur	Et est-ce que tu penses que tu aurais pu faire plus encore?
Emmi	Je pense mais pas longtemps.
Chercheur	Pas longtemps?
Emmi	Oui parce qu'à la fin des 3' et de toutes les séries, j'étais vraiment épuisée, je sentais dans les jambes que…
Chercheur	Tu sentais quoi dans tes jambes?
Emmi	C'était un peu des, des tiraillements comme ça et beaucoup une chaleur, sans arrêt une chaleur. Vraiment juste au niveau des muscles, et du coup quand je devais monter sur…
Chercheur	Sur le step?
Emmi	Oui.
Chercheur	Tu le ressentais au moment où tu devais monter sur le step?
Emmi	Oui.
Chercheur	Et du coup là ? tu te dis ok j'arrive au bout de mes capacités; et cette sensation de chaleur, elle était plutôt à l'extérieur? A l'intérieur?

Emmi	Non à l'intérieur.
Chercheur	A l'intérieur ok?
Emmi	C'était vraiment au début du mouvement et ça partait…?
Chercheur	Ca partait juste après ok. On va revenir maintenant sur la question des bras. Tu as choisi de mettre les bras et on le voit sur la vidéo avec les séquences de 1'. On le voit à 3'10''. (réglage vidéo). Et donc quand tu t'es vu là sur cette séquence? Tu m'as dit : 'je bouge les bras pour finir le bloc et pour monter la FC'.
Emmi	C'est ce que j'essaie de faire en tout cas.
Chercheur	C'est ce que tu essaies de faire?
Emmi	Oui parce que madame B. dit souvent :'si on bouge les bras, ça peut faire monter la FC'. Et puis surtout je n'aime pas être statique.
Chercheur	D'accord.
Emmi	Genre si je bouge, il y a forcément les bras à mettre c'est…
Chercheur	Et donc du coup, quand tu te concentres sur tes bras? Tu fais quoi avec tes bras en fait?
Emmi	J'essaie de les bouger au maximum et puis en fonction des pas que je fais.
Chercheur	Oui.
Emmi	C'est-à-dire que si je bouge la jambe gauche, par exemple ce sera le droit.
Chercheur	Tu ?
Emmi	C'est un peu obligé quoi!
Chercheur	Oui tu travailles en opposition?
Emmi	Oui voilà.
Chercheur	Droit et gauche. Tu essaies de les monter tes bras?
Emmi	Oui, surtout là c'est les 3' là c'est ça?
Chercheur	Non là c'est les 1'!
Emmi	D'accord, là je n'essaie pas encore de les monter. J'ai ajouté sur la deuxième possibilité? Du coup, là j'essaie de les bouger un maximum, par exemple quand je tournais les bras avec…
Chercheur	D'accord. Donc là quand tu essaies de les bouger un maximum, c'était assez bas?
Emmi	Oui.
Chercheur	Tu ne les montais pas?
Emmi	Oui.
Chercheur	Ca accompagnait ta rotation ou ce genre de choses?
Emmi	Oui voilà.
Chercheur	Et quand tu fais ça il se passe quoi corporellement? Qu'est-ce que tu ressens?
Emmi	Ça ne me fait pas…
Chercheur	Comme tu cherches à monter ta FC là et que tu n'arrives pas à l'atteindre?
Emmi	Oui?
Chercheur	Le fait de bouger tes bras, tu as l'impression que ça change quelque chose sur ta production, sur ce que tu fais?
Emmi	Avec les résultats, je vois que cela ne change rien, mais pourtant, je cherchais quand même à bouger plus.
Chercheur	Donc toi les résultats ça ne montrait rien. Tu essaies de bouger plus et au niveau de tes sensations? Tu as l'impression de produire quelque chose d'identique? De différent?
Emmi	A chaque fois, j'ai quand même l'impression de me donner un petit peu plus. Enfin… oui de faire un peu plus d'efforts mais…
Chercheur	Oui donc il y avait plus d'énergie?
Emmi	Oui et comme j'ai dit, je bougeais plus aussi!
Chercheur	Oui mais au niveau de la FC tu n'avais pas de…?

Emmi	Non.
Chercheur	Tu n'avais pas de résultats?
Emmi	Non.
Chercheur	Et si l'on vient maintenant sur la séquence de 2' où là, on te voit, là tu lèves les bras?
Emmi	Oui.
Chercheur	Vraiment très haut. Quand tu lèves ces bras pour accompagner ton mouvement, qu'est-ce que tu ressens? Quand tu es en train de monter tu vois? Tu es en train de prendre l'impulsion là, tu es en train de monter, qu'est-ce qui se passe?
Emmi	Je ne sens pas augmente, que ça fait forcément augmenter la FC, c'est juste pour accompagner le mouvement aussi.
Chercheur	Mais.. Sur le moment M, ça ne te fait rien de particulier?
Emmi	Non, je veux dire, je n'ai pas de tiraillements, je n'ai pas de sensations de chaleur ou quoi que ce soit, c'est juste je lève les bras et…
Chercheur	D'accord. Et est-ce que après tu arrives quand… ? Est-ce que tu arrives à atteindre ta FCE? Est-ce que tu penses que c'est à cause des bras?
Emmi	Oui, je ne pense pas que ce soit forcément des bras mais je pense qu'il y a d'autres parce que j'ai plus longtemps, on va dire. Oui parce qu'en fait la deuxième et la troisième possibilité j'ai fait exactement les mêmes mouvements, sauf que sur celui qui a duré 3', c'était plus... Enfin ma FC n'était pas vraiment augmenté. Mais là je pense aussi que j'ai essayé de plus bouger et comme avec les bras aussi, j'ai essayé de faire mon maximum.
Chercheur	Donc tu penses en fait que quand tu mets tes bras, ça permet un peu quand même d'élever?
Emmi	Oui ça permet un peu je pense.
Chercheur	Mais ce n'est pas tout seul? Quand tu me dis j'ai mis d'autres choses avec? Tu vois … tu m'as dit … j'ai essayé de bouger plus de manière générale
Emmi	Oui
Chercheur	Donc si on revient juste sur le paramètre bras là, en fait est-ce que tu arrives à ..quand tu quand tu as décidé d'engager tes bras, t'es concentrée sur ces bras?
Emmi	Oui oui
Chercheur	Tu t'es… c'était quoi tes attentes avec ces bras?
Emmi	De sentir que ça allait…que ça augmente
Chercheur	Tu voulais sentir que ta FC augmente?
Emmi	Pas forcément sentir mais que j'allais plus … plus fort ou
Chercheur	Et est-ce que tu l'as senti que tu allais plus fort toi à un moment donnée?
Emmi	A certains moments oui
Chercheur	Et c'est quoi qui te permet de dire, ok je sens que je vais plus fort
Emmi	Je pense que c'est toujours lié à la vitesse, j'avais une sensation d'être plus rapide
Chercheur	T'avais une sensation d'être plus rapide?
Emmi	Oui et puis j'avais une sensation de chaleur qui me donnait l'impression que je donnais plus
Chercheur	Que tu donnais plus ok.
Emmi	Oui
Chercheur	Et donc … ces bras … quand tu les mets, ça a un impact finalement sur … sur ta FC? T'en a l'impression?
Emmi	Oui j'ai l'impression mais après, est-ce que c'est vraiment ça, je ne saurais pas vraiment le dire
Chercheur	Ok ça veut dire que dans les leçons suivantes tu vas essayer de vérifier ça ou pas?
Emmi	Oui je pense,
Chercheur	Oui

Emmi	Oui parce que quand même, quand je les ai rajouté, ça… augmentait mais que pour eux... Quand je faisais sur 3' alors qu'avant ce n'était pas le cas. Et puis là j'étais plus active. Fin je suis active, mais j'avais la sensation d'être plus
Chercheur	Oui sur les 3' en plus des bras t'avais l'impression, ce que l'on a parlé tout à l'heure d'engager davantage
Emmi	Oui voilà
Chercheur	De faire des plus grands gestes ok. Ok. Et ok ça, moi ça me va par rapport à tout ça. Maintenant je voudrais que l'on te remontre la vidéo de 3', tu m'as dit à 2'05'': 'là je suis épuisée, je suis morte.'
Emmi	Oui les 3' oui j'étais vraiment épuisée, surtout à ce moment là
Chercheur	Oui sur le contretemps, fin sur le chassé-croisé là contre temps
Emmi	Oui
Chercheur	Alors quand tu te vois, je suis épuisée, je suis morte
Emmi	Je vois que sur ma tête
Chercheur	Tu te vois sur ta tête?
Emmi	Oui
Chercheur	Tu te souviens d'avoir fait une tête particulière ou c'est juste en te voyant?
Emmi	Non c'est juste là, je ne sais pas, c'était...j'étais vraiment en sueur
Chercheur	Ta sensation où t'es épuisée, où t'es morte, ça veut dire que… du point de vue de tes capacités tu pourrais encore faire?
Emmi	Je sens que j'étais vraiment allée très loin dans mes capacités, que j'aurais peut-être pu continuer mais pas… pas beaucoup
Chercheur	D'accord, et si moi je suis Emma et dans l'activité là au moment M, et que je dois ressentir cet état d'épuisement où je suis au bout là; qu'est-ce que je dois ressentir? Il se passe quoi dans mon corps qui me donne cette information je suis morte?
Emmi	J'étais essoufflée déjà
Chercheur	T'étais essoufflée?
Emmi	Oui
Chercheur	Ça te fait quoi comme sensation cet essoufflement?
Emmi	Ah pas de sensations fin, ...j'avais juste besoin d'air, mais je n'avais pas de gêne respiratoire donc voilà
Chercheur	Mais besoin d'air
Emmi	Oui
Chercheur	Oui
Emmi	Fin je respirais plus vite en tout cas mais je n'étais pas essoufflée au point de ...
Chercheur	De ne plus pouvoir respirer?
Emmi	Oui… j'avais juste besoin d'air…
Chercheur	il y avait quoi d'autre? Comment je peux savoir ... Tu vois à ce moment là où tu es vraiment ? Je suis Emma et je suis vraiment épuisée à ce moment-là?
Emmi	Comment dire? (silence)
Chercheur	Et qui fait que je ne pourrais pas continuer longtemps?
Emmi	à la fin de 3', je commençais vraiment à… fin j'étais déjà épuisée mais il y a certains moment où fallait que je me dise Ah faut que tu bouges maintenant sinon tu vas t'arrêter
Chercheur	Donc en fait, si tu te dis pas ça tu t'arrêtes tu penses?
Emmi	Mais il y a certains moments où j'étais sur le point de m'arrêter mais je continuais quand même et puis comme dit, il y a toujours cette histoire d'enchainement et du coup je ne m'arrêtais pas mais…
Chercheur	Oui et.. Et si tu t'arrêtes? C'est l'arrêt… il se ferait par quoi en fait?

Emmi	Oui
Chercheur	Ce n'est pas toi qui as décidé de t'arrêter? Parce que tu dis je vais m'arrêter mais c'est toi qui as décidé de t'arrêter?
Emmi	Ce n'est pas une question de douleur, c'est vraiment si moi je ne veux plus
Chercheur	Si toi tu ne veux plus, tu t'arrêtes?
Emmi	Oui voilà
Chercheur	Mais t'es pas allée jusqu'à l'épuisement même si tu dis je suis épuisée?
Emmi	Oui
Chercheur	Ok
Emmi	Je dis surtout ça parce que j'avais très chaud
Chercheur	Tu avais très chaud?
Emmi	Oui vraiment.
Chercheur	Et quand tu m'as parlé de tes douleurs au niveau des cuisses par exemple, ça tu l'as?
Emmi	Oui c'est surtout à la fin oui
Chercheur	Là tu le ressens.. Donc?
Emmi	Oui
Chercheur	C'est exclusivement dans les cuisses ces tiraillements?
Emmi	C'est surtout dans les jambes et particulièrement au dernier mouvement du bloc 2
Chercheur	Sur le contre temps?
Emmi	Oui
Chercheur	Quand tu arrives à ce contretemps, tu le sais déjà que tu vas avoir cette sensation-là?
Emmi	Oui, justement il y a des moments où j'avais peut-être 1/2 seconde de retard parce que… le temps que.,.. Fin je savais que cela me demandait de l'effort et vu que j'étais vraiment au bout … de l'effort on va dire, j'avais besoin de de…
Chercheur	Donc t'as chaud?
Emmi	J'avais besoin de continuer
Chercheur	Oui t'avais besoin de continuer mais bon?
Emmi	Oui c'était pas
Chercheur	Ce n'était pas?
Emmi	C'était pas top top top
Chercheur	D'accord, donc en fait tu sens que tu as chaud au niveau de la poitrine, du visage, tu as des sensations de douleurs... Fin de tiraillements au niveau des cuisses et du coup, … ça impacte … comment ton activité en fait? Parce que dit je continue quand même?
Emmi	En fait je pars assez rapidement fin, pas la sensation de chaleur et d'épuisement mais surtout dans les jambes, je dirais je fais juste le mouvement et après je continue sur mes jambes
Chercheur	Ok, et est-ce que tu peux dire que c'est parce que ça part assez facilement que tu peux continuer ou.. Parce qu'il y a autre chose aussi?
Emmi	C'est aussi parce que je sais que j'ai un certain temps, que je dois continuer alors je m'arrête pas mais si maintenant elle dit stop je vais m'arrêter
Chercheur	D'accord et… et tu penses que tu aurais pu durer encore combien de temps?
Emmi	Honnêtement, je ne pense pas que je pourrais dire moi-même si il faut donner une limite si... C'est-à-dire que… je sais que j'étais pas au bout de mes capacités, alors j'aurai pu continuer sans problème c'est juste que j'étais vraiment épuisée
Chercheur	Oui oui d'accord. Alors maintenant on va revenir sur la Go pro. Alors sur la séquence de 2', tu me dis à 55'': 'quand je me vois, …quand je vois mes jambes pardon, voilà, je sens que c'est plus difficile'. Donc sur cette séquence de 2', … t'as mis les hauteurs et t'as mis les impulsions?

Emmi	Oui oui
Chercheur	Donc là quand tu vois tes jambes, tu me dis je sens que c'est plus difficile. Qu'est-ce qui est plus difficile?
Emmi	En fait, je ne me souviens pas avoir dit…
Chercheur	Alors tu m'as dit que c'était .. Lié aussi aux impulsions parce que tu faisais des erreurs, je réfléchis en même temps car j'utilise des impulsions. Tu m'as dit à deux reprises ça que quand tu mettais les impulsions ça engageait un nouveau mouvement
Emmi	Oui
Chercheur	Tu m'as dit ça
Emmi	Oui oui
Chercheur	Donc là quand tu, comme on s'était vu avant avec la grande vidéo, quand tu... Tu m'as dit ça quand tu voyais faire avec les impulsions... Tu sentais que c'était plus difficile parce que tu avais des erreurs, des confusions. Moi j'aimerais bien savoir quand t'as choisi de mettre les impulsions, tu attendais quoi de ces impulsions?
Emmi	Fin ça augmente ma FC c'est tout
Chercheur	C'est tout? Et tu savais quelles sensations cela allait te faire ? Ce que cela allait procurer?
Emmi	Non c'était juste un nouvel élément de l'enchainement mais… pas..
Chercheur	Ok et quand tu.. Quand t'as commencé à faire ces impulsions et que… visiblement t'as été en difficulté, quelle a été la nature de ta difficulté en fait?
Emmi	C'était les intégrer et ne pas mélanger avec...celles d'avant, c'est-à-dire...si par exemple le 1er le L step et j'avais changé celui-là et du coup j'essayais de pas aller sur la droite par exemple ou sur la gauche et de revenir normal pour faire le mouvement, fin celui que j'ai intégré, c'était de vraiment pas mélanger, de pas confondre
Chercheur	D'accord, donc c'était vraiment un problème de choré?
Emmi	Je pense
Chercheur	Ok et comment tu... Tu réagis par rapport, quand tu te rends compte qu'il y a ce problème de chorégraphie? Qu'est-ce qui se passe? C'est quelque chose que tu avais anticipé avant?
Emmi	Je pense quand même au mouvement avant de le faire mais vu que je dois continuer, je pense pas forcément à: 'Ah mince je dois le refaire et tout ça'; Et du coup, je pense à ce que je vais faire après..
Chercheur	Ok, et si on revient sur ces états? Tu sais l'état où t'es plutôt en pilotage automatique entre guillemets et l'état où tu es concentrée sur tes pas. Et là tu étais plutôt dans quel état?
Emmi	Comment vous voulez dire ..?
Chercheur	Quand tu mettais les impulsions?
Emmi	Là je suis dans le cas où je suis concentrée sur le mouvement
Chercheur	T'es dans le cas où tu es concentrée sur le mouvement? Et est-ce que tu arrives à ressentir d'autres choses ou pas?
Emmi	Non… non
Chercheur	Tu vois parce que quand tu m'as dit tout à l'heure quand je suis dans l'état où je suis concentrée où j'essaie de faire bien le mouvement ou tout ça, tu m'as dit je sens plus mes jambes, si je fais grand … et au niveau des muscles, je sens plus la sensation de chaleur, etc. quand t'as mis tes impulsions ça t'a fait aussi ça ou pas?
Emmi	Oui quand même, mais après je sentais, oui…quand j'ajoutais des impulsions je m'appuyais vraiment sur le mouvement et pas vraiment sur ce que je ressentais moi dans mon corps, mais vraiment sur le mouvement en lui-même c'est-à-dire, lever les bras par exemple
Chercheur	Donc t'étais… est-ce que t'avais des…est-ce qu'il y a des moments où tu as vécu ça dans le cycle? Est-ce que cela t'a rappelé des moments quand tu as vécu ça où tu essaies de mettre des nouvelles impulsions ça a perturbé tu as j'ai des confusions, est-ce que tu l'as ressenti à d'autres moments du cycle ? Est-ce que cela se rapproche à d'autres moments dans le cycle

	que tu as travaillé dans des leçons précédentes ou?
Emmi	…Non? Après c'est...oui au début quand par exemple, on avait ajouté les orientations des choses comme ça, à ce moment-là j'étais vraiment concentrée sur ce que je viens d'apprendre et...
Chercheur	Ca ressemble à ces moment-là?
Emmi	Oui quand même; c'est vraiment sur ce que l'on vient d'apprendre en fait, et vu que là je viens de les apprendre, j'étais vraiment concentrée dessus
Chercheur	D'accord, donc… … à quel moment tu sens que tu ….que tu te libères un peu de... De cette concentration?
Emmi	Il n'y a pas de moment particulier, c'est juste quand, au bout d'un certain nombre de répétitions, je pense que ça vient tout seul
Chercheur	Et quand tu es arrivée dans la séquence de 3' cela ne t'a plus…?
Emmi	Quand même mais moins, que aussi, j'ai à ce moment-là, fin.. Dans les 3', je donnais aussi, fin j'essayais de faire le maximum, et du coup, j'y pensais plus aussi et vu que je l'avais déjà fait plusieurs fois, forcément, ça venait plus naturellement
Chercheur	Ça venait plus naturellement? Tu te rapprochais petit à petit de la séquence plutôt automatique?
Emmi	Oui
Chercheur	Ok
Emmi	Fin pas forcément automatique vraiment pour les 3 dernières… fin les 3', j'étais vraiment plus focalisée sur … le mouvement à faire des grands mouvements et tout ça
Chercheur	D'accord et…du coup ça t'a apporté quoi comme information ces impulsions-là au final? Qu'est-ce que tu en retiens de ces..., qu'est-ce que tu en as retenu de ces impulsions? Qu'est-ce que ça a apporté?
Emmi	Je pense que ça m'a aidé quand même à être plus productive?
Chercheur	Oui?
Emmi	Je ne sais pas si c'est, si il y a une notion ou quoi mais...
Chercheur	D'atteindre la…?
Emmi	Oui la FC fin les 80%
Chercheur	Et par rapport aux bras tout à l'heure, tu me...tu arrives à les situer ces bras? Ces impulsions?
Emmi	Oui, je pense à… les 2 quand même
Chercheur	Les 2 de la même manière tu penses?
Emmi	Oui quand même
Chercheur	Il n'y a pas un au-dessus de l'autre par exemple?
Emmi	Non, fin, plus je bouge, plus je vais avoir envie d'aller au bout, c'est-à-dire que là les bras ça m'a vraiment aidé à… à faire tout...
Chercheur	Oui?
Emmi	A donner mon maximum on va dire… tout comme les impulsions, fin il n'y a pas... Ya pas de distinction particulière
Chercheur	Ok et …on va revenir...alors attends si je regarde par rapport à la Go pro. oui, …par rapport à la GO Pro sur 1', donc c'est la 11ème séquence donc c'est tout à la fin. Oui quand tu es en train de faire cette dernière séquence, et tu dis j'ai chaud et je fais mon maximum pour atteindre ma fourchette, ma FCE ; ... c'est quoi là le maximum dans cet... à ce moment-là? Oui…tu vois si moi je suis dans ton corps et que j'essaie de comprendre l'expérience là que tu es en train de vivre … je suis au maximum?
Emmi	Oui c'est par rapport à ce que j'ai fait avant, je sais que j'ai fait plus qu'avant
Chercheur	Tu sais que tu as fait plus qu'avant?

Emmi	oui surtout sur celle que je vous montre, parce que je sens que je suis vraiment en mouvement, que je suis presque, que je, c'est comme si je ne pouvais pas m'arrêter je veux dire, mais là c'est forcément, je me dis :'Ah là c'est bon je suis arrivée à mon maximum mais c'est juste que j'ai fait plus'
Chercheur	Mais quand tu me dis j'ai l'impression que je peux pas m'arrêter?
Emmi	C'est-à-dire que je suis tellement dans l'enchainement que… faut vraiment quelque chose qui m'arrête ou qui me pousse pour que ...
Chercheur	Pour que cela s'arrête?
Emmi	Oui voilà
Chercheur	Et en termes d'intensité dans ce maximum? C'est… tu...Tu vas chercher quoi? Fin tu, c'est quoi tes ressources que tu vas, tu vas solliciter quoi pour être au maximum?
Emmi	Je ne sais pas vraiment si j'ai des ressources
Chercheur	Ah si tu en as for.. Tu en as, tout le monde en … mais comment te dire , est-ce que quand tu me dis je suis à mon maximum pour atteindre ma FCE, tu arrives à le comparer à d'autres moments où tu as fait en step ou à d'autres moments , où tu es un peu dans un même état physique?
Emmi	…
Chercheur	Tu n'as jamais… les sensations que tu vis là où tu essaies de faire ton max pour atteindre la FC, ces sensations-là tu ne les avais jamais ressenties dans une autres activité par exemple ou quand tu fais une autres activité physiques ou…?
Emmi	Oui?…… Je ne sais vraiment pas, non je ne pense pas, j'en sais rien
Chercheur	Non? Tu fais des fois des footings?
Emmi	Non pas du tout;
Chercheur	Par exemple, si tu montes des escaliers ou des choses comme ça ça… te fait pas cette sensation? Ça t'arrives jamais de ressentir ça?
Emmi	Mais après, je pense que c'est une question de vitesse, parce que je disais si je suis plus rapide, forcément, je vais sentir que je suis plus au maximum mais après…
Chercheur	Oui mais t'as pas de comparaison …ça te rappelle pas une autre situation par exemple? Ce…ce..
Emmi	Là dans l'immédiat non
Chercheur	Et même quand tu le vis?
Emmi	Non
Chercheur	Tu te dis pas oui ça me fait comme quand je fais ça…
Emmi	Non
Chercheur	C'est quelque chose de vraiment inédit pour toi?
Emmi	Oui.
Chercheur	Ok. oui…alors on va encore regarder ...quelque chose, c'est .., avec le step en haut
Emmi	Demande d'aller en cours 15h
Chercheur	Oui, on prend juste 2'', juste 2'' pour la vidéo parce que j'ai fini, on a fini.
Emmi	Ok
Chercheur	Oui...à 45'', je veux juste que l'on se centre sur le contretemps parce que tu m'en a parlé plusieurs fois. Quand tu fais ce contre-temps-là: tu me dis avec le step en haut je fais plus d'efforts, je suis plus essoufflée et le contre temps me demande plus de force
Emmi	Oui
Chercheur	Est-ce que tu peux juste un petit peu préciser? ...Me demande plus de force?
Emmi	Comme c'est en haut, je dois prendre plus d'appui aussi
Chercheur	A cause de la hauteur?

Emmi	Plus particulièrement à cause de la hauteur… fin… c'est pas forcément le mouvement en lui-même qui demande plus de force mais c'est surtout la hauteur
Chercheur	C'est surtout la hauteur et pas le contretemps en particulier?
Emmi	Non
Chercheur	Et ça te fais la même chose sur le ciseau?
Emmi	Non le ciseau je trouve c'est même limite que c'est plus simple!
Chercheur	D'accord, et qu'est-ce qui fait que c'est particulièrement sur ce contretemps que tu ressens cette hauteur?
Emmi	…. Le contretemps, je crois qu'il faut, il y a une histoire de jambe
Chercheur	Oui de croisement
Emmi	Fin faut changer, et ça aussi ça me perturbe un peu, et du coup comme il faut être rapide, je dois prendre plus d'appui, d'impulsions quoi
Chercheur	Oui t'appuies plus et cette sensation d'impulsions tu la ressens où?
Emmi	Dans les jambes
Chercheur	Dans les cuisses ou ailleurs?
Emmi	Non je pensais toute la jambe, oui je sais même pas dire vraiment, c'est vraiment oui toute la jambe
Chercheur	Oui, dans le pied tu le ressens cette poussée?
Emmi	Je me focalise pas vraiment sur ce moment-là mais je sens que..
Chercheur	T'as une sensation de? De pousser plus? Et du coup sur le...ça, ça te le fait à chaque fois?
Emmi	Surtout vers la fin, parce qu'au début c'est un peu plus, au début j'étais un peu plus lente quand même, j'étais vraiment, c'était le début quoi. Et à la fin j'essaie de bouger un maximum mais…
Chercheur	Oui
Emmi	Du coup, je sentais que ça devenait, que ça demandait vraiment de l'effort
Chercheur	D'accord, et par rapport à… on va finir là-dessus, par rapport à ça? Est-ce que tu…oui…ça te donne une…quand tu es en train de la faire, est-ce que ça te donne une information sur ta possibilité de poursuivre ou pas?
Emmi	Oui
Chercheur	Et ça te donne quoi? Comment tu le sens que ça te donne une information?
Emmi	Je sens si j'ai envie de continuer ou pas
Chercheur	Ça te donne une information par rapport à tes envies?
Emmi	Aussi oui, fin… c'est pas que une question d'envie mais je veux dire, si je sens que ça me donne beaucoup l'effort, par exemple, je vais peut-être prendre, fin je dis pas 2'', mais un petit moment de retard parce que ça me demande vraiment l'effort, mais je vais quand même le faire assez vite mais...
Chercheur	D'accord, mais tu en as conscience de ça?
Emmi	Oui
Chercheur	Quand tu le?
Emmi	Oui et surtout pour ce moment plus que n'importe quel moment
Chercheur	Et quand tu n'avais pas de hauteur, ça te le faisait ça?
Emmi	Non, c'était justement plus facile, je pensais pas vraiment… quand je faisais step normal, c'était plus sur les pieds que je me..
Chercheur	La choré?
Emmi	Voilà, oui
Chercheur	Donc en fait, juste ma dernière question parce que l'on a parlé des bras, on a parlé des impulsions et là on parle des hauteurs: la hauteur par rapport à ce … à ce que tu produis, …tu

	sais on a déjà comparé, tu m'as dit les bras et les impulsions ça me fait la même chose...
Emmi	Oui
Chercheur	Est-ce que la hauteur tas l'impression que ça te fait la même chose?
Emmi	Oui
Chercheur	Tu les mets tous à égalité?
Emmi	Non quand même je pense que le step en haut, bon après là j'étais habituée aussi
Chercheur	Oui
Emmi	Mais au début, fin, dès que je commence ou par exemple certains moments qui demandent vraiment d'être en hauteur, je sens que ça m'essouffle
Chercheur	Que ça t'essouffles?
Emmi	Que ça me demande plus d'effort
Chercheur	Que ça te demande plus d'effort et par rapport à tes capacités du coup? Tu penses que tu es tout le temps capable de faire avec la hauteur?
Emmi	Oui
Chercheur	Quand même? même si c'est plus difficile?
Emmi	Qui
Chercheur	Et par rapport à l'impact sur la FC? Tu le mets au même niveau que les deux autres du coup ou?
Emmi	Je pense que c'est même au-dessus, en haut ça me lève beaucoup. C'est-à-dire que si j'avais pas le step en haut, je pense que ce serait...
Chercheur	Même si tu fais des impulsions, des bras, tu penses que...
Emmi	Oui je pense que ça me lève beaucoup;
Chercheur	D'accord, on a fini. Merci Emmi

5.7.2. Quelques unités d'expérience chez Emmi

Signe	Signe n°4 Emmi L5
Récit réduit: U	a l'impression de faire beaucoup d'effort
Représentamen : R	sensation de bouger beaucoup et de chaleur
Engagement: E	augmenter la FC
Actualité potentielle: A	attentes liées à des grands mouvements
Référentiel: S	a) en danse, on fait des mouvements souples; b) sensations de plus engager le corps
Interprétant: I	a) sensation de chaleur; b) sensation de fluidité du mouvement; c) sensations si engagement suffisant ou non (amplitude et membres mobilisés) notamment sur le pas dégagé, d) ne sait pas si c'est le maximum d'amplitude et d'engagement

Signe	Signe n°6 Emmi L5
Récit réduit: U	Donne plus d'effort en particulier sur contre-temps avec hauteur
Représentamen : R	le contretemps
Engagement: E	prendre plus d'appui
Actualité potentielle: A	attentes liées à bouger au maximum
Référentiel: S	a) le step en haut m'essouffle et exige plus de force; b) le contre-temps en mouvement
Interprétant: I	le contre-temps sur hauteur demande de l'effort (sensations jambes) + b) la hauteur m'essouffle + c) intensité d'engagement élevée, sensations de ne plus pouvoir beaucoup faire

Signe	Signe n°9 Emmi L5
Récit réduit: U	Bouge plus et le sent, est épuisée
Représentamen : R	les bras
Engagement: E	faire des efforts dans le mouvement
Actualité potentielle: A	attentes liées à un travail d'impulsions au service de la FC; b) attentes liées à la musique
Référentiel: S	n'atteint pas sa FC sur les répétitions de 1' et 2'
Interprétant: I	a) sur les 3' atteinte de la FCE ; b) essoufflement sensations c) possibilité d'aller jusqu'au bout de la choré PAR tiraillements dans les jambes d) PAR chaleur; e) est étourdie en fin d'effort

Signe	Signe n°14 Emmi L1
Récit réduit: U	A l'impression d'être bien dans l'enchainement
Représentamen : R	Enchainement bien réalisé
Engagement: E	réaliser l'enchainement sans erreur, sans retard
Actualité potentielle: A	a) attentes liées à la réalisation de la choré sans se tromper b) en copiant la prof comme modèle c) attentes liées au tempo de la musique
Référentiel: S	
Interprétant: I	a) enchainement est presque automatique; connaissance de l'enchainement choré validées ; connaissance du nombre d'appuis pour pas sans compter + b) sait à quel moment aller à droite du step pour débuter le bloc

Signe	Signe n°2 Emmi L1
Récit réduit: U	Mélange le coté droit et le coté gauche
Représentamen : R	Le fait d'être à gauche au lieu de la droite par rapport au step//La butée du pied sur le step
Engagement: E	Aller à gauche
Actualité potentielle: A	a)attentes liées à la rotation b)attentes liées à la rotation des autres
Référentiel: S	La dernière jambe qui touche le sol ne repart de suite en mouvement
Interprétant: I	Sur la rotation (pivot), n'a pas le bon appui

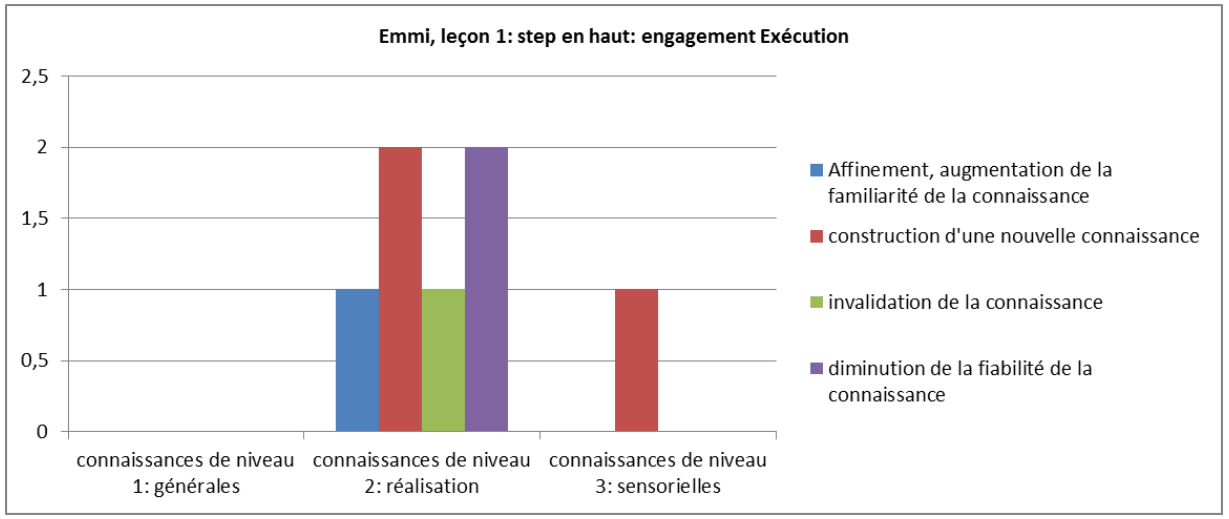
5.7.3. Catégorisation détaillée et temporelle des Engagements d'Emmi en leçon 1 puis en leçon 5

leçon	série, répétition	signe n°	engagements	classification étape 1	classification étape 2: séries	classification étape 3: catégories
1	step en bas 3' Go pro	10	partir en avant sur le stomp	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step bas 3' Go pro	11	continuer le mouvement	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
1	step en bas 3'	1	Faire des mouvements grands	amplitude	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en bas 3'	2	Aller à gauche	le côté de réalisation	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step bas 3'	3	Aller en arrière et faire le mambo	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en haut 3'	5	Monter à gauche du step	le côté de réalisation	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en haut 3'	6	Ne pas se tromper dans la chorégraphie	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en haut 3' Go pro	14	réaliser l'enchainement sans erreur, sans retard	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step haut 3' Go pro	15	Aller en arrière sur le stomp	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step orientations 3' Go pro	16	Se mettre au bord du step (stomp)	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
	step orientations 3'	7	Etre dans le rythme	rythme respect	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step orientations 3' Go pro	17	Se mettre au bord du step (stomp)	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step en orientations 3'	8	faire de grands mouvements	amplitude	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
1	step orientations 3'	9	réaliser le dernier bloc vite et donc le pas L step	réaliser et réussir un pas particulier	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
total			**11 engagements différents**		**6 séries d'engagement**	**1 catégorie**

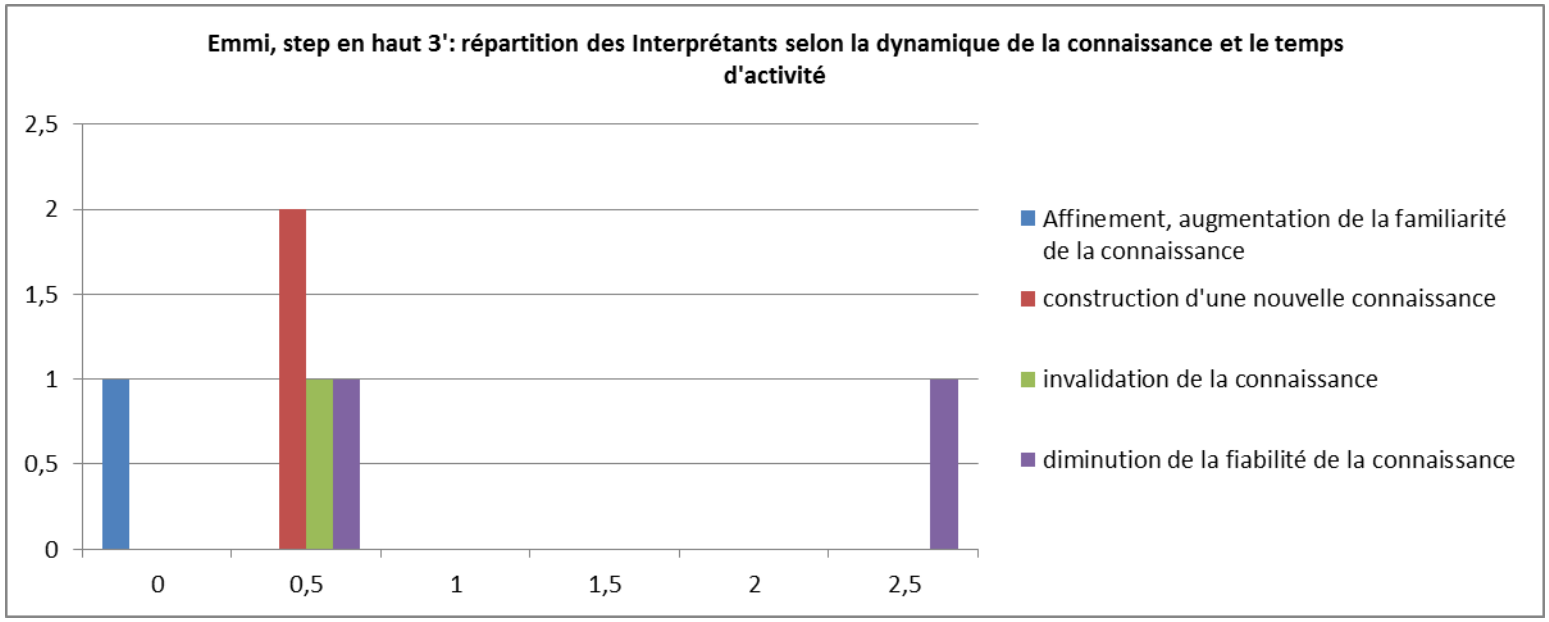
leçon	série, répétition	signe n°	engagements	classification étape 1	classification étape 2: séries	classification étape 3: catégories
5	répétition n°9/12 de 1'	1	faire sans erreur et ne pas regarder les autres + se concentrer sur le mouvement	ne pas faire d'erreur chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
5	répétition n°9/12 de 1'	2	Monter côté droit	le côté de réalisation	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
5	répétition n°10/12 de 1'	3	bouger les bras pour ne pas rester statique	bras utilisation	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
5	répétition n°11/12 de1' Go pro (fin récup')	11	atteindre la fourchette basse de la FCE	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
5	répétition n°11/12 de 1'	4	augmenter la FC	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
5	répétition n°3/6 de 2'	5	monter sa FC par les bras	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
5	répétition n°3/6 de 2'	6	prendre plus d'appui	pousser, amplifier l'effort et le mouvement	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
5	répétition n°3/6 de 2'	7	adaptation pour réussir enchainement + les pas nouveaux	compréhension et adaptation au bloc, chorégraphie	relatif à la chorégraphie et sa réussite	exécution
5	répétition n°4/6 de 2'	7 bis	être dans la FC	hausse et/ou maintien de la FC	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
5	répétition n°4/6 de 2'	12	Faire plus d'effort par les impulsions	pousser, amplifier l'effort et le mouvement	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
5	répétition n°3/4 de 3'	9	faire des efforts dans le mouvement	pousser, amplifier l'effort et le mouvement	relatif aux paramètres énergétiques	capacitaire et fonctionnel
5	répétition n°3/4 de 3' Go pro	13	attendre les autres pour reprendre	poursuivre le mouvement, reprendre le mouvement avec ou sans les autres	relatif au temps et enchainement d'actions	exécution
total			**12 engagements différents**		**3 séries d'engagement**	**2 catégories**

5.7.4. Début de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité step en bas, haut et orientation

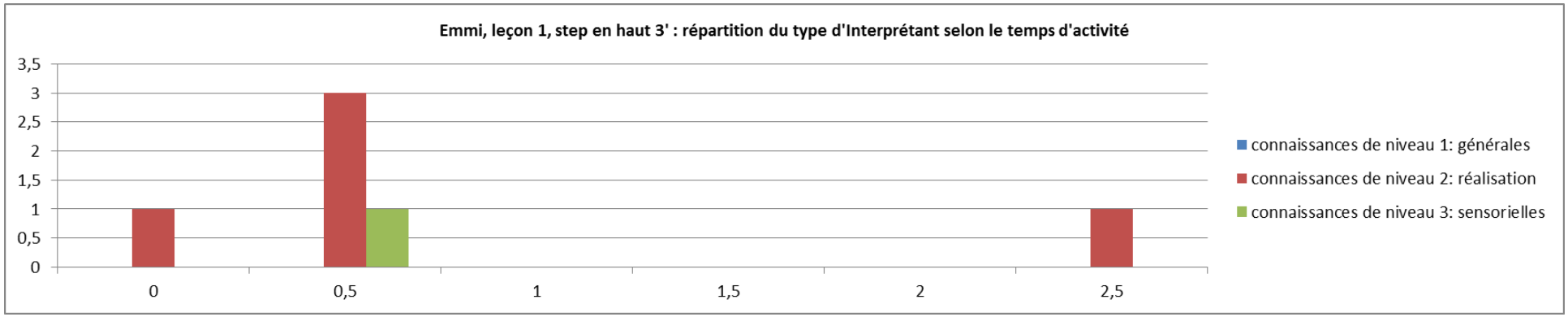
5.7.4.1. Connaissances et dynamiques step en haut



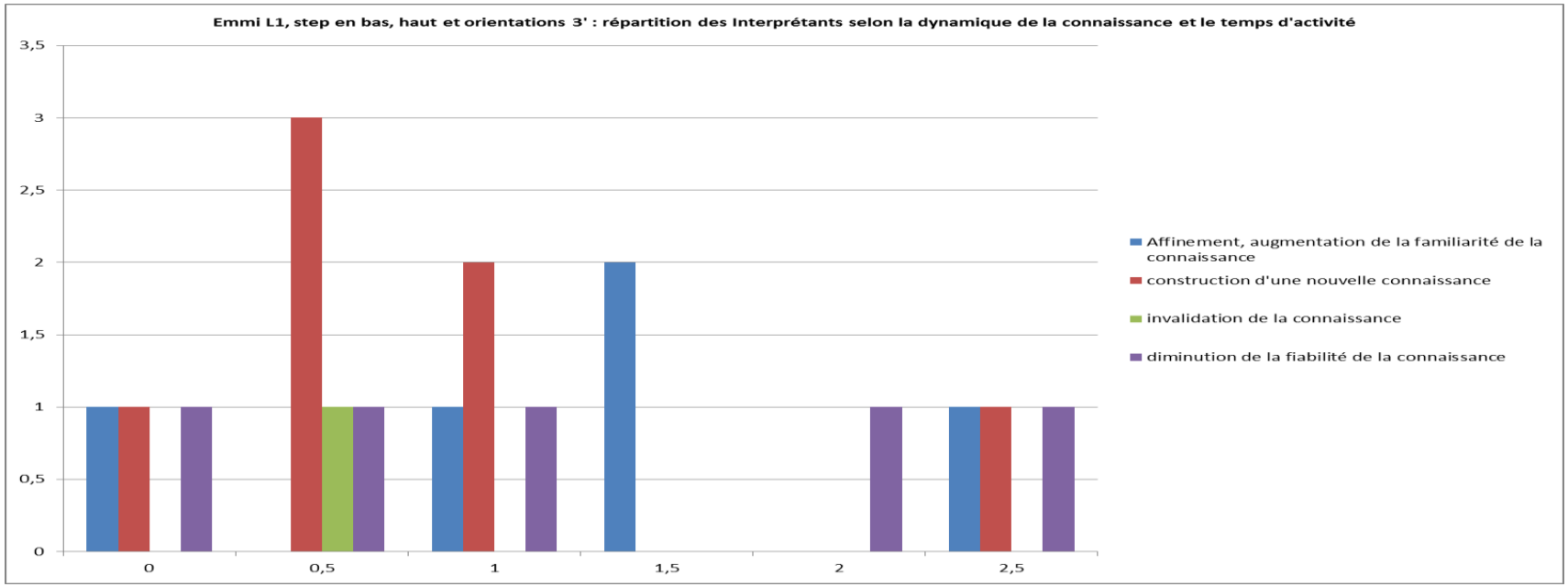
5.7.4.2. *Temporalité et dynamiques des Interprétants step en haut*



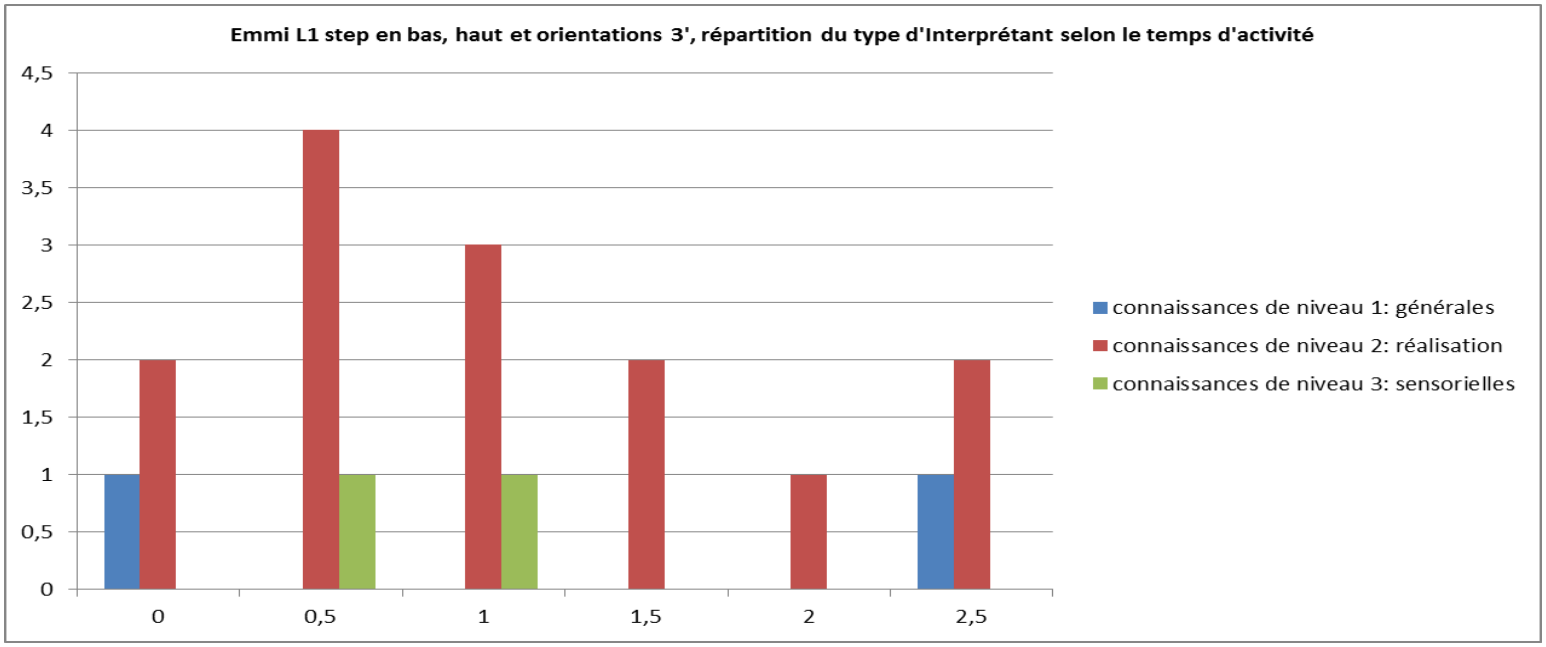
5.7.4.3. Temporalité et type de connaissances step en haut



5.7.4.4. Temporalité et dynamique des Interprétants step en bas, haut et orientation



5.5.4.5. Temporalité et type de connaissances step en bas, haut et orientation



5.7.4.6. Illustrations Verbatim Interprétants et tendance chez Emmi en leçon 1

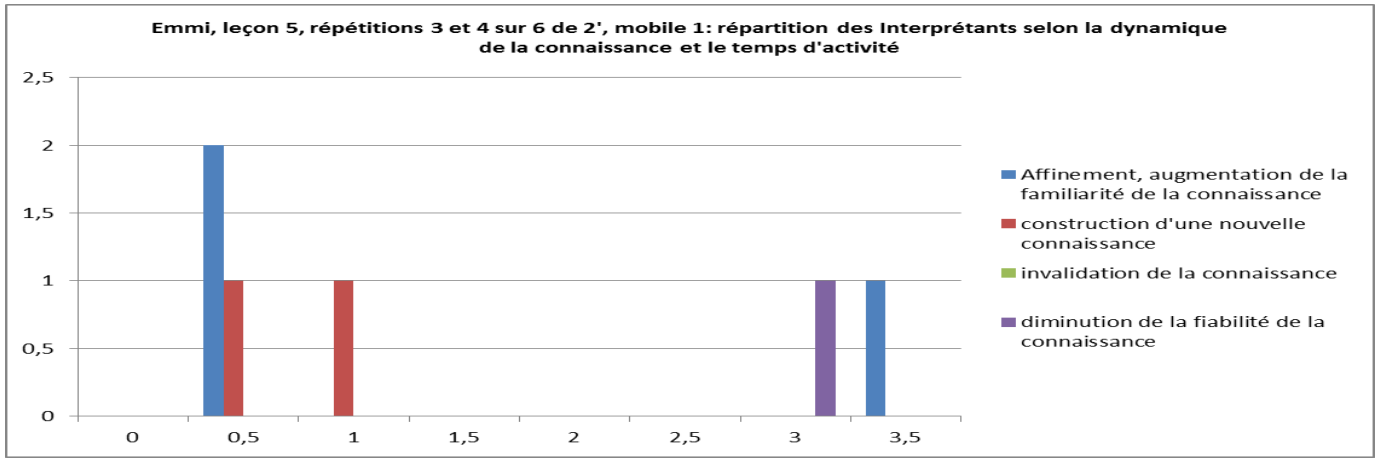
Tendance de l'*Interprétant* :	Type d'*Interprétant* :	Nom de l'*Interprétant*	*Verbatim*
Construction d'une nouvelle connaissance :	Niveau 2	'La réalisation est automatique'	*« je ne pense pas au mouvement d'après, parce que c'est presque automatique»*
Augmentation de la familiarité, affinement de la connaissance :	Niveau 2	'le fait de se tromper de jambe à l'entame du bloc'	*« oui, par exemple quand on voulait aller à la gauche, il faut d'abord lever sa jambe et moi après je veux partir avec la jambe gauche»*
Invalidation de la connaissance :	Niveau 2	'le fait se tromper de jambe à l'entame du bloc'	*« j'ai pu faire tout l'enchainement sans erreur et je me dis :' c'est bon je suis dedans, et je continuais et sans problème' »*
Diminution de la fiabilité de la connaissance :	Niveau 2	's'engage corporellement beaucoup avec amplitude et notamment sur le stomp'	*« en fait un peu des deux, c'est que je ne bouge pas assez et que je suis trop raide…" "je sens que je ne suis pas jusqu'au bout du step »*

5.7.4.7. Illustrations Verbatim Interprétants et tendance chez Emmi en leçon 5

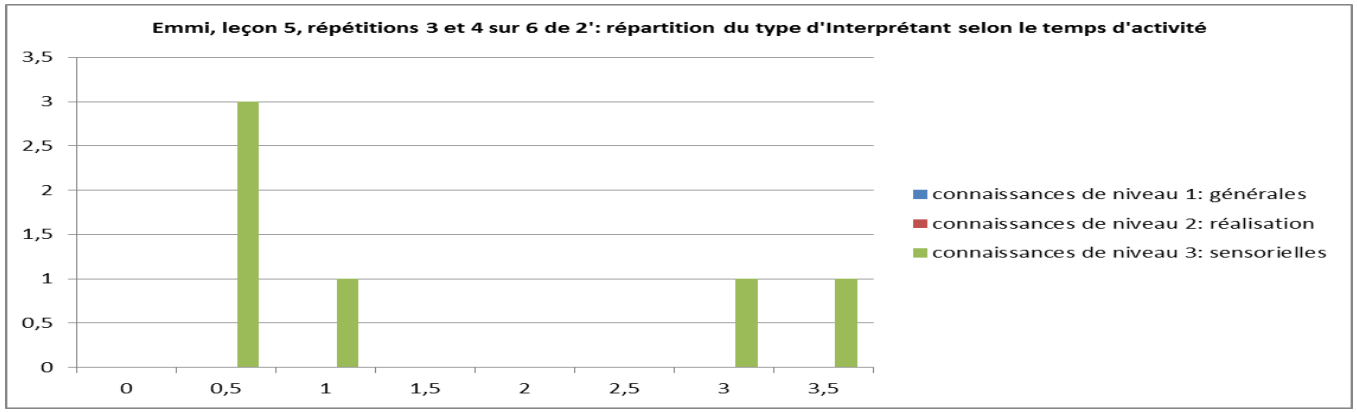
Tendance de l'*Interprétant* :	Type d'*Interprétant* :	Nom de l'*Interprétant*	*Verbatim*
Construction d'une nouvelle connaissance :	Niveau 3	'immersion totale avec émersion de sensations inédites relatives à l'intensité de l'effort'	*« c'est comme si je ne pouvais pas m'arrêter je veux dire (…) ; c'est-à-dire que je suis tellement dans l'enchainement que… faut vraiment quelque chose qui m'arrête ou qui me pousse pour que…»*
Augmentation de la familiarité, affinement de la connaissance :	Niveau 3	'le programme d'entrainement provoque un état d'épuisement'	*« je sens que j'étais vraiment allée très loin dans mes capacités, que j'aurais peut-être pu continuer mais pas… pas beaucoup»*
Invalidation de la connaissance :			
Diminution de la fiabilité de la connaissance :	Niveau 3	'*Engagement* plus intense lié aux impulsions'	*« là pourtant j'ai beaucoup plus d'impulsions et c'était pas autant… Fin je n'arrivais pas à, je n'étais pas dedans »*

5.7.5. Fin de séquence d'apprentissage : connaissances, catégorisation, temporalité mobile 1, répétitions 3 et 4/4 de 2'

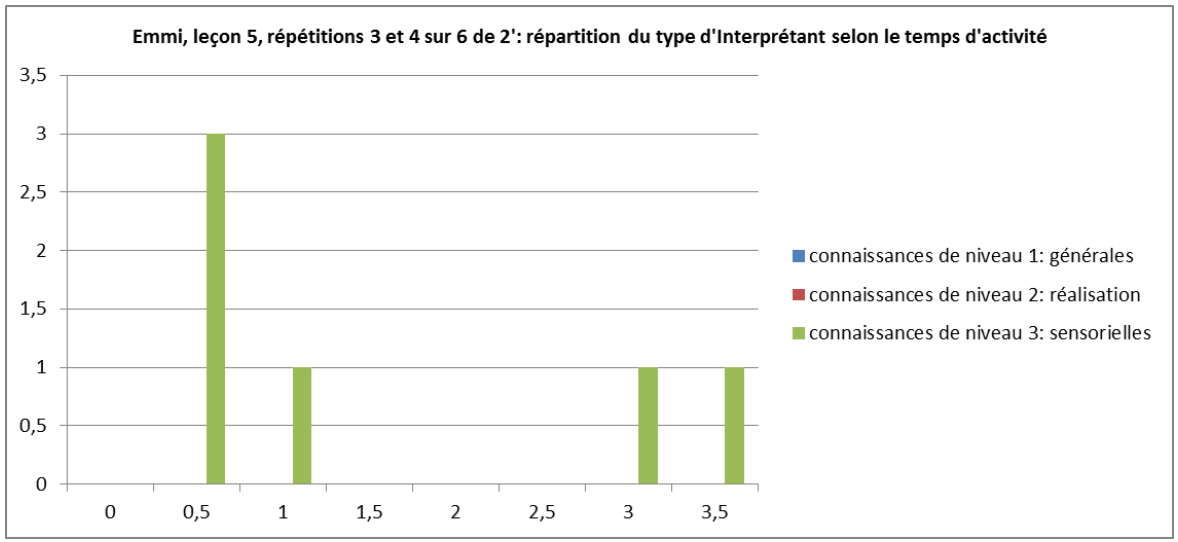
5.7.5.1. Connaissances et dynamiques step sur répétitions 3 et 4/6 de 2'



5.7.5.2. Temporalité et dynamiques des Interprétants step sur répétitions 3 et 4/6 de 2'



5.6.5.3. Temporalité et type de connaissances step sur répétitions 3 et 4/6 de 2'



5.7.6. Corps décrit, régularités expressives chez Emmi

Types d'obstacle	Sujet Emmi	*Illustration verbatim*
Un discours succinct, général, hésitant, inachevé	Leçon 1, autoconfrontation 1er niveau Leçon 5, autoconfrontation 2nd niveau	*« au niveau des jambes, que c'est trop… trop carré comme ça, trop…(…) non par rapport, raide comme ça, que je ne bouge pas comme il faut, il faudrait…(…) je sens que le mouvement, je ne sais pas qu'il faut trop plier la jambe ou pas assez, je ne sais pas »* *« admettons là je dois lever la jambe je dis : 'Ah maintenant je dois la lever plus ou des choses' »*
Un discours qui se raccroche à des connaissances générales ou spécifiques (en physiologie/anatomie, en step)	Leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau Leçon 5, autoconfrontation 2nd niveau	*« oui je bouge les bras, vraiment dynamique, biomécanique, je ne sais pas quoi… oui, j'ai l'impression que je bouge tout le corps alors que là ce n'est pas le cas »* *« je ne sais pas si c'est, si y'a une notion ou quoi mais.. »*
Une expression explicite quant à la difficulté à trouver les mots, à expliquer clairement	Leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau Leçon 5, autoconfrontation 2nd niveau	*« je ne saurais pas expliquer, mais là, je pense que je me dis pas où s'il faut aller à droite, c'est juste le fait de faire l'enchainement je pense »* *« c'est … (silence long) oui c'est si je sens que… (silence long)… que j'ai le… mon mouvement comme il faut… Je ne sais pas trop (rires gênés) »*
Un discours qui recourt à la métaphore, à l'illustration, à une expression		

5.7.7. Corps décrit, régularités expressives chez Julia

Types d'obstacle	**Sujet Julia**	***Illustration verbatim***
Un discours succinct, général, hésitant, inachevé	Leçon 1, autoconfrontation 1er niveau Leçon 6, autoconfrontation 2ème niveau	*« fin je me sentais, fin... J'arrivais mieux à la faire ...directement là-dessus à part le mouvement »* *« et bien, je...je sens que je.. J'ai... fin…quand je fais le mouvement juste avant, je n'ai pas envie de passer par là à chaque fois »*
Un discours qui se raccroche à des connaissances générales ou spécifiques (en physiologie/anatomie, en step)		
Une expression explicite quant à la difficulté à trouver les mots, à expliquer clairement	Leçon 6, autoconfrontation 2ème niveau	*« et bien...je ne sais pas, il... Il vient directement en fait »*
Un discours qui recourt à la métaphore, à l'illustration	Leçon 6, autoconfrontation 2ème niveau	*« j'essayais de...de me redonner un second souffle et de...continuer… »*

5.7.8. Corps décrit, régularités expressives chez Maeva

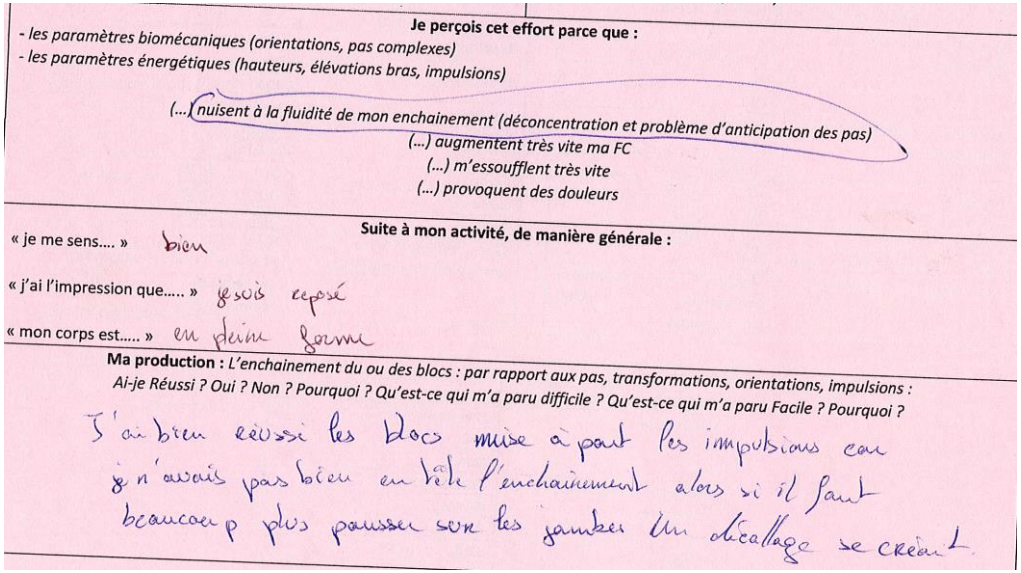
Types d'obstacle	Sujet Maeva	*Illustration verbatim*
Un discours succinct, général, hésitant, inachevé	Leçon -1, autoconfrontation 1er niveau ; Leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau leçon 6, autoconfrontation 2nd niveau	*« je n'étais pas fatiguée donc je ne sais pas trop » « comme j'ai dit ça allait... Ya pas trop de difficulté » « je suis trop…j'ai trop appuyé enfin, j'aurais dû faire un plus petit pas, vu que j'étais partie pour.. » « je sais qu'il y a déjà eu pire comme sensations.. » « on sent les battements quand ça va vraiment faut… quand…quand… t'es vraiment au bout, fin moi je le sens »*
Un discours qui se raccroche à des connaissances générales ou spécifiques (en physiologie/anatomie, en step)	Leçon 6, autoconfrontation 2nd niveau	*« parce que vous savez qu'à gauche c'est le cœur et que ça vient plutôt de là (rires) »*
Une expression explicite quant à la difficulté à trouver les mots, à expliquer clairement	Leçon 1, autoconfrontation 2nd niveau Leçon 6, autoconfrontation 2nd niveau	*« oui, mais je ne me souviens plus des mots pour dire… » « oui je ne serais pas trop l'expliquer… » « on se rend bien compte qu'il faut que j'inspire plus fort, que tu expires plus fort, pour la même quantité, fin, je ne sais pas trop comment expliquer ça (rires)» « c'est compliqué à décrire mais …, ça prend plus de temps à…quand tu te dis tu vas le faire et au moment où tu le fais ça prend un peu plus de temps à se mettre en place à se mettre en œuvre, enfin je ne sais pas comment le dire mais ça… »*
Un discours qui recourt à la métaphore, à l'illustration, à une expression		

5.8. Extraits des carnets d'entrainement des quatre cas

Les extraits des carnets d'entrainement choisis représentent les éléments les plus fournis, pour donner une représentation de ce que chacun peut au mieux traduire à l'écrit.

5.8.1. Extrait du carnet de Tony

5.8.1.1. Leçon 3



Je perçois cet effort parce que :

- *les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)*
- *les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)*

(...) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)
(...) augmentent très vite ma FC
(...) m'essoufflent très vite
(...) provoquent des douleurs

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens.... » bien

« j'ai l'impression que..... » je suis reposé

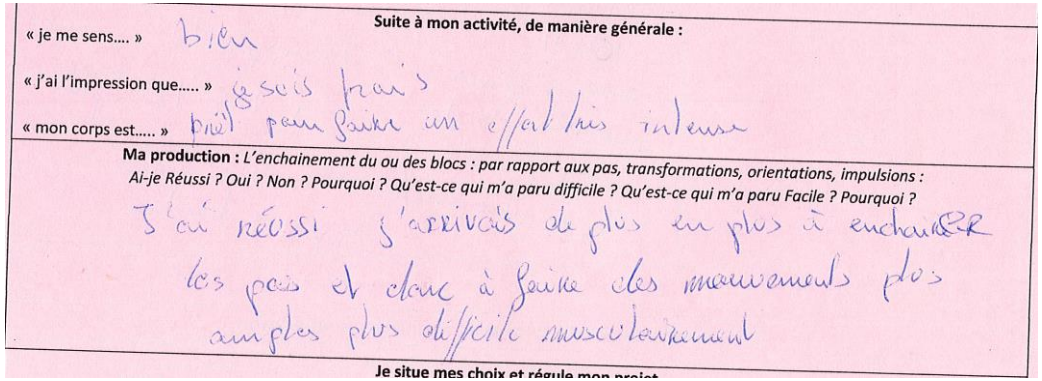
« mon corps est..... » en pleine forme

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux pas, transformations, orientations, impulsions :*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

J'ai bien réussi les blocs mise à part les impulsions car je n'avais pas bien en tête l'enchainement alors si il faut beaucoup plus pousser sur les jambes Un décallage se créait

SEQUENCE 2 : STEP EN HAUT		
Etat général : 6 à 20 :	8	
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

5.8.1.2. Leçon 5



Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens.... » bien

« j'ai l'impression que..... » je suis frais

« mon corps est..... » prêt pour faire un effort bien intense

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux pas, transformations, orientations, impulsions : Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?*

J'ai réussi j'arrivais de plus en plus à enchainer les pas et donc à faire des mouvements plus amples plus difficile musculairement

Je situe mes choix et régule mon projet

5.8.2. Extrait du carnet de Julia

5.8.2.1. Leçon 5

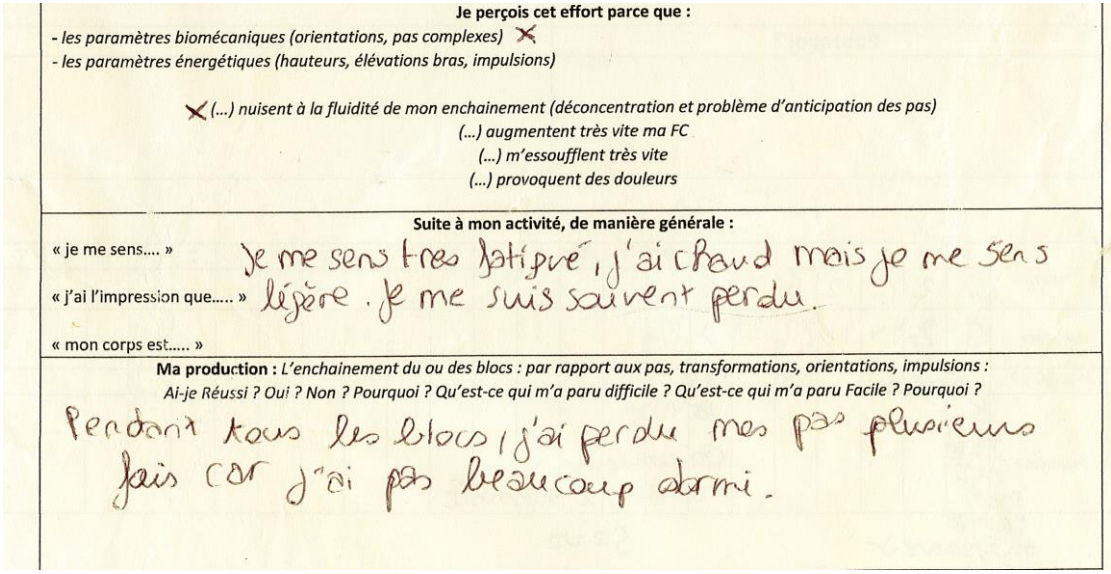
2ème Possibilité: 3 x 8 min' avec 2 min'30 de récupération.

	Travail		Pause
TEMPS	8 min'		2 min' 30
MINUTAGE	0 – 8		8 -- 10'30
Ai-je réussi ?	(OUI)	NON	
Pourquoi ?	Je ne me suis pas trompée je suis fatiguée mais pas énervée 14		

3ème Possibilité: 2 x 12 min' avec 3 min' de récupération.

	Travail		Pause
TEMPS	12 min'		3 min'
MINUTAGE	0 – 12		12 - 15
Ai-je réussi ?	(OUI)	NON	
Pourquoi ?	16 Step en haut avec des sauts en plus J'ai réussi mais je suis très fatigué		

5.8.2.2. Leçon 6



Je perçois cet effort parce que :

- *les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)* X
- *les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)*

X *(...) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)*
(...) augmentent très vite ma FC
(...) m'essoufflent très vite
(...) provoquent des douleurs

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens.... » Je me sens très fatigué, j'ai chaud mais je me sens

« j'ai l'impression que..... » légère. Je me suis souvent perdu.

« mon corps est..... »

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux pas, transformations, orientations, impulsions :*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

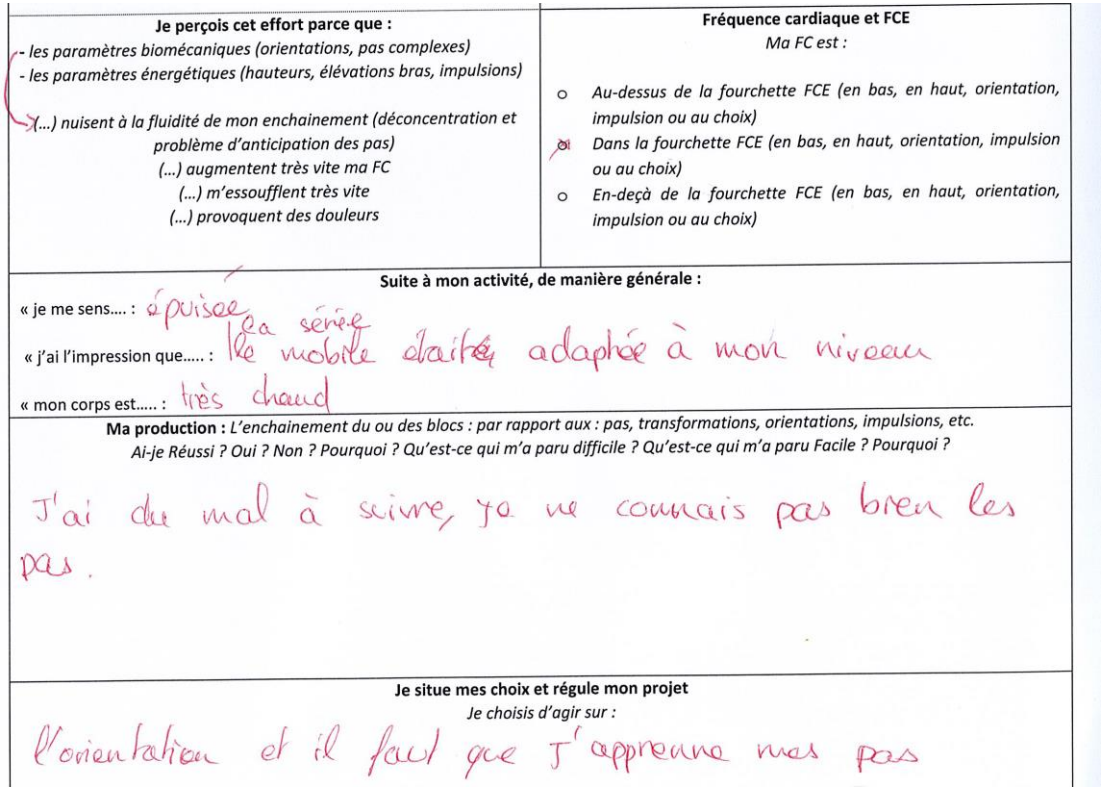
Pendant tous les blocs, j'ai perdu mes pas plusieurs fois car j'ai pas beaucoup dormi.

5.8.3. Extrait du carnet de Maeva

5.8.3.1. Leçon 3

SEQUENCE 2 : STEP EN HAUT		
FC après effort :	181	
Etat général : 6 à 20 :	11	
Respiration	Très essoufflé	
	Peu	
	Non	
Douleurs musculaires et articulaires	Importantes	
	Gênes	
	Aucune	
Arrêts	OUI	NON
Rythme	OUI	NON
Erreurs	OUI	NON
Que dois-je faire pour améliorer ma production ?	Rien	
	Modifier un paramètre énergétique et/ou biomécanique	

5.8.3.2. Leçon 6



Je perçois cet effort parce que :

- *les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)*
- *les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)*

(...) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)
(...) augmentent très vite ma FC
(...) m'essoufflent très vite
(...) provoquent des douleurs

Fréquence cardiaque et FCE

Ma FC est :

- *Au-dessus de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *Dans la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens.... : épuisée ça serre

« j'ai l'impression que..... : le mobile était adapté à mon niveau

« mon corps est..... : très chaud

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

J'ai du mal à suivre, je ne connais pas bien les pas.

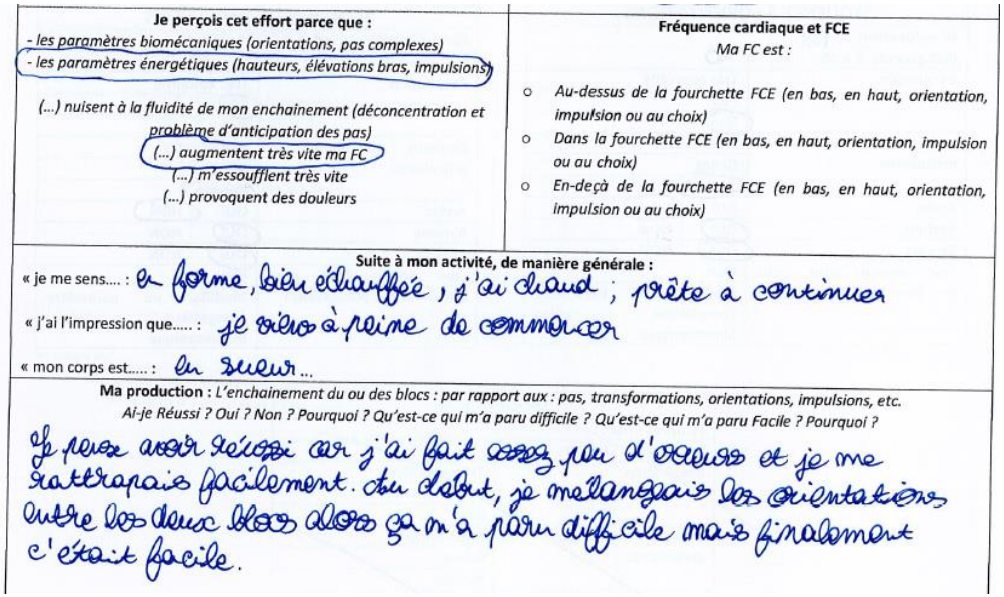
Je situe mes choix et régule mon projet

Je choisis d'agir sur :

l'orientation et il faut que j'apprenne mes pas

5.8.4. Extrait du carnet d'Emmi

5.8.4.1. Leçon 3



Je perçois cet effort parce que :

- *les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)*
- *les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, impulsions)*

(...) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)
(...) augmentent très vite ma FC
(...) m'essoufflent très vite
(...) provoquent des douleurs

Fréquence cardiaque et FCE

Ma FC est :

- *Au-dessus de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *Dans la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*
- *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientation, impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens.... : en forme, bien échauffée, j'ai chaud ; prête à continuer

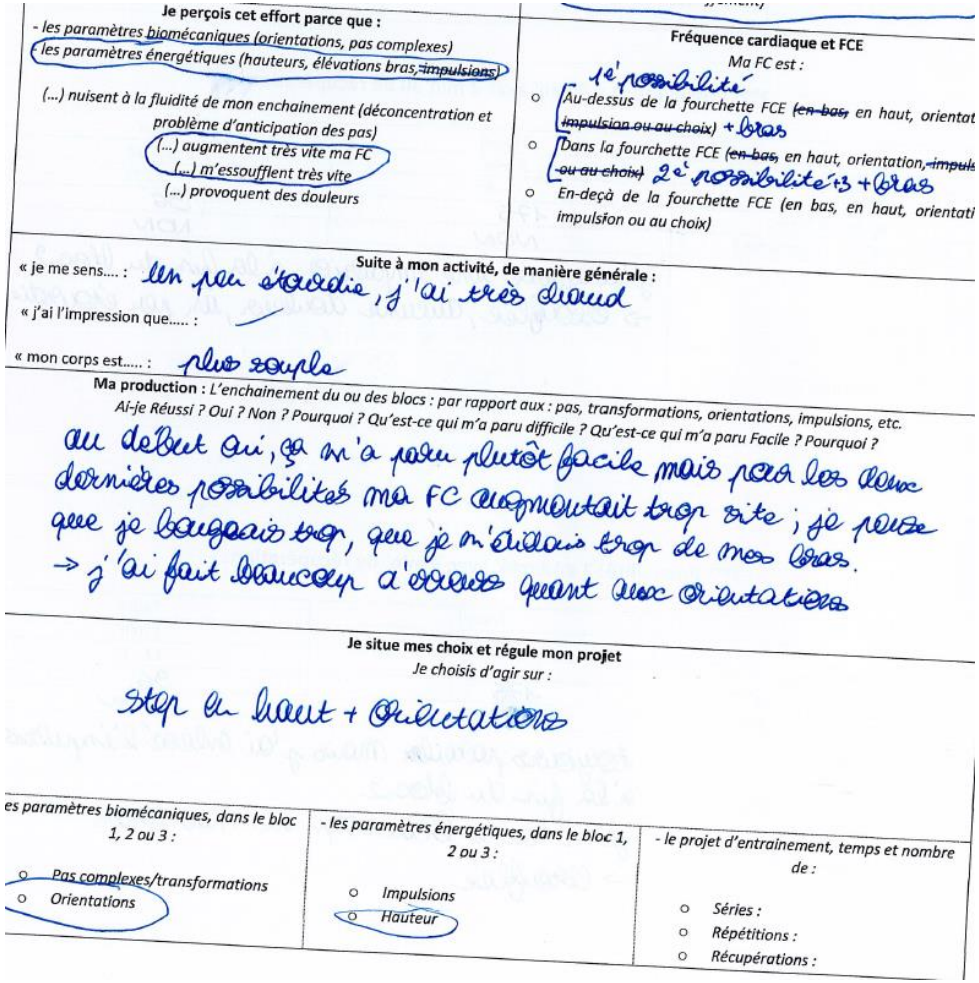
« j'ai l'impression que..... : je viens à peine de commencer

« mon corps est..... : en sueur...

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

Je pense avoir réussi car j'ai fait assez peu d'erreurs et je me rattrapais facilement. Au début, je mélangeais les orientations entre les deux blocs donc ça m'a paru difficile mais finalement c'était facile.

5.8.4.2. Leçon 5



Je perçois cet effort parce que :

- *les paramètres biomécaniques (orientations, pas complexes)*
- *les paramètres énergétiques (hauteurs, élévations bras, ~~impulsions~~)*

(...) nuisent à la fluidité de mon enchainement (déconcentration et problème d'anticipation des pas)
(...) augmentent très vite ma FC
(...) m'essoufflent très vite
(...) provoquent des douleurs

Fréquence cardiaque et FCE

Ma FC est :

- *Au-dessus de la fourchette FCE ~~(en bas,~~ en haut, orientat ~~impulsion ou au choix)~~* 1e possibilité + bras
- *Dans la fourchette FCE ~~(en bas,~~ en haut, orientation, ~~impuls ou au choix)~~* 2e possibilité + bras
- *En-deçà de la fourchette FCE (en bas, en haut, orientati impulsion ou au choix)*

Suite à mon activité, de manière générale :

« je me sens.... : un peu étourdie, j'ai très chaud

« j'ai l'impression que..... :

« mon corps est..... : plus souple

Ma production : *L'enchainement du ou des blocs : par rapport aux : pas, transformations, orientations, impulsions, etc.*
Ai-je Réussi ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a paru difficile ? Qu'est-ce qui m'a paru Facile ? Pourquoi ?

au début oui, ça m'a paru plutôt facile mais pour les deux dernières possibilités ma FC augmentait trop vite ; je pense que je bougeais trop, que je m'aidais trop de mes bras.
→ j'ai fait beaucoup d'erreurs quant aux orientations

Je situe mes choix et régule mon projet

Je choisis d'agir sur :

stop en haut + orientations

es paramètres biomécaniques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :	*- les paramètres énergétiques, dans le bloc 1, 2 ou 3 :*	*- le projet d'entrainement, temps et nombre de :*
○ *Pas complexes/transformations* ○ *Orientations*	○ *Impulsions* ○ *Hauteur*	○ *Séries :* ○ *Répétitions :* ○ *Récupérations :*

Annexes n°6 : Croisement des regards : vivant-vécu

6.1. Traitement à plat

leçon

	Effectif	% / Total	% / Expr.
début	241	44,71	44,71
fin	298	55,29	55,29
Total	539	100,00	100,00

sujet

	Effectif	% / Total	% / Expr.
Elise	98	18,18	18,18
Emmi	57	10,58	10,58
Julia	105	19,48	19,48
Maeva	74	13,73	13,73
Tony	124	23,01	23,01
Victoire	81	15,03	15,03
Total	539	100,00	100,00

panel K ou R

	Effectif	% / Total	% / Expr.
K	229	42,49	42,49
R	310	57,51	57,51
Total	539	100,00	100,00

engagement: exécution, introspection, capacitaire

	Effectif	% / Total	% / Expr.
capacitaire	173	32,10	32,10
exécution	278	51,58	51,58
introspection	88	16,33	16,33
Total	539	100,00	100,00

interprétants: rouge, jaune, vert

	Effectif	% / Total	% / Expr.
jaune	136	25,23	37,16
rouge	27	5,01	7,38
vert	203	37,66	55,46
Total	366	67,90	100,00

intensité: 50, 60, 70, 80, 90

	Effectif	% / Total	% / Expr.
50	91	16,88	16,88
60	99	18,37	18,37
70	135	25,05	25,05
80	155	28,76	28,76
90	59	10,95	10,95
Total	539	100,00	100,00

tendance FC: hausse, baisse, stable

	Effectif	% / Total	% / Expr.
baisse	101	18,74	18,74
hausse	279	51,76	51,76
C9=stable	159	29,50	29,50
Total	539	100,00	100,00

6.2. Typologies

6.2.1. Typologie Leçon : test Khi-deux de Pearson

Caractérisation par les questions de la variable leçon

Libellé de la variable	Khi-2	Nb. de degrés de liberté	Effectifs théoriques inférieur à 5	Valeur-Test	Probabilité
leçon	534,96	1	0	99,99	0,000
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	136,61	4	0	11,02	0,000
engagement: exécution, introspection, capacitaire	89,82	2	0	9,14	0,000
interprétants: rouge, jaune, vert	67,44	3	0	7,60	0,000
sujet	21,09	5	0	3,16	0,001
référentiels: 1, 2 ou 3	14,62	3	0	2,85	0,002
panel K ou R	3,14	1	0	1,43	0,076
UE: importantes ou relatives	1,15	1	0	0,57	0,284
tendance FC: hausse, baisse, stable	1,68	2	0	0,17	0,432

Caractérisation par les modalités des classes de la variable leçon

Classe: début (Effectif: 241 - Pourcentage: 44.71)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
leçon	début	100,00	44,71
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	73,86	51,58
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	33,20	16,88
interprétants: rouge, jaune, vert	jaune	38,59	25,23
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	60	24,48	18,37
interprétants: rouge, jaune, vert	rouge	8,30	5,01
sujet	Maeva	17,84	13,73
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	70	19,92	25,05
engagement: exécution, introspection, capacitaire	introspection	11,62	16,33
référentiels: 1, 2 ou 3	3	5,81	10,95
sujet	Victoire	7,88	15,03
interprétants: rouge, jaune, vert	vert	22,41	37,66
engagement: exécution, introspection, capacitaire	capacitaire	14,52	32,10
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	9,96	28,76

leçon	fin	0,00	55,29

Classe: fin (Effectif: 298 - Pourcentage: 55.29)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
leçon	fin	100,00	55,29
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	43,96	28,76
engagement: exécution, introspection, capacitaire	capacitaire	46,31	32,10
interprétants: rouge, jaune, vert	vert	50,00	37,66
sujet	Victoire	20,81	15,03
référentiels: 1, 2 ou 3	3	15,10	10,95
engagement: exécution, introspection, capacitaire	introspection	20,13	16,33
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	70	29,19	25,05
sujet	Maeva	10,40	13,73
interprétants: rouge, jaune, vert	rouge	2,35	5,01
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	60	13,42	18,37
interprétants: rouge, jaune, vert	jaune	14,43	25,23
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	3,69	16,88
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	33,56	51,58
leçon	début	0,00	44,71

En ligne engagement: exécution, introspection, capacitaire

En colonne leçon

% colonne	début	fin	ENSEMBLE
capacitaire	14,5%	46,3%	32,1%
exécution	73,9%	33,6%	51,6%
introspection	11,6%	20,1%	16,3%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne interprétants: rouge, jaune, vert
En colonne leçon

% colonne	début	fin	ENSEMBLE
jaune	55,7%	21,6%	37,2%
rouge	12,0%	3,5%	7,4%
vert	32,3%	74,9%	55,5%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne intensité: 50, 60, 70, 80, 90
En colonne leçon

% colonne	début	fin	ENSEMBLE
50,0%	33,2%	3,7%	16,9%
60,0%	24,5%	13,4%	18,4%
70,0%	19,9%	29,2%	25,0%
80,0%	10,0%	44,0%	28,8%
90,0%	12,4%	9,7%	10,9%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%

6.2.2. Typologie Engagement : test Khi-deux de Pearson

Caractérisation par les questions de la variable engagement: exécution, introspection, capacitaire

Libellé de la variable	Khi-2	Nb. de degrés de liberté	Effectifs théoriques inférieur à 5	Valeur-Test	Probabilité
engagement: exécution, introspection, capacitaire	1078,00	4	0	99,99	0,000
leçon	89,82	2	0	9,14	0,000
sujet	91,19	10	0	7,80	0,000
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	77,48	8	0	7,29	0,000
interprétants: rouge, jaune, vert	57,15	6	1	6,28	0,000
référentiels: 1, 2 ou 3	27,79	6	0	3,71	0,000
panel K ou R	15,32	2	0	3,31	0,000
UE: importantes ou relatives	4,93	2	0	1,37	0,085
tendance FC: hausse, baisse, stable	5,83	4	0	0,80	0,212

Caractérisation par les modalités des classes de la variable engagement: exécution, introspection, capacitaire

Classe: capacitaire (Effectif: 173 - Pourcentage: 32.10)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
engagement: exécution, introspection, capacitaire	capacitaire	100,00	32,10
leçon	fin	79,77	55,29
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	46,82	28,76
interprétants: rouge, jaune, vert	vert	52,02	37,66
référentiels: 1, 2 ou 3	3	17,92	10,95
sujet	Tony	31,21	23,01
référentiels: 1, 2 ou 3	2	4,62	8,91
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	90	5,78	10,95
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	10,40	16,88
sujet	Victoire	6,94	15,03
interprétants: rouge, jaune, vert	jaune	15,03	25,23
leçon	début	20,23	44,71
engagement: exécution, introspection, capacitaire	introspection	0,00	16,33
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	0,00	51,58

Classe: exécution (Effectif: 278 - Pourcentage: 51.58)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	100,00	51,58
leçon	début	64,03	44,71
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	24,10	16,88
interprétants: rouge, jaune, vert	jaune	33,45	25,23
interprétants: rouge, jaune, vert	rouge	8,27	5,01
sujet	Julia	24,46	19,48
référentiels: 1, 2 ou 3	2	12,23	8,91
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	90	14,39	10,95
référentiels: 1, 2 ou 3	1	15,83	12,24
sujet	Victoire	10,79	15,03
référentiels: 1, 2 ou 3	3	6,12	10,95
interprétants: rouge, jaune, vert	vert	24,10	37,66
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	13,31	28,76
leçon	fin	35,97	55,29
engagement: exécution, introspection, capacitaire	introspection	0,00	16,33
engagement: exécution, introspection, capacitaire	capacitaire	0,00	32,10

Classe: introspection (Effectif: 88 - Pourcentage: 16.33)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
engagement: exécution, introspection, capacitaire	introspection	100,00	16,33
sujet	Victoire	44,32	15,03
panel K ou R	R	76,14	57,51
interprétants: rouge, jaune, vert	vert	52,27	37,66
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	42,05	28,76
leçon	fin	68,18	55,29
leçon	début	31,82	44,71
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	6,82	16,88
panel K ou R	K	23,86	42,49
sujet	Emmi	0,00	10,58

engagement: exécution, introspection, capacitaire	capacitaire	0,00	32,10
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	0,00	51,58

En ligne leçon
En colonne engagement: exécution, introspection, capacitaire

% colonne	capacitaire	exécution	introspection	ENSEMBLE
début	20,2%	64,0%	31,8%	44,7%
fin	79,8%	36,0%	68,2%	55,3%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne sujet
En colonne engagement: exécution, introspection, capacitaire

% colonne	capacitaire	exécution	introspection	ENSEMBLE
Elise	22,0%	17,6%	12,5%	18,2%
Emmi	13,3%	12,2%	0,0%	10,6%
Julia	13,9%	24,5%	14,8%	19,5%
Maeva	12,7%	15,1%	11,4%	13,7%
Tony	31,2%	19,8%	17,0%	23,0%
Victoire	6,9%	10,8%	44,3%	15,0%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne panel K ou R
En colonne engagement: exécution, introspection, capacitaire

% colonne	capacitaire	exécution	introspection	ENSEMBLE
K	48,0%	45,0%	23,9%	42,5%
R	52,0%	55,0%	76,1%	57,5%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne interprétants: rouge, jaune, vert

En colonne engagement: exécution, introspection, capacitaire

% colonne	capacitaire	exécution	introspection	ENSEMBLE
jaune	21,8%	50,8%	26,6%	37,2%
rouge	2,5%	12,6%	1,6%	7,4%
vert	75,6%	36,6%	71,9%	55,5%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne intensité: 50, 60, 70, 80, 90

En colonne engagement: exécution, introspection, capacitaire

% colonne	capacitaire	exécution	introspection	ENSEMBLE
50,0%	10,4%	24,1%	6,8%	16,9%
60,0%	15,6%	21,2%	14,8%	18,4%
70,0%	21,4%	27,0%	26,1%	25,0%
80,0%	46,8%	13,3%	42,0%	28,8%
90,0%	5,8%	14,4%	10,2%	10,9%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

6.2.3. Typologie Interprétant : test Khi-deux de Pearson

Caractérisation par les questions de la variable interprétants: rouge, jaune, vert

Libellé de la variable	Khi-2	Nb. de degrés de liberté	Effectifs théoriques inférieur à 5	Valeur-Test	Probabilité
interprétants: rouge, jaune, vert	1617,00	9	1	99,99	0,000
référentiels: 1, 2 ou 3	539,00	9	3	99,99	0,000
leçon	67,44	3	0	7,60	0,000
engagement: exécution, introspection, capacitaire	57,15	6	1	6,28	0,000
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	35,43	12	3	3,35	0,000
UE: importantes ou relatives	6,95	3	0	1,45	0,074
sujet	15,66	15	4	0,24	0,405
panel K ou R	2,75	3	0	0,17	0,432
tendance FC: hausse, baisse, stable	1,12	6	0	-2,07	0,981

Caractérisation par les modalités des classes de la variable interprétants: rouge, jaune, vert

Classe: jaune (Effectif: 136 - Pourcentage: 25.23)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
interprétants: rouge, jaune, vert	jaune	100,00	25,23
référentiels: 1, 2 ou 3	*Reponse manquante*	100,00	67,90
leçon	début	68,38	44,71
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	68,38	51,58
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	27,21	16,88
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	17,65	28,76
interprétants: rouge, jaune, vert	rouge	0,00	5,01
engagement: exécution, introspection, capacitaire	capacitaire	19,12	32,10
référentiels: 1, 2 ou 3	2	0,00	8,91
référentiels: 1, 2 ou 3	3	0,00	10,95
référentiels: 1, 2 ou 3	1	0,00	12,24
leçon	fin	31,62	55,29
interprétants: rouge, jaune, vert	*Reponse manquante*	0,00	32,10
interprétants: rouge, jaune, vert	vert	0,00	37,66

Classe: rouge (Effectif: 27 - Pourcentage: 5.01)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
interprétants: rouge, jaune, vert	rouge	100,00	5,01
référentiels: 1, 2 ou 3	*Reponse manquante*	100,00	67,90
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	85,19	51,58
leçon	début	74,07	44,71
leçon	fin	25,93	55,29
interprétants: rouge, jaune, vert	jaune	0,00	25,23
interprétants: rouge, jaune, vert	*Reponse manquante*	0,00	32,10
interprétants: rouge, jaune, vert	vert	0,00	37,66

Classe: vert (Effectif: 203 - Pourcentage: 37.66)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
interprétants: rouge, jaune, vert	vert	100,00	37,66
référentiels: 1, 2 ou 3	*Reponse manquante*	100,00	67,90
leçon	fin	73,40	55,29
engagement: exécution, introspection, capacitaire	capacitaire	44,34	32,10
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	38,42	28,76
engagement: exécution, introspection, capacitaire	introspection	22,66	16,33
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	11,33	16,88
interprétants: rouge, jaune, vert	rouge	0,00	5,01
référentiels: 1, 2 ou 3	2	0,00	8,91
leçon	début	26,60	44,71
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	33,00	51,58
référentiels: 1, 2 ou 3	3	0,00	10,95
référentiels: 1, 2 ou 3	1	0,00	12,24
interprétants: rouge, jaune, vert	jaune	0,00	25,23
interprétants: rouge, jaune, vert	*Reponse manquante*	0,00	32,10

En ligne leçon
En colonne interprétants: rouge, jaune, vert

% colonne	jaune	rouge	vert	ENSEMBLE
début	68,4%	74,1%	26,6%	45,6%
fin	31,6%	25,9%	73,4%	54,4%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne panel K ou R
En colonne interprétants: rouge, jaune, vert

% colonne	jaune	rouge	vert	ENSEMBLE
K	38,2%	33,3%	45,3%	41,8%
R	61,8%	66,7%	54,7%	58,2%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne engagement: exécution, introspection, capacitaire
En colonne interprétants: rouge, jaune, vert

% colonne	jaune	rouge	vert	ENSEMBLE
capacitaire	19,1%	11,1%	44,3%	32,5%
exécution	68,4%	85,2%	33,0%	50,0%
introspection	12,5%	3,7%	22,7%	17,5%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne intensité: 50, 60, 70, 80, 90
En colonne interprétants: rouge, jaune, vert

% colonne	jaune	rouge	vert	ENSEMBLE
50,0%	27,2%	25,9%	11,3%	18,3%
60,0%	21,3%	25,9%	13,3%	17,2%
70,0%	23,5%	18,5%	27,6%	25,4%
80,0%	17,6%	18,5%	38,4%	29,2%
90,0%	10,3%	11,1%	9,4%	9,8%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

6.2.4. Typologie Intensité : test Khi-deux de Pearson

Caractérisation par les questions de la variable intensité: 50, 60, 70, 80, 90

Libellé de la variable	Khi-2	Nb. de degrés de liberté	Effectifs théoriques inférieur à 5	Valeur-Test	Probabilité
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	2156,00	16	0	45,45	0,000
sujet	227,76	20	0	12,69	0,000
panel K ou R	154,49	4	0	11,79	0,000
leçon	136,61	4	0	11,02	0,000
UE: importantes ou relatives	71,33	4	0	7,63	0,000
engagement: exécution, introspection, capacitaire	77,48	8	0	7,29	0,000
tendance FC: hausse, baisse, stable	61,94	8	0	6,26	0,000
interprétants: rouge, jaune, vert	35,43	12	3	3,35	0,000
référentiels: 1, 2 ou 3	18,69	12	0	1,30	0,096

Caractérisation par les modalités des classes de la variable intensité: 50, 60, 70, 80, 90

Classe: 50 (Effectif: 91 - Pourcentage: 16.88)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	100,00	16,88
leçon	début	87,91	44,71
panel K ou R	K	72,53	42,49
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	73,63	51,58
sujet	Maeva	28,57	13,73
UE: importantes ou relatives	relatives	75,82	57,51
interprétants: rouge, jaune, vert	jaune	40,66	25,23
sujet	Emmi	19,78	10,58
tendance FC: hausse, baisse, stable	baisse	28,57	18,74
interprétants: rouge, jaune, vert	vert	25,27	37,66
engagement: exécution, introspection, capacitaire	capacitaire	19,78	32,10

engagement: exécution, introspection, capacitaire	introspection	6,59	16,33
sujet	Julia	8,79	19,48
tendance FC: hausse, baisse, stable	C9=stable	14,29	29,50
sujet	Victoire	3,30	15,03
UE: importantes ou relatives	importantes	24,18	42,49
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	90	0,00	10,95
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	60	0,00	18,37
panel K ou R	R	27,47	57,51
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	70	0,00	25,05
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	0,00	28,76
leçon	fin	12,09	55,29

Classe: 60 (Effectif: 99 - Pourcentage: 18.37)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	60	100,00	18,37
sujet	Emmi	22,22	10,58
panel K ou R	K	59,60	42,49
UE: importantes ou relatives	relatives	72,73	57,51
leçon	début	59,60	44,71
sujet	Maeva	22,22	13,73
leçon	fin	40,40	55,29
sujet	Julia	8,08	19,48
UE: importantes ou relatives	importantes	27,27	42,49
tendance FC: hausse, baisse, stable	C9=stable	15,15	29,50
panel K ou R	R	40,40	57,51
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	90	0,00	10,95
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	0,00	16,88
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	70	0,00	25,05
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	0,00	28,76

Classe: 70 (Effectif: 135 - Pourcentage: 25.05)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	70	100,00	25,05

sujet	Elise	38,52	18,18
panel K ou R	K	60,00	42,49
UE: importantes ou relatives	relatives	68,15	57,51
leçon	fin	64,44	55,29
leçon	début	35,56	44,71
sujet	Victoire	8,15	15,03
UE: importantes ou relatives	importantes	31,85	42,49
panel K ou R	R	40,00	57,51
sujet	Julia	5,93	19,48
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	90	0,00	10,95
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	0,00	16,88
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	60	0,00	18,37
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	0,00	28,76

Classe: 80 (Effectif: 155 - Pourcentage: 28.76)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	100,00	28,76
leçon	fin	84,52	55,29
panel K ou R	R	85,16	57,51
engagement: exécution, introspection, capacitaire	capacitaire	52,26	32,10
UE: importantes ou relatives	importantes	60,65	42,49
sujet	Julia	33,55	19,48
interprétants: rouge, jaune, vert	vert	50,32	37,66
sujet	Victoire	24,52	15,03
engagement: exécution, introspection, capacitaire	introspection	23,87	16,33
sujet	Emmi	5,16	10,58
interprétants: rouge, jaune, vert	jaune	15,48	25,23
sujet	Maeva	3,87	13,73
sujet	Elise	5,81	18,18
UE: importantes ou relatives	relatives	39,35	57,51
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	90	0,00	10,95
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	0,00	16,88
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	23,87	51,58
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	60	0,00	18,37
panel K ou R	K	14,84	42,49
leçon	début	15,48	44,71

intensité: 50, 60, 70, 80, 90	70	0,00	25,05

Classe: 90 (Effectif: 59 - Pourcentage: 10.95)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	90	100,00	10,95
panel K ou R	R	100,00	57,51
tendance FC: hausse, baisse, stable	C9=stable	62,71	29,50
sujet	Julia	49,15	19,48
UE: importantes ou relatives	importantes	72,88	42,49
engagement: exécution, introspection, capacitaire	exécution	67,80	51,58
sujet	Victoire	27,12	15,03
engagement: exécution, introspection, capacitaire	capacitaire	16,95	32,10
sujet	Emmi	0,00	10,58
sujet	Maeva	0,00	13,73
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	0,00	16,88
sujet	Elise	0,00	18,18
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	60	0,00	18,37
UE: importantes ou relatives	relatives	27,12	57,51
tendance FC: hausse, baisse, stable	hausse	18,64	51,76
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	70	0,00	25,05
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	0,00	28,76
panel K ou R	K	0,00	42,49

En ligne panel K ou R
En colonne intensité: 50, 60, 70, 80, 90

% colonne	50,0%	60,0%	70,0%	80,0%	90,0%	ENSEMBLE
K	72,5%	59,6%	60,0%	14,8%	0,0%	42,5%
R	27,5%	40,4%	40,0%	85,2%	100,0%	57,5%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne engagement: exécution, introspection, capacitaire
intensité: 50, 60, 70, 80,
En colonne 90

% colonne	50,0%	60,0%	70,0%	80,0%	90,0%	ENSEMBLE
capacitaire	19,8%	27,3%	27,4%	52,3%	16,9%	32,1%
exécution	73,6%	59,6%	55,6%	23,9%	67,8%	51,6%
introspection	6,6%	13,1%	17,0%	23,9%	15,3%	16,3%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne interprétants: rouge, jaune, vert
intensité: 50, 60, 70, 80,
En colonne 90

% colonne	50,0%	60,0%	70,0%	80,0%	90,0%	ENSEMBLE
jaune	55,2%	46,0%	34,4%	22,4%	38,9%	37,2%
rouge	10,4%	11,1%	5,4%	4,7%	8,3%	7,4%
vert	34,3%	42,9%	60,2%	72,9%	52,8%	55,5%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
En ligne	leçon					

intensité: 50, 60, 70, 80,
En colonne 90

% colonne	50,0%	60,0%	70,0%	80,0%	90,0%	ENSEMBLE
début	87,9%	59,6%	35,6%	15,5%	50,8%	44,7%
fin	12,1%	40,4%	64,4%	84,5%	49,2%	55,3%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

6.2.5. Typologie Panel : test Khi-deux de Pearson

Caractérisation par les questions de la variable panel K ou R

Libellé de la variable	Khi-2	Nb. de degrés de liberté	Effectifs théoriques inférieur à 5	Valeur-Test	Probabilité
UE: importantes ou relatives	291,11	1	0	99,99	0,000
sujet	539,00	5	0	99,99	0,000
panel K ou R	534,92	1	0	99,99	0,000
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	154,49	4	0	11,79	0,000
engagement: exécution, introspection, capacitaire	15,32	2	0	3,31	0,000
tendance FC: hausse, baisse, stable	6,38	2	0	1,74	0,041
leçon	3,14	1	0	1,43	0,076
interprétants: rouge, jaune, vert	2,75	3	0	0,17	0,432
référentiels: 1, 2 ou 3	2,03	3	0	-0,17	0,566

Caractérisation par les modalités des classes de la variable panel K ou R

Classe: K (Effectif: 229 - Pourcentage: 42.49)

Libellés des variables	Modalités caractéristiques	% de la modalité dans la classe	% de la modalité dans l'échantillon
panel K ou R	K	100,00	42,49
UE: importantes ou relatives	relatives	100,00	57,51
sujet	Elise	42,79	18,18
sujet	Maeva	32,31	13,73
sujet	Emmi	24,89	10,58
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	28,82	16,88
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	70	35,37	25,05
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	60	25,76	18,37
tendance FC: hausse, baisse, stable	baisse	23,58	18,74
engagement: exécution, introspection, capacitaire	introspection	9,17	16,33
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	90	0,00	10,95
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	10,04	28,76
sujet	Victoire	0,00	15,03

sujet	Julia	0,00	19,48
sujet	Tony	0,00	23,01
UE: importantes ou relatives	importantes	0,00	42,49
panel K ou R	R	0,00	57,51

Classe: R (Effectif: 310 - Pourcentage: 57.51)

Libellés des variables	**Modalités caractéristiques**	**% de la modalité dans la classe**	**% de la modalité dans l'échantillon**
panel K ou R	R	100,00	57,51
UE: importantes ou relatives	importantes	73,87	42,49
sujet	Tony	40,00	23,01
sujet	Julia	33,87	19,48
sujet	Victoire	26,13	15,03
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	80	42,58	28,76
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	90	19,03	10,95
engagement: exécution, introspection, capacitaire	introspection	21,61	16,33
tendance FC: hausse, baisse, stable	baisse	15,16	18,74
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	60	12,90	18,37
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	70	17,42	25,05
intensité: 50, 60, 70, 80, 90	50	8,06	16,88
sujet	Emmi	0,00	10,58
sujet	Maeva	0,00	13,73
sujet	Elise	0,00	18,18
UE: importantes ou relatives	relatives	26,13	57,51
panel K ou R	K	0,00	42,49

En ligne	intensité: 50, 60, 70, 80, 90
En colonne	leçon

% colonne	début	fin	ENSEMBLE
50,0%	33,2%	3,7%	16,9%
60,0%	24,5%	13,4%	18,4%
70,0%	19,9%	29,2%	25,0%
80,0%	10,0%	44,0%	28,8%
90,0%	12,4%	9,7%	10,9%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne interprétants: rouge, jaune, vert
En colonne leçon

% colonne	début	fin	ENSEMBLE
jaune	55,7%	21,6%	37,2%
rouge	12,0%	3,5%	7,4%
vert	32,3%	74,9%	55,5%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%

En ligne engagement: exécution, introspection, capacitaire
En colonne leçon

% colonne	début	fin	ENSEMBLE
capacitaire	14,5%	46,3%	32,1%
exécution	73,9%	33,6%	51,6%
introspection	11,6%	20,1%	16,3%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%

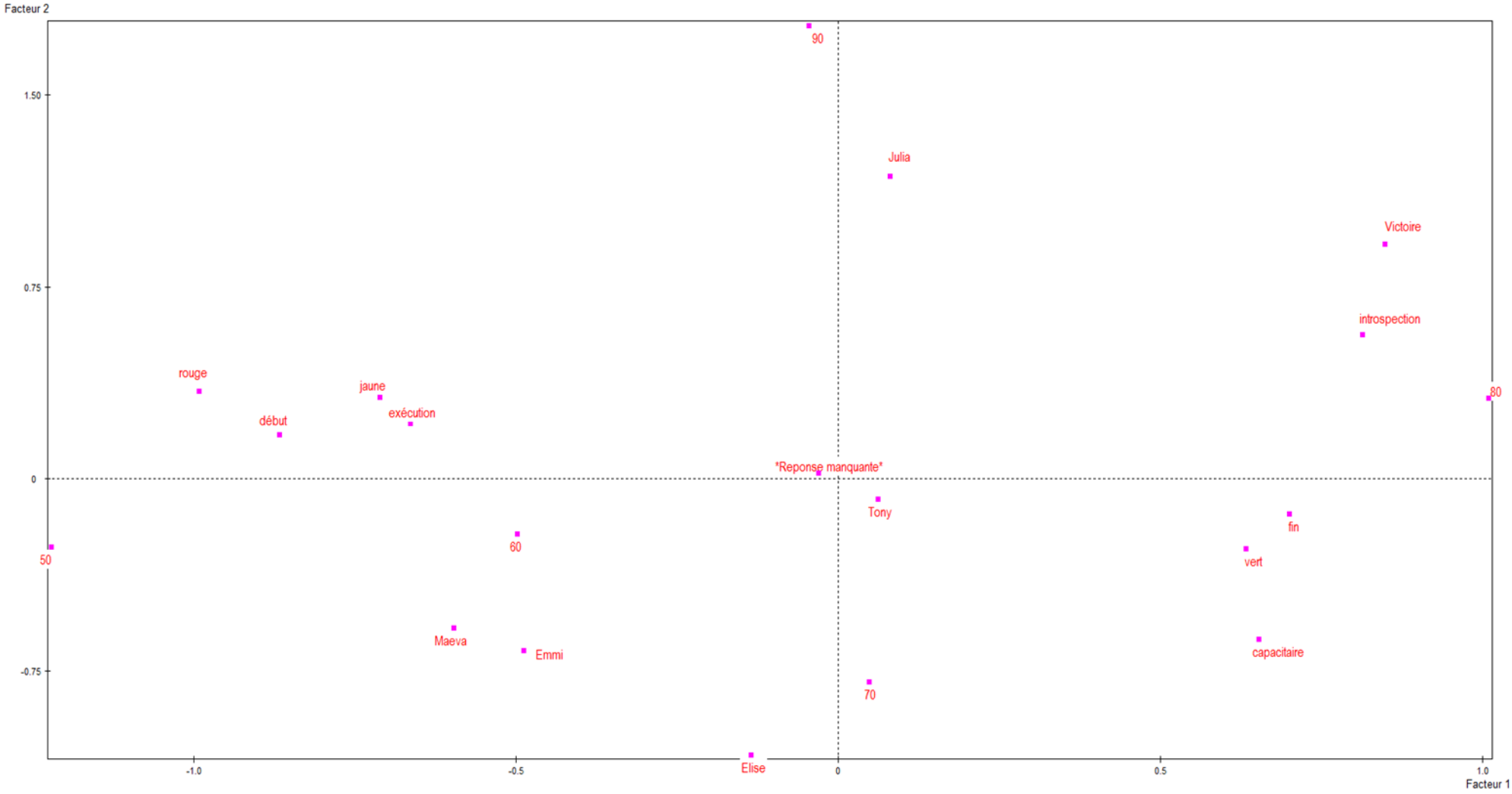
En ligne panel K ou R
En colonne leçon

% colonne	début	fin	ENSEMBLE
K	46,9%	38,9%	42,5%
R	53,1%	61,1%	57,5%
ENSEMBLE	100,0%	100,0%	100,0%

6.3. Analyse factorielle par correspondances multiples

```
VALEURS PROPRES
APERCU DE LA PRECISION DES CALCULS : TRACE AVANT DIAGONALISATION ..   3.0000
                                     SOMME DES VALEURS PROPRES ....   3.0000
HISTOGRAMME DES 15 PREMIERES VALEURS PROPRES
+--------+-----------+-------------+-------------+-------------------------------------------------------------------------------------------------
--------+
| NUMERO |   VALEUR  | POURCENTAGE | POURCENTAGE |
|
|        |   PROPRE  |             |    CUMULE   |
|
+--------+-----------+-------------+-------------+-------------------------------------------------------------------------------------------------
--------+
|    1   |   0.4376  |     14.59   |     14.59   |
********************************************************************************** |
|    2   |   0.3088  |     10.29   |     24.88   | ************************************************************
|
|    3   |   0.2632  |      8.77   |     33.65   | **********************************************
|
|    4   |   0.2496  |      8.32   |     41.97   | *********************************************
|
|    5   |   0.2242  |      7.47   |     49.44   | ****************************************
|
|    6   |   0.2160  |      7.20   |     56.64   | ***************************************
|
|    7   |   0.2048  |      6.83   |     63.47   | ************************************
|
|    8   |   0.1925  |      6.42   |     69.89   | ***********************************
|
|    9   |   0.1801  |      6.00   |     75.89   | *********************************
|
|   10   |   0.1670  |      5.57   |     81.46   | ******************************
|
|   11   |   0.1530  |      5.10   |     86.55   | ***************************
|
|   12   |   0.1365  |      4.55   |     91.11   | *************************
|
|   13   |   0.1157  |      3.86   |     94.96   | *********************
|
|   14   |   0.0854  |      2.85   |     97.81   | ****************
|
|   15   |   0.0657  |      2.19   |    100.00   | *************
|
+--------+-----------+-------------+-------------+-------------------------------------------------------------------------------------------------
--------+
COORDONNEES, CONTRIBUTIONS ET COSINUS CARRES DES MODALITES ACTIVES
AXES  1 A  5
+-----------------------------------------+-------------------------------+-------------------------+-----------------------
----+
|                MODALITES                |          COORDONNEES          |      CONTRIBUTIONS      |      COSINUS CARRES
|
|-----------------------------------------+-------------------------------+-------------------------+-----------------------
----|
| IDEN - LIBELLE              P.REL  DISTO |   1     2     3     4     5   |   1   2   3   4   5   |   1   2   3   4
5  |
+-----------------------------------------+-------------------------------+-------------------------+-----------------------
----+
|   1 . leçon
|
| AA_1 - début                 8.94   1.24 | -0.87  0.17 -0.09  0.00 -0.05 | 15.4  0.9  0.3  0.0  0.1 | 0.61 0.02 0.01 0.00
0.00 |
| AA_2 - fin                  11.06   0.81 |  0.70 -0.14  0.07  0.00  0.04 | 12.4  0.7  0.2  0.0  0.1 | 0.61 0.02 0.01 0.00
0.00 |
+-----------------------------------------+--------- CONTRIBUTION CUMULEE = 27.8  1.6  0.5  0.0  0.2 +-----------------------
----+
|   2 . sujet
|
| AB_1 - Elise                 3.64   4.50 | -0.13 -1.08 -0.72 -0.91 -0.06 |  0.1 13.8  7.3 12.2  0.1 | 0.00 0.26 0.12 0.19
0.00 |
| AB_2 - Emmi                  2.12   8.46 | -0.49 -0.67  1.04  1.26  0.08 |  1.1  3.1  8.7 13.6  0.1 | 0.03 0.05 0.13 0.19
0.00 |
| AB_3 - Julia                 3.90   4.13 |  0.08  1.18  0.61 -0.67 -0.70 |  0.1 17.6  5.4  7.0  8.6 | 0.00 0.34 0.09 0.11
0.12 |
| AB_4 - Maeva                 2.75   6.28 | -0.60 -0.59 -0.37  0.85 -0.73 |  2.2  3.1  1.5  7.9  6.6 | 0.06 0.05 0.02 0.11
0.09 |
| AB_5 - Tony                  4.60   3.35 |  0.06 -0.08  0.56 -0.37  0.82 |  0.0  0.1  5.4  2.5 13.8 | 0.00 0.00 0.09 0.04
0.20 |
| AB_6 - Victoire              3.01   5.65 |  0.85  0.91 -1.15  0.87  0.34 |  5.0  8.1 15.0  9.2  1.5 | 0.13 0.15 0.23 0.14
0.02 |
+-----------------------------------------+--------- CONTRIBUTION CUMULEE =  8.6 45.8 43.3 52.4 30.6 +-----------------------
----+
|   5 . engagement: exécution, introspection, capacitaire
|
| AE_1 - capacitaire           6.42   2.12 |  0.65 -0.63  0.73 -0.06 -0.22 |  6.3  8.2 12.9  0.1  1.4 | 0.20 0.19 0.25 0.00
0.02 |
| AE_2 - exécution            10.32   0.94 | -0.66  0.21 -0.02 -0.16  0.11 | 10.4  1.5  0.0  1.0  0.6 | 0.47 0.05 0.00 0.03
0.01 |
| AE_3 - introspection         3.27   5.13 |  0.81  0.56 -1.36  0.62  0.09 |  4.9  3.3 23.1  5.0  0.1 | 0.13 0.06 0.36 0.07
0.00 |
+-----------------------------------------+--------- CONTRIBUTION CUMULEE = 21.6 13.1 36.0  6.1  2.1 +-----------------------
----+
|   7 . interprétants: rouge, jaune, vert
|
| AG_1 - jaune                 5.05   2.96 | -0.71  0.32 -0.21 -0.19 -0.43 |  5.8  1.6  0.9  0.7  4.1 | 0.17 0.03 0.02 0.01
0.06 |
| AG_2 - rouge                 1.00  18.96 | -0.99  0.34  0.64  0.13  1.85 |  2.3  0.4  1.6  0.1 15.3 | 0.05 0.01 0.02 0.00
0.18 |
| AG_3 - vert                  7.53   1.66 |  0.63 -0.28 -0.17  0.01 -0.40 |  6.9  1.9  0.8  0.0  5.4 | 0.24 0.05 0.02 0.00
0.10 |
```

```
|   7_ - *Reponse manquante*   6.42   2.12 | -0.03  0.02  0.27  0.12  0.52 |  0.0  0.0  1.7  0.3  7.7 | 0.00 0.00 0.03 0.01
0.13 |
+-------------------------------------------+--------- CONTRIBUTION CUMULEE = 15.0  3.9  5.0  1.1 32.6 +----------------------
----+
|   8 . intensité: 50, 60, 70, 80, 90
|
| AH_1 - 50                    3.38   4.92 | -1.22 -0.27 -0.06  0.26 -1.05 | 11.5  0.8  0.0  0.9 16.6 | 0.30 0.01 0.00 0.01
0.22 |
| AH_2 - 60                    3.67   4.44 | -0.50 -0.22  0.18  1.17  0.65 |  2.1  0.6  0.5 20.2  6.9 | 0.06 0.01 0.01 0.31
0.10 |
| AH_3 - 70                    5.01   2.99 |  0.05 -0.79 -0.70 -0.83  0.50 |  0.0 10.2  9.4 13.7  5.5 | 0.00 0.21 0.17 0.23
0.08 |
| AH_4 - 80                    5.75   2.48 |  1.01  0.31  0.48  0.11 -0.39 | 13.4  1.8  5.1  0.3  3.8 | 0.41 0.04 0.09 0.01
0.06 |
| AH_5 - 90                    2.19   8.14 | -0.04  1.77  0.13 -0.77  0.41 |  0.0 22.3  0.1  5.2  1.6 | 0.00 0.39 0.00 0.07
0.02 |
+-------------------------------------------+--------- CONTRIBUTION CUMULEE = 27.0 35.7 15.2 40.4 34.5 +----------------------
----+
```


Facteur 2
90
1.50
Julia
Victoire
0.75
introspection
rouge
jaune
80
début
exécution
Reponse manquante
0
Tony
fin
60
50
vert
Maeva
Emmi
capacitaire
-0.75
70
Elise
-1.0
-0.5
0
0.5
1.0
Facteur 1

Annexe n°7 : Verbatim Victoire et Elise, 5ème et 6ème cas

7.1. Verbatim Victoire

Interlocuteur	verbatim Victoire L1 autoconfrontation 1er niveau, volet 2
Chercheur	Donc on va commencer… par les 3 vidéos où on voit en plan large
Victoire	oui oui
Chercheur	et puis après on fera avec la Go Pro, ok? Est-ce que c'est… c'est bon pour toi?
Victoire	oui c'est bon
Chercheur	ouai, alors. Donc on commence par la 1ère vidéo, où… là tu vas, on est step en bas
Victoire	ok
Chercheur	ok? Donc je vais mettre au début, parce que nous ce qui nous intéresse c'est quand tu commences à… à pratiquer, pas quand tu fais les réglages (réglages vidéo)
Victoire	c'est bizarre
Chercheur	qu'est-ce qui est bizarre?
Victoire	de se voir
Chercheur	bon il y a des petits moments de découverte, et puis après, tu vas voir, tu vas te remettre dans…
Victoire	oui oui
Chercheur	dans ce que tu fais, par contre tu parles fort que je puisse bien entendre hein? (réglages) voilà
Victoire	là je connais déjà les pas du coup?
Chercheur	là, oui attends là, je… là on va démarrer, on a appris le 1er bloc
Victoire	oui oui
Chercheur	tu te souviens?
Victoire	oui oui oui
Chercheur	on a appris le 1er bloc et on a dit, hop, maintenant on le fait 3' step en bas
Victoire	ouai
Chercheur	sans les orientations, c'est bon tu resitues?
Victoire	oui oui oui
Chercheur	voilà
Victoire	je vois (visionnage) je me suis trompée à un moment donné non?
Chercheur	je ne sais pas, tu veux que je...
Victoire	oui
Chercheur	que je revienne en arrière?
Victoire	j'ai utilisé le même pied? Ah non!
Chercheur	non, alors pourquoi tu pensais que tu t'étais trompée?
Victoire	je pensais que… que je me suis trompée de jambe parce que… je sais que j'avais du mal…
Chercheur	attends je le remets?
Victoire	ouai

Chercheur	parce que tu crois te souvenir quand tu as pratiqué ou parce que là tu viens de voir quelque chose?
Victoire	oui parce que je sais qu'à un moment donné, je me suis trompée une ou deux fois
Chercheur	d'accord
Victoire	maximum, il me semble
Chercheur	ok
Victoire	ah non c'est bon (visionnage) je me souviens que là... Ah comment cela s'appelait ce pas là?
Chercheur	quand tu, quand tu tournes?
Victoire	oui quand je tourne, et bah je me disais…
Chercheur	quand tu fais le pivot? Attends…
Victoire	oui quand je faisais le pivot, je me disais... Ouvre tes jambes!
Chercheur	là?
Victoire	voilà
Chercheur	là?
Victoire	je n'écarte pas assez mes jambes et je me suis dit là dans ma tête, "ouvre un peu plus tes jambes!"
Chercheur	donc là?
Victoire	quand je fais le
Chercheur	là, là quand tu es...?
Victoire	oui j'avais mes pieds trop serrés
Chercheur	d'accord
Victoire	et je n'arrivais pas à…
Chercheur	mais tu n'arrivais pas, c'est-à-dire...?
Victoire	parce que je me concentrais sur les pas et en même temps je me disais il faut que tu écartes tes jambes! En plus, donc je ne sais pas si je l'ai fait pour… Je ne me souviens plus si je l'ai fait?
Chercheur	donc là tu trouves que tu n'écartes pas assez les jambes finalement?
Victoire	oui oui, dans certains pas (visionnage) à ce moment là là!
Chercheur	d'accord
Victoire	voilà, là je me suis trompée
Chercheur	d'accord, attends je le… qu'est-ce qui fait que tu t'es trompée là?
Victoire	c'est... au moment de la gauche et de la droite, moi je me disais toujours, il faut d'abord la droite et après la gauche et en fait, je me suis trompée, c'est d'abord la gauche, et après la droite
Chercheur	donc c'est… tu penses que c'est… parce que tu te dis les choses?
Victoire	oui oui
Chercheur	c'est un problème de mémorisation? C'est quoi...?
Victoire	je pense que c'est... j'étais distraite ou un quelque chose comme ça?
Chercheur	ça s'est… ça?
Victoire	non parce que je savais que c'était la gauche et la droite
Chercheur	d'accord
Victoire	je le savais

Chercheur	tu savais mais tu mets l'autre pied?
Victoire	ouai
Chercheur	d'accord (visionnage)
Victoire	je me souviens qu'à un moment donné, j'essayais de le faire... toute seule, je pense que c'était vers la fin, là je ne regarde plus!
Chercheur	voilà
Victoire	avant là
Chercheur	avant? Avant là hein?
Victoire	avant je regardais, j'essayais de suivre parce que j'avais peur de me tromper, à un moment donné, je ne regarde plus
Chercheur	là tu me dis? Là tu ne regardes plus? D'accord, donc là?
Victoire	j'avais mémorisé je pense
Chercheur	donc là, tu ne regardes plus? Tu ne regardes plus quoi?
Victoire	... le... l'exemple!
Chercheur	d'accord, mais c'était la prof l'exemple ou c'étaient les autres?
Victoire	oui oui, c'était elle
Chercheur	d'accord ok
Victoire	non non c'était elle
Chercheur	donc là tu regardes... tu regardes ailleurs? Enfin je ne sais pas
Victoire	oui j'essayais de regarder mes pieds
Chercheur	tu me dis tu ne me regardais plus en fait?
Victoire	oui oui, je regardais mes pieds
Chercheur	donc tu regardes tes pieds?
Victoire	ah oui (visionnage)
Chercheur	donc pendant que tu pratiquais tu te disais là..., j'essaye de ne plus regarder le modèle… je regarde mes pieds?
Victoire	ah oui oui oui, j'essayais de le faire toute seule (visionnage). Ah là j'essaie de... Voilà, ah c'est là que j'essaye de le faire toute seule
Chercheur	donc là tu me dis, je le fais toute seule... Tu te souviens que... Donc là oui c'est à 4' hein?
Victoire	oui oui oui
Chercheur	tu le fais encore? C'est comme tout à l'heure à 3'20''? Tu essaies de le faire seul?
Victoire	oui mais là je le fais… je pense, je fais tous les pas en entier toute seule (visionnage) ah non?
Chercheur	ah non, tu me dis ah non?
Victoire	ah non, là une fois j'ai regardé
Chercheur	ouai?
Victoire	j'ai… parfois je regarde, parfois je ne regarde pas
Chercheur	mais tu... Là tu... Tu... Tu t'en aperçois que tu le fais pas tout le temps toute seule? Ou…? Tu le savais?
Victoire	...
Chercheur	non parce que là tu me dis "ah non"!
Victoire	oui

Chercheur	comme si tu étais…, je te dis parce que tu me dis "Ah non?"
Victoire	ah non parce que... Parfois j'essaie de me rassurer! De me dire oui c'est ça les bons pas
Chercheur	donc tu as... Tu tu... Tu le savais... que tu... alternais en fait?
Victoire	oui oui!
Chercheur	d'accord, tu ne te dis pas… là... Ah tiens, je pensais que je regardais tout le temps mes pieds et je m'aperçois que non… c'est ça ce que je voulais dire?
Victoire	non non non
Chercheur	non, tu savais que tu alternais ouai?
Victoire	parfois quand... après qu'on ait... Après qu'on ait tourné, c'est difficile de revenir... parce qu'on est un peu…
Chercheur	là?
Victoire	comment dire? Voilà là! Ah ouai, c'était avant un tout petit peu
Chercheur	là
Victoire	dernier…
Chercheur	d'accord je... je remets en arrière?
Victoire	oui
Chercheur	attends, là je relance et je... La fois juste avant tu as... Tu as identifié que tu étais en difficulté?
Victoire	ouai (visionnage)
Chercheur	... ça devrait être après celui-là?
Victoire	ouai
Chercheur	c'était là?
Victoire	ouai, je n'arrive pas trop à me…
Chercheur	en fait quand tu dis..., c'était difficile, c'est-à-dire que tu en tu as fini ton pivot?
Victoire	oui
Chercheur	tu…?
Victoire	c'est difficile de me repositionner
Chercheur	d'accord
Victoire	ça faisait 3'…
Chercheur	tu me dis ça faisait 3'?
Victoire	ouai ça faisait beaucoup, on l'a, on a répété beaucoup de fois
Chercheur	ouai?
Victoire	et…
Chercheur	donc... là, parce que par moment... Tu disais... Tu m'as dit à un moment donné..."je sais ce que je dois faire"
Victoire	oui oui, mais au fur et à mesure que je le faisais bin…
Chercheur	donc là quand tu arrives à la fin de la séquence…
Victoire	je ne sais plus quelle est ma droite, quelle est ma gauche
Chercheur	tu ne sais plus, d'accord, ok. Donc du coup quand tu arrives devant le… tu me dis quand tu arrives devant le, quand tu arrives après le pivot?
Victoire	oui
Chercheur	quand tu reviens au L step?

Victoire	oui, j'arrive... Bah, je ne sais pas trop si c'est…
Chercheur	qu'est-ce que tu ne sais pas trop?
Victoire	je ne sais pas trop si c'est pardon, le bon pied ou pas ou…
Chercheur	c'est, tu as eu juste un problème de pied?
Victoire	oui
Chercheur	d'accord, tu sais plus... si tu es du bon côté en fait?
Victoire	oui
Chercheur	ok, tu étais en formule de Karvonen ou pas? Tu prends le pouls ou pas?
Victoire	non
Chercheur	non, tu es en ressenti hein? Ok, alors là on va regarder avec la hauteur (visionnage)
Victoire	ça je me souviens que c'était plus dur
Chercheur	alors c'était plus dur?
Victoire	dès le premier déjà! Dès le premier pas
Chercheur	là?
Victoire	je voyais déjà la différence
Chercheur	donc là tu poses le pied?
Victoire	ah oui. On voit... carrément la différence
Chercheur	c'est quoi pour toi la différence?
Victoire	c'est… c'était beaucoup... fallait prendre beaucoup plus appui, c'était… on ressentait le poids vraiment
Chercheur	le poids de?
Victoire	on ressentait notre poids
Chercheur	tu ressens ton poids du corps là?
Victoire	ouai, oui
Chercheur	d'accord, que tu n'avais pas ressenti forcément...?
Victoire	pas trop non
Chercheur	ouai ok
Victoire	ouai (visionnage) alors là, alors là!
Chercheur	tu me dis alors là? Tu réagis, alors je réagis (stoppe la vidéo). Attends c'était juste un peu avant hein? Voilà
Victoire	alors là, je ne sais plus du tout, je ne sais plus du tout... Quel pied…
Chercheur	tu, tu me dis... je ne sais plus du tout, tu...?
Victoire	je pense que… je voulais le faire dans ma tête toute seule et puis quand, quand j'ai, j'ai regardé l'exemple, ça m'a… je ne sais pas ça m'a perturbée
Chercheur	tu, tu redresses la tête c'est ça?
Victoire	oui… je pense
Chercheur	attends… ouai
Victoire	ou ça allait trop vite? Oui voilà
Chercheur	oui d'accord, on voit que tu…
Victoire	ouai
Chercheur	donc en fait là… tu te souviens de ça ou pas?
Victoire	oui je me souviens que j'avais fait beaucoup plus d'erreurs sur celui-ci que sur le précédent

Chercheur	et, et ce moment là? Tu te… parce que là tu... tu me dis... quand je prends le regard… sur la prof finalement?
Victoire	oui
Chercheur	tu te trompes?
Victoire	ouai, je me trompe parce que peut-être que… peut-être que… ça allait trop vite? Ou c'était le rythme ou? C'est moi qui, qui… qui n'étais pas dans le bon temps?
Chercheur	mais pourquoi tu me dis... quand tu t'es mise à ne plus... à la regarder?
Victoire	ouai
Chercheur	à la regarder elle en fait?
Victoire	je ne sais pas, peut-être…
Chercheur	tu te l'étais dit?
Victoire	je ne sais pas j'ai mis trop de temps à réfléchir et…
Chercheur	c'est…
Victoire	ouai à réfléchir et me dire oui c'est le bon pas et au final je me suis trompée
Chercheur	mais est-ce que... ce que je voudrais savoir c'est… est-ce que c'est en te voyant relever la tête sur la vidéo?
Victoire	oui
Chercheur	que tu t'aperçois que c'était sans doute la raison pour laquelle tu t'étais trompée?
Victoire	oui je pense
Chercheur	ou est-ce que déjà quand toi tu l'as fait tout à l'heure?
Victoire	oui
Chercheur	et que tu t'es aperçue de ça?
Victoire	non je pense pas, là je vois que la cause…
Chercheur	là c'est parce que tu te rends compte que tu la regardes que tu t'es trompée?
Victoire	ouai, alors que je pensais que c'était moi
Chercheur	alors que tu regardais tes pieds
Victoire	oui
Chercheur	d'accord (visionnage)
Victoire	là aussi j'ai hésité, sur le pied
Chercheur	tu te souviens de ça?
Victoire	ah non
Chercheur	tu ne te souviens pas de…
Victoire	non
Chercheur	de l'hésitation là?
Victoire	non (visionnage) là ça allait trop vite, je n'ai même pas eu le temps de faire un bon kick, sur le changement...
Chercheur	oui ça c'est le kick ouai
Victoire	c'était…
Chercheur	ça allait trop vite?
Victoire	oui, je pense que je n'étais pas dans le temps ou non, ouai je ne sais pas
Chercheur	et ça fait comme celle juste avant? Parce qu'avant là à 1', tu avais eu une hésitation, pour toi c'est le... qu'est-ce qui se passe? C'est un peu la même chose?
Victoire	je pense que dans ma tête je me suis dit non tu es en retard, il faut que tu te

	dépêches de le faire... de faire ce pas... et du coup, je ne l'ai pas…
Chercheur	mais comment tu le sais toi que tu es en retard?
Victoire	je ne sais pas, peut-être parce que je vous regardais? Je ne sais pas vraiment (sourire) (visionnage)
Chercheur	là c'est quand tu faisais le pas juste avant là?
Victoire	ouai je suis en retard là!
Chercheur	c'est deux fois où tu montres la prof...
Victoire	oui
Chercheur	tu t'en étais aperçue quand tu pratiquais que tu étais en retard ou...? ou c'est là?
Victoire	ah oui oui oui
Chercheur	d'accord, et donc qu'est-ce que… qu'est-ce que tu fais du coup? Tu es en retard, qu'est-ce qui se passe alors?
Victoire	je me dépêche de faire l'autre pas et je me dis... bah" tant pis pour celui-là, ce n'est pas grave", vaut mieux que tu sois en retard sur un pas que sur tous les autres
Chercheur	d'accord donc tu…?
Victoire	là je ne sais pas ce que j'ai fait là?
Chercheur	tu te dis hop, je me remets dedans?
Victoire	oui ce n'est pas grave
Chercheur	d'accord (visionnage)
Victoire	alors là c'est aussi, j'ai hésité, j'ai mis deux fois le même pied je crois? … ou je me suis rendue compte que c'était le pied gauche ou le pied droit?
Chercheur	ouai
Victoire	oui
Chercheur	du coup... tu es dans l'autre sens?
Victoire	oui (visionnage) ola!
Chercheur	alors tu me dis ola!
Victoire	(rires) non, oui parce que ça ne va pas du tout
Chercheur	Là? Alors?
Victoire	ouai
Chercheur	ça ne va pas du tout? Qu'est-ce qui ne va pas du tout? Je, je, je… je reviens en arrière hein? (visionnage) c'était là hein?
Victoire	ouai ouai ouai!
Chercheur	ça ne va pas du tout?
Victoire	non j'ai, je ne sais pas, j'étais en retard?
Chercheur	qu'est-ce qui…?
Victoire	le poids. C'était trop lourd ou…? Ça devenait difficile à ce moment là…
Chercheur	ça devient difficile...?
Victoire	ah ouai
Chercheur	ça devient difficile… dans ta tête ou…?
Victoire	ouai non physiquement!
Chercheur	physiquement?
Victoire	ouai quand même!
Chercheur	qu'est-ce qui est difficile? Qu'est-ce que tu ressens?

Victoire	la hauteur
Chercheur	comment tu peux me dire que ça devient difficile en fait?
Victoire	... dans le sens où… comment dire? … ouai de soulever son poids autant de fois, d'être en hauteur…
Chercheur	mais tu le ressens ton…?
Victoire	non c'est sur les pieds surtout, dans les... dans les pieds
Chercheur	qu'est-ce qui font tes pieds?
Victoire	dans les... dans les cuisses… dans… les muscles
Chercheur	d'accord
Victoire	dans les muscles… fin… je ressens mes muscles quoi
Chercheur	d'accord, donc ça ça commence vraiment à arriver là?
Victoire	ouai oui
Chercheur	ce que l'on a vu avant non? Là ça commence à…
Victoire	oui là vraiment... bah là on voit bien que je ne sais pas du tout ce que je fais! (visionnage) ouai je me rappelle que le dernier, le dernier c'est..., c'était difficile dans le dernier
Chercheur	là pour toi c'est difficile là?
Victoire	ah oui là
Chercheur	depuis… depuis les 2' là?
Victoire	oui
Chercheur	ça y est, ça devient difficile? ... Quand tu te vois, qu'est-ce qui te permet de te dire que c'est difficile là?
Victoire	parce que je, je… je me rappelle que... je regardais la prof pour justement savoir quand est-ce que c'est terminé
Chercheur	donc tu attends?
Victoire	oui, oui
Chercheur	tu attends que ça se finisse?
Victoire	ouai
Chercheur	d'accord, ok. Alors on va regarder maintenant… la séquence avec les orientations
Victoire	oui
Chercheur	donc tu sais, une fois qu'on a fait step en bas, step en haut, on a repris calmement… les orientations…
Victoire	oui oui et après on a refait 3' avec la mise en place de ces orientations
Chercheur	oui. Ok? Tu… tu… c'est bon, tu te…
Victoire	oui oui je vois
Chercheur	tu te remets?
Victoire	je me souviens que l'apprentissage du pied droit c'était facile mais le pied gauche alors là, je n'arrivais pas!
Chercheur	sur… quand on a mis les orientations?
Victoire	oui
Chercheur	alors attends (réglages et visionnage)
Victoire	alors ce pas je n'arrivais jamais, à cheval, avant, à cheval ça...
Chercheur	là?

Victoire	pour le pied gauche je n'y arrivais jamais, je ne savais pas c'était lequel
Chercheur	là? Quand tu montes? Quand tu montes à cheval, que tu fais le kick?
Victoire	ouai
Chercheur	attends on va y revenir là ouai
Victoire	oui
Chercheur	là? Quand tu fais le kick?
Victoire	non après ça, juste après ça
Chercheur	ouai?
Victoire	voilà là! Au moment de…
Chercheur	ah! Le tap up?
Victoire	ouai
Chercheur	quand tu viens taper derrière normalement?
Victoire	oui, ça je ne savais pas du tout quel pied, quel...
Chercheur	tu…?
Victoire	de début à la fin je ne savais pas!
Chercheur	sur les orientations?
Victoire	oui sur les orientations
Chercheur	d'accord, comment tu fais alors du coup?
Victoire	(rires) bah je fais...
Chercheur	là parce que... Là en fait, parce que tu… tu reviens quand même?
Victoire	ah oui, celui-là je savais... Quand... Quand il s'agissait de tourner là je savais, mais de mettre le pied derrière, ça je ne savais pas
Chercheur	donc tu…
Victoire	là je saute un pas, je crois que j'ai sauté un pas
Chercheur	d'accord
Victoire	un pas carrément car ça va trop vite
Chercheur	mais tu te le dis? Je saute un pas et je raccroche?
Victoire	oui!
Chercheur	hein?
Victoire	ouai
Chercheur	tu fais non là de la tête? Pourquoi tu fais non?
Victoire	parce que… parce que pas du tout... Voilà
Chercheur	donc là là là?
Victoire	j'essaie de me rattraper…
Chercheur	il se passe quoi là?
Victoire	là c'est le fouillis!
Chercheur	ouai là c'est le fouillis!?
Victoire	c'est le bazar…
Chercheur	c'est le fouillis?
Victoire	ah oui
Chercheur	tu… qu'est-ce qui se passe là? Tu ressens quoi?
Victoire	je me dis... Mais tu es en retard, tu fais n'importe quoi...

Chercheur	donc en fait tu, tu...?
Victoire	il faut que tu te rattrapes...
Chercheur	tu te parles?
Victoire	oui
Chercheur	d'accord
Victoire	oui, ouai et j'essaie de…
Chercheur	et comment tu t'en aperçois que tu es retard comme ça? Et que…
Victoire	je regarde les autres, sur Julia et... Je voyais que je n'étais pas du tout...
Chercheur	d'accord
Victoire	que je n'étais pas du tout dans le même mouvement
Chercheur	tu vois que tu n'étais pas du tout dans le même…
Victoire	oui même avec la musique, les… les…
Chercheur	par rapport à la musique tu t'aperçois qu'il y a un…?
Victoire	oui parce que ouai
Chercheur	comment tu t'aperçois de ça?
Victoire	j'écoute la musique et... C'est surtout... comment dire...?
Chercheur	tu veux que je remette?
Victoire	oui
Chercheur	attends
Victoire	quand la prof dit allez et que... que ce n'est pas encore..., que je n'ai pas fini mon pas, c'est vraiment ça!
Chercheur	d'accord
Victoire	ouai c'est plus ça
Chercheur	ouai c'est c'est quand... je donne le repère?
Victoire	ouai, c'est ça (visionnage) oui je me suis trompée (à peine audible) (visionnage). Je n'utilise pas du tout les bons pieds alors maintenant que je me vois!
Chercheur	tu dis je n'utilise pas du tout les bons pieds?
Victoire	bah ouai
Chercheur	par rapport à…? Comment tu le sais que tu n'utilises pas?
Victoire	je ne sais pas
Chercheur	tu dis maintenant que je revois?
Victoire	ouai
Chercheur	mais tu en, tu en avais le…? … attends on était à 2'
Victoire	on voit un peu, je ne sais pas du tout ce que je fais, je le fais mais…
Chercheur	et tu t'en rends...?
Victoire	je n'en suis pas sûre, je ne suis pas sûre de ce que je fais en fait
Chercheur	ouai tu hésites?
Victoire	ouai j'hésite, j'hésite beaucoup
Chercheur	parce que tu as les mêmes pas que... que Julie?
Victoire	oui, ouai je ne suis pas du tout sûre ouai… je saute beaucoup quoi quand même hein, j'ai remarqué (à peine audible) (visionnage). Là je sais que je suis très essoufflée mais j'essaie de me concentrer quand même
Chercheur	là tu es... Là là tu es... Tu…?

Victoire	ouai quand même!
Chercheur	tu le sais? Ou quand tu te vois à la vidéo là tu...? Il y a quelque chose qui te permet de dire ça? Ou c'est juste le souvenir là?
Victoire	non je souffle et ouai c'est le souvenir aussi
Chercheur	et tu le vois que tu es essoufflée là?
Victoire	ouai moi je sais quand je ne suis pas essoufflée, je ferme la bouche et quand je suis essoufflée, j'ouvre la bouche (sourire)
Chercheur	d'accord
Victoire	non mais c'est (rires)
Chercheur	d'accord, donc là, tu as la bouche ouverte
Victoire	ouai
Chercheur	donc tu es…
Victoire	c'est bête hein mais…
Chercheur	non bah non! Pas du tout, c'est un repère! Donc là tu as la bouche ouverte, tu sais que…
Victoire	ouai
Chercheur	et tu t'en rends compte quand tu es en train de le faire ou c'est parce que tu te vois?
Victoire	ouai non! Je sais, je sais…
Chercheur	tu sais que tu as la bouche ouverte?
Victoire	ouai
Chercheur	quand tu le fais?
Victoire	ouai oui, je sais justement que mon école pour ne pas être essoufflée c'est justement de fermer la bouche le plus possible parce que je sais que quand je l'ouvre, ça veut dire que... ça va bientôt… j'aurai bientôt un peu de côté ou…
Chercheur	ok que tu auras plus..., que tu auras plus…
Victoire	que je n'aurai plus assez de, de souffle bientôt
Chercheur	d'accord (Réglage Go Pro) on va avoir un autre regard, donc là tu vois, on voit tes pieds
Victoire	oui oui
Chercheur	tes jambes, d'accord? Et... c'est un peu comme si tu… si c'était toi qui regardais tes pieds quoi
Victoire	ouai
Chercheur	ok? Donc... on fait la même chose
Victoire	oui oui
Chercheur	ok (réglages)
Victoire	là c'est step en haut?
Chercheur	ah oui, tu as raison, alors attends on va faire déjà être step en bas, ça me parait être celui-ci... Ok (réglages), donc là voilà, step en bas, Go Pro, ça démarre. Donc là tu vois comment tu poses tes pieds en fait hein (visionnage)?
Victoire	et j'ai mis deux fois le même… qu'est-ce que j'ai fait?
Chercheur	ah non mais là, non ce n'est pas grave, on est sur les orientations là en fait hein?
Victoire	oui oui
Chercheur	d'accord? On est step en bas mais sur les orientations (visionnage) parce qu'on

	tourne autour du step
Victoire	bah là je ne savais plus du tout ce que je faisais
Chercheur	don tu me dis hein? Je...
Victoire	bah là on voit bien que les pieds ils hésitent là
Chercheur	comment toi tu vois que tes pieds hésitent là?
Victoire	je me trompe de pas souvent, je me trompe de pied surtout (visionnage). Je ne pensais pas que ça allait aussi vite! C'est vrai, quand je vois mes pieds, ça va... ça va vite!
Chercheur	donc par rapport à...? Tu en conclues quoi?
Victoire	je trouve que oui… je ne voyais pas que mes jambes travaillaient autant en fait!
Chercheur	d'accord (visionnage) donc ça signifie que... Finalement quand tu te vois... tu t'aperçois que… tu t'aperçois de quoi? Parce que tu dis, je ne pensais pas que je travaillais autant?
Victoire	…
Chercheur	par rapport à ce que tu ressentais? Tu es sur...? Enfin…
Victoire	ouai, oui, là je comprends que… que ça tirait là. D'accord, je comprends que… j'avais des tiraillements
Chercheur	ok, donc là ça... Donc là tu es...? Là on est à 3' dans l'orientation, c'est la fin
Victoire	oui oui
Chercheur	pour toi là ça tiraille là?
Victoire	ouai
Chercheur	là tu te souviens que…
Victoire	ouai
Chercheur	tu suis les rotations mais...?
Victoire	j'ai l'impression que c'est en accéléré! Ça va vite!
Chercheur	non non ce n'est pas en accéléré : 1 2 3 4 5 6 7 8, ouai c'est bon
Victoire	oui
Chercheur	ok donc là on a fini sur les orientations, alors on va reprendre... (réglages). On a la hauteur, écoute il nous manque peut-être le step en bas, ok on va déjà regarder le step en haut (visionnage)
Victoire	on se rend compte du poids que! On se rend compte de notre poids là!
Chercheur	là quand… attends je fais... Comment tu t'en rends compte là? Je reviens en arrière au moment où tu l'as dit
Victoire	c'est ouai
Chercheur	tu l'as dit vers là
Victoire	c'est..., j'ai l'impression de ressentir la… (rires) je ne sais pas comment dire...
Chercheur	tu as l'impression là quand tu fais là?
Victoire	ouai, parce que… c'est haut quand même!
Chercheur	comment tu...? Parce que là on, on ne les voit pas les hauteurs?
Victoire	ouai, c'est le fait que je... que je pousse autant sur mes, sur mes jambes je pense
Chercheur	tu vois, tu vois la poussée là?
Victoire	ouai on voit la différence oui, oui on voit, on voit la poussée (visionnage)
Chercheur	et qu'est-ce que ça procure là quand tu le vois?

Victoire	oui
Chercheur	c'est intéressant tu me dis je ressens presque, tu me dis je le ressens presque à le faire?
Victoire	ouai
Chercheur	et qu'est-ce que tu ressens là à ce moment là?
Victoire	des tiraillements surtout
Chercheur	ça te tire?
Victoire	ouai ça tire
Chercheur	ça te tire où?
Victoire	Dans dans les cuisses et... Ouai surtout dans les cuisses (visionnage) ouai je vois je vois mes pas, ils sont moins précis qu'au début hein?
Chercheur	à quel moment tu vois ça?
Victoire	ça doit être à cause de la fatigue, oui…
Chercheur	je reviens un peu en arrière?
Victoire	ouai
Chercheur	(réglages) qu'est-ce qui est moins moins précis là?
Victoire	... c'était un petit peu…
Chercheur	là quand tu as fait le mambo là?
Victoire	... c'était juste un peu après
Chercheur	là?
Victoire	oui
Chercheur	qu'est-ce qui...? Qu'est-ce qui te fait dire là? Que c'est moins précis?
Victoire	oui
Chercheur	tu me dis c'est moins précis, tu peux m'expliquer un petit peu?
Victoire	j'ai l'impression que oui, que je ne vais pas assez... Je vais trop vers l'extrémité du… du... Comment comment on appelle ça?
Chercheur	du step?
Victoire	oui du step
Chercheur	par rapport... Tu vas trop ? On attendait quoi de toi en fait?
Victoire	je pense?
Chercheur	tu penses?
Victoire	que j'aille plus... Oui... voilà là, le pas à gauche là, j'étais, j'étais trop… vers l'extrémité, j'ai failli tomber je crois à un moment donné. Ce n'était pas celui-là, justement c'était l'autre
Chercheur	là?
Victoire	ouai voilà
Chercheur	d'accord, et donc toi là? Tu es trop à l'extrémité?
Victoire	ouai
Chercheur	qu'est-ce qui? Tu… tu t'en rends compte quand tu pratiques?
Victoire	oui et que... parce que j'ai failli tomber, je me souviens que…
Chercheur	d'accord
Victoire	à un moment donné, j'ai failli tomber
Chercheur	et…

Victoire	je me suis dit oula, remets toi parce que sinon…
Chercheur	et qu'est-ce qui se passe là?
Victoire	c'est…
Chercheur	donc tu te dis « je me remets au milieu »?
Victoire	oui oui oui
Chercheur	et qu'est-ce qui? Qu'est-ce qui fait tu penses que tu arrives au bout là?
Victoire	la fatigue et je pense que je ne regardais pas du tout mes pieds à ce moment là ouai
Chercheur	donc si tu ne regardes pas tes pieds?
Victoire	je regardais devant ou…?
Chercheur	d'accord, si tu ne regardes pas tes pieds... tu as… tu ne sais plus où tu es sur le step?
Victoire	ouai oui, c'est ça, oui
Chercheur	donc là en fait… tu aurais dû... Tu regardais certainement ailleurs, tu aurais dû regarder tes pieds?
Victoire	oui oui
Chercheur	pour... Donc tu t'en es rendue compte parce que tu as senti quoi? Qu'est-ce qui?
Victoire	j'ai senti que j'allais tomber, j'ai… j'ai senti… je ne sais plus...
Chercheur	comment tu as senti que tu allais tomber?
Victoire	mon bout de pied a touché quelque chose (rires) oui a touché l'extrémité du step
Chercheur	là ce qu'on voit là?
Victoire	oui
Chercheur	ce que tu veux me dire? Ça tu?
Victoire	oui
Chercheur	ça tu l'as senti tu penses?
Victoire	ouai
Chercheur	que le…
Victoire	j'ai senti que je n'avais pas tout mon pied
Chercheur	qu'il n'y avait pas tout le pied sur le step? D'accord?
Victoire	ça je l'ai senti
Chercheur	donc c'est, c'est ça qui t'a donné l'information...?
Victoire	ouai
Chercheur	d'accord (visionnage) et comment tu t'es...? Et comment tu t'es remise là? On pourra y revenir mais...
Victoire	là je me suis dit regarde ton step, tu vas vraiment finir par terre, oui, je pense (à peine audible)
Chercheur	ok, alors, écoute, merci Victoire.

Interlocuteur	**verbatim Victoire L1 autoconfrontation 2nd niveau, volet 2**
Chercheur	ok, donc… là… ce que j'ai fait, c'est… J'ai, je me suis, j'ai commencé à… à ouvrir la vidéo... step en bas
Victoire	oui oui

Chercheur	où... alors..., attends que je ne montre pas, oui c'est ça; 2'18''. Voilà donc je vais te le repasser, là, tu me dis... à 2'18'', attends que je retrouve dans ce que j'ai noté. Tu m'as dit..., "j'ai les pieds trop serrés", ... Donc tu m'as dit ça hier, j'ai les pieds trop serrés mais je suis concentrée mais je suis concentrée sur mes pas
Victoire	ouai
Chercheur	c'est la 1ère chose que tu m'as dite et qui t'as marquée, ok? Donc je te… on le regarde juste ensemble et puis ensuite, on va... on va un petit peu en discuter, ok? (visionnage) ça va? Tu veux que je te le remontre encore une fois ou…?
Victoire	non je vois, je vois
Chercheur	tu vois, tu vois ce que…? Donc moi j'aimerais voir comme toi (rires), ce que tu voulais dire... donc... à quel moment là, tu… tu me dis j'ai les pieds trop serrés? Qu'est-ce que ça signifie pour toi?
Victoire	... bah ils ne sont pas assez écartés, ils ne sont pas… je ne sais pas c'est des grands pas
Chercheur	donc en fait… tu… à partir de quel pas? Dès le 1er pas? Dès le... Dès le L step? Ou sur
Victoire	c'est juste après le... le L step
Chercheur	sur le stomp?
Victoire	oui
Chercheur	le... quand on fait 1, 2 et après 3
Victoire	ouai oui
Chercheur	là tu… fais pas des...?
Victoire	ouai
Chercheur	tu penses que tu ne fais pas des assez grands pas?
Victoire	ouai
Chercheur	c'est quelque chose que tu te rends compte… là?
Victoire	ah non je m'en rendais compte aussi
Chercheur	tu t'en rendais compte aussi?
Victoire	ouai ouai
Chercheur	ok. Alors, quand tu as fini ton… si on se remet au moment là?
Victoire	oui oui
Chercheur	d'accord, tu finis ton L step
Victoire	oui
Chercheur	où tu es plutôt satisfaite?
Victoire	oui oui
Chercheur	tu commences ton… ton stomp?
Victoire	oui oui
Chercheur	et… est-ce que que tu peux m'expliquer là ce qui se passe?
Victoire	bah je me dis… c'est, ce n'est pas grave, tu... tu vas les écarter plus tard, pour l'instant, tu es… tu commences à…
Chercheur	comment, comment tu sais que tu ne l'as pas assez écarté? Et à quel moment tu t'en rends compte que tu ne l'as pas… assez écarté? Ton pied?
Victoire	… quand, quand, je fais mes pas, je m'en rends compte en fait…
Chercheur	com? Tu arrive à savoir comment tu…?

Victoire	oui
Chercheur	comment tu… comment tu… est-ce que tu serais capable de me dire... par exemple, si je le faisais à ta place là…
Victoire	oui
Chercheur	et bah... bah tu me dis bah tu vois là… là tu t'en rends compte parce que... ou de cette manière là… est-ce que… tu le sens dans ton corps? Tu le sens? Tu le sens... par rapport à…?
Victoire	je vois par rapport à mes pieds, par rapport à…
Chercheur	mais tu vois, tu regardes tes pieds?
Victoire	oui oui
Chercheur	c'est parce que tu regardes tes pieds que tu t'en rends compte?
Victoire	ouai, peut-être que je regardais aussi Julia et je me disais... elle a, elle a… elle ouvre plus ses pieds que moi… je devrais faire plus comme ça mais pour l'instant je me concentre... sur l'apprentissage…
Chercheur	donc si tu... si on… on essaie encore un petit plus d'affiner?
Victoire	ouai
Chercheur	tu poses ton 1er pied, quand tu poses ton 1er pied, il se passe quelque chose ou pas? ... sur le stomp?
Victoire	après le Lstep?
Chercheur	ouai après tu fais ton L step
Victoire	oui
Chercheur	tu poses ton 1er pied
Victoire	oui
Chercheur	c'est là que tu t'en rends compte que déjà là... tu… tu te, tu te dis…
Victoire	oui oui, je pense que oui
Chercheur	ok. Et… le 2ème quand tu le fais? La 2ème fois?
Victoire	je crois que, que je continue à faire ça pendant tout le… toute la 1ère…
Chercheur	toute la première séquence?
Victoire	oui, je pense que je fais ça (à peine audible)
Chercheur	est-ce que…? Parce que tu me… tu me dis je m'en rends sur Julia
Victoire	ouai
Chercheur	quand tu la regardes
Victoire	ouai
Chercheur	ou tu tu…
Victoire	je trouvais qu'elle avait des pas qui étaient plus grands
Chercheur	d'accord
Victoire	que moi…
Chercheur	et toi? Est-ce que c'est… d'abord tu regardes Julia et… et tu t'en aperçois aussi? Ou... est-ce que tu comprends le sens?
Victoire	oui
Chercheur	j'aimerais comprendre le sens
Victoire	moi je m'en rends compte sur mes... quand je regarde mes pieds, et quand je regarde Julia

Chercheur	visuellement alors?
Victoire	oui
Chercheur	tu vois tes pieds?
Victoire	ouai
Chercheur	et tu te dis?
Victoire	là ce n'est pas… ce n'est pas assez écarté, donc je regarde sur Julia pour voir si… et ça confirmait ce que j'ai pensé
Chercheur	d'accord. Et… est-ce que quand tu t'en rends compte visuellement et que c'est confirmé par Julia, est-ce que dans ton corps… tu as pris cette information?
Victoire	oui
Chercheur	ça veut dire, c'est, par exemple... si tu n'avais pas regardé tes pieds, tu vois pour te dire
Victoire	oui
Chercheur	tu t'en serais rendue compte ou pas?
Victoire	… je ne pense pas
Chercheur	non? C'est parce que tu regardes tes pieds?
Victoire	ouai
Chercheur	quand tu le poses… ton pied? Pour faire ton stomp au moment où tu... de l'impact? Avec le step, tu ne sens pas que…?
Victoire	non je pense que je ne le sentais pas, je ne pense pas
Chercheur	tu ne le sentais pas? D'accord, donc c'est vraiment là, là l'information elle vient… de ta vue?
Victoire	oui
Chercheur	et… la confirmation… ok
Victoire	oui
Chercheur	donc du coup tu t'en rends compte? Qu'est-ce qui se passe après?
Victoire	… je ne me souviens plus si j'ai continué... (visionnage)
Chercheur	attends, je te remets…
Victoire	ouai (visionnage)
Chercheur	donc là tu vas refaire ton… ton L step. Donc c'était ici
Victoire	oui oui
Chercheur	ça va là pour toi?
Victoire	oui
Chercheur	donc… tu t'aperçois... donc tu as regardé sur Julia
Victoire	oui
Chercheur	qu'est-ce qui se passe après?
Victoire	je trouve que ça va mieux après…
Chercheur	tu trouves que ça va mieux? Donc en fait quand tu enchaines le pas suivant?
Victoire	oui
Chercheur	donc…
Victoire	je ne sais pas si c'est…
Chercheur	tu as fait le... tu as ait le stomp… (visionnage). Attends c'est... (réglages) tu fais ton stomp, donc ça après. Donc là tu fais ton L step, ok, là tu t'aperçois, ton stomp que

	c'est trop petit
Victoire	oui, en fait ça ne s'améliore pas
Chercheur	là en fait tu me dis, ça ne s'améliore pas…
Victoire	non je me trompe
Chercheur	tu te trompes de pied? Et en fait tu me l'as dit… c'est ce que tu avais relevé aussi hein? À partir de 2'30''?
Victoire	oui
Chercheur	tu m'as dit hier… la gauche et la droite… je ne sais pas… alors…
Victoire	ouai
Chercheur	après je regarde mes pieds et… et je confonds la droite... et la gauche
Victoire	c'est ça
Chercheur	donc en fait si on revient au moment où tu as fait ton stomp, tu t'es aperçue que… que c'était trop petit
Victoire	oui
Chercheur	d'accord parce que tu l'as vu… le fait de te, de t'apercevoir de ça… comment tu... tu essaies de le corriger?
Victoire	je... non, honnêtement si… si honnêtement je ne pense pas que j'essaie de le corriger
Chercheur	tu es concentré sur quoi alors du coup?
Victoire	sur l'apprentissage des pas surtout, surtout ça, je pense
Chercheur	donc en fait tu te dis bon
Victoire	parce que je me trompe encore
Chercheur	bon Julia fait mieux le… le pas, ok
Victoire	oui
Chercheur	et…?
Victoire	mais ce n'est pas grave
Chercheur	mais ce n'est pas grave?
Victoire	ouai, je me dis ça
Chercheur	ok et donc tu es concentrée sur tes pas?
Victoire	oui
Chercheur	et… est-ce que tu peux m'expliquer comment tu te concentres sur les pas?
Victoire	je pense que justement, à un moment donné, j'ai essayé de… de me corriger... et c'est pour ça que je me suis trompée peut-être que c'est pour ça que je me suis trompée
Chercheur	d'accord parce que peut-être tu te serais trop focalisée sur...?
Victoire	oui peut-être
Chercheur	et du coup, tu te dis tant pis?
Victoire	oui
Chercheur	et… tu es focalisée sur quoi alors? Tu me dis je suis concentrée sur mes pas mais… je peux… est-ce que je?
Victoire	…
Chercheur	pour que je comprenne tu vois comment tu… qu'est-ce qui se passe du coup quand tu es concentrée sur tes pas?

Victoire	…
Chercheur	il se passe quelque chose dans ton corps? Il se passe quelque chose dans ta tête?
Victoire	dans ma tête surtout. Dans ma tête, ne te trompes pas... fais comme l'exemple…
Chercheur	donc tu…
Victoire	fais pied droit, pied gauche
Chercheur	tu te dis ça?
Victoire	oui, ah oui je... je me parle…
Chercheur	tu te parles?
Victoire	oui je me parle
Chercheur	et en parl… quand tu te parles, tu… il se passe quoi d'autres? Parce que tu te parles, mais tu es toujours en train de faire quand même là?
Victoire	... ouai (silence)…
Chercheur	donc tu es en train de te parler, en train de te dire ne te trompe pas etc.
Victoire	oui
Chercheur	tu te dis…
Victoire	et justement c'est peut-être pour ça que je me déconcentre? Que je fais des fautes?
Chercheur	oh visiblement tu… tu con… enfin tu ne t'arrêtes pas de bouger
Victoire	non, non
Chercheur	tu vois? Donc…
Victoire	oui, non mais c'est…
Chercheur	donc en même temps que tu te parles... est-ce que tu arrives à… à te remémorer... ce qui se passe?
Victoire	... je sais que je comptais beaucoup, 1 2 3
Chercheur	d'accord
Victoire	ça je…
Chercheur	oui?
Victoire	ça c'est sûr
Chercheur	tu… tu te parles, tu te dis... ne te déconcentres pas mais en même temps tu es en train de compter?
Victoire	oui
Chercheur	d'accord. Et… et… non mais il n'y a rien de… d'absurde (rires commun)
Victoire	oui (rires)
Chercheur	j'essaie juste tu vois... de me mettre, de me mettre à ta place hein?
Victoire	oui
Chercheur	donc… parce que là on voit que… c'est, c'est Julia que tu regardes là?
Victoire	oui je pense
Chercheur	ok. Et... Donc tu... Tu... Tu, tu tu te parles, tu comptes? Et… dans ton corps, il se passe... tu ressens des choses...? Il se passe quelque chose, tu…?
Victoire	…
Chercheur	tu cherches quoi? Parce que tu es en train de te parler… qu'est-ce que... tu t'attends à quoi? Tu cherches quoi?
Victoire	une amélioration
Chercheur	tu t'attends à une amélioration?

Victoire	oui je ne veux plus faire de faute, ça c'est mon objectif
Chercheur	et comment tu… donc tu t'attends à une amélioration? Et comment tu… tu t'en aperçois… si c'est bien entre guillemets ou pas? Cette amélioration?
Victoire	bah je vois que je fais plus de faute vers la fin
Chercheur	comment tu le sais que tu fais plus de fautes?
Victoire	… (rires) je regarde mes pieds toujours
Chercheur	tu regardes tes pieds?
Victoire	ouai
Chercheur	donc c'est une information visu… visuelle?
Victoire	ouai
Chercheur	c'est parce que tu regardes tes pieds?
Victoire	oui
Chercheur	donc si tu n'avais pas tes pieds comme tout à l'heure? Si tu n'avais pas tes pieds en vision? Tu saurais ce que tu es en train de faire?
Victoire	ah non, ah non, je ne saurais pas
Chercheur	d'accord
Victoire	je ne pense pas
Chercheur	tu ne penses pas?
Victoire	non
Chercheur	ok; mais pourtant… là tu ne les regardes pas?
Victoire	ouai c'est vrai
Chercheur	tu comprends ce que je veux dire?
Victoire	oui
Chercheur	mais tu res…
Victoire	non c'est…
Chercheur	attends voir, je vais laisser un peu dérouler
Victoire	oui, et je pense que c'est bah vers la fin quand je m'améliore que je ne regarde plus mes pieds (visionnage)
Chercheur	donc je laisse dérouler de toute façon, tu m'as dit… tu m'as dit… (silence) donc attends, on va aller sur 4'15'' où là tu m'as dit… là c'est fini…
Victoire	oui
Chercheur	je ne contrôle plus vraiment, alors… (visionnage). Donc là tu... là tu regardes tes pieds ok?
Victoire	oui oui
Chercheur	alors là hier, tu m'as dit… ça y est là… droite-gauche... je me fatigue…
Victoire	oui oui ouai
Chercheur	et tu m'as dit, tu m'as dit que tu essaies de le faire seule
Victoire	oui, ah ça je m'en souviens, j'essaie de le faire seule…
Chercheur	attends si je remets juste hein?
Victoire	oui (visionnage) donc là, là je m'en souviens
Chercheur	donc là qu'est-ce qui… qu'est-ce qui? Tu m'as dit j'essaie de le faire seule?
Victoire	bah déjà j'essaie de ne pas prendre exemple en fait, pour pouvoir voir si j'y arrivais
Chercheur	d'accord, donc là tu essaies de… de… de ne plus regarder le modèle en fait?

Victoire	ouai, c'est ça
Chercheur	ok, et... à partir du moment où tu décides de ne plus regarder... de plus prendre le repère sur…
Victoire	oui
Chercheur	sur le modèle? Qu'est-ce qui se passe là?
Victoire	bah je vo… je me… je me concentre, et je continue… oui
Chercheur	alors tu te concentres? Quand tu te concentres... il se passe quoi? Tu te concentres sur… sur… toi? Tu vois ce que... j'aimerais bien savoir sur quoi… tu me dis je me concentre mais il y a quoi qui…? Tu te focalises sur quoi?
Victoire	... (souffle)
Chercheur	tu vois...
Victoire	oui
Chercheur	tu ne regardes plus le modèle?
Victoire	ouai mais c'est difficile à dire…
Chercheur	tu as l'impression de… d'être concentrée sur une seule, d'être focalisée sur une seule chose? D'être focalisée sur?
Victoire	oui, ah ça c'est sûr!
Chercheur	et c'est quoi cette chose?
Victoire	... (souffle), mais je ne sais pas. Oui, oui je me focalise sur une seule chose, il faut que je réussisse les pas, il faut que j'y arrive cet entrainement
Chercheur	mais..., c'est… mais quand tu dis il faut que je réussisse mes pas, c'est comme tout à l'heure? C'est…
Victoire	oui
Chercheur	tout à l'heure tu m'as dit je suis concentrée… je me dis ça dans ma tête
Victoire	oui
Chercheur	là tu es…? Tu es où là?
Victoire	là je me dis, tout est dans la tête!
Chercheur	là tu... Là tu, c'est dans ta tête là?
Victoire	ouai
Chercheur	de…
Victoire	bien que je sois fatiguée, etc., tout est dans la tête
Chercheur	d'accord et dans ta tête tu... il se passe quoi?
Victoire	...
Chercheur	tu te dis… des choses ou… tu as des images ou... tu as la musique ou…? Tu vois, qu'est-ce que...? Il y a quoi? Il y a quoi dans ta tête? Quand tu dis tout est dans ma tête?
Victoire	je ne me souviens plus très bien (à peine audible), je ne sais pas
Chercheur	bah ce n'est pas grave, tu sais, on va aller, on va aller
Victoire	je suis désolée
Chercheur	il n'y a pas de problème! On va... oui par rapport, on va aller... sur tes hésitations
Victoire	oui oui
Chercheur	on reviendra tout à l'heure là-dessus, ne t'inquiète pas... sur step en bas quand tu as regardé la Go Pro, tu m'as dit... Là je confonds, je ne sais plus quel pied… je dois

	mettre
Victoire	sur les orientations?
Chercheur	alors, non
Victoire	ah
Chercheur	non sur le step en bas... si, attends, c'est forcément sur les orientations je pense... oui sur la Go Pro, 53'' (réglages). Tu m'as dit quand on a mis les hauteurs
Victoire	j'ai senti plus
Chercheur	... ouai tu as senti le poids de... Tu as senti le poids, tu me l'as dit quand tu t'es vue... en plan... et tu m'as dit, je le sentais surtout là à 1'27'' sur la vidéo là. Je vais le laisser dérouler, quand tu t'es vue là, tu m'as dit, là je sens que ça me... que ça me tire (visionnage) c'est tu... tu te remémores?
Victoire	oui
Chercheur	alors
Victoire	on voit le changement quoi. Je me, je m'aperçois du changement qu'il y a avec le précédent et celui-ci
Chercheur	et tu… tu t'en aperçois à quel moment?
Victoire	ah tout au début! Je m'aperçois qu'il y a le... oui, qu'il y a un réel changement, dès le début
Chercheur	sur le 1er appui?
Victoire	ouai
Chercheur	d'accord
Victoire	tout de suite
Chercheur	et comment tu… qu'est-ce qui permet de te dire qu'il y a ce changement? Au-delà du fait qu'il y a, que de toute façon tu sais qu'il y a une hauteur!
Victoire	oui
Chercheur	mais... mais visiblement ça te surprend puisque la manière
Victoire	oui je le sens
Chercheur	la manière dont tu me l'as dit hier…
Victoire	oui et même sur ma tête ça s'est vu en fait
Chercheur	d'accord
Victoire	je crois que j'ai... j'ai, j'ai levé les sourcils, fin j'ai vu… j'ai vu vraiment que…
Chercheur	donc en fait tu me dis "j'ai vu"
Victoire	oui, je me suis dit... Je ne vais pas pouvoir tenir jusqu'à la fin, c'est trop...
Chercheur	quand tu as posé le 1er appui?
Victoire	ouai
Chercheur	tu t'es dit? Je ne vais pas pouvoir tenir... jusqu'à la fin?
Victoire	non
Chercheur	parce que…
Victoire	ça va être dur, ça va être long
Chercheur	qu'est-ce que... qu'est-ce que tu ressens? Parce que tu me dis ça va être dur... Qu'est-ce qui te permet de dire que ça va être dur?
Victoire	je sens que ça va être long en fait, je sens que ça va être long

Chercheur	tu sens que les 3' vont être longues?
Victoire	ouai ouai
Chercheur	et... à partir de ce 1er appui tu sens que les 3' vont être longues? Et quelles sont les informations dans ton corps qui te permettent… tu arriverais à décrire... tu vois le... Ce qui se passe là dans ton corps qui te permet de, qui te permet de dire... là ça va être long?
Victoire	dans mon corps alors là? …
Chercheur	qu'est-ce qui ? Parce que si tu t'es dit ça, c'est que…
Victoire	ouai
Chercheur	tu vois il y a eu... Il y… il y a dû se passer quelque chose?
Victoire	ouai
Chercheur	une information qui t'es… qui est arrivée là où tu t'es dit là… là je sens que ça va être long
Victoire	c'est dans les jambes
Chercheur	c'est dans les jambes?
Victoire	ouai c'est dans les jambes
Chercheur	dans toute… la totalité des jambes?
Victoire	ouai, les cuisses et…
Chercheur	et... Et qu'est-ce que ça te fait?
Victoire	ça ça… ça tire, ça fait mal
Chercheur	ça fait mal... genre...?
Victoire	les pieds, ça fatigue
Chercheur	... tu arriverais à décrire la douleur? C'est une vraie douleur ou…?
Victoire	non, non, ce n'est pas une vraie douleur mais…
Chercheur	tu vois quand on prend le tableau par exemple
Victoire	oui
Chercheur	que je vous ai donné…, c'est plutôt… gêne? Tiraillement? Dou…
Victoire	Tiraillement
Chercheur	Tiraillement?
Victoire	ouai plutôt
Chercheur	d'accord
Victoire	et vu que je... que je... que je me le dis dans la tête, que je ne vais pas pouvoir y arriver, et bah, ça c'est… ça c'est très mauvais parce que moi je sais que quand je me le dis ça ne marche pas à la fin
Chercheur	donc... le fait de te dire ça, ça va… ça va… tu te dis ça? Qu'est-ce que... Et du coup 2ème appui et le 3ème appui, qu'est-ce qui se passe?
Victoire	ils sont longs, ils sont tous longs
Chercheur	ils sont longs?
Victoire	ouai
Chercheur	long... long, ça veut dire lent ou…? Longtemps posés?
Victoire	ouai, non ils sont… c'est dans la tête en fait
Chercheur	tu as un, tu as un sentiment de…
Victoire	mes pieds vont tous seuls en fait. Je ne sais pas comment…

Chercheur	tes pieds vont tous seuls?
Victoire	ouai!
Chercheur	là?
Victoire	mes pieds font…
Chercheur	là quand tu es sur la hauteur tes pieds font tous seuls?
Victoire	ouai
Chercheur	tu te lances, tes pieds font tous seuls?
Victoire	ouai c'est ça (rires)
Chercheur	donc en fait..., tu es dans tes, tes pieds.
Victoire	dans le rythme
Chercheur	tu es dans le rythme de la musique?
Victoire	oui
Chercheur	c'est la musique qui t'aide... à faire que…?
Victoire	ah oui je pense, ça…
Chercheur	fin c'est la musique qui aide tes pieds?
Victoire	ça m'a vraiment aidé je pense oui
Chercheur	ok donc à ce moment là
Victoire	les encouragements…
Chercheur	ok
Victoire	parce que toute seule…
Chercheur	donc en fait quand tu... quand tu démarres... si on reprend hein? Tu démarres ta hauteur?
Victoire	oui
Chercheur	ton 1er appui tu te dis ça va être long?
Victoire	ouai
Chercheur	mais tu te dis ça et mais tu m'as dit aussi que tes pieds font tous seuls?
Victoire	ouai
Chercheur	donc la suite se fait?
Victoire	la suite se fait oui
Chercheur	pourquoi d'après toi ce…?
Victoire	parce que je me dis que je n'ai pas le choix, que je ne peux pas abandonner, que...
Chercheur	d'accord mais malgré tout les pieds font tous seuls
Victoire	oui
Chercheur	et tu arrives à te dire, c'est... c'est long
Victoire	ouai
Chercheur	chaque… tu m'as dit, tu m'as dit chaque pas est...
Victoire	oui, oui, chaque pas était un petit peu difficile
Chercheur	était difficile, donc ça veut dire… Pour toi c'est difficile…, pourquoi? Enfin comment? Comment c'était difficile? Qu'est-ce que… qu'est-ce que tu ressentais? C'était difficile... dans… dans ta tête ou…?
Victoire	non pas dans ma tête, là c'était vraiment par rapport à... physiquement
Chercheur	physiquement?

Victoire	physiquement on avait déjà beaucoup…
Chercheur	c'était difficile... d'accord, donc... c'est ce que tu m'as dit avec tes jambes?
Victoire	oui
Chercheur	est-ce qu'il y avait en même temps autre chose? Qui te permet de donner des informations… pour que toi tu en viennes à la conclusion c'est long et ça va être difficile?
Victoire	alors là... à part les jambes… non c'est vraiment ça qui... qui fait que c'est…
Chercheur	Il n'y a rien dans… dans dans ton corps, il n'y a rien d'autre qui a changé à part tes... à part quand tu vois... Tu vois là bon bah là on est concentré sur tes jambes. Donc tu dois… pousser. Chaque appui te semble… plus long?
Victoire	oui
Chercheur	et donc c'est... c'est tes jambes?
Victoire	oui surtout
Chercheur	mais comme tu me dit surtout, ça veut dire qu'il y a autre chose?
Victoire	oui (sourires) mais je ne vois pas!
Chercheur	tu n'arrives pas à le dire?
Victoire	ouai je ne sais pas…
Chercheur	mais est-ce que tu as le sentiment qu'il y a autre chose ou est-ce que c'est juste ça?
Victoire	je pense qu'il y a autre chose
Chercheur	il y a autre chose qui te dit que c'est long?
Victoire	ouai
Chercheur	et que c'est difficile? Mais là…
Victoire	mais je ne vois pas quoi
Chercheur	mais là ça ne te vient pas?
Victoire	non
Chercheur	non mais ce n'est pas grave, ne t'inquiète pas. Oui… donc du coup tu m'as dit… attends que je reprenne... on va te, on va te revoir..., sur la vidéo, avec la hauteur? D'accord?
Victoire	oui oui
Chercheur	mais en... en... en plan plus large, parce que... voilà tu m'as dit... voilà c'est difficile de, les 1ères secondes et tu m'as dit, je sens l'appui du... je sens mon poids. Hier tu m'as dit je sens mon poids (visionnage) est-ce que… ça y est tu es de nouveau, tu es nouveau dans le... dans le mouvement là?
Victoire	oui
Chercheur	dans ce que tu es train de faire? Quand tu me dis… je sens mon poids?
Victoire	ouai
Chercheur	tu es... c'est comme avant... C'est la même chose que quand tu me dis... c'est long dans mes jambes et ça me tire dans mes jambes ou c'est autre chose?
Victoire	... Je sens mon poids (à peine audible)
Chercheur	tu arrives à te souvenir quand tu m'as dit ça? Tu m'as dit là je sens vraiment mon poids
Victoire	oui… (silence) … (souffle) c'est… ouai je sens mon poids, je, je, je vois vraiment l'ampleur, fin je… comment?

Chercheur	quand tu... Quand tu...?
Victoire	oui
Chercheur	donc tu poses, si on reprend tu vois au début?
Victoire	ouai
Chercheur	tu m'as dit..., je me pose mon pied sur le… le 1er appui sur le step, je sens tout de suite que ça va être difficile
Victoire	oui
Chercheur	que j'ai déjà mal aux jambes et que, et que chaque, à partir du 2ème appui, tu sens que chaque appui va être long
Victoire	c'est ça, oui
Chercheur	… et donc tu m'as dit c'est vraiment focalisé dans... dans tes jambes. Là tu m'as dit quand tu te vois en... en retrait, vraiment en entière, tu sens ton poids
Victoire	oui
Chercheur	est-ce que tu as, est-ce que c'est la même chose que… que par rapport à tes jambes? Ou est-ce que c'est encore… une autre sensation?
Victoire	mais c'est le corps en entier
Chercheur	c'est le le corps en entier cette fois-ci?
Victoire	oui oui, ah non ce n'est pas juste les jambes?
Chercheur	parce que tu comprends?
Victoire	ah oui je vois
Chercheur	tu vois?
Victoire	oui
Chercheur	parce que là avant tu m'as dit quand on était sur la Go Pro
Victoire	oui
Chercheur	ce sont les jambes, j'ai... Ça ça me tire dans les jambes
Victoire	et là c'est le poids en entier
Chercheur	donc là? Quand tu te vois en retrait?
Victoire	oui
Chercheur	non seulement tu sais qu'il y a eu les jambes avec la Go Pro
Victoire	oui
Chercheur	quand tu te vois là, c'est tout le corps?
Victoire	ouai
Chercheur	et... et c'est c'est vraiment généralisé, de... du haut de la tête...?
Victoire	ouai ouai
Chercheur	en bas?
Victoire	oui
Chercheur	et… tu arrives un peu à décrire ce... cette sensation de poids? Qu'est-ce que ça…? Comment ça se passe tu vois? Si moi je devais être dans ton corps? Et… tu me dis là, tu… là tu sens, je suis avec toi
Victoire	oui
Chercheur	tu sens le poids? Comment je peux le sentir moi le poids?
Victoire	déjà bah dans ma tête je suis étonnée
Chercheur	ouai

Victoire	et… comment
Chercheur	tu es étonnée parce que c'est… parce que tu sens ton poids et c'est?
Victoire	ouai c'est ça…
Chercheur	c'est? C'est, c'est? C'est comment?
Victoire	bah je ne m'imaginais pas comme ça (rires)
Chercheur	c'est nouveau? C'est...?
Victoire	ouai c'est nouveau
Chercheur	ok. Et… donc tu ne t'imaginais pas ça comme ça? Tu imaginais ça… tu t'attendais à quoi en fait?
Victoire	pas autant lourd en fait! (rires)
Chercheur	tu ne t'attendais pas à être aussi lourde (rires)? Ok
Victoire	ouai
Chercheur	et... qu'est-ce qui t'a... surprise? Tu vois? Tu ne t'attends pas à ça, donc du coup…
Victoire	oui
Chercheur	qu'est-ce qui est en train de te surprendre quand tu le fais par rapport à ce poids?
Victoire	… je ne sais pas, je m'attendais, je ne m'attendais pas à ça... (à peine audible)
Chercheur	tu peux utiliser des métaphores si tu veux pour... un peu, si tu arrives à me traduire un peu…
Victoire	je…
Chercheur	tu vois le fait, parce que là, c'est quand même deux choses différentes c'est-à-dire que non seulement tu as eu, il y a eu tes jambes
Victoire	oui
Chercheur	et puis là tu me dis je sens mon poids..., dans tout le corps?
Victoire	oui
Chercheur	tu… il y a... est-ce que plus un, tu me dis c'est tout le corps, mais si tu y reviens un petit peu? C'est, c'est… c'est plus en haut, c'est plus en bas? Est-ce qu'il y a plus un côté? Plus … c'est général?
Victoire	c'est vraiment généralisé, il n'y a pas une partie que je sens plus ou moins, c'est vraiment généralisé
Chercheur	et qu'est-ce que ça va provoquer du coup?
Victoire	… qu'est-ce que ça va…
Chercheur	tu vois, donc là tu as fait ton L step, tu t'es engagée, etc.
Victoire	oui
Chercheur	tu commences ton stomp, tu sens toujours ton poids je suppose?
Victoire	oui
Chercheur	ça te parait toujours long?
Victoire	oui
Chercheur	chaque appui, et… tu... après tu fais ton kick et… et c'est toujours pareil? Ça évolue?
Victoire	après je m'habitue
Chercheur	tu t'habitues?
Victoire	ouai je m'habitue à mon poids
Chercheur	à partir de quand?
Victoire	peut-être à partir du kick justement je pense

Chercheur	d'accord, à partir du kick?
Victoire	ouai (visionnage) ouai, à partir de là, du kick
Chercheur	à partir du kick tu t'habitues? Et...
Victoire	ouai
Chercheur	et comment, comment tu sens que tu t'habitues là?
Victoire	c'est peut-être le fait, de de lancer ma jambe? Peut-être... Ouai parce que je la sentais lourde ma jambe et peut-être le fait de l'élancer ça m'a permis de...
Chercheur	d'accord et du coup là quand tu… (visionnage) quand tu te retrouves là, hein, ça ça se poursuit, là tu te retrouves dans quel état? Tu retrouves comme quand tu as lancé la jambe et que tu as fait le kick et c'est bon ou ça perdure...? Tu vois ou… est-ce que tu es quand même dans cet état de... c'est lourd, c'est long
Victoire	non je pense que ça a changé un petit peu par rapport au début
Chercheur	d'accord, et… oui... quand… tu es dans les hauteurs... Tu m'as dit, on va aller à 2'10, tu m'as dit... Là j'attends la fin
Victoire	oui (visionnage)
Chercheur	donc là tu m'avais dit hier... J'attends la fin… Je ressens dans les cuisses c'est difficile
Victoire	oui (visionnage)
Chercheur	c'est bon pour toi là?
Victoire	oui
Chercheur	alors qu'est-ce qui… tu attends la fin? Qu'est-ce qui…?
Victoire	oui
Chercheur	qu'est-ce qui se passe là?
Victoire	là je... Je, en fait je pense que je sens mon poids comme au début
Chercheur	c'est, tu le sens...?
Victoire	encore plus
Chercheur	plus que… plus qu'au début?
Victoire	ouai, je pense encore plus
Chercheur	donc en fait si on resitue un tout petit peu, au départ tu l'as beaucoup senti, après tu l'as libéré un peu avec le kick
Victoire	ouai
Chercheur	c'est ce que tu m'as dit… après ça se passe, ça va?
Victoire	oui ouai
Chercheur	et là… tu arrives vers la fin?
Victoire	ouai vers la fin…
Chercheur	vers les deux bonnes minutes, 2', 2'10''
Victoire	oui
Chercheur	tu sens ton poids plus qu'au début?
Victoire	ouai, je pense...
Chercheur	et…
Victoire	ce qui dev... Il devient lourd et je n'arrive même plus, je n'ai plus d'énergie je pense
Chercheur	et comment tu..., et comment tu sais que tu n'as plus d'énergie là?
Victoire	bah mes bras ils sont un petit peu comme ça…
Chercheur	alors ils sont un petit peu comment tes bras?

Victoire	… vers l'avant; avant je pense que je les tenais ou je serrais les poings, et là c'est… Je, je... Je me lâche
Chercheur	tu… tu tu relâches tes...?
Victoire	ouai
Chercheur	le fait de relâcher tes mains?
Victoire	oui je pense
Chercheur	tu as l'impression que c'est parce que tu... tu n'arrives plus?
Victoire	ouai
Chercheur	est-ce qu'il y a… tu as des si… est-ce que tu aurais? Tu n'as jamais eu de sensations similaires à ça?
Victoire	si quand, quand je cours pendant très longtemps et que je commence à avoir un point de côté, j'ai souvent... je relâche mes bras
Chercheur	tu relâches tes bras et...?
Victoire	ouai tout le temps mes professeurs m'ont dit il faut que tu restes comme ça avec… tes tes tes... essaie de fermer tes poings ou si ça t'aide et moi je n'arrivais pas, et... Oui ça c'est tout le temps
Chercheur	et... Quel? Au moment où tu sens que tu... Là tu m'as, tu as fait comme ça tout à l'heure, tu as avancé un peu... au niveau des épau... C'est c'est les épaules, c'est le buste?
Victoire	ouai c'est le buste et les épaules
Chercheur	et pourquoi tu…?
Victoire	c'est une sensation de relâchement, de…
Chercheur	et… tu... Tu as, tu te… tu te le dis quand tu le fais?
Victoire	je ne me le dis pas mais je le sais
Chercheur	tu le sais? Tu le...
Victoire	ouai je le sais
Chercheur	tu l'identifies que tu es en train de le faire mais tu ne te dis pas je relâche
Victoire	ouai, non
Chercheur	ok. Et… à partir du moment où tu le fais là?
Victoire	oui
Chercheur	tu sens toujours ce poids? Très lourd?
Victoire	oui, je le sens encore plus
Chercheur	encore plus même si tu te…? oui même si tu te relâches vers l'avant?
Victoire	oui, ouai c'est quelque chose de négatif de me relâcher, ce n'est pas bien, c'est…
Chercheur	d'accord
Victoire	ça veut dire que j'ai beaucoup, que je n'ai plus beaucoup de…
Chercheur	tu n'as plus beaucoup de…?
Victoire	de force
Chercheur	que tu n'as plus beaucoup de...?
Victoire	oui de force, de…
Chercheur	de force?
Victoire	ouai

Chercheur	ok. Mais, mais… (visionnage) sur ton mouvement? Tu, tu sens, tu as-tu as d'autres informations... dans dans ton mouvement? Par rapport au fait que… que voilà que tu es relâchée… que tu te sens plus lourde?
Victoire	non mes pas sont de moins en moins précis
Chercheur	tes pas sont de moins en moins précis?
Victoire	ouai
Chercheur	là c'est ce que tu vois
Victoire	ouai
Chercheur	tu t'en rends compte quand tu le fais?
Victoire	oui je pense, je pense que je m'en rends compte mais je me dis c'est la fin... au pire peut-être que… (rires)
Chercheur	ça veut dire que… finalement si on revient, là tu… tu m'as dit..., je… je me sens encore plus lourde?
Victoire	oui
Chercheur	donc je me relâche
Victoire	ouai
Chercheur	pour m'aider mais malgré tout, tu me dis je me sens encore toujours…
Victoire	oui oui
Chercheur	aussi lourde voire plus lourde?
Victoire	oui
Chercheur	... tu penses à tes pas en même temps?
Victoire	non non
Chercheur	quand tu fais tout ça?
Victoire	non non je ne pense pas, non
Chercheur	tu penses?
Victoire	je pense juste à… au temps qu'il... fin...
Chercheur	tu penses au temps...?
Victoire	ouai à l'arrêt en fait, quand ça va s'arrêter
Chercheur	d'accord
Victoire	ouai ça…
Chercheur	mais tu continues à le faire pourtant?
Victoire	oui
Chercheur	comment ça… tu es capable de m'expliquer...?
Victoire	…
Chercheur	comment tu? Comment tu tu t'y prends pour... toujours faire?
Victoire	c'est le… c'est le mental je pense, c'est la…
Chercheur	mais c'est toi qui... qui te dit allez là, je... je fais ça?
Victoire	non parce qu'en... C'est c'est très bizarre parce que je ne me le dis pas en fait, je ne me dis pas non continue, je ne me le dis pas à ce moment là, je me souviens
Chercheur	tu ne te dis pas faut que je batte pour aller jusqu'au bout?
Victoire	non non pas du tout, donc je ne sais pas comment… comment j'ai fait pour continuer mais… ouai c'est le corps il allait tout seul en fait
Chercheur	le corps va tout seul?

Victoire	ouai c'est ça
Chercheur	et…
Victoire	c'est très bizarre
Chercheur	et... le corps va tout seul mais quand il va tout seul, tu sens qu'il...? Tu sens quand même qu'il est lourd? Ou tu te le dis après?
Victoire	je me le dis après ouai
Chercheur	donc toutes ces sensations de lourdeur qu'on a décrites tu vois?
Victoire	oui
Chercheur	un petit lourd après ça va mieux et... tu te le dis ou après ou tu penses que ça se passe en même temps quand même?
Victoire	je pense en même temps
Chercheur	ça se passe en même temps. D'accord, donc là, tu… quand tu... tu me dis c'est le mental, là on arrive à la fin, on dit.. Hop, c'est la dernière séquence…
Victoire	oui
Chercheur	ton corps? Fait?
Victoire	ouai c'est ça
Chercheur	et… tu es dans une sensation de...? Générale... comment? Tu es, tu as toujours?
Victoire	bah d'épuisement, de…
Chercheur	tu m'avais dit tout à l'heure que tu avais mal aux jambes? Là tu as encore mal aux jambes?
Victoire	ouai, oui, je pense
Chercheur	tu…? Tu le… tu le…? tu te focalises sur ces… cette douleur ou pas?
Victoire	ah non, je me focalise plus, à la fin je me focalise plus sur moi
Chercheur	tu te focalises plus…?
Victoire	sur rien en fait! (rires)
Chercheur	d'accord
Victoire	je suis vidée en fait!
Chercheur	tu es vidée...?
Victoire	de partout le mental, le corps!
Chercheur	d'accord, ok
Victoire	je ne pense plus à rien fait
Chercheur	donc là, c'est… comme tu m'as dit, c'est voilà, tu...
Victoire	oui
Chercheur	c'est... Ça fait tout seul?
Victoire	ouai c'est ça (rires)
Chercheur	ok… j'aimerais que l'on vienne maintenant... un petit peu sur… sur... une séquence qui est importante pour moi... au niveau de… des orientations, ouai, on va aller sur les orientations. D'accord?
Victoire	oui oui
Chercheur	où là tu m'as dit c'est le fouillis et où tu as parlé… tu m'as parlé de Julia, de la musique et… de… du modèle, d'accord? (visionnage) … C'était à 1'39'' (réglages) c'est bon pour toi? Tu resitues... dans le travail?
Victoire	oui c'est bon

Chercheur	ok donc hier, tu m'as dit là c'est le fouillis
Victoire	oui
Chercheur	… et… je, je regarde Julia… je me regarde, je regarde... le modèle…
Victoire	oui oui
Chercheur	Il y a la musique...? Alors est-ce qu'on peut revenir… tu vois au moment où…? (réglages et visionnage) voilà
Victoire	bah je ne me donne même pas la peine de tourner en fait, c'est…
Chercheur	c'est c'est tu...?
Victoire	ouai
Chercheur	on le refait encore une fois?
Victoire	ouai (visionnage)
Chercheur	là? À cheval, tap up mambo et... le pivot que tu aurais dû faire
Victoire	oui
Chercheur	voilà
Victoire	je ne l'ai même pas fait
Chercheur	là
Victoire	ouai
Chercheur	est-ce que tu peux…
Victoire	ouai
Chercheur	tu te souviens au moment où tu… tu décroches?
Victoire	oui, ouai j'ai décroché ouai
Chercheur	un peu? ... qu'est-ce qui…? Qu'est-ce qui s'est passé là ...? Comment tu? … qu'est-ce qui te permet de te dire… là je je... Là je vais décrocher... je ne suis plus dedans?
Victoire	moi j'étais dedans encore en fait, j'étais, j'étais totalement dedans, je voulais y arriver, je voulais réussir mais, j'étais trop en retard et…
Chercheur	tu t'en aperçois comment que tu es retard?
Victoire	bah..., avec le modèle, avec... Julia, et je me démotive
Chercheur	ça veut dire que tu... tu regardes plus les… tu regardes tes pieds?
Victoire	ah non non non!
Chercheur	d'accord, tu regardais qui en 1er le modèle? Julia?
Victoire	Julia et après le modèle?
Chercheur	Julia, tu l'as regardée directement?
Victoire	oui
Chercheur	tu tournes la tête?
Victoire	oui, oui
Chercheur	ouai d'accord. Et... c'est parce que tu le regardes que tu... t'aperçois que...?
Victoire	ah je le savais que j'av... que je, je, je me trompais de pied et du coup je voulais…
Chercheur	quand tu… quand tu... tu me dis tu sais que tu... que tu te trompes de pied? Tu t'en aperçois comment?
Victoire	…
Chercheur	tu vois quand... quand tu es là regarde...?
Victoire	moi je savais même avant de commencer là cette... cette séquence que je ne connaissais pas tous les pas en fait

Chercheur	ah d'accord
Victoire	oui, je… (visionnage)
Chercheur	mais pourtant les pas sont les mêmes que tout à l'heure?
Victoire	ouai mais dans le... avec les orientations, c'est les orientations que je ne maitrisais pas, puisque l'on venait de… surtout sur le pied gauche
Chercheur	surtout sur le pied gauche?
Victoire	ouai
Chercheur	qu'est-ce qui te pose problème là? Quand... tu…?
Victoire	la droite j'y arrivais, j'y arrivais, et la... la gauche pas du tout
Chercheur	donc tu finis ton... Tu finis ton pivot?
Victoire	oui
Chercheur	tu dois attaquer jambe gauche?
Victoire	oui
Chercheur	donc tu va aller vers la droite, on est d'accord?
Victoire	oui
Chercheur	puisque c'est gauche mais on va vers la droite
Victoire	ouai ouai
Chercheur	qu'est-ce qui se passe là?
Victoire	dans, dans ma tête mais tu... Tu… tu n'y arriveras pas, tu... Tu ne connais pas les pas, il faut que...
Chercheur	tu te dis déjà au départ?
Victoire	ah oui
Chercheur	quand tu fais le pivot tu te dis déjà je ne vais pas y arriver
Victoire	je me dis là ça va être compliqué là! Là il faut que tu regarde Julia sinon… et même en regardant… je n'arriverais pas
Chercheur	ça veut dire que c'est... c'est toi qui… qui décide que ça ne va pas aller?
Victoire	je ne sais pas mais je me le dis en tout cas
Chercheur	est-ce que tu… est-ce qu'il n'y a pas d'autres informations qui te permettent de te dire ça? Parce qu'avant tu ne te le dis pas tu vois ça se passe bien et tu ne te le dis pas?
Victoire	ouai
Chercheur	donc là tu te le dis... Qu'est-ce qui, qu'est-ce qui t'amène à te dire ça?
Victoire	…
Chercheur	c'est c'est Julia qui t'amène à te dire ça?
Victoire	ouai! Oui oui c'est le…
Chercheur	qu'est-ce qu'elle fait que toi tu…
Victoire	elle les fait bien les pas et moi je ne les fais pas du tout…
Chercheur	bien c'est-à-dire?
Victoire	dans le bon sens…
Chercheur	dans le bon sens?
Victoire	oui avec les... avec les bons pieds…
Chercheur	mais quand tu as fini ton pivot?
Victoire	à gauche... ouai

Chercheur	quand tu as fini ton pivot avant de démarrer ton... ton L step? À droite
Victoire	oui
Chercheur	enfin avec pied gauche, pourtant tu faisais bien le pas?
Victoire	le…?
Chercheur	tu vois tu étais en même temps qu'elle, tu as fait le pivot comme elle?
Victoire	ouai c'est après que je me suis trompée, c'est…
Chercheur	ouai tu t'es trompée après
Victoire	ouai
Chercheur	mais tu me dis avant de démarrer je me dis je ne vais pas y arriver?
Victoire	ouai et c'est peut-être pour ça que je me suis trompée parce que je me... parce que je me le dis…
Chercheur	tu es tu es concentrée sur quoi du coup là? Tu as, tu as quelque chose...?
Victoire	je me parle et je me dis tu n'y arriveras pas oui
Chercheur	et donc quand ça se vérifie qu'est-ce qui se passe? Là tu n'y arrives pas…
Victoire	ouai
Chercheur	alors tu es tu es? Qu'est-ce que tu... donc tu regardes de nouveau Julia?
Victoire	ouai, oui
Chercheur	et tu essaies, et qu'est-ce que tu fais?
Victoire	et bah je me dis si tu n'arrives pas toute seule et bah regarde au moins… prends un exemple
Chercheur	et tu... tu regardes quoi?
Victoire	ses pieds à elle? Ses mouvements, ses pas
Chercheur	donc tu as, tu as… tu n'as pas réussi à faire le L step?
Victoire	oui
Chercheur	comment tu te... Comment tu te rattrapes?
Victoire	je... Dès… je crois que je ne me rattrape pas, je fais encore des erreurs non? (visionnage) c'est c'est là!
Chercheur	non attends c'est… à 1'39'' (réglages puis visionnage). Là tu te... Là tu...
Victoire	oui
Chercheur	comment tu t'y prends pour… pour reprendre le fil?
Victoire	j'essaie de compter... Fin je...
Chercheur	tu comptes?
Victoire	ouai, avec les… oui… les indications, les…
Chercheur	donc tu comptes?
Victoire	ouai
Chercheur	en même temps tu écoutes... ce que dit la prof en face?
Victoire	oui oui
Chercheur	est-ce qu'il y a d'autres choses en même temps qui se passent? (silence) comment tu...? Comment tu...?
Victoire	je me dis il faut que je sois dans le temps ça c'est parce que j'étais très en retard au début, je me dis il faut que tu sois dans le temps... Il faut que tu sois en rythme
Chercheur	comment tu fais pour être dans le temps du coup toi? Au niveau... de ton corps, physiquement?

Victoire	j'essaie d'aller plus vite, de faire des pas plus rapides plus efficaces
Chercheur	alors comment tu fais pour faire des pas plus rapides? Tu…?
Victoire	je faisais, je sais comment vous dites mais j'ai mis, j'ai mis plus de force dans mes pieds en fait
Chercheur	d'accord! Tu mets plus de force dans tes pieds? Ok
Victoire	quand je fais mes kicks, je pointe par exemple…
Chercheur	d'accord
Victoire	ouai
Chercheur	tu... Tu... mets plus de force?
Victoire	oui
Chercheur	et… ça te permet d'être sur le rythme c'est ça?
Victoire	ouai
Chercheur	ok. Et oui... est-ce qu'il y a d'autres… quand tu poses tes pieds etc… est-ce qu'il y a d'autres choses qui te permettent de te dire... Oui là ok c'est bon je suis sur le rythme? Parce que tu donnes plus de force pour être sur le rythme ?
Victoire	ouai
Chercheur	est-ce qu'il y a d'autres…
Victoire	je crois que je regarde encore Julia et je me dis oui là c'est bon là... Ça y est tu y es!
Chercheur	donc en la regardant tu t'aperçois que tu es sur le rythme?
Victoire	ouai
Chercheur	mais tu ne te regardes pas?
Victoire	non je ne me regarde pas
Chercheur	parce que tout à l'heure tu m'as dit, tu te souviens?
Victoire	ouai
Chercheur	quant tu étais step en bas tout à l'heure tu m'as dit j'ai besoin de regarder mes pieds?
Victoire	bah finalement je le sens alors!
Chercheur	bon en même temps, il s'est passé beaucoup de temps
Victoire	ouai
Chercheur	hein?
Victoire	et puis…
Chercheur	donc... quand tu arrives à la fin de la… de la séquence, fin à la fin de la… de la leçon?
Victoire	oui
Chercheur	en fait, tu vérifies juste en regardant Julia?
Victoire	ouai et je sais que je fais les bons pas
Chercheur	tu sais que tu fais les bons pas. Et si là... là tu es en train de regarder Julia, là tu sais que tu es en train de faire le bon pas?
Victoire	ouai
Chercheur	est-ce que tu arrives à savoir, ce qui te permet de te dire là je fais le bon pas, alors que tu ne regardes pas ton pied? Est-ce que tu sais dans ton corps? Est-ce que tu pourrais localiser... tu vois l'information?
Victoire	… bah je me dis, mon bassin est dans le même sens que... que Julia, mon pied est tourné dans le même sens qu'elle, enfin, je le sens!

Chercheur	tu sens que ton bassin ?
Victoire	oui
Chercheur	tu sens ton bassin?
Victoire	ouai
Chercheur	tu sens ton pied?
Victoire	ouai
Chercheur	ils sont… et… comme tu la vois elle?
Victoire	je fais oui…
Chercheur	tu es... Enfin tu te dis c'est bon?
Victoire	oui
Chercheur	ok. Donc tu... tu raccroches ok, et... oui alors attends si je regarde juste... oui tu m'as dit à un moment donné et on finira là-dessus parce que je vais t'épuiser sinon (rires), on finira là-dessus... alors à quel moment (réglages). En bas, ouai j'aimerais juste qu'on... qu'on s'attarde encore un tout petit peu... sur l'alternance entre... tes pieds et... et le modèle et la prof
Victoire	oui oui
Chercheur	d'accord? … je voudrais comprendre… quand tu… (visionnage) tu m'as dit, à 40'', j'ai, j'ai, j'ai besoin en gros j'ai besoin de regarder la prof, là! Tu te souviens?
Victoire	ouai
Chercheur	tu… tu regardais tes pieds et après tu avais besoin de regarder la prof?
Victoire	ouai, mon pied a flanché et... je me suis dit bah si tu... tu as oublié les pas ou qu'est-ce que... Ou... Ou
Chercheur	donc en fait?
Victoire	fin j'ai vu que j'avais fait une erreur et directement j'ai pris l'exemple
Chercheur	d'accord
Victoire	ouai
Chercheur	donc là, bon on est au milieu de la... on est sur le step en haut, on est au milieu de la leçon
Victoire	oui
Chercheur	donc en fait là... Tu... tu étais au départ tu... Tu ne regardes pas la prof?
Victoire	oui ouai, je regarde mes…
Chercheur	donc là tu es... Quand tu... Au départ, quand tu...
Victoire	je regarde…
Chercheur	est-ce que juste, est-ce qu'on peut se mettre juste au moment, juste avant que tu te…
Victoire	que je me trompe?
Chercheur	ouai, que tu te trompes, tu vois? On... (visionnage) là
Victoire	oui
Chercheur	d'accord, enfin on voit que ton... que ton pied… (visionnage) on va le voir après, là!
Victoire	oui
Chercheur	là, à ce moment là? Puisque c'est ce que tu... tu l'avais relevé la dernière fois?
Victoire	oui
Chercheur	ce moment là… qu'est-ce que tu... Tu, tu... il se passe quoi là? Tu sens quoi là?

Victoire	en fait je sens... Je… j'ai… (silence)
Chercheur	tu tu te souviens... tu te souviens?
Victoire	c'est c'est soit en... en regardant le modèle que… que je ouai c'est en regardant le modèle que je me suis trompée?
Chercheur	tu penses que c'est parce que tu as pris de l'information sur le modèle que tu t'es trompée?
Victoire	ouai je pense
Chercheur	ouai moi j'ai envie de comprendre ce qui se passe
Victoire	ouai je pense
Chercheur	parce que avant tu... avant tu… on va aller mettre au début, là tu es concentrée
Victoire	ouai
Chercheur	tout à l'heure, tu m'as dit mes pieds font seuls, c'est la même chose là?
Victoire	là non justement, justement, je…
Chercheur	là tes pieds ne font pas seuls?
Victoire	j'essaie de... de prendre l'information et je vois que
Chercheur	tu essaies de prendre l'information où là?
Victoire	c'est
Chercheur	juste avant que tu te trompes? (visionnage) là tu prends de l'information où là?
Victoire	là c'est sur moi
Chercheur	et comment tu prends cette information?
Victoire	je sais, j'essaie de me rappeler des pas, j'essaie de... de rester… de rester con, je me dis ne regarde pas le modèle
Chercheur	d'accord
Victoire	ouai. Et… et là, bon bah à un moment où je regarde, je tombe
Chercheur	mais là juste avant que tu le regardes, quand tu te dis... essaies de te concentrer sur toi? Donc tu es en train de... Tu, tu, tu… tu te dis les pas que tu dois faire? Tu te... Tu les a en tête? Enfin tu vois je voudrais savoir la…
Victoire	je les ai en tête
Chercheur	et comment ça se passe dans ta tête?
Victoire	… comment? Par exemple, chaque pas, c'est un défi un petit peu
Chercheur	ouai
Victoire	là tu as réussi ce défi, on va en faire un autre
Chercheur	donc tu les prends?
Victoire	c'est là, droite… un par un
Chercheur	un par un?
Victoire	ouai
Chercheur	d'accord, et quand tu les prends, si tu en prends un?
Victoire	ouai
Chercheur	par exemple, tu prends le stomp?
Victoire	oui
Chercheur	comment tu le… qu'est-ce qui... dans ta tête il...? Il y a quoi?
Victoire	il y a... Il y a peut-être le...? Il y a peut-être un modèle qui se dessine dans ma tête...? Peut-être…

Chercheur	tu vois un... Tu vois le pied? Tu vois un pied? Tu me dis il y a peut-être un modèle?
Victoire	ouai non, ce n'est pas ça
Chercheur	tu vois quelqu'un qui fait?
Victoire	non ce n'est pas ça, c'est… ouai non mais si je pense que j'ai pris l'information visuellement et que je me la suis retransmise peut-être?
Chercheur	donc tu vois une image dans ta tête?
Victoire	oui ouai je pense
Chercheur	et tu arrives à savoir c'est quelle image là?
Victoire	je ne sais pas (à peine audible), c'est quoi…
Chercheur	parce que... parce que tu regardes aussi tes pieds tu sais? Tout à l'heure tu m'as dit aussi je regarde mes pieds
Victoire	ouai (silence) non mais je les ai mémorisés, non ce n'est pas une image que j'ai, ce n'est pas possible, non
Chercheur	ce n'est pas une image?
Victoire	non, non… (silence)
Chercheur	donc tu te dis... je fais comme des défis?
Victoire	oui ouai!
Chercheur	un pied? Enfin un… un pas? Puis l'autre…
Victoire	oui
Chercheur	et... comment tu...? Ce... le pas, par exemple, le stomp en plus, il est peu compliqué puisque c'est 1, 2... tu poses 3 après je vais poser de l'autre côté
Victoire	ouai
Chercheur	comment tu… tu as, comment tu sais que… que ce ce 1er défi à mener là? Comment tu sais que tu le mènes correctement?
Victoire	… comment je sais que c'est juste?
Chercheur	ouai, et puis... Tu es guidée par quelque chose peut-être non?
Victoire	ouai par le rythme, par le rythme
Chercheur	par le rythme?
Victoire	par les... les chiffres, par…
Chercheur	donc c'est le rythme, les chiffres qui te... font...?
Victoire	ouai
Chercheur	poser ton pied comme ça?
Victoire	ouai, et j'ai mémori… je pense que j'ai mémorisé mes pieds en fait
Chercheur	tes pieds?
Victoire	ouai
Chercheur	d'accord
Victoire	c'est l'image que j'ai en fait, c'est celle de… de mes pieds que j'avais précédemment
Chercheur	que tu, que tu regardes?
Victoire	ouai
Chercheur	donc… par exemple tu vois quand on prend la Go Pro?
Victoire	oui
Chercheur	c'est un peu cette image que tu vois?
Victoire	ouai un petit peu

Chercheur	en moins... étendu?
Victoire	ouai
Chercheur	parce que ça... avec la Go Pro, ça fait un plan... Voilà, mais c'est un petit peu cette…
Victoire	ouai je vois qu'il faut que j'aille vers le... Que je mette mon pied gauche vers le step dans cette position
Chercheur	cette position? Tu... Tu... me... tu me montres quoi là? Quand tu me dis dans cette position?
Victoire	bah non dans ce, dans ce, dans ce soin de step
Chercheur	d'accord ok. Et… donc..., au… tu... donc tu fais tes petits défis?
Victoire	oui
Chercheur	hein? Tu tu vois tes pieds... tu sais que tes pieds doivent aller dans tel coin du step?
Victoire	oui c'est exactement ça! (rires)
Chercheur	c'est ça?
Victoire	ouai ouai (silence)
Chercheur	et après pourtant (visionnage) on va voir, là!
Victoire	ouai, là j'ai…
Chercheur	et là qu'est-ce qui se passe?
Victoire	là je regarde le modèle et je tombe
Chercheur	là c'est parce que tu regardes le modèle que tu tombes?
Victoire	je pense parce que si je me serais concentrée, si j'avais regardé mes pieds, je pense que je n'aurais pas…
Chercheur	que tu serais, que tu serais restée... tu serais…
Victoire	ouai
Chercheur	tu serais restée... (visionnage) concentrée, et là?
Victoire	et je me suis surement dit de ne pas recommencer
Chercheur	c'est-à-dire que quand tu le fais tu t'en aperçois que c'est parce que tu as changé de... que c'est parce que tu as regardé le modèle?
Victoire	oui je pense, oui je m'en aperçois
Chercheur	ok, et... de manière… de manière… un peu plus générale, tout le long de la leçon tu essaies de plus être focalisée sur tes pieds?
Victoire	oui parce que je vois que c'est ça qui marche
Chercheur	donc là, tu sais que... tu sais à la fin de cette leçon, tu… tu sais que… vaut mieux que tu regardes tes pieds?
Victoire	oui
Chercheur	plutôt que tu regardes...?
Victoire	ce que... parce que…
Chercheur	le modèle?
Victoire	parce que le modèle, la prof était à l'envers et du coup ça m'a perturbée je pense?
Chercheur	d'accord
Victoire	ouai
Chercheur	et même si tu as Julia à côté de toi?
Victoire	ouai
Chercheur	tu préfères regarder tes pieds que Julia?

Victoire	ah oui, ah oui
Chercheur	ok et si on vient et on finira là-dessus, si on vient sur... la dernière séquence, si on retourne à l'orientation?
Victoire	oui, oui oui
Chercheur	où tu ne regardes plus tes pieds? Tu veux que je te remontres ou…?
Victoire	ouai (réglages et visionnage) là il y a le modèle?
Chercheur	non tu… attends… où est-ce que tu m'avais dit que c'était important? On va aller à la fin même si tu es… ouai (réglages) tu m'as dit..., je ne regarde plus mes pieds là, quand on arrive aux 3', tu as vu la séquence juste avant? Tu ne regardes pas tes pieds?
Victoire	oui oui
Chercheur	et là tu reviens vers le modèle?
Victoire	ouai
Chercheur	quand tu arrives à la… à la fin de la leçon là?
Victoire	oui
Chercheur	donc au départ tu m'as dit je regarde le modèle... j'ai besoin, je regarde Julia
Victoire	ouai
Chercheur	après tu m'as dit... je sais que ça marche mieux avec mes pieds
Victoire	oui
Chercheur	là quand tu es sur...?
Victoire	et bah je reviens
Chercheur	sur l'orientation? Tu… qu'est-ce qui fonctionne le plus pour toi? Tu arrives à te souvenir?
Victoire	je ne me souviens pas très bien... Je prends la méthode où je me trompe le moins en tout cas, ça c'est sûr, je ne sais pas c'est laquelle, celle de regarder le modèle ou de…
Chercheur	quand tu es… attends on va juste laisser dérouler (visionnage). Voilà, là tu regardes la prof?
Victoire	oui, ça devient automatique en fait
Chercheur	ça devient automatique?
Victoire	ouai
Chercheur	là voilà, donc tu regardes quand même tes pieds ou pas?
Victoire	non, je ne pense pas je regarde par moment mais... Ce n'est pas…
Chercheur	donc du coup
Victoire	je ne me focalise pas sur... Ce n'est pas
Chercheur	donc du coup, si ça devient automatique, qu'est-ce qui…?
Victoire	ouai ça veut dire que je peux le faire sans regarder mes pieds en fait
Chercheur	et qu'est-ce qui... qu'est-ce qui t'assures que tu... que tu y es? tu vois que ça se passe quoi?
Victoire	ouai
Chercheur	tu le sens...? Tu le sens quelque part? tu le sais?
Victoire	oui je le sais, est-ce que je le sens. Peut-être que je le sens mais c'est...?
Chercheur	mais tu ne pourrais pas dire là… grosso modo... où est-ce que, où est-ce que tu le sens quoi? Tu vois? Qu'est-ce qui te permet de te dire..., tu sais que tu regardes tes

	pieds, tu sais que tu ne regardes pas le modèle
Victoire	oui
Chercheur	que ça se fait tout seul…? Mais tu ne sais pas… (silence)
Victoire	oui je n'arrive pas à voir... oui oui
Chercheur	tu n'arrives pas à savoir là... ce qui te... ce mais malgré tout tu le sais?
Victoire	oui, je sais que j'arrive, je sais que c'est automatique, que je l'ai enregistré
Chercheur	tu sais que… Est-ce que tu sais que ton pied est bien posé ou pas?
Victoire	oui, dans ma tête c'est... c'est bon quoi
Chercheur	donc tu es en train de poser ton pied là?
Victoire	oui
Chercheur	comment tu peux savoir qu'il est bien posé? C'est par rapport à ce que tu m'as dit tout à l'heure? Tu m'as parlé du bassin et de ta plante de pied?
Victoire	oui je pense
Chercheur	tu sens autre chose que ton bassin et ta plante de pied?
Victoire	peut-être que là... vu que je vois l'image, peut-être que je vois que je penche là légèrement comme ça, légèrement vers la gauche et que je… vu que je suis sur le pied gauche, c'est un bon signe
Chercheur	d'accord
Victoire	peut-être
Chercheur	donc c'est... c'est...?
Victoire	c'est inconscient…
Chercheur	ouai c'est inconscient mais…
Victoire	ouai parce qu'à chaque fois que je me penche plutôt comme ça donc ça veut dire que je suis sur le bon pied
Chercheur	et ça c'est parce que tu te vois sur la vidéo que tu me dis ça?
Victoire	ouai ouai, c'est pour ça
Chercheur	d'accord mais peut-être que… tu… tu me fais l'hypothèse que... peut-être que parce que tu... sens que tu es sur le côté en plus de sentir ton bassin comme tu m'as dit tout à l'heure qui était dans le bon axe et ton pied qui était dans le bon axe
Victoire	oui
Chercheur	le fait de sentir là par exemple, tu sais que tu es bien positionnée?
Victoire	ouai
Chercheur	ok, écoute on va arrêter là, je pense que... Non juste j'ai quand même une petite question, on n'est pas allé dessus. Tu m'as dit je sens quand j'ai la bouche ouverte et que si ma bouche est ouverte c'est que je suis essoufflée…
Victoire	(rires) oui, c'est la même chose avec les poings
Chercheur	c'est la même chose avec les poings?
Victoire	oui c'est c'est la même chose, quand j'ai les poings desserrés et... c'est très bizarre hein je sais (rires)
Chercheur	bah non, c'est... Chacun a ses... ses choses
Victoire	ouai chacun
Chercheur	donc en fait tu... tu… tu sentais que… que c'était quand tu étais fatiguée

Victoire	oui
Chercheur	sur l'orientation hein? Tu étais à la fin?
Victoire	oui
Chercheur	tu m'as dit là j'ai la bouche ouverte, je suis fatiguée?
Victoire	oui
Chercheur	mais est-ce que quand tu le fais tu le sais que tu as la bouche ouverte?
Victoire	oui je le sais
Chercheur	et tu fais quoi? Tu la laisses ouverte?
Victoire	ah oui! (rires) je ne peux pas faire autrement!
Chercheur	tu ne peux pas faire autrement? C'est... Tu contrôles...?
Victoire	non je ne contrôle pas
Chercheur	tu ne contrôles pas?
Victoire	non
Chercheur	d'accord, ok. On va juste…
Victoire	(rires)
Chercheur	non mais c'est très bien, j'ai tout ce que je voulais entendre, c'est parfait hein Victoire.

Interlocuteur	**verbatim Victoire L6 autoconfrontation 1er niveau, volet 2**
Victoire	D'accord (visionnage) j'avais l'impression avant que j'avais accéléré en même temps que la musique
Chercheur	tu as l'impression là...?
Victoire	ouai juste avant quand je fais le… le
Chercheur	le ciseau?
Victoire	oui
Chercheur	quand tu montes genou et tu fais tac tac et tu remontes?
Victoire	... quand... le pas chassé?!
Chercheur	ah le chassé?
Victoire	ouai
Chercheur	d'accord
Victoire	ouai j'ai l'impression que je vais plus vite
Chercheur	tu as l'impression que tu vas plus vite?
Victoire	oui quand je me vois (à peine audible)
Chercheur	qu'est-ce qui fait que tu as cette impression?
Victoire	oui... peut-être que c'est en même temps que la musique mais… je ne sais pas j'ai accéléré le rythme j'ai…
Chercheur	ok
Victoire	peut-être que j'ai vu que j'étais en retard? Non je ne pense pas que j'étais en retard! Je ne sais pas, peut-être que si je revois?
Chercheur	attends alors on va revenir en arrière
Victoire	oui c'est juste un petit peu, oui (visionnage)
Chercheur	tu vois bien?

Victoire	oui oui. Ah voilà c'était là! Ah là j'ai accéléré là! J'ai l'impression!
Chercheur	d'accord ouai, tu accélères?
Victoire	oui
Chercheur	c'est... quand tu viens... faire…?
Victoire	c'était au moment du 2ème bloc
Chercheur	ouai c'est le 2ème bloc hein?
Victoire	oui
Chercheur	qu'est-ce qui… tu ne sais pas pourquoi tu accélères? Qu'est-ce qui…?
Victoire	... Non. Le fait de… le 1er pas, le fait que... que je saute?
Chercheur	ouai
Victoire	et que... après ça suit en fait
Chercheur	là tu fais le dégagé
Victoire	ouai c'est ça
Chercheur	et c'est le ciseau qui provoque ça peut-être?
Victoire	oui c'est ça
Chercheur	ok ok, tu ne t'en étais pas aperçue?
Victoire	non
Chercheur	ok (visionnage) pour que je revive l'expérience à ta place moi après, n'hésite pas à... à identifier…
Victoire	oui d'accord
Chercheur	tes ressentis, tes sensations, tes émotions aussi… (visionnage)
Victoire	alors là..., j'étais fatiguée, alors je vois que... je ne mets pas autant d'intensité dans mes pas, dans le...
Chercheur	tu ne mets pas autant d'intensité?
Victoire	ouai, je le vois!
Chercheur	ça veut dire quoi tu ne mets pas autant d'intensité?
Victoire	ça veut dire que j'étais fatiguée, que dans dans, je n'appuie pas autant avec le pied
Chercheur	ah d'accord ok
Victoire	ouai
Chercheur	c'est parce que tu t'en rends compte là? Ou parce que tu t'en souviens de ce moment?
Victoire	ah je me souviens, ouai je me souviens que j'étais très fatiguée, déjà ouai, déjà à ce moment là. Ca faisait que 2' mais… (visionnage) Ah là, je suis fatiguée là! Je viens de rater un petit peu un pas
Chercheur	tu as raté quel pas?
Victoire	Ouai fin j'étais déconcentrée... là où je dois, où je dois... tendre ma jambe
Chercheur	ah le... l'élévation latérale?
Victoire	oui oui l'élévation latérale
Chercheur	d'accord
Victoire	parce qu'avant je les faisais droit, je les faisais grands et là je les
Chercheur	donc ce n'est pas, c'est, c'est encore plus fatigué qu'avant?
Victoire	Oui oui (visionnage) quand je regarde les pas, quand je regarde les pas, j'ai vu que, parfois ma jambe elle flanchait un petit peu au moment où mon pied au début…

Chercheur	sur quel pas?
Victoire	juste avant, avant
Chercheur	tu veux que je revienne?
Victoire	oui un petit peu (visionnage) je ne me souviens plus si…
Chercheur	tu ne le vois pas?
Victoire	non (visionnage). Je me rappelle que quand je faisais l'élévation c'était un peu une reprise de souffle pour moi, un petit peu une pause
Chercheur	tout le temps ou à cette période là?
Victoire	... surtout à ce... Ouai oui
Chercheur	là?
Victoire	ouai
Chercheur	l'élévation c'est une pause pour toi?
Victoire	ouai pour moi c'était une "respire et prend un grand souffle" c'était ça
Chercheur	d'accord
Victoire	je ne sais pas si ça correspond à ce que je dois dire?
Chercheur	si si non mais tout ce qui est marquant pour toi...
Victoire	ouai
Chercheur	là tu te vois, tu te vois faire une élévation
Victoire	oui
Chercheur	tu me dis là ouai... c'est un moment où je peux souffler..., c'est ça!
Victoire	d'accord
Chercheur	moi j'ai envie... l'objectif hein, c'est ce que je t'ai déjà expliqué, c'est que je... puisse… que toi quand tu vois la vidéo il y a certainement des moments plus importants que d'autres entre guillemets qui font qui font sens pour toi
Victoire	oui oui
Chercheur	qui t'interpellent, et... j'ai envie qu'on les découvre ces moments là et que… et après comme ça la prochaine, on les explore davantage et je peux vivre ces moments là à ta place
Victoire	ok
Chercheur	c'est vraiment ça. Donc là tout ce que tu fais pour le moment, c'est… c'est parfait ne t'inquiète pas (visionnage)
Victoire	alors là mon mambo, je... j'écarte à peine mes pieds!
Chercheur	ce n'est pas volontaire je suppose?
Victoire	... non! C'était… (visionnage) j'étais en train de réfléchir là, à quel…
Chercheur	là à 4'40'' là?
Victoire	ouai j'étais en train de réfléchir à quel pas? Parce que là en plus je me souviens que je n'avais... aucun... Je n'avais personne devant moi
Chercheur	ouai?
Victoire	et c'était, c'était... une différence, c'était un petit peu plus difficile
Chercheur	d'accord
Victoire	parce que si je me trompais
Chercheur	ouai
Victoire	le temps que je regarde les autres et bah le pas était déjà fini…

Chercheur	et donc là... Qu'est-ce qui fait que tu te trompes là? Que tu... En tout cas que tu réfléchisses à un pas?
Victoire	ouai… je pense qu'avant je ne réfléchissais pas à mes pas! Et que là vu que j'ai réfléchi, est-ce que tu fais tes pas bien? et bah ça m'a pris… ça…
Chercheur	d'accord
Victoire	j'ai pris du temps à me dire oui, c'est bon, c'est correct ce que tu fais mais au final du coup j'ai raté
Chercheur	d'accord (visionnage)
Victoire	ce n'est plus du tout comme au début hein!
Chercheur	alors qu'est-ce qui fait que ce n'est plus du tout comme au début là?
Victoire	c'est... bah je suis essoufflée, j'ai les bras... et mes jambes elles sont lourdes quoi. Je sens... je sens mon corps, je me rappelle que j'avais déjà dit ça! (rires)
Chercheur	d'accord (rires)
Victoire	oui mais je…
Chercheur	tu sens ton corps?
Victoire	il pèse sur moi quoi
Chercheur	tu sens ton corps? Tu as les jambes lourdes?
Victoire	ouai c'est ça
Chercheur	on est presque à la fin de la séquence (visionnage)
Victoire	bah là je suis perdue parce que je vois les autres perdus, du coup je me dis... parce que j'étais sûre que je faisais tout juste et quand j'ai vu les autres qui se trompaient, je me suis dit, "bah non c'est toi qui n'est pas bien, qui ne fait pas..."
Chercheur	c'est en voyant les autres?
Victoire	ouai
Chercheur	oui
Victoire	alors là je m'assois direct à la fin
Chercheur	tu t'assoies direct?
Victoire	ouai parce que j'ai pensé à ça tout le long!
Chercheur	tu pensais à t'asseoir?
Victoire	oui vers la fin oui!
Chercheur	ok alors là on va regarder maintenant... Là... ouai on va regarder la 4ème séquence d'accord? On va mettre la vidéo. Donc là tu as fait les 3 autres séquences avant, tu as... testé si tu voulais mettre d'autres paramètres
Victoire	oui
Chercheur	etc. hein? Là tu étais step en bas avant?
Victoire	oui
Chercheur	ok
Victoire	et là je suis en hauteur
Chercheur	ok là tu as choisi la hauteur?
Victoire	normalement oui (visionnage) là je me souviens, rien à voir!
Chercheur	rien à voir?
Victoire	ah oui rien à voir parce que dès les 1ers pas… je sens que je ne vais pas aussi vite et que je prends du temps à faire chaque pas…

Chercheur	d'accord
Victoire	du coup j'essaie de me dépêcher…
Chercheur	tu as choisi de la mettre seulement au 4ème?
Victoire	oui
Chercheur	ok
Victoire	je ne sais pas c'était un défi, je ne savais pas trop pourquoi?
Chercheur	ouai
Victoire	mais parce que je n'arrivais pas trop à faire... les… les mouvements de bras
Chercheur	oui
Victoire	du coup je me suis dit, il faut bien que je teste autre chose
Chercheur	que tu testes autre chose?
Victoire	oui voilà
Chercheur	oui, ouai ok (visionnage)
Victoire	pour l'instant là je sens que ça allait… pour l'instant
Chercheur	d'accord (visionnage)
Victoire	alors là je me souviens que dans la 4ème série, je me souviens que c'est vraiment le souffle là qui m'a perdue
Chercheur	et là à ce moment là? C'est ça?
Victoire	ouai!
Chercheur	là là en ce moment?
Victoire	ouai
Chercheur	il y a le souffle qui te...?
Victoire	ouai… parce que (à peine audible)
Chercheur	qui te perd? C'est ça que tu dis?
Victoire	ouai! (rires) je ne sais pas comment dire mais… je le vois à ma bouche, ma façon de respirer etc.
Chercheur	et tu le ressentais aussi?
Victoire	ouai... Non je le ressentais dans mon corps… juste vers la fin!
Chercheur	mais au niveau de la respiration tu t'en rends compte là à ce moment là?
Victoire	oui ça je m'en rends compte ouai
Chercheur	que tu es embêtée?
Victoire	oui ouai
Chercheur	tu arrives un peu à dire... qu'est-ce qui se passe dans ta façon de respirer?
Victoire	j'essaie de respirer plus fort
Chercheur	ouai
Victoire	oui...
Chercheur	tu essaies de… voilà là quand tu fais ça, tu essaies de... Tu es là-dessus?
Victoire	oui
Chercheur	tu essaies de respirer vraiment... plus fort?
Victoire	oui
Chercheur	ok (visionnage).
Victoire	J'ai remarqué aussi quand je suis step en haut, quand je saute, je saute beaucoup

	moins… je ne sais pas comment dire?
Chercheur	à quel moment tu le remarques?
Victoire	…
Chercheur	quand tu fais le ciseau?
Victoire	oui, attends je vois une différence dans la manière dont je fais mes pas
Chercheur	ça va être après (visionnage)
Victoire	ouai je me suis trompée là, j'ai cru que c'était un L step, ah là j'ai complètement perdu le rythme là
Chercheur	une erreur et après tu perds le rythme?
Victoire	oui oui. Ah là je me rappelle de ce moment, tout le monde s'était perdu
Chercheur	oui
Victoire	(rires) là ça allait mieux un petit déjà car comme tout le monde s'était un peu perdu, j'avais pu reprendre un peu mon souffle…
Chercheur	ouai
Victoire	c'est comme si j'avais fait la 1/2 un peu, je le savais que j'étais un peu arrivée à… Ouai (visionnage) là aussi je me suis trompée alors. Là j'étais fatiguée, là je savais que… à la reprise au L step, là, j'étais très fatiguée
Chercheur	là au L step?
Victoire	je suis épuisée!
Chercheur	tu es épuisée? Ok?
Victoire	ouai. Je suis épuisée et en plus... ça ne me rassure pas car je vois personne devant moi
Chercheur	ouai (visionnage)
Victoire	ah là aussi, là aussi j'avais un essoufflement là
Chercheur	à 4'48'' là tu es essoufflée?
Victoire	oui… et oui là là je me rappelle quand... au mambo!
Chercheur	ouai?
Victoire	juste avant il y avait le mambo et j'avais la tête qui tourne
Chercheur	tu avais la tête qui tourne sur le mambo?
Victoire	oui... parce que je me rappelle... j'avais, j'ai un petit peu flan... fin
Chercheur	oui?
Victoire	là je n'ai pas fait le mambo correctement (à peine audible) alors là mes pas c'est la catastrophe! (rires)
Chercheur	qu'est-ce qui fait que c'est la catastrophe?
Victoire	bah parce que... je, je, je fais à peine mes pas! Je, je… je touche à peine le sol, parce que là je me rappelle que j'étais dans un état! Ça faisait longtemps que je… je ne m'étais pas sentie comme ça!
Chercheur	ok alors maintenant on va regarder en 1ère personne tu sais avec la Go Pro?
Victoire	ah oui
Chercheur	donc..., seulement on regardera juste la séquence 2 sur 4 parce que tu sais il y a eu un petit souci quand je t'ai dit…
Victoire	ah bon?
Chercheur	oui bah..., en fait elle ne s'est pas actionnée

Victoire	ah
Chercheur	la 4ème. Bon alors écoute ce n'est pas grave, on va quand même regarder celle-ci. Tu as dit beaucoup de choses donc... On aura largement de quoi échanger la prochaine fois. Donc là la Go Pro hein je te rappelle on voit tes appuis, on voit aussi comment tu es inclinée par rapport à ton buste, tes bras etc. On va remettre au début (réglages), donc c'est la 2ème on est à la moitié
Victoire	j'ai l'impression de revivre l'effort là!
Chercheur	ouai et donc qu'est-ce que ça…?
Victoire	ouai ça… et ça c'était dans quelle série?
Chercheur	dans la 2ème
Victoire	ah la 2ème !
Chercheur	et quand tu te mets là? Et que tu revis...?
Victoire	oui
Chercheur	tu... tu re... qu'est-ce qui se passe?
Victoire	… alors là je vois quand je me suis dépêchée là!
Chercheur	à 1'09'' hein?
Victoire	oui
Chercheur	sur le chassé hein?
Victoire	oui (visionnage) c'est bizarre de dire ça mais là j'ai le vertige quand je vois les… (sourires) alors que... Je n'avais pas le... Fin je me souviens là, j'avais pas mal à la tête... quand...
Chercheur	d'accord
Victoire	mais je me demande comment j'ai fait pour ne pas avoir mal à la tête? Parce que l'on tourne, on tourne beaucoup quand même
Chercheur	ouai, c'est avec les orientations là?
Victoire	ouai, je me rappelle là que sur la série 1 je réfléchissais encore aux pas... Mais sur la série 2 là, je ne réfléchissais plus du tout, ça allait tout seul
Chercheur	d'accord
Victoire	l'enchainement je le connaissais... par cœur
Chercheur	ouai (visionnage)
Victoire	à un moment donné sur le chassé, je me suis aussi dépêchée pour que je puisse prendre mon temps aussi
Chercheur	ici là?
Victoire	oui oui pour le… pour faire ce pas
Chercheur	tu te dépêches?
Victoire	oui pour un petit après prendre mon souffle… Mais je continue à le faire!
Chercheur	ouai
Victoire	pour aller un petit peu moins vite
Chercheur	pour faire le pas d'après?
Victoire	oui (visionnage)
Chercheur	sur la 2ème série, je sais que j'étais très épuisée vers la fin là... Mais je ne le vois pas là
Victoire	tu ne le vois pas?

Chercheur	non je ne le vois pas. Je trouvais même que c'était même les mêmes mouvements qu'au début par rapport au début de la série et à la dernière…
Victoire	oui
Chercheur	ah là c'est fini
Victoire	ok j'éteins, merci Victoire

Interlocuteur	verbatim Victoire L6 autoconfrontation, volet 2
Chercheur	donc on va déjà commencer par regarder… cette… vidéo… là, donc la série n°2, donc je te rappelle tu avais été filmée 4 fois... 2 fois sur les 4 séries pardon
Victoire	oui c'est ça
Chercheur	donc avec la 3ème personne et la Go Pro, et donc nous on avait filmé la 2ème et la 4ème. Donc là on revient sur la 2ème et on va aller à 2'19'', donc on est à 1/3 de ton passage (visionnage). Donc je vais laisser quand même dérouler pour que tu puisses te remettre quand même dedans (visionnage), et là en fait tu me disais que... voilà à partir de 2' à peu près, tu ne mettais pas tellement d'intensité dans tes pas, il n'y avait pas vraiment d'appui sur le... sur tes pieds
Victoire	oui, ouai (visionnage)
Chercheur	tu m'as dit mais ça faisait, ça faisait 2'… dans le sens ça faisait seulement 2' mais… mais... tu m'as dit
Victoire	oui
Chercheur	voilà, donc..., moi j'aimerais un petit peu là comprendre... que tu m'expliques ce qui se passe quand tu me dis ça faisait 2' mais…
Victoire	bah c'était la 2ème alors?
Chercheur	ouai c'est la 2ème série
Victoire	oui la 2ème série... bah, déjà à la 2ère série, j'avais... j'étais fatiguée et déjà... et oui… à la 2ème, je me décourage un petit peu
Chercheur	là tu te décourages, ça fait 2'? Tu te décourages?
Victoire	ouai
Chercheur	et qu'est-ce qui fait que tu… te décourages? Qu'est-ce que tu ressens? Qu'est-ce qui se passe là dans ces 2 premières minutes...?
Victoire	… bah je sais par exemple le 1er... le 1er enchainement, je n'en ai fait qu'un, j'en ai fait très peu en tout cas, je sais que sur 6' par rapport au 1er step, c'était plus long
Chercheur	là ça te paraissait? Les 6 minutes te paraissaient beaucoup plus longues?
Victoire	oui beaucoup plus longues
Chercheur	donc ces 2' là…? C'est déjà long pour toi ces 2'?
Victoire	oui oui
Chercheur	et à ce moment là quand tu me dis... Je vois que... que je ne mets pas autant d'intensité dans mes pas…?
Victoire	oui
Chercheur	que je ne prends pas vraiment appui?... Qu'est-ce que tu ressens dans ce moment là?
Victoire	…
Chercheur	est-ce que dans ton corps il y a des sensations particulières...?

Victoire	ouai je me laisse aller en fait, c'est mon corps qui me guide en fait
Chercheur	c'est ton corps qui te guide
Victoire	ouai
Chercheur	alors est-ce que tu pourrais un peu, si j'étais à ta place?
Victoire	ce n'est pas ma tête
Chercheur	d'accord
Victoire	je ne pense plus, je fais parce qu'il faut faire
Chercheur	d'accord et... Comment tu sais que tu fais correctement? Tu fais les pas en tout cas tu vois?
Victoire	ouai, mais je les, je les... Je… (silence) je ne sais pas, je, je… je le connais l'enchainement
Chercheur	ouai?
Victoire	je ne sais pas comment…
Chercheur	mais tu ne sais pas comment tu…?
Victoire	en tout cas je ne réfléchis plus ça c'est sûr
Chercheur	d'accord, et…
Victoire	ça c'est sûr
Chercheur	et... du coup, tu es focalisée sur quoi alors à ce moment là? Tu ne réfléchis plus, et tu as... Et tu as, tu ne mets pas vraiment de l'intensité dans tes pas... Tu es focalisée sur quoi?
Victoire	en fait, je réfléchis à ce que j'ai mal en fait (sourires)
Chercheur	alors tu as mal où?
Victoire	... surtout dans les jambes
Chercheur	ça fait comment alors dans ces jambes?
Victoire	c'est… c'est… (sourires), je ne sais pas trop (rires), c'est… ouai elles sont toujours aussi, c'est, c'est, c'est lourd quoi
Chercheur	c'est lourd?
Victoire	oui, je ne sais pas trop comment (à peine audible)
Chercheur	elles sont lourdes?
Victoire	ouai
Chercheur	c'est lourd où exactement?
Victoire	vers le bas
Chercheur	vers le bas?
Victoire	oui
Chercheur	vers les mollets ou tes pieds?
Victoire	ouai mes pieds surtout
Chercheur	tes pieds surtout?
Victoire	mes jambes, fin oui les...
Chercheur	les mollets?
Victoire	ouai
Chercheur	et est-ce que...?
Victoire	mes mollets, mes pieds...
Chercheur	et est-ce qu'en parallèle de ça où c'est lourd…? Il y a d'autres choses que tu ressens?

Victoire	ouai par exemple mes bras étaient lourds et j'essayais de les maintenir un petit peu comme ça. Ouai, de les remonter... au niveau de la…
Chercheur	ouai de les remonter au niveau de la poitrine?
Victoire	oui
Chercheur	hein quand tu me montres c'est ça?
Victoire	oui c'est ça
Chercheur	et... donc... Les pieds étaient lourds? Les bras étaient lourds?
Victoire	oui
Chercheur	et est-ce que… tu avais d'autres sensations? Est-ce que tu étais focalisée sur d'autres choses en même temps? (silence)
Victoire	bah… non, oui
Chercheur	tu vois au moment où tu me l'as dit, si je te remontre un tout petit peu les pas que tu fais, c'était surtout entre 2'10 et 2'19'' (visionnage)
Victoire	ouai ouai je n'écarte pas trop mes pieds quand même, je les laisse un petit peu rapprochés parce que je me dis comme ça je ferai moins d'effort
Chercheur	tu te le dis ça?
Victoire	oui, ouai je me le dis
Chercheur	tu es tu es... C'est... Ce sont tes attentes là de faire... moins d'effort ou…
Victoire	oui
Chercheur	tu as d'autres attentes?
Victoire	ouai c'est surtout ça, fin à ce moment là c'était ça
Chercheur	d'accord, et… et du coup… c'est… cette int..., l'intensité là... que tu mets autant…
Victoire	oui
Chercheur	... Comment tu sais que tu mets moins d'intensité? Elle est comment alors cette intensité?
Victoire	bah je sais que déjà au début, je, je me donne à fond... au maximum
Chercheur	et pour toi, se donner à fond, ça, ça se traduit comment concrètement là?
Victoire	bah... déjà au... Bah au début je pense que j'écarte plus mes pieds, je... Je suis plus… Je me tiens un petit peu plus droite, je…
Chercheur	et à partir de quel moment, qu'est-ce qui fait que tu vas te, te tenir moins droite? Que tu vas… moins écarter tes pieds...?
Victoire	l'enchainement, le fait qu'on recommence ça… tout le temps
Chercheur	ouai
Victoire	tout le temps… le fait que ce soit la même chose peut-être, le fait que...
Chercheur	et par rapport à la lourdeur, c'est… est-ce que c'est par exemple la lourdeur qui fait qui fait que tu fais moins ou…?
Victoire	oui je pense à long terme
Chercheur	et est-ce qu'il y a d'autres choses qui fait que... que tu attends... enfin que... que tes attentes c'est... de minimiser un peu l'effort?
Victoire	…
Chercheur	c'est vraiment la chose la plus importante? Le poids?
Victoire	ouai
Chercheur	la lourdeur de tes pieds? De tes…?

Victoire	ouai
Chercheur	ok. Alors ensuite..., peu de temps après, donc... à peine 50'' après, je te remontre juste un petit peu avant... tu… sur cette séquence là, tu m'as dit là, je suis fatiguée... et… je suis... déconcentrée sur l'élévation (visionnage). On va la voir, alors attends ce n'était pas là... c'était juste avant en fait, tu m'as parlé de l'élévation (visionnage). Voilà c'était celle-là, tu vas la faire ici normalement, voilà ici
Victoire	oui
Chercheur	là tu m'as dit quand je fais cette élévation… je suis déconcentrée et je suis fatiguée
Victoire	oui... je le... je lance ma jambe un peu n'importe comment
Chercheur	et c'est parce que... tu te vois là la lancer un peu n'importe comment? Mais tu as senti ça que tu tu... tu la lançais un peu n'importe comment?
Victoire	oui je pense... Oui je pense que je l'ai ressenti, parce que je… d'habitude, je les fais..., je les fais droit, je les fais sur le côté alors que là, je l'ai, je l'ai lancée un peu devant
Chercheur	d'accord et... Tu l'as lancée un peu devant? Et qu'est-ce qui fait que tu l'as lancée un peu devant?
Victoire	je l'ai ressenti en fait
Chercheur	tu l'as ressenti?
Victoire	ouai je pense que je... que je fermais les yeux, je n'étais pas concentrée
Chercheur	ouai
Victoire	comme... Et du coup, je l'ai, ouai je pense que je l'ai ressenti
Chercheur	d'accord et… et tu c'est parce que tu n'étais pas… enfin tu n'étais pas concentrée et du coup... tu… tu as... lancé cette jambe plus vers l'avant?
Victoire	oui
Chercheur	et qu'est-ce qui fait que tu n'étais pas concentrée à ce moment là? Tu étais focalisée sur quoi du coup à ce moment là?
Victoire	... pareil, sur la fatigue, sur...
Chercheur	et par rapport au petit temps d'avant?
Victoire	oui
Chercheur	tu vois 30'' avant..., on vient de parler un peu de…
Victoire	ouai
Chercheur	pas d'intensité, un état de fatigue, tes jambes lourdes
Victoire	ouai
Chercheur	là 30'' plus tard? Cet état de fatigue il est…? À l'identique? Ou est-ce que tu as des différences?
Victoire	il est amplifié je pense
Chercheur	et comment je peux ressent… si j'étais dans ton corps
Victoire	oui
Chercheur	comment je pense sentir l'amplification de cette fatigue? Qu'est-ce qui a de plus?
Victoire	oui...
Chercheur	quand tu lèves cette jambe là? Que tu ne lèves pas comme tu voudrais la lever? (silence long)
Victoire	c'est… (silence long) oui… je sais, je ne sais pas comment mettre… des mots (à peine audible) (silence long) je lance ma… la question c'est... est-ce que?

Chercheur	comment, comment ca… cette fatigue là? Tu me dis elle est amplifiée?
Victoire	oui
Chercheur	tu arriverais à m'expliquer comment elle est amplifiée? Tu vois pour que si moi j'étais à ta place? Tu m'as bien décrit la 1ère, je vois à peu près cette lourdeur, etc., et là tu me dis, là je suis encore plus fatiguée. Qu'est-ce que je peux... ressentir ou... tu vois?
Victoire	oui
Chercheur	tu vois, qui me permette de me dire Ah là oui, je suis encore plus fatiguée
Victoire	déjà par exemple les sensations de mon corps, j'ai, je les ai ressenties, ça fait la moitié à peu près du… du… du parcours et je les ai déjà ressenties. Je pense que c'est plus... vers... Par exemple, j'ai beaucoup plus chaud
Chercheur	là tu as plus chaud?
Victoire	ouai
Chercheur	par rapport à juste avant le 30''?
Victoire	oui
Chercheur	tu as plus chaud?
Victoire	oui j'ai beaucoup plus chaud
Chercheur	et tu le ressens où la chaleur?
Victoire	… sur mon visage surtout
Chercheur	et c'est plutôt...?
Victoire	et partout
Chercheur	et partout?
Victoire	ouai!
Chercheur	et sur ton visage... Ça fait comment? Tu arriverais à m'expliquer comment ça fait cette chaleur?
Victoire	c'est comme ça brûlait un petit peu... Mais pas…
Chercheur	mais… où?
Victoire	... ici sur les joues
Chercheur	c'est, c'est, c'est dehors? Ou c'est dedans?
Victoire	c'est dehors, pour l'instant c'est dehors, je sais que sur la fin c'était dedans aussi mais là...
Chercheur	là c'est dehors?
Victoire	ouai
Chercheur	la chaleur, elle est dehors d'accord
Victoire	ouai
Chercheur	et donc... Quand tu ressens cette chaleur dehors plus... La lourdeur c'est toujours là?
Victoire	oui
Chercheur	donc ça ça te permet de dire que c'est amplifié?
Victoire	oui
Chercheur	et il y a encore d'autres choses en plus de cette chaleur ou…? Ou pas?
Victoire	oui… (silence long) je… (silence long), je ne sais pas (à peine audible). Là j'avais l'impression que c'était déjà fini... l'enchainement
Chercheur	alors qu'il reste encore 3'?
Victoire	oui

Chercheur	d'accord, et qu'est-ce qui fait que tu avais cette impression?
Victoire	ça paraissait long en fait, ça paraissait très long
Chercheur	et… donc… tu?
Victoire	le fait que je réfléchisse en fait à... chacun de mes pas…
Chercheur	là tu réfléchis à chacun de tes pas?
Victoire	... Oui
Chercheur	parce qu'en fait juste avant tu…?
Victoire	parce qu'en fait juste avant j'avais fait une erreur et quand je fais des erreurs et bah je me dis, là..., je me dis il faut que je me concentre…
Chercheur	d'accord donc entre la période juste avant et ce moment…?
Victoire	je suis un peu plus concentrée
Chercheur	tu es un peu plus concentrée sur tes pas?
Victoire	oui…
Chercheur	on en parlera tout à l'heure
Victoire	oui
Chercheur	et du coup tu réfléchis à tes pas... Ça se passe comment? Tu penses à quoi?
Victoire	j'essaie un petit peu de regarder les autres… J'essaie… de… de... de me... de me... de me préparer à la suite de l'enchainement
Chercheur	et comment tu fais pour te préparer toi à la suite de l'enchainement?
Victoire	bah dans ma tête je regarde... je vois mes pas en fait, je… fin je vois mes chaussures et je vois que... Oui c'est à droite qu'il faut que tu tournes, c'est à gauche que tu dois faire ton élévation…
Chercheur	d'accord et tu le vois... Comment au niveau du temps? Tu vois, c'est en même temps que tu fais ou... c'est en avance ou...?
Victoire	oui en avance
Chercheur	tu vois en avance et tu vois combien de temps en avance par rapport à ce que tu es en train de faire?
Victoire	peut-être le prochain ou encore le suivant pas?
Chercheur	d'accord ok. Donc là tu étais focalisée là-dessus à ce moment là?
Victoire	oui
Chercheur	par rapport à cet état de fatigue?
Victoire	oui
Chercheur	et... et… tu... c'est cet état de fatigue là que tu ressens et cette déconcentration... c'est... comment ça impacte la suite? C'est vraiment... ça, ça commence à…? Ça t'amène à te... à te... te concentrer sur les pas? Ou… est... ou ça fait d'autres choses en plus? tu vois le fait que tu étais déconcentrée sur l'élévation latérale?
Victoire	oui oui
Chercheur	que tu ressentes cet état de fatigue, ces sensations particulières? Comment ça impacte la suite de ton activité?
Victoire	... bah c'est… j'essaie de me… de, de, de me, de me rebooster quoi, et de me tenir un petit peu plus droite... de recommencer à mettre de l'intensité dans mes pas peut-être
Chercheur	d'accord

Victoire	…
Chercheur	et comment tu fais pour faire ça?
Victoire	j'appuie bien (rires)
Chercheur	d'accord
Victoire	je ne sais pas comment…
Chercheur	tu appuies bien?
Victoire	ouai. Je… je vis en fait… c'est c'est bizarre de dire ça, mais je vis chacun de mes pas en fait…
Chercheur	ouai
Victoire	j'essaie
Chercheur	et quand tu te dis… si moi je veux vivre chacun des pas
Victoire	oui
Chercheur	ça fait comment?
Victoire	c'est comme si je dansais en fait (rires)
Chercheur	d'accord
Victoire	ouai
Chercheur	c'est comme si tu dansais?
Victoire	ouai…
Chercheur	ok. Cest, c'est... alors
Victoire	c'est ce que je ressens (sourires)
Chercheur	non non mais c'est c'est... Je te dirais que ce n'est pas surprenant du tout ce que tu me dis…
Victoire	non parce que j'avais vraiment cette impression, c'est ce que j'avais ressenti
Chercheur	de vivre le pas? De danse le pas?
Victoire	oui c'est ça, d'essayer de penser à autre chose en fait
Chercheur	d'accord et quand tu penses à autre chose? Tu penses à quoi?
Victoire	bah par exemple, quand je fais le mambo, j'essaie de me dire, bah essaie de faire... C'est comme si tu faisais un pas de danse... C'est comme si…
Chercheur	d'accord, et… cette élévation latérale la prochaine fois que tu l'as faite sur le bloc suivant?
Victoire	je crois que je la fais bien, fin je ne sais plus?
Chercheur	ouai, et tu arrives à…? Comment tu fais pour qu'elle soit bien faite du coup? Parce que tu avais…
Victoire	bah je sais que j'ai fait une erreur le dernier, la dernière élévation et j'essaie de… de ne plus la faire quoi
Chercheur	et comment tu t'y prends?
Victoire	oui
Chercheur	tu es attentive à quoi? Tu es focalisée sur quoi là du coup?
Victoire	je fais que... Je lève ma jambe bien haut... que je… (silence)
Chercheur	et quand tu lèves ta jambe bien haut?
Victoire	oui
Chercheur	comment tu le sais que tu la lèves bien haut?
Victoire	je le ressens, fin c'est dans ma tête et dans mon corps

Chercheur	et dans ton corps, c'est où?
Victoire	c'est… c'est...
Chercheur	tu sens quoi?
Victoire	ça tire!
Chercheur	d'accord
Victoire	je ne sais pas...
Chercheur	ça tire où?
Victoire	ici, fin au niveau de...
Chercheur	là devant?
Victoire	ouai
Chercheur	sur les quadriceps?
Victoire	ouai
Chercheur	ok. Alors, maintenant on va regarder de nouveau l'élévation latérale
Victoire	oui
Chercheur	... mais à 3'5... toujours dans cette même séquence, donc on est encore quelque temps plus tard, à 3'59'' (réglages + visionnage). Donc je pense que c'était vers là… attends (réglages), c'était encore après... celle-ci là, voilà, quand tu as vu cette élévation latérale, tu m'as dit, là... c'est un moment de pause pour moi
Victoire	ouai
Chercheur	je respire et je souffle
Victoire	oui
Chercheur	donc… finalement… c'est la suivante presque par rapport à ce qui c'était passé avant
Victoire	ouai
Chercheur	tu vois? Alors…ça... ça veut dire? Qu'est-ce que ça signifie ça un moment de pause pour moi?
Victoire	parce que j'essaie d'adopter une autre méthode, une autre technique
Chercheur	d'accord
Victoire	parce que je sens que mes jambes elles deviennent lourdes et du coup j'essaie de… ouai, avec cette élévation de me... de me grandir quand même comme si…
Chercheur	ok tu essaie de… attends (fermeture porte) donc tu essaies de te grandir?
Victoire	de me grandir ouai
Chercheur	et… comment?
Victoire	prendre du souffle
Chercheur	et comment tu t'y prends pour grandir? (silence) comment tu... tu fais pour... ça?
Victoire	je… (silence) je me mets droite, je lève un petit peu la tête et je... je fais une élévation quoi
Chercheur	d'accord... et…c'est… c'est surtout en haut là?
Victoire	oui
Chercheur	que tu... que tu agis?
Victoire	oui
Chercheur	et... qu'est-ce qui fait que là… tu respires et tu souffles...? Tu...?
Victoire	bah si, j'ai... Le fait que j'ai cette position en fait
Chercheur	d'accord

Victoire	j'ai l'impression, j'ai l'impression que quand je baisse un petit peu la tête j'ai moins de... j'ai moins de souffle... Moi j'ai très peur de ne plus avoir de souffle et du coup je…
Chercheur	tu te grandis?
Victoire	ouai je me grandis
Chercheur	pour…?
Victoire	c'est une impression que j'ai…
Chercheur	et du coup au moment où tu... où tu... adoptes cette posture là et que tu te grandis…?
Victoire	oui
Chercheur	tu ressens quoi à ce moment là où tu... Ah… tu respires quoi et que tu es grande?
Victoire	ouai
Chercheur	qu'est-ce que tu ressens?
Victoire	ah bah c'est... c'est bête de dire ça, c'est de l'oxygène, si bien... dans le réel que... que dans l'abstrait en fait
Chercheur	d'accord, et... et l'oxygène dans l'abstrait…
Victoire	ouai
Chercheur	ça t'apporte quoi?
Victoire	c'est dans la tête en fait
Chercheur	ça t'apporte quoi?
Victoire	un petit peu plus de... de concentration
Chercheur	et dans le réel? Tu le sens ce...? Le fait de?
Victoire	oui
Chercheur	et ça te fait quoi?
Victoire	je me sens mieux
Chercheur	et sur quel plan tu te sens mieux?
Victoire	dans mon… dans mon corps, je ne veux pas dire jusqu'aux jambes mais... Oui je me, je me sens, je me sens mieux... Je ne sais pas comment…
Chercheur	et du coup...
Victoire	dans mes…
Chercheur	parce que tu me montres ton ventre là?
Victoire	ouai (sourires)
Chercheur	il y a quoi là au niveau de ton ventre?
Victoire	je me sens mieux dans mon organisme! (sourires)
Chercheur	ouai?
Victoire	je ne sais pas comment…
Chercheur	et par opposition avant tu aurais été plutôt comment? Et là c'est plutôt comment du coup? Une fois que tu as cette prise d'air là?
Victoire	ouai
Chercheur	et cette attitude grande?
Victoire	… bah avant j'étais un peu… recroquevillée, j'étais…
Chercheur	ouai? Et là quand tu prends ce souffle et que tu te... redresses? Ça te fait? Ça te fait quelque chose au ventre?

Victoire	oui ça me fait quelque chose au ventre, ouai
Chercheur	tu n'arrives pas à me dire quoi?
Victoire	non (rires), je...
Chercheur	non mais ce n'est pas grave ne t'inquiète pas, donc ça te fait?
Victoire	ouai
Chercheur	ça t'arrive souvent ça... dans l'activité? Ou seulement là il est vraiment là particulier?
Victoire	oui quand je cours, et que j'ai un peu plus, j'essaie de prendre un grand souffle
Chercheur	donc c'est quelque chose de connu quoi?
Victoire	oui
Chercheur	et quand, et quand tu dis quand je n'en peux plus? C'est pareil que ce que tu m'as dit avant avec les jambes avec... recroquevillée? Etc? c'est exactement pareil ou c'est un peu différent? Tu vois qu'est-ce qui fait que tu vas faire "ah.."? Et que ça va être une pause?
Victoire	oui
Chercheur	tu vois?
Victoire	... je pense que j'ai, j'étais à mon maximum en fait avant… et je me suis dit il ne faut pas que j'arrête et du coup, il faut bien que je trouve une… une solution et la seule solution c'est de… c'est de respirer encore plus fort
Chercheur	et cet état de maximum là? Tu…
Victoire	oui
Chercheur	tu tu le vis des fois à d'autres...?
Victoire	oui quand je cours
Chercheur	quand tu cours? C'est quelque chose de connu?
Victoire	oui… oui
Chercheur	ok et en step? Ça te l'a déjà fait avant cette ce moment là ou pas?
Victoire	… ça me l'avait surtout au... au 4ème passage
Chercheur	donc après?
Victoire	oui oui oui
Chercheur	mais avant dans le cycle, dans tout ce que l'on a fait avant? Ça t'avait déjà fait ça? Ou c'était quelque chose de nouveau?
Victoire	non
Chercheur	non?
Victoire	non
Chercheur	et du coup…
Victoire	non…
Chercheur	du coup, tu as fait ça là
Victoire	oui
Chercheur	tu as ressenti ce…
Victoire	ce... ce besoin
Chercheur	ce besoin et cette oxygénation dans tous les sens du terme et...? Et du coup... comment ça impactait la suite de ton activité? Le fait de faire ça...? Tu en tires quoi comme...? Comme fait? Comme conclusion?
Victoire	c'est que c'est une très bonne chose et il faut que je continue à faire ça, que je

	continue ça prendre une bonne respiration pour pouvoir tenir le coup
Chercheur	ok et par rapport à ce redressement?
Victoire	oui
Chercheur	avec?
Victoire	avec le redressement
Chercheur	c'est ensemble?
Victoire	ouai c'est ensemble
Chercheur	ok... Alors maintenant on va regarder... par rapport à… aux pas et on va revenir un peu sur cette question quand tu m'as dit je ne réfléchis plus du tout, quand tu réalises… alors je vais te laisser juste un tout petit peu de temps... (visionnage). Là tu me dis quand je fais je ne réfléchis plus du tout ça va tout seul, je connais par cœur (visionnage)
Victoire	oui
Chercheur	du coup, quand ça va tout seul comme ça?
Victoire	bah je me laisse porter en fait
Chercheur	tu te laisses porter par quoi?
Victoire	par la musique, par… par le fait que je connais, que je maitrise l'enchainement… et que je peux me permettre de regarder ailleurs... de… de penser à autre chose…
Chercheur	Et donc du coup, quand ça va tout seul comme ça, tu es focalisée en 1er sur la musique ou tu es focalisée sur d'autres choses?
Victoire	oui, je... sur la musique, ça m'a… ça m'a beaucoup aidé ouai
Chercheur	et quand tu me dis… je… et... Ou a penser à autre chose? Tu...?
Victoire	à n'importe quoi en fait (rires) tout et n'importe quoi
Chercheur	mais... Tu peux me donner un exemple?
Victoire	(rires) c'est... ce que je vais manger, ce que je...
Chercheur	d'accord! Des trucs vraiment du quotidien (rires)
Victoire	oui n'importe quoi…
Chercheur	et tu arrives à te détacher et à faire ça? ok?
Victoire	et d'ailleurs quand je... quand oui quand je me détache, j'arrive à... Ça va plus vite en fait, ça va... se... je ne pense plus à l'enchainement et du coup le temps passe plus vite en fait
Chercheur	d'accord. Et... et par rapport à… à ton projet quand... du coup… ce que... toi tu travailles avec les sensations?
Victoire	oui
Chercheur	...et quand tu te détaches? Et… tu arrives à...? À à analyser ta pratique? Enfin tu vois pour la suite? Comment tu… tu fais? Ou tu es vraiment focalisée complètement sur autre chose et tu oublies ce qui se passe?
Victoire	..., j'oublie pendant quelques secondes mais après je...
Chercheur	tu oublies pendant quelques secondes?
Victoire	oui, c'est…
Chercheur	et qu'est-ce qui fait que...?
Victoire	c'est des petits passages en fait
Chercheur	d'accord

Victoire	oui…
Chercheur	et tu arrives à savoir quand est-ce qu'ils commencent et quand est-ce qu'ils finissent? Qu'est-ce qui fait que ça commence et que ça finit?
Victoire	alors ça? Ça je n'ai... jamais su…! ... oui, ouai c'est vrai que c'est... ça peut me prendre d'un coup et ça peut... Je peux m'arrêter d'un coup de penser... et de me reconcentrer... Donc... je sais... (silence) non ça ne doit pas être la musique puisque c'est la... c'est la même... peut-être que le fait que je fasse des erreurs ou que...
Chercheur	le fait qu'il y ait des erreurs c'est peut-être ça qui te… qui te ramène à te refocaliser sur tes pas?
Victoire	ouai…
Chercheur	ok
Victoire	mais quand je pense à autre chose, je... je je... regarde quand même mes pas, je sais ce que je fais (rires) mais... je… je ne pense plus... Mais je sais ce que je fais
Chercheur	et quand tu dis ce que je fais, ça fait comme tout à l'heure avec... Le pas qui est anticipé et que tu as dans la tête ou c'est différent?
Victoire	ah c'est différent parce qu'ils ne sont pas anticipés mes pas du coup, et… c'est automatique
Chercheur	c'est automatique?
Victoire	ouai
Chercheur	mais tu les vois quand même dans la tête ou pas?
Victoire	non, non quand je pense à quelque chose d'autre... Non
Chercheur	alors on va regarder par rapport à ça... pour être complètement dans l'opposition ?
Victoire	oui oui
Chercheur	hein par rapport à cet automatisme là, où ça déroule, à 4'40'' attends. Voilà... tu me dis... là..., je... je... On va bientôt arriver à un moment donné où tu... tu es en train de réfléchir... au pas que tu vas faire et tu dis il n'y a personne devant moi donc c'est plus difficile (visionnage). Voilà c'est là, tu te souviens de ça?
Victoire	oui
Chercheur	attends je te le remontre si tu veux?
Victoire	oui (visionnage)
Chercheur	au moment où ça se produit là…
Victoire	oui
Chercheur	tu m'as dit, je me suis demandée, est-ce que je fais bien mes pas? Et… tu m'as dit avant je ne réfléchissais pas
Victoire	ouai c'est ça en fait, quand quand je ne réfléchis plus et que je me mets à réfléchir, je me trompe, tout le temps
Chercheur	et qu'est-ce qui fait que là? Quand tu as fait… à cheval?
Victoire	oui
Chercheur	tu sors de cet état...? de... que tu ne réfléchissais pas que ça se fait tout seul?
Victoire	je pense que je pensais à autre chose et que là, j'essaie de me dire... non concentre... Non réfléchis à tes pas... Enfin j'avais... j'avais fini de le... de penser à ce que je devais penser et... et quand j'ai... quand j'ai regardé mes pas et que je me suis concentrée, et bah ça m'a déconcentrée

Chercheur	ça a fait que…
Victoire	ouai ça me fait souvent oui, c'est souvent comme ça en fait
Chercheur	et tu penses que c'est parce que tu... à ce moment là, tu as fini de penser à cet élément précis sur lequel tu étais focalisée? Ou est-ce qu'il y a autre chose qui se serait passé...? Pas forcément dans ta tête et qui…? Tu vois, à ce moment là? Le mom... Je ne sais pas hein?
Victoire	oui
Chercheur	le moment... je te le remontre (visionnage) voilà
Victoire	ouai, plus je pose doucement le pied en plus (silence long)
Chercheur	tu arrives à te souvenir des sensations là au moment où tu as cette... cette hésitation?
Victoire	ouai, je me... je, je... je me souviens, oui, cette hésitation... mais…
Chercheur	qu'est-ce que tu ressens à ce moment -là? Il y a quelque chose de particulier dans ton corps qui se passe?
Victoire	qu'il faut que je me dépêche quoi
Chercheur	tu te dis faut que je me dépêche?
Victoire	ouai, du coup…
Chercheur	et est-ce que...?
Victoire	j'avais mes jambes qui étaient, qui étaient… qui étaient lourdes parce que j'avais... parce qu'avec l'enchainement, je n'avais pas l'habitude de rester longtemps sur un pas
Chercheur	ouai
Victoire	par exemple là, je les ai laissés… fin pas longtemps mais... quand même! Et du coup elles étaient encore plus lourdes quand je les ai…
Chercheur	au moment où il fallait la relever?
Victoire	oui
Chercheur	tu as senti que c'était lourd?
Victoire	oui, parce que ça... Moi c'était... comme une pause, aussi… mais une pause où je réfléchissais, où je me dis que je me suis trompée
Chercheur	et juste avant... cette sensation de lourdeur et cet arrêt…
Victoire	oui?
Chercheur	tu arrives à... me... à te remémorer ce qui, ce qui se passe ? Et ce que tu ressens? (silence)
Victoire	... Je sais… (à peine audible)
Chercheur	c'est... tu, tu reviens surtout au moment où c'est lourd quoi?
Victoire	oui
Chercheur	pour remonter une fois que c'est fait?
Victoire	oui
Chercheur	ok, alors on... on va poursuivre… on va rester sur cette vidéo après on va aller sur la Go Pro
Victoire	ok
Chercheur	on va regarder la question du chassé
Victoire	ah!

Chercheur	donc c'était tout au début. Je vais laisser un peu dérouler (visionnage) quand tu fais le chassé, tu me dis... J'ai l'impression que je vais plus vite, que j'accélère le rythme... Comme si j'étais un peu en retard, et sur la Go Pro, tu m'auras dit la même chose, là à ce moment là
Victoire	oui
Chercheur	tu veux que je te remontre?
Victoire	... non
Chercheur	tu t'en souviens?
Victoire	je m'en souviens
Chercheur	voilà donc avant-hier tu as insisté sur ça, l'impression d'accélérer le rythme mais... tu me dis mais est-ce que je suis en retard?
Victoire	ouai
Chercheur	tu as l'impression que tu vas plus vite
Victoire	oui
Chercheur	qu'est-ce? C'est quoi cette impression? Tu arriverais un peu à…? À la sentir?
Victoire	c'est pas par rapport aux autres car j'y vais toute seule…
Chercheur	oui
Victoire	c'est, c'est… je me…
Chercheur	je vais te la montrer sur la Go Pro aussi
Victoire	il y a un élément de musique, mais il n'y a pas que ça aussi, mais je ne sais pas...
Chercheur	ce n'est pas que... tu n'es pas que focalisée sur la musique pour avoir cette impression? (réglage Go Pro)
Victoire	c'était mon 1er chassé?
Chercheur	… c'était un des 1ers oui (réglages). Oui c'était le 1er je pense (réglages). Voilà c'est ici
Victoire	oui oui... Ouai je n'aimais pas les chassés, je voulais me dépêcher de le finir, il y a aussi ça mais... il y a…
Chercheur	qu'est-ce qui fait que tu as cette impression de... de rapidité?
Victoire	oui…
Chercheur	tu, tu le ressens comment? Tu le ressens où ça?
Victoire	… du fait que je me dépêche?
Chercheur	ouai, enfin que tu as l'impression de te dépêcher?
Victoire	oui, mais je me dépêche je pense
Chercheur	tu te dépêches oui, mais qu'est-ce qui fait que ça se passe comme ça?
Victoire	peut-être que...? C'est bizarre de dire ça, mais peut-être que j'avais trop d'énergie... Fin ce n'est pas que j'avais trop d'énergie mais c'est que... (silence) c'est… je ne sais pas, je m'étais dit que... tu as de la... tu as de la pui... ce n'est pas de la puissance (rires) mais, tu as de la... tu en as dans les jambes alors donne...
Chercheur	et cette énergie, tu le sens comment toi?
Victoire	mais, je sens que... Voilà, je n'ai pas du tout les jambes lourdes, pour l'instant ça va... sur le... sur les 1ers, sur la 1ère minute ça va donc... j'essaie de me donner
Chercheur	d'accord
Victoire	et je me donne peut-être trop vite?

Chercheur	et quand tu dis tu te donnes trop vite? Ça veut dire que tu fais quoi en fait...? Qui fait que tu te donnes? Que tu fais trop vite? Par rapport à une situation… où un chassé tu vois
Victoire	oui
Chercheur	où tu l'aurais fait plus normalement entre guillemets?
Victoire	... oui
Chercheur	là, qu'est-ce que t'as fait en fait .....?
Victoire	bah j'ai essayé de faire mieux!
Chercheur	ouai
Victoire	et je... Ça a donné un petit peu pire, et...
Chercheur	mais... dans ton corps, tu produis...? Enfin pour faire mieux, tu fais comment en fait? (silence)
Victoire	…
Chercheur	tu vois quand tu poses ton 1er pied...?
Victoire	oui
Chercheur	tu es attentive à quoi au moment là? (silence) tu essaies de faire quoi quand tu poses ce 1er pied en fait?
Victoire	j'essaie de… est-ce que je peux revoir?
Chercheur	ouai
Victoire	je ne sais vraiment pas comment… (sourires) (visionnage). Ah je ne me souviens plus, je suis allée à l'extrémité du step mais... alors que d'habitude je n'y vais pas à l'extrémité, en plus...?
Chercheur	tu te sens comment en fait? Au moment où tu fais ça? Tu me dis, tu as l'énergie...?
Victoire	ouai
Chercheur	et... c'est, c'est, c'est localisé où? Cette énergie?
Victoire	dans les, dans les jambes
Chercheur	dans les jambes?
Victoire	dans les jambes, dans les jambes, dans les pieds, dans les pieds surtout
Chercheur	dans les pieds?
Victoire	ouai
Chercheur	et c'est comment dans tes pieds alors?
Victoire	c'est... c'est, c'est...? J'ai les pieds légers quoi, c'est facile, je peux... oui, je… (silence) ouai, pendant, pendant… on va dire j'ai les pieds… j'arrive, j'arrive à... Je ne sais pas comment dire (sourires)
Chercheur	et en même temps que tu as ces pieds légers là?
Victoire	oui
Chercheur	il y a d'autres choses?
Victoire	mon corps, pour l'instant, il est léger, je ne le sens pas particulièrement
Chercheur	et par rapport à la respiration... Tu vois? Et...?
Victoire	oui
Chercheur	et tout… et, et ce ventre là dont tu me parlais tout à l'heure...?
Victoire	bah je…
Chercheur	c'est comment là?

Victoire	non pour l'instant, je… pour l'instant, tout va, tout va bien un petit peu dans mon corps
Chercheur	d'accord, c'est un moment où… où tu es bien?
Victoire	oui
Chercheur	là?
Victoire	oui le début oui, c'est bien
Chercheur	ok, alors... maintenant on va regarder… la vidéo de la 4ème séquence
Victoire	ok. Désolée, je n'arrive pas à trop…
Chercheur	bah non je sais que c'est difficile, ne t'inquiète pas. Tu fais déjà largement ce qu'il faut (visionnage). Là en fait, à 6'' attends je remets dès le début
Victoire	là je suis step en haut alors?
Chercheur	oui là tu es step en haut, et là directement à 6'' là quand tu as fait ta 1ère pose d'appui, tu m'as dit... lundi..., ça n'a rien à voir avec les hauteurs. Et après tu as dit... c'est un défi, je ne vais pas aussi vite, j'essaie de me dépêcher et... tu voulais tester autre chose avec ces hauteurs?
Victoire	ouai
Chercheur	et quand tu me dis..., ça n'a rien à voir, le.., le moment où tu poses ce… ce 1er appui?
Victoire	oui
Chercheur	je te le remontre (visionnage), là!
Victoire	oui, bah déjà, déjà, je vois ici que mes… ma jambe est, elle est, elle n'était pas… elle était, elle n'est pas tendue comme step en bas
Chercheur	ta jambe, laquelle?
Victoire	la... celle, celle-ci là
Chercheur	celle…
Victoire	quand je vois mes pas…
Chercheur	sur laquelle tu t'appuies sur le step?
Victoire	oui
Chercheur	celle qui monte sur le step?
Victoire	oui, je ne la tends pas en fait je pense
Chercheur	ouai, et...?
Victoire	et…
Chercheur	et tu le ressens ça? Parce que là tu le vois mais…
Victoire	ah oui oui oui, je le ressens vraiment partout. Dans... dans la façon de... de m'élever, dans la façon de... dans quand je pose mon pied
Chercheur	alors, comment... qu'est-ce que tu ressens quand tu t'élèves, et quand tu poses ton pied?
Victoire	par exemple, si j'ai posé le pied gauche, je pense?
Chercheur	attend, on va regarder
Victoire	j'ai posé… (réglages + visionnage) donc là, j'ai, j'ai posé mon pied gauche et j'ai senti tout mon corps aller vers la... basculer un petit peu vers la droite. Je l'ai ressenti vraiment
Chercheur	ouai? Ouai, et... Il y a quoi d'autre en même temps que cette sensation de…?
Victoire	oui

Chercheur	de passage vers la droite?
Victoire	… (silence long)
Chercheur	quand tu poses ce 1er appui, que tu montes sur le step?
Victoire	mes, mes j'ai l'impression que mes muscles ils travaillent beaucoup plus
Chercheur	et quand ils travaillent... Si moi je suis dans ton corps...?
Victoire	ouai
Chercheur	que je veux ressentir, ce, cette, ce travail... plus important des muscles...? Je dois me... me focaliser sur quoi? Je veux dire au niveau des muscles?
Victoire	c'est... c'est oui, surtout par rapport à…
Chercheur	aux mollets un petit peu?
Victoire	oui au mollet
Chercheur	et le mollet il fait quoi? Enfin tu ressens quoi de particulier?
Victoire	qu'il se tend beaucoup plus, que…
Chercheur	ça se tend?
Victoire	ouai
Chercheur	et ça se tend dans quel sens?
Victoire	comment ça (rires)?
Chercheur	bah ça se tend large?
Victoire	oui
Chercheur	vers le haut?
Victoire	non vers le haut
Chercheur	en diag… vers le haut?
Victoire	oui
Chercheur	et il se passe d'autres choses…? Tu ressens... d'autres choses en même temps?
Victoire	... (silence long) je pense que j'ai même eu le temps de de tendre... même l'autre jambe en entier, je ne sais plus... si j'ai... (visionnage). Ah non, non mais presque du coup. Quand je, quand je, je m'élève, j'ai, j'ai presque l'impression de tendre ma jambe, que je peux la tendre en tout cas
Chercheur	tu sens que tu peux la tendre mais tu ne le fais pas?
Victoire	non
Chercheur	et qu'est-ce qui fait que...? Que tu sens que tu peux mais tu...?
Victoire	c'était le 1er pas et du coup
Chercheur	et du coup...?
Victoire	je n'ai pas trop pensé au fait de la tendre
Chercheur	tu as pensé à quoi du coup? Tu étais attentive à quoi là au moment où tu…?
Victoire	... de... C'est plus dans ma tête en fait que ça s'est passé là
Chercheur	ouai
Victoire	je me suis surtout dit... quelle différence en fait, ça fait beaucoup de différence
Chercheur	ouai, tu étais, c'était vraiment focalisée sur la différence de hauteur?
Victoire	oui
Chercheur	et… pour toi quelle différence c'est…? C'est que la hauteur ou…?
Victoire	vu que ça va être beaucoup plus, beaucoup plus… ça va me demander un effort beaucoup plus intense

Chercheur	et en fait tu m'as dit... je veux tester autre chose, c'est un défi!
Victoire	ouai
Chercheur	qu'est-ce qui t'a amenée à... Qu'est-ce qui, qu'est-ce que tu as fait avant qui t'a amenée à choisir ça en fait, par rapport à ton propre programme d'entrainement en fait?
Victoire	le fait qu'il y ait toujours les mêmes pas et que je… que, que je n'arrive pas trop avec les bras, fin des orien... Non c'est des…
Chercheur	ah des impulsions?
Victoire	oui des impulsions avec les bras. Oui non mais c'était, c'était un défi parce que.. .je voyais les autres un peu, un peu le faire mais pas trop non plus. Je me suis dit, bah moi aussi je peux le faire, pourquoi pas...? Mais je savais que ça allait être dur, même avant de le faire, je savais que ça allait être dur
Chercheur	tu t'attends à cette difficulté?
Victoire	oui je m'attends!
Chercheur	tu t'y attends comment?
Victoire	bah en fait, je n'étais pas surprise, je n'étais pas surprise...
Chercheur	mais ça veut dire que tu as déjà vécu ce moment de difficulté?
Victoire	oui oui oui, quand la 1ère fois qu'on a mis les step en haut, j'avais...
Chercheur	sur la 1ère leçon alors?
Victoire	oui sur la 1ère leçon
Chercheur	ok, donc c'était quelque chose de connu finalement?
Victoire	oui
Chercheur	et du coup… tu t'attends à ce que se soit difficile et tu t'attends à quoi précisément...? Comme… traduction… comment ça va se traduire... dans ta série là?
Victoire	... plus du... du... de la respiration
Chercheur	donc tu es prête à...? Enfin tu sais que ça va arriver ça?
Victoire	oui
Chercheur	et... Il y a d'autres choses auxquelles tu t'attends?
Victoire	…
Chercheur	à part la respiration?
Victoire	l'effort, que l'effort soit plus… que… (à peine audible)
Chercheur	qu'il soit beaucoup plus...? Comment?
Victoire	beaucoup plus dur... beaucoup plus…
Chercheur	attends je vais te montrer quelques secondes après
Victoire	oui oui
Chercheur	à 30'' (visionnage) tu me dis là ça va encore
Victoire	ouai
Chercheur	alors tu ressens quoi là? Qu'est-ce qui fait que... ça va encore? Moi comment je peux le comprendre ça? Ça va encore?
Victoire	bah… tout va bien, je suis dans le rythme, j'essaie, j'essaie de, de me tenir avec... la musique mais finalement, je ne me tiens pas puisque ce n'est pas très, ce n'est pas très très difficile pour l'instant
Chercheur	oui

Victoire	en tout cas
Chercheur	mais qu'est-ce qui n'est pas difficile...? C'est le fait d'être sur le rythme ou il y a autre chose?
Victoire	... je me suis habituée à la hauteur du step… je me suis, je me suis... habituée… à soulever mon corps, à sa... j'allais dire… (rires)
Chercheur	ouai et du coup tes sensations là? C'est quoi...? Comment tu te sens...? À ce moment là? Quand tu me dis ça va encore, tu peux être encore un peu plus précise?
Victoire	ouai c'est l'habitude, ouai l'habitude du 1er enchainement
Chercheur	et du coup il… moi si je suis en train de produire et que si finalement… ça va?
Victoire	oui
Chercheur	… je, je... suis attentive à quoi? ...? Comment je sais que ça va?
Victoire	la respiration elle n'est pas très très forte
Chercheur	ouai?
Victoire	je… je ne sens pas, je ne sens pas de chaleur particulière…
Chercheur	ouai
Victoire	… j'ai les pieds légers… j'ai...
Chercheur	donc là, à ce moment là, tu as tout ça, donc tu sais que ça va?
Victoire	oui
Chercheur	et tu te sens capable de quoi du coup?
Victoire	d'aller plus vite
Chercheur	ça t'amène à quoi? Tu te sens capable d'aller plus vite là?
Victoire	ouai
Chercheur	et d'autres choses?
Victoire	de…
Chercheur	tu sais que tu peux aller plus vite?
Victoire	ouai
Chercheur	et par rapport à la... à la suite de... pour aller jusqu'aux 6' et cette impression de... de long? Sur le 2ème séquence…
Victoire	en fait, je, je sais que je... que je peux aller plus vite, pendant un très court terme en fait
Chercheur	d'accord
Victoire	et je sais que... à long terme, ce sera... difficile
Chercheur	ok, mais tu as, tu as... la 1ère... la 1ère connaissance que tu as de... que tu as de ça? C'est que tu peux aller plus vite?
Victoire	oui
Chercheur	ouai ok. Alors maintenant on va regarder la question de... du souffle
Victoire	ouai
Chercheur	alors, à 8'28'' alors je te mets juste un petit peu avant
Victoire	ça c'est le 4ème enchainement?
Chercheur	ouai c'est le 4ème. Tu me dis, j'ai le souffle... qui me perd, je le vois à ma bouche et à ma façon de respirer, j'essaie... de respirer plus fort (visionnage)
Victoire	ouai, je vois que... à ma façon de bouger en fait
Chercheur	dans ta façon de bouger?

Victoire	ouai, et le haut du corps, en fait, là ce n'est même plus les jambes, c'est le haut du corps, parce que j'ai l'impression que je flanche un petit peu, vers la droite, vers la gauche
Chercheur	tu tangues en fait?
Victoire	ouai c'est ça
Chercheur	et là... tu m'as dit... Donc tu le vois avec le haut du corps, avant-hier, tu m'as parlé de ta bouche…
Victoire	oui
Chercheur	mais toi si tu n'avais pas cette vidéo, tu as ressenti quelque chose de particulier? Tu l'as identifié cet état là? ... ce souffle… ce souffle qui me perd?
Victoire	je, je… je... je le savais, je le, je le... Je ne savais pas
Chercheur	et comment tu le sais?
Victoire	je ne savais pas que...?
Chercheur	tu ne savais pas que tu tanguais?
Victoire	non, je ne pense pas
Chercheur	là c'est parce que tu revois?
Victoire	ouai
Chercheur	et... tu sentais quoi toi? Tu avais?
Victoire	ça se passe en fait jusqu'au, jusqu'au ventre en fait... j'ai mon... j'arrive... j'ai moins de souffle, j'ai l'impression que ça va trop vite, que le... oui, que le rythme va trop vite…
Chercheur	et… oui... et... quand tu me dis j'ai le souffle qui me perd, c'est, c'est, ça signifie que tu as moins de souffle?
Victoire	oui
Chercheur	ok. Et... oui…
Victoire	oui
Chercheur	tu es focalisée là-dessus? Sur ce souffle...?
Victoire	oui pendant quelque temps, pendant quelques secondes ouai, j'étais... J'avais peur de ne pas tenir... parce que je... parce moi je s... ouai je, je j'abandonne très vite quand j'ai très peu de souffle et j'avais peur de ne pas tenir à cause de ça, c'est ma faiblesse
Chercheur	et du coup? On va avancer…
Victoire	oui
Chercheur	parce que là à 3', donc on est à la moitié du... de la visualisation, du passage... Tu me dis ça va mieux car... j'ai repris mon souffle... à cause de la perte de rythme que tu as eue juste avant, parce que tu avais fait une erreur (visionnage). Et tu m'as dit, je sais aussi que c'est... la moitié
Victoire	ouai (silence long)
Chercheur	com... comment tu as, tu as repris ton souffle parce que tu t'es arrêtée juste un tout petit peu?
Victoire	ouai
Chercheur	et… comment tu...? le fait que ça aille mieux par rapport à avant où tu disais il y a le souffle qui se perd... c'est quoi? Il y a quoi de différent...? Qu'est-ce qui se passe?
Victoire	j'arrive à respirer, je… mais... Je n'arrive pas à respirer la bouche ouverte en fait

Chercheur	oui
Victoire	j'arrive... à respirer intérieurement, mais…
Chercheur	quand tu me dis intérieurement tu montres, c'est au niveau jusqu'à ton ventre?
Victoire	ouai ouai
Chercheur	parce que ça se bloque là en fait?
Victoire	oui
Chercheur	ok. Et… et donc tu es focalisée quand tu me dis là ça va mieux, tu étais focalisée sur le fait que ça allait mieux ou tu étais focalisée sur autre chose?
Victoire	mes… j'étais encore dans mes pensées je pense
Chercheur	tu n'étais pas spécia... Tu étais, ça veut dire tu n'étais pas spécialement attentive à ce souffle?
Victoire	non
Chercheur	non?
Victoire	plus trop non
Chercheur	plus trop? Moins que... avant ou…?
Victoire	oui moins qu'avant
Chercheur	où tu sens que ça se perd?
Victoire	oui oui, quand ça ne va pas, là je le sens, mais quand ça va bien, je le... Je ne le sens pas que, que ça pourrait m'arriver de ne pas bien...
Chercheur	ouai. Et et alors tu es, tu es, tu es où? À ce moment là du coup? Comme ça v... Comme ça va mieux?
Victoire	je suis dans mes, dans mes pensées en fait, donc... vu que ça va bien... j'ai repris mon souffle
Chercheur	tu te retrouves dans un état... proche de…? De celui de tout à l'heure où tu ne réfléchissais pas ou c'est encore un autre état là?
Victoire	oui, oui c'est à peu près… j'essaie de me dire... essaie d'être comme au début, comme au début de l'enchainement et de… et de dire que ça recommence et que….
Chercheur	et par rapport au fait que tu ne réfléchissais pas à tes pas?
Victoire	oui
Chercheur	là tu es, tu es dans le même état ou c'est encore différent?
Victoire	oui, oui je suis dans le même état, je ne regarde même pas.
Chercheur	ok. Alors je vais te montrer un... un dernier temps sur cette vidéo, c'est à 4'48'', donc on va laisser un peu défiler pour que tu te souviennes... (visionnage). Donc 1' un peu plus d'1'30'' après là… tu me dis, je suis... vraiment essoufflée
Victoire	oui, là oui (visionnage)
Chercheur	donc on est quasiment à la fin, il reste 1'10'' à peine (visionnage) et après tu me dis à 5', j'ai la tête qui tourne... Le mambo, je ne le fais pas correctement, là, c'est sur le pivot, et après tu me dis... je fais, à peine... les pas... c'est la catastrophe (visionnage en même temps) donc quand tu arrives dans cette dernière minute là?
Victoire	ouai
Chercheur	ce point de... donc visiblement c'est juste avant 5' là où tu as le point de… de rupture un peu?
Victoire	oui

Chercheur	où tu... tu sens que tu es vraiment essoufflée...? Comment il est cet essoufflement? Et comment tu te sens par rapport à tout à l'heure...? Tu vois, je suppose que tu n'es pas dans le même état qu'avant
Victoire	non, là j'étais vraiment très très mal, et ça me… ça me... ça faisait longtemps que je ne m'étais sentie comme ça, j'avais vraiment… (silence) peu de souffle
Chercheur	et… du coup, quand tu te dis j'ai peu de souffle...? C'est...?
Victoire	j'ai aussi essayé d'aller moins fort
Chercheur	tu essayais d'aller moins fort avec ton...? Ta chorégraphie?
Victoire	oui et au niveau du souffle
Chercheur	il se passe quoi en fait? Quand tu me dis j'ai peu de souffle?
Victoire	j'ai le souffle coupé limite (silence) je…
Chercheur	par rapport à l'air?
Victoire	ouai
Chercheur	qui entre et qui sort? Ça fait comment en fait?
Victoire	je sens qu'il y a plus... Et... Ce n'est pas qu'il n'y en plus trop, je ne vais pas... mais… il faut que j'en prenne un maximum en fait
Chercheur	oui?
Victoire	parce que sinon, je ne vais pas tenir, je vais abandonner et…
Chercheur	et donc tu es, tu es focalisée sur quoi à ce moment-là toi?
Victoire	… sur… sur la fin (sourires) ouai c'est... sur la fin et d'ailleurs je me... je me trompe, je me… j'essaie de minimiser mes efforts parce que…
Chercheur	et comment tu fais pour… minimiser tes efforts?
Victoire	je rapproche mes jambes par exemple, j'essaie de ne pas trop…
Chercheur	tu fais d'autres choses?
Victoire	je regarde les autres pour me donner du courage un petit peu... qu'est-ce que... (silence)
Chercheur	et… au niveau de ton corps? En parallèle de cette sensation de souffle coupé? Il se passe… d'autres choses?
Victoire	je pense que je ne sentais plus mes jambes
Chercheur	ouai?
Victoire	je n'avais même plus la sensation de jambes lourdes mais je les sentais plus, mes… mes bras je les sentais... surtout le haut du corps là que je sentais
Chercheur	d'accord
Victoire	parce que je me focalisais sur ma respiration et du coup, je sentais tout…
Chercheur	le buste et les bras?
Victoire	oui
Chercheur	ouai? Et… tout à l'heure tout au début de l'entretien, tu m'as dit... par rapport à la sensation de chaleur?
Victoire	oui
Chercheur	tu sais…?
Victoire	oui
Chercheur	et elle est comment là du coup? Parce que tu m'as dit au départ...? Tu m'avais dit
Victoire	oui

Chercheur	c'est juste un peu les joues c'est à l'extérieur?
Victoire	ouai, et là... ah oui, là les... elle est maximum là!
Chercheur	et ça veut dire? Moi si je suis dans ton corps, elle est maximum... je ressens quoi? Comment je... comment je sens que c'est maximum?
Victoire	la… la transpiration…
Chercheur	ouai
Victoire	de… en fait, c'est c'est c'est ouai, c'est des sensations de chaleur mais vraiment partout, des, des bras jusqu'aux pieds, jusqu'aux…
Chercheur	même si tu ne sens plus tes jambes tu sais que c'est chaud dedans?
Victoire	oui, oui ah oui, je le sens partout partout partout
Chercheur	et il y a d'autres choses encore?
Victoire	… non c'est surtout le respiration et la chaleur là qui m'avaient marquée, sur la fin
Chercheur	donc tu sens... tu sens que cet essouffle... tu sens que tu as le souffle coupé?
Victoire	ouai
Chercheur	ça se traduit comment… au niveau de... tu sens un état par rapport à…? Quand tu inspires et quand tu expires? Tu sens qu'il y a quelque chose qui se passe ou… tu es juste focalisée sur l'air qui rentre, par exemple?
Victoire	là je sens qu'il y a quelque chose qui se passe mais… mais dire quoi… (silence très long) … pour dire…
Chercheur	ça vient ou pas?
Victoire	non ça ne vient pas... Je ne sais pas comment…
Chercheur	par rapport à… par rapport à cet état là, où tu as la tête qui tourne?
Victoire	oui, oui
Chercheur	ta tête elle tourne c'est comment? Qu'est-ce que ça… fait?
Victoire	c'est comme si j'avais des vertiges un petit peu
Chercheur	ouai?
Victoire	…
Chercheur	et cet état là... il…?
Victoire	et en fait, je ne sens plus rien, quand j'ai la tête qui tourne je ne sens plus rien, je ne sens pas l'effort... Je ne sens pas… je ne sens plus la respiration… quand j'ai des vertiges, c'est… je ne sens plus rien
Chercheur	et ça ça dure longtemps cette tête qui tourne ou c'est juste sur le mambo?
Victoire	ça dure… ça dure oui... surtout vers la fin, la respiration ensuite, il y a les vertiges
Chercheur	et du coup, du coup de cet état là? Comment ça...? Comment tu fais pour la suite? Tu essaies encore de minimiser comme tu le faisais avant ou tu...? Ou tu fais autre choses?
Victoire	non je n'essaie même plus de minimiser en fait… je… je fais parce qu'il faut faire... je… (silence)
Chercheur	et?
Victoire	et je pense que vers la fin, je me donne un petit plus à fond parce que je sais que c'est la dernière....
Chercheur	donc par rapport à tes capacités… tu... tu sens que tu es capable de faire encore...?
Victoire	mais un tout petit peu alors

Chercheur	un tout petit peu ouai?
Victoire	oui, pas beaucoup, quoi
Chercheur	ok. Et je voudrais juste te montrer un dernier moment
Victoire	oui oui
Chercheur	... C'est... Sur la Go Pro... On est tout à la fin, donc là on est sur la 2ème séquence, on est à 5'44, donc on est aussi à la fin... de la... de la 2ème série. En fait tu me dis... je sais que je suis épuisée mais quand je regarde la vidéo, je ne le vois pas, je fais les mêmes mouvements... qu'au début. Parce que là on voit bien tes pieds, tu te souviens quand tu m'as dit ça?
Victoire	non je ne me souviens plus, là on est vraiment à la fin de l'enchainement hein
Chercheur	oui (visionnage)
Victoire	j'ai dit je savais que j'étais épuisée mais que... Je…
Chercheur	ouai parce que... parce que quand on a regardé... Je vais te remontrer la vidéo en plan large
Victoire	ouai
Chercheur	donc... à partir de 5'... 10'' à peu près, c'est à ce moment là que tu avais manifesté... de la fatigue, tu m'avais dit, là... ça y est je suis... fatiguée et je ne suis plus comme au début, j'ai les jambes lourdes, je sens que mon corps... pèse sur moi... hein on est à la fin il reste à peine 1' de la 2ème séquence
Victoire	oui
Chercheur	et en fait quand on regardé la Go Pro, après, tu m'as dit, bon bah je sais que je suis fatiguée mais quand je regarde mes jambes, je… malgré tout je, je le vois que je suis épuisée
Victoire	ouai
Chercheur	alors moi...
Victoire	oui
Chercheur	tu te souviens ou pas?
Victoire	ouai je me souviens, ouai
Chercheur	moi je voudrais en fait savoir là du coup… tu es fatiguée, tu es épuisée tu vois?
Victoire	oui
Chercheur	et contrairement à la 4ème séquence on a vu que tu es épuisée et que tu ne peux plus agir sur ton corps
Victoire	oui
Chercheur	là tu es épuisée mais... tu tu tu fais quand même bien les mouvements?
Victoire	ouai
Chercheur	tu en as conscience que tu... que tu fais bien les mouvements quand même... à la 2ème série là?
Victoire	oui, parce que j'en ai... oui! Mais j'ai… je pense que... je me dis… tu les fais tu… tu les fais moyennement quoi, tu les fais un petit mal mais... c'est…
Chercheur	tu as l'impression de les faire moyennement quand même?
Victoire	oui, pas très très bien quoi
Chercheur	ouai? Et quand tu vois la Go Pro, finalement ce n'est pas si mal
Victoire	(sourires) ouai

Chercheur	donc ça, c'est une découverte un peu?
Victoire	ouai
Chercheur	ok
Victoire	parce que je pensais… vers toutes les fins de l'enchainement que… je, j'avais du mal à...
Chercheur	quelle que soit? ... Quelle que soit la série, tu avais l'impression que…?
Victoire	... oui
Chercheur	mais... est-ce qu'il y a quand même une différence entre celle-ci et la 4ème où là… tu as, tu as vraiment du mal à faire à peine les pas?
Victoire	... oui il y a une grande différence
Chercheur	et... tu sens comment... du coup là… par rapport à la tout ce que l'on a dit avant sur la 4ème séquence? Sur ce moment là aussi de fin? Tu es, tu es focalisée sur quoi là? Quand tu... quand tu fais ton… tes dernières secondes?
Victoire	... (souffle) sur le fait qu'il y en aura deux suivantes donc il faut que... il ne faut pas que je me dise que je suis fatiguée en fait dans ma tête, il faut que je me dise que tout va bien et que… que je vais y arriver
Chercheur	et... tu me dis, j'ai l'impression de faire un petit moins bien quand même les pas…
Victoire	ouai
Chercheur	c'est, c'est quoi tes sensations? Qu'est-ce qui te permet de...? Qu'est-ce qui te dit, je fais un peu moins bien?
Victoire	(silence long) … là j'avais vu... Je sais, je ne sais pas…
Chercheur	tu veux que je te remontre un peu?
Victoire	ouai (visionnage)... je me déconcentre plus vite
Chercheur	tu te déconcentres?
Victoire	... oui il suffit de regarder quelqu'un d'autre et je peux me déconcentrer
Chercheur	donc ça c'est déjà le fait que… tu…? Que tu es quand même un peu fatiguée même si tes pas ne se dégradent pas... trop?
Victoire	oui
Chercheur	et…?
Victoire	je ne suis plus du tout... c'est comme si je n'avais plus de conscience... parce que si au début, j'avais vu quelqu'un qui se trompait, ça ne m'aurait pas déconcentrée, alors qu'à la fin, si je vois quelqu'un qui... qui qui fait autre chose, ça peut me déconcentrer
Chercheur	donc ça c'est...?
Victoire	je peux faire la même chose que lui alors qu'il fait une erreur
Chercheur	d'accord, et...? Et… par rapport à… ton état de fatigue et... le fait... de… d'agir plus ou moins correctement... tu…? tu le ressens le…? Le... le fait que finalement tu... tu fais les pas… pas si mal que ça? Tu en as conscience ou…? Ou pas?
Victoire	j'avais l'impression que que je ne les faisais pas bien en fait…
Chercheur	donc... ça veut dire que tu étais focalisée sur quoi à ce moment là?
Victoire	je savais que je ne faisais pas très très bien les pas
Chercheur	ouai?
Victoire	et… je me suis dit tant pis, ce n'est pas grave, tu te reposeras, et tu… tu feras le 3ème
Chercheur	ok

Victoire	oui
Chercheur	bon bah écoute merci beaucoup, on a bien…

7.2. Verbatim Elise

Interlocuteur	verbatim Elise L2 autoconfrontation 1er niveau, volet 2
Chercheur	Ça va? Alors on va démarrer avec cette première vidéo (visionnage)
Elise	alors là j'étais complètement perdue, juste…
Chercheur	tu veux que j'arrête ou…? Alors attends, je voudrais juste... noter, le moment
Elise	avant ouai
Chercheur	tu peux me dire à partir de… (visionnage) non c'était avant hein?
Elise	ouai c'était avant, (visionnage) alors c'était encore avant pardon. Ouai c'était là
Chercheur	t'étais perdue, voilà, alors 38'' ok
Elise	bah je ne suivais plus en fait
Chercheur	tu ne suivais plus? Tu ne suivais plus? Comment tu…? Qu'est-ce qui te permet de me dire là que tu ne suivais plus?
Elise	bah par rapport à... Aux pas… fin.. Je n'étais pas dans le rythme
Chercheur	tu n'étais pas dans le rythme, ok, et… t'as… par rapport aux pas, c'est-à-dire… Tu...? Comment tu peux me dire que tu n'étais pas dans le rythme et que...?
Elise	bah je me suis trompée de pas, fin
Chercheur	tu t'en es rendue compte?
Elise	oui
Chercheur	tout de suite?
Elise	ouai
Chercheur	d'accord ok
Elise	j'ai essayé de rattraper quoi
Chercheur	d'accord, tu as réussi à rattraper quand?
Elise	... juste après je crois, voilà c'était juste un peu après,
Chercheur	au niveau de tes sensations, il se passe quoi à ce moment là?
Elise	(à peine audible)… bah...
Chercheur	quand tu, quand tu... Du moment où tu es perdue et... Où tu rattrapes…
Elise	je ne sais pas, en fait quand on se sent perdue, ce n'est pas du stress mais c'est... Je ne sais pas comment…(silence) je ne sais pas comment le dire
Chercheur	c'est… … c'est dans tout ton corps? Ou…
Elise	non c'est juste dans la tête en fait
Chercheur	c'est juste dans la tête?
Elise	ouai
Chercheur	d'accord ok, ce n'est pas... Tu ne peux pas qualifier que ce soit une situation stressante
Elise	non pas vraiment mais... Mais je ne trouve pas d'autres mots pour le dire
Chercheur	mais…
Elise	je ne saurais pas comment le dire
Chercheur	mais tu es capable de me dire ce que tu te dis?
Elise	bah que je me suis trompée quoi
Chercheur	ouai enfin voilà tu te dis, je me suis trompée et…

Elise	oui
Chercheur	et rien d'autre quoi?
Elise	non
Chercheur	ok
Elise	je me dis mince là j'ai... Il y a un bug
Chercheur	il y a eu un bug?
Elise	oui
Chercheur	ok, alors on poursuit… (visionnage) n'hésite pas... Tout ce qui se passe, quand tu te vois, tu dois certainement te dire des choses, donc il ne faut pas que tu hésites, moi je n'attends pas qu'on analyse toutes les erreurs
Elise	non mais là je me trouve bien
Chercheur	donc à ce moment là, tu te sens bien?
Elise	ouai
Chercheur	tu pourrais me dire ce qui te, ce qui te permet de te dire que tu te sens bien?
Elise	bah parce que j'arrive à retenir... À peu près… les pas, et faire des…
Chercheur	ouai? Donc là quand tu te vois, tu as une sensation qui est plutôt comment?
Elise	ou bah… cool
Chercheur	tu te sens cool là, et quand tu te remémores?
Elise	à l'aise
Chercheur	quand tu le vis là, tu te disais je suis à l'aise?
Elise	oui, fin... Ouai
Chercheur	tu te le disais ou... Tu l'étais?
Elise	non je l'étais!
Chercheur	tu l'étais?
Elise	ouai
Chercheur	et…(visionnage) tu allais dire quelque chose là?
Elise	non
Chercheur	ok, alors... Juste... par rapport... Je voudrais revenir 2'', tu disais, je suis à l'aise..., je l'étais et tu ne te l'ais pas dit?
Elise	non
Chercheur	corporellement, dans ton corps là, s'il y avait des sensations à décrire... Tu m'as dis je suis à l'aise, j'étais cool
Elise	ouai c'est de la sérénité, je sais pas comment dire…
Chercheur	d'accord... ok
Elise	sensation de réussite un petit peu
Chercheur	tu… tu pourrais le localiser?
Elise	comment ça? Le localiser?
Chercheur	est-ce que tu, bah... Est-ce que tu, tu pourrais me décrire ce qui se passait dans ton corps quand... tu vois ce, ce... si moi je rentre dans ton corps, on y reviendra demain, mais si je rentre dans ton corps et que je veux sentir que tu es sereine? tu comprends, ce que je... ce que je veux dire?
Elise	oui oui
Chercheur	comment je peux savoir que là, je suis Elise et je suis sereine?

Elise	parce qu'il n'y a pas de… comment dire? Pas de poids, fin...
Chercheur	il n'y a pas de poids? D'accord
Elise	ouai
Chercheur	tu comprends un peu vers quoi on ira demain?
Elise	ouai
Chercheur	ok, on regarde la vidéo avec la hauteur, on fait déjà toutes les vidéos en plan large et après on se réintéresse à la Go Pro, donc là la même chose, tout ce qui te semble intéressant
Elise	à tout, n'importe quel moment?
Chercheur	n'importe quel moment, tu m'arrêtes on retourne en arrière, du jugement positif ou négatif mais ce n'est pas que du jugement, c'est là tu as un truc qui te fait sauter aux yeux, ou tu te souviens ah oui là c'était comme ça, tu n'hésites pas, ok?
Elise	d'accord ok. Là c'est beaucoup plus compliqué par contre
Chercheur	là c'est plus compliqué? Donc je m'arrête juste là vite fait avant que ça déroule…
Elise	ouai
Chercheur	donc là, 5'' de film, tu me dis, c'est plus compliqué, tu peux me développer pour que tu puisses me dire ça tout de suite là?
Elise	bah déjà le step est plus haut et... C'était une... bah une difficulté en plus!
Chercheur	et tu te le dis tout de suite parce là tu me le dis tout de suite dès que tu te vois?
Elise	oui... bah parce que je l'ai tout de suite senti dès le premier
Chercheur	tu l'as senti comment?
Elise	... bah dans les jambes...
Chercheur	dans les jambes?
Elise	ouai
Chercheur	juste dans les jambes?
Elise	... bah oui plutôt
Chercheur	ouai? Et... Ça a duré longtemps?
Elise	... bah jusqu'à la fin
Chercheur	tu… on y reviendra demain mais... Tu…? tu te sentais capable de… quand tu, t'as quand tu as commencé, parce que tu me dis ouah! Dès les premières secondes, c'était difficile, c'était plus haut... Quand tu as débuté, tu te sentais capable de…? De poursuivre jusqu'à la fin? quelles étaient tes attentes du coup par rapport à ces 3' là?
Elise	bah j'essayais de continuer mais c'était vraiment... Bah… quelque chose de dur quoi... Fin...
Chercheur	d'accord, mais tu étais voilà, tu t'ais dis faut que je continue
Elise	oui
Chercheur	tu te l'ais dit vraiment?
Elise	ouai
Chercheur	ok, on poursuit, tu n'hésites pas…
Elise	là j'étais perdue dès le début
Chercheur	donc là tu étais perdue dès le début?
Elise	ouai
Chercheur	… Tu te souviens de ce qui s'est passé là? Tu fais ton 1er bloc et tu te paumes tout de

	suite
Elise	bah ça m'énerve!
Chercheur	ça t'énerve?
Elise	(rires) oui
Chercheur	ça t'énerve? Et qu'est-ce qui se passe d'autre? Ça t'énerve... C'est dans ta tête?
Elise	oui c'est dans ma tête parce que je n'aime pas rater les choses et c'est…
Chercheur	et du coup, donc tu rates? Donc ça t'agace.. Tu te le dis et qu'est-ce qui se passe?
Elise	bah j'essaye de… de réussir par après, mais ça… même si j'échoue, bah voilà quoi
Chercheur	d'accord, ok, et de manière générale, tu as… tu as une sensation, une émotion donc l'émotion tu pourais me dire ce que c'est?
Elise	non
Chercheur	non ok, donc tu reprends là… ok (visionnage)
Elise	là aussi j'étais un peu… en fait... Comme le step il était plus haut, mais on avait l'impression qu'on avait moins de temps pour…
Chercheur	tu avais l'impression d'avoir moins de temps pour quoi?
Elise	pour faire les pas... Et du coup, parfois ça… c'était... Plus perturbant quoi
Chercheur	qu'est-ce qui était plus perturbant…? Plus perturbant, ça veut dire quoi pour toi?
Elise	bah comme le step bin... Comme le step était plus haut, du coup j'avais l'impression qu'il y avait moins de temps et... Fallait plus vite
Chercheur	d'accord, il faut que tu ailles plus vite pour…
Elise	oui, pour pouvoir suivre
Chercheur	pour pouvoir suivre d'accord, et là du coup, il se passe quoi?
Elise	bah déjà ça m'énerve (rires)
Chercheur	et tu t'arrêtes parce que tu n'arrives plus à suivre?
Elise	ouai parce que je n'arrive plus à… du coup j'essaye de rattraper mais plus tard
Chercheur	donc tu t'énerves mais tu te dis quoi à ce moment là? Tu te dis bon bah il faut que je reprenne comme tout à l'heure
Elise	oui ouai
Chercheur	mais ça fait deux fois que tu te trompes là… tu te le dis ça ou pas?
Elise	oui, ouai, et du coup… oui c'est agaçant et c'est… je ne sais pas comment dire…
Chercheur	tout à l'heure tu m'as parlé, ... Je me sentais en réussite, j'étais sereine
Elise	oui
Chercheur	tu sais sur la…
Elise	bah là j'étais moins du coup
Chercheur	tu l'étais moins?
Elise	ouai
Chercheur	et…? tu te sentais capable de…? De poursuivre...?
Elise	bah j'avais envie d'abandonner, j'avoue
Chercheur	ouai
Elise	mais… mais j'essayais quand même d'aller jusqu'au bout même si c'était plus compliqué que step en bas
Chercheur	d'accord, ok, on… donc tu vas reprendre, voilà... (visionnage)
Elise	alors là ça allait plutôt bien

Chercheur	là on est à 1'45'', tu te sens bien de nouveau?
Elise	ouai
Chercheur	donc... Si…
Elise	bon là par contre (rires) mais en fait c'est le fait que… la prof elle ne suive plus avec nous
Chercheur	d'accord
Elise	bah c'était assez…
Chercheur	attends je fais juste une pause
Elise	ouai
Chercheur	la prof elle n'est plus avec vous?
Elise	ouai et du coup, ça... Il n'y avait pas de repères pour…
Chercheur	il n'y a pas de repères?
Elise	parce que comme ça allait plus vite
Chercheur	ouai
Elise	bah du coup, on devait nous aussi aller plus vite
Chercheur	ouai
Elise	fin comme c'était plus haut, on devait aller plus vite, mais du coup, comme la prof elle n'était pas là, on ne savait pas comment gérer tout ça
Chercheur	donc tu... Tu te focalises sur la prof?
Elise	ouai
Chercheur	à ce moment là, et…
Elise	quand elle n'est plus là, bah…
Chercheur	tu te focalises sur quoi du coup quand elle n'est plus là?
Elise	sur les gens d'à-coté
Chercheur	donc là tu te focalisais sur qui?
Elise	il y avait, je ne sais plus trop qui était à côté
Chercheur	tu te focalisais sur quoi?
Elise	sur les élèves…
Chercheur	amis sur... Tu les regardais?
Elise	... non, je regardais les pieds
Chercheur	tu regardais leurs pieds?
Elise	ouai
Chercheur	d'accord
Elise	ou alors j'essayais de me souvenir... D'avant mais...
Chercheur	et… te souvenir d'avant, ça se passe comment...?
Elise	bah en fait dans ma tête je voyais la prof qui faisait les pas
Chercheur	tu vois la prof qui fait les pas?
Elise	oui
Chercheur	même si elle n'est plus là?
Elise	oui
Chercheur	tu vois la prof
Elise	ouai

Chercheur	mais tu la vois…
Elise	bah j'essayais de me souvenir de comment, comment elle faisait
Chercheur	tu la vois, comme si tu la vois…?
Elise	non c'est un... Je ne sais pas comment dire mais… (silence) je ne sais pas comment le dire
Chercheur	c'est, c'est, c'est… c'est... Pas net?
Elise	non, non ce n'est pas…
Chercheur	ok. Bon on y reviendra demain, je pense mais... Ok
Elise	d'accord
Chercheur	donc du coup, ça poursuit, (visionnage)
Elise	là c'était aussi un soulagement que ce soit fini
Chercheur	donc là tu es à la fin de la vidéo, c'est un soulagement tu me dis?
Elise	ouai
Chercheur	... ça se manifeste comment ce soulagement? Et qu'est-ce qui te permet de te dire c'est un soulagement?
Elise	parce qu'il y a tout qui relâche parce qu'on se dit le step en haut c'est fini, ça y est c'est arrêté...
Chercheur	et qu'est-ce qui fait que c'est voilà difficile, et que ça s'arrête à un moment donné?
Elise	bah il commençait des courbatures aussi
Chercheur	alors tu es capable de me décrire un peu parce que tu me montres ton mollet?
Elise	ouai (rires)
Chercheur	donc... c'était localisé à ton mollet?
Elise	ouai mes deux…
Chercheur	et tu arriverais à me dire un petit peu... Ce que ça… si moi je devais être à ta place tu vois? Et je dis bon bah voilà, c'est au niveau des mollets, il se passe quoi au niveau de tes mollets?
Elise	il y a des tiraillements…
Chercheur	ça tire?
Elise	ouai
Chercheur	ok et... En parallèle de ça… parce que... Est-ce que c'est juste, enfin juste entre guillemets, est-ce que ce sont ces tiraillements qui te permettent de dire ah ça s'arrête ou est-ce qu'en parallèle tu as d'autres choses qui se manifestent finalement? Et qui te te disent bon bah voilà il faut que ça se finisse quoi?
Elise	bah j'étais fatiguée aussi
Chercheur	t'étais fatiguée?
Elise	ouai, il y avait la fatigue qui commençait à se faire ressentir,
Chercheur	et... Et Elise fatiguée à la fin des 3', c'est quoi si moi je devais être Elise fatiguée...?
Elise	…
Chercheur	tu vois parce qu'il y en a qui vont me dire j'étais fatiguée parce qu'il se passait ça, je ressentais ça, et il y en a d'autres qui vont me dire, j'étais fatiguée, mais c'était plutôt pour ça… voilà ce que je ressentais…
Elise	bah c'était de la fatigue à cause de la difficulté et c'était plutôt ça en fait… comme c'était plus difficile il fallait que ça se finisse

Chercheur	et par rapport à la fiche que tu as remplie tu sais sur le carnet d'entrainement? Tu as identifié quoi sur la respiration et les muscles? Je suppose que tu as rempli que ça te tirait, que ça te gênait?
Elise	oui oui
Chercheur	et sur la respiration?
Elise	... j'avais mis essoufflée
Chercheur	essoufflée? Tu étais un peu essoufflée?
Elise	ouai
Chercheur	et... Tu... Tu étais un peu essoufflée, tu avais un peu mal aux mollets et est-ce qu'il y avait autre chose?
Elise	bah j'avais chaud
Chercheur	tu avais chaud?
Elise	ouai
Chercheur	ok
Elise	j'avais de la chaleur
Chercheur	tu… si ça avait duré, tu te serais sentie capable de... De poursuivre encore un peu?
Elise	peut-être deux minutes mais pas… pas plus
Chercheur	pas plus? Ok
Elise	non
Chercheur	tu penses que ton corps là…?
Elise	ah il aurait lâché
Chercheur	il aurait lâché carrément?
Elise	je n'aurais pas pu!
Chercheur	d'accord, on va poursuivre sur l'orientation
Elise	ah celui-là, c'était la catastrophe
Chercheur	c'était la catastrophe?
Elise	oui c'était vraiment… Voilà donc là! C'était vraiment…!
Chercheur	alors le moment-là est important là?
Elise	bah en fait je me sentais complètement perdue, et les orientations ce n'est pas... C'est vraiment difficile
Chercheur	oui, t'es perdue... c'est le même perdu que quand t'es step en bas?
Elise	non, c'est… perdue dans le sens on sait pas où aller
Chercheur	d'accord
Elise	parce que tout à l'heure c'était perdu dans le sens où je ne savais pas quel pas faire ou...
Chercheur	tu ne sais pas où aller?
Elise	oui
Chercheur	donc... tu peux un peu… quand tu te mets à rire là et que tu stoppes ton activité... qu'est-ce qui fait que… vraiment là tu te stoppes? Tu voulais aller où? ...?
Elise	bah en fait je voulais faire le même... Sans les orientations et du coup je me retrouve toujours... Dos au step
Chercheur	d'accord en fait, tu…
Elise	je me trompe

Chercheur	tu te trompes mais tu te lances pour faire sans les orientations toi?
Elise	fin je ne sais plus exactement comment j'ai fait à la fin mais... Je sais que je n'ai pas… celui-là c'était vraiment…
Chercheur	tu vois là… attends, je redécale juste un tout petit peu…(visionnage) alors attends c'était avant je vais remettre au début parce que c'est vraiment au début
Elise	ouai (visionnage) donc là il fallait que je me…
Chercheur	ouai
Elise	de face je crois, ou je ne sais plus
Chercheur	non il fallait que tu ailles au dos
Elise	ouah voilà de dos et du coup…
Chercheur	et du coup toi tu vas…
Elise	parce que j'avais encore l'autre dans la tête
Chercheur	d'accord, c'était dans ta tête?
Elise	ouai
Chercheur	mais... Tu... Si... Ça se manifestait comment... Tu me dis c'était dans ta tête tu peux juste me...
Elise	bah en fait, j'avais le… le... La chorégraphie d'avant dans la tête
Chercheur	ouai
Elise	du coup, sans les orientations
Chercheur	mais tu... Comment tu peux... Tu vois si j'essaie d'être dans ta tête entre guillemets
Elise	ouai (rires)
Chercheur	tu me dis c'était dans ta tête c'est-à-dire que… (silence) tu comprends...? Si tu devais me décrire un petit peu?
Elise	bah je ne sais pas comment...
Chercheur	comment tu, parce que là tu m'as dit je voulais aller de face
Elise	oui
Chercheur	comment tu sais que tu voulais aller de face?
Elise	je ne sais pas. Ca s'est fait automatiquement en fait
Chercheur	ça s'est fait automatiquement?
Elise	ouai
Chercheur	d'accord, donc... Tu es retournée de face
Elise	oui
Chercheur	et… tu? … tu me dis ça s'est fait automatiuement, tu peux me décrire automatiquement...?
Elise	bah comme on l'avait fait plusieurs fois auparavant
Chercheur	oui
Elise	bah du coup j'avais toujours ça... Pour moi on n'avait pas changé, même si on avait fait des entrainements juste avant
Chercheur	oui parce qu'il y avait eu juste avant
Elise	oui mais comme on avait
Chercheur	mais toi ça n'a pas changé?
Elise	comme on avait plus fait... sans les orientations, bah je m'étais habituée et du coup…
Chercheur	mais tu t'es habituée mais tu... Tu... Tu t'es dit… ok moi je vais de face?

Elise	non en fait je voulais aller de dos mais je suis...
Chercheur	tu voulais aller de dos? Ok?
Elise	ouai et du coup je me suis trompée
Chercheur	et tu t'es retrouvée de face?
Elise	ouai
Chercheur	et t'arriverais à…
Elise	en fait mes jambes je crois qu'ils voulaient pas (rires)
Chercheur	d'accord
Elise	et du coup... (rires)
Chercheur	tes jambes voulaient aller de face?
Elise	ouai voilà (rires)
Chercheur	mais attention c'est intéressant ce que tu me dis, il n'y pas pas de faux ou de vrai
Elise	bah elles se sont habituées à aller…
Chercheur	ouai d'accord
Elise	justement de face
Chercheur	et toi tu le savais qu'il fallait aller au dos ou pas?
Elise	oui, bah justement la prof elle l'a dit mais moi je ne sais pas
Chercheur	d'accord ok, on y reviendra plus tard mais... Ok?
Elise	d'accord
Chercheur	je commence déjà à plus comprendre ce qui s'est passé (visionnage)
Elise	mais tout le temps à ce moment là je me trompe
Chercheur	et... Ça, ça fait la…? Il se passe la même chose que ce que l'on a dit avant?
Elise	oui (visionnage) ouai en fait je me trompe dans les orientations et du coup, je me braque fin ce n'est pas que je me braque mais c'est que... Ça me… ça me perturbe
Chercheur	ça te perturbe?
Elise	ouai et du coup après je n'arrive plus à suivre les autres mouvements parce que je ne suis pas dans la bonne position
Chercheur	d'accord et du coup… tu… Comment arrives-tu à repartir?
Elise	bah j'essaie de repartir au début du…
Chercheur	tu repars au début?
Elise	ouai. C'est… après j'attends que le bloc se finisse, parce que sinon de toute façon je n'arriverais pas...
Chercheur	tu me dis tu n'arriveras pas...
Elise	non parce qu'il y a trop d'orientations
Chercheur	à reprendre avant?
Elise	non
Chercheur	mais ça veut dire que les blocs d'avant, quand tu étais en bas ou en haut? Tu arrives...? Tu vois tout à l'heure quand tu m'as dit je suis perdue, je n'ai pas suivi
Elise	ouai
Chercheur	...j'ai perdu le rythme… là tu…? Tu reprends quand tu veux?
Elise	mais en fait c'est parce qu'il n'y avait pas les orientations et du coup avec les orientations et bah ça…
Chercheur	tu es obligée d'attendre le début?

Elise	oui parce que sinon j'arrive... Fin je n'arrive pas...
Chercheur	d'accord ok. Ça marche ok... Je vois ce que tu veux me dire (visionnage)
Elise	ah ouai donc à chaque fois je me trompais
Chercheur	là c'est pareil?
Elise	ouai
Chercheur	t'attends
Elise	ouai j'ai attendu au début; oui parce qu'au début c'est même dans les deux… (visionnage)
Chercheur	le début c'est même dans les deux quoi? Tu veux me dire quoi?
Elise	fin bah... Il n'y a pas d'orientations au début, fin c'est juste le ciseau
Chercheur	mais pourtant vous allez au bout quand même?
Elise	oui mais dans les deux autres aussi quand on faisait les ciseaux
Chercheur	mais tu ne finissais pas au bout, tu finissais de face
Elise	oui mais je veux dire les ciseaux
Chercheur	oui ah d'accord, le ciseau, le travail du ciseau
Elise	oui bah j'attendais celui-là car celui-là il revenait tout le temps
Chercheur	d'accord, donc... Il était important?
Elise	ouai
Chercheur	d'accord, donc s'il n'avait pas été là?
Elise	j'aurais été complètement perdue! (rires)
Chercheur	tu aurais été complètement perdue?
Elise	ouai vraiment
Chercheur	ok. Et... Juste par rapport à ça une petite question
Elise	oui?
Chercheur	quand tu... Le retrouves le... Enfin quand il arrive le ciseau, enfin il se passe quoi?
Elise	bah c'est, c'est un automatisme en fait, comme... Je ne sais pas le dire, comment le dire mais…
Chercheur	d'accord donc... Tu… la définition d'automatisme c'est la même que tout à l'heure?
Elise	ouai
Chercheur	tu t'es habituée et tu m'as dit tes jambes le font toutes seules
Elise	oui ouai c'est ça
Chercheur	d'accord donc... bon on y reviendra demain, ok ça marche (visionnage) ok on passe... À la visualisation de la Go Pro, donc... hein je te répète c'est là... Là on va voir step en bas mais c'est la même séquence que tout à l'heure sauf avec une nouvelle vision différente, donc ça va certainement t'apporter de nouvelles choses, donc c'est à toi de stopper et de me dire quand tu veux revenir...
Elise	ah ouai c'est vraiment bizarre (rires)
Chercheur	bah c'est un peu comme si c'était toi en plus grande enfin...
Elise	ouai! (visionnage)
Chercheur	l'intérêt c'est que l'on voit bien tu vois
Elise	ouai c'est vrai, non bah ça allait dès le début
Chercheur	donc là quand tu es… je le note hein
Elise	du début jusque là, ça va

Chercheur	ouai, ça va, tu...? tu peux juste un peu me dire… tu pourrais me décrire un petit peu ce… ce fait que ça va bien?
Elise	bah c'est une sensation de bien-être fin... Le step ce n'est pas déplaisant et... Du coup... Ouai ça… allait quoi
Chercheur	et tu… quelles sont tes attentes là du coup? Tu es en train de faire...?
Elise	bah comme on réussit, ça donne envie de continuer
Chercheur	ok donc là tu es... Tu es dans une idée de... Il faut continuer…
Elise	ouai
Chercheur	on est bien quoi?
Elise	ouai ouai là…
Chercheur	ok (visionnage)
Elise	ouai là comme dit, je pense que j'ai plutôt bien géré le step en bas, sans les orientations
Chercheur	donc là, t'es... Là on est quasi... Attends juste, là t'es quasiment à la la… à la fin de ta prestation, tu me dis… j'ai bien géré... Du coup…
Elise	fin je trouve
Chercheur	ouai ouai non mais, moi je ne juge pas du tout, je ne suis pas là pour juger si tu fais bien ou pas, dans... Si après toi tu veux me dire que tu n'as pas bien fait ou bien fait ça ça m'intéresse, mais je ne vais pas te dire ça c'est bien ou pas bien ok?
Elise	ouai
Chercheur	... tu me dis j'ai bien géré, est-ce que c'est parce que tu te vois en train de le faire ou est-ce que tu as ce sentiment là déjà?
Elise	là c'est parce que je me vois en train de le faire
Chercheur	c'est parce que tu te vois?
Elise	ouai
Chercheur	donc du coup est-ce que tu arrives à te remémorer, tu vois, on arrive à la fin de tes trois minutes quasiment... Est-ce que tu te souviens de ce qui se passe? Puisque tu te le dis seulement là en te voyant... J'ai bien géré? Quand toi tu le faisais?
Elise	bah je…
Chercheur	tu ne te rappelles pas... Si…? Tu pensais à quelque chose?
Elise	non non
Chercheur	tu pensais?
Elise	en fait je me focalisais plus sur la prof pour voir ce qu'elle faisait et…
Chercheur	donc là même à la fin de la séquence? Tu es, tu es en train de... Tu te focalises encore sur la prof là?
Elise	ouai
Chercheur	ouai ok, et…
Elise	en fait il y avait des moments plus compliqués pour moi, bah je regardais la prof, mais si... Par exemple les deux basics, bah voilà, c'est deux basics, donc j'arrive à les faire toute seule, donc je regardais ailleurs
Chercheur	tu regardais ailleurs?
Elise	ouai, je regardais bah vers le bas
Chercheur	tu regardais vers le bas?

Elise	ouai
Chercheur	et tu cherchais quoi vers le bas?
Elise	... je sais pas... Vraiment comment dire? Mais…
Chercheur	mais tu... Ça faisait un peu cette image là? (vidéo)
Elise	ouai
Chercheur	et qu'est-ce que ça te... Quelles sont les attentes quand tu regardes vers le bas?
Elise	bah je peux voir ce que je fais alors que si je regarde vers la prof, je ne sais pas ce que je fais, je vois ce qu'elle elle fait
Chercheur	donc c'est important quand tu regardes vers le bas, c'est c'est vraiment pour voir ce que tu es en train de faire?
Elise	ouai
Chercheur	donc... Tu regardes... Tu regardes... quoi?
Elise	bah mes pieds
Chercheur	tes pieds?
Elise	ouai
Chercheur	ok, et… quand tu les vois tu te dis... Enfin il se passe quoi?
Elise	bah j'essaie de me souvenir déjà de ce qui faut faire et après j'essaie de reproduire...
Chercheur	ok
Elise	mais…
Chercheur	ok, ok donc là... Tu as fait tes 2'45'' là de pratique pour le moment, tu te sens bien, tu alternes entre la prof et…
Elise	ouai
Chercheur	et tes pieds? Et… tu prends tes informations sur tes pieds et… et de manière… globale? Tu te sens bien... si tu devais localiser dans ton corps cette sensation là de bien-être de…? De gestion tu m'as dit, j'ai bien géré?
Elise	... bah je ne sais pas c'était dans la tête et dans les jambes, je n'étais pas... Pas fatiguée
Chercheur	ouai? Et... Ça a duré longtemps?
Elise	pas... J'avais pas, j'avais pas de… de courbatures ou de… quelque chose dans les jambes donc voilà
Chercheur	ouai d'accord
Elise	ça allait
Chercheur	ok ça allait. Je poursuis (visionnage) ok, donc on regarde maintenant step en haut, ça va pour le moment?
Elise	ouai ça va (visionnage) là déjà on voit que le mouvement il est plus... Plus dur
Chercheur	là tout au début là? À 15''?
Elise	ouai ouai là…
Chercheur	le mouvement il est plus... dur? Tu…? Explique moi tu…? Qu'est-ce qui te permet là? Tout de suite tu me dis ça?
Elise	bah en fait on voit déjà que ça va plus vite
Chercheur	ouai? Et... Ça a duré longtemps?
Elise	que sur le... Que le premier, fin que le step en bas
Chercheur	ouai ouai?

Elise	et du coup bah c'est... Une difficulté en plus quoi
Chercheur	ouai et c'est c'est quel mouvement qui va plus vite là?
Elise	les ciseaux
Chercheur	les ciseaux? Ok et… tu… qu'est-ce qui… quand tu te vois là faire qu'est-ce que... Tu me dis en te voyant ça va plus vite et c'est plus dur, tu vois? ... Tu as quelles sensations là quand tu te vois?
Elise	…
Chercheur	ou... Tu vois qui t'aideraient, enfin moi ce qui m'intéresse ça a dû te rappeler... Tout de suite tu te remémores, tu me dis c'est plus dur, tu te remémores quoi alors à ce moment là?
Elise	bah… (silence), je ne sais pas...
Chercheur	t'arrives à... Tu comprends ce que je veux dire, c'est-à-dire que...
Elise	ouai je vois
Chercheur	tu t'es vue sur la Go pro sur les ciseaux là, ouah là tout de suite tout de suite tu…
Elise	on a vu que le mouvement était plus brut aussi!
Chercheur	ah d'accord ok
Elise	du coup…
Chercheur	et c'est ce qui... Et tu l'as ressenti comme ça toi?
Elise	ouai (silence)
Chercheur	et... Dans ton corps, quand tu me dis, c'est plus brut, ça veut dire... Il se passe quoi?
Elise	bah c'est, je ne sais pas c'est… (silence) je ne sais pas comment expliquer
Chercheur	non mais ça c'est normal c'est difficile, mais on essaie tu vois petit à petit, il ne faut pas que tu te... On en reparlera de toute façon plus tard, mais ce mouvement était plus brut pour toi, enfin forcément on en reparle mercredi, mais ça a dû... pour que tu me le dises, c'est qu'il y a dû se passer quelque chose, parce que ça te semble...
Elise	bah j'ai ressenti je ne sais pas... Le fait que…
Chercheur	tu l'as ressenti quelque part?
Elise	dans les jambes.
Chercheur	que dans les jambes? Ça s'est arrêté dans les jambes?
Elise	bah jusque là (elle montre) dans les pieds…
Chercheur	jusqu'en haut des cuisses?
Elise	ouai
Chercheur	d'accord
Elise	bah j'ai ressenti quelque chose ouai de plus brut, de plus fort
Chercheur	d'accord. C'était de la douleur?
Elise	oui
Chercheur	c'était de la douleur?
Elise	ouai
Chercheur	ok
Elise	parce que moi les courbatures elles commençaient à venir et du coup…
Chercheur	ok. Ca marche... On… on avance (visionnage)
Elise	là je pense que c'était le fait que la prof elle soit…
Chercheur	là

Elise	qui a fait que... Ça a buggé
Chercheur	ton... Ton bug? C'est quoi pour toi le bug là?
Elise	bah c'était… je me suis trompée de mouvement je crois
Chercheur	tu veux qu'on…?
Elise	oui
Chercheur	qu'on revienne en arrière? Donc tu te trompes sur le... le dégagé
Elise	ouai
Chercheur	tu te trompes sur le dégagé, donc tu penses que c'est parce que…
Elise	la prof elle ne le faisait plus avec nous quoi. Du coup, bah, je n'avais pas de repères et...
Chercheur	ouai. Ça revient à ce qu'on a dit…
Elise	ouai tout à l'heure
Chercheur	tout à l'heure ok. Et... Tu… tu repars comment là? Tu vois je te remontre (visionnage) non c'était avant (réglages). C'est là, c'était à 2'. Là tu te trompes, à 2'08'' je crois. Voilà ici et tu repars comment là?
Elise	bah je regardais les autres
Chercheur	d'accord, c'est, c'est le seul...? C'est la seule chose qui te permet de repartir?
Elise	ouai. Et la prof aussi, elle faisait un petit peu... elle ne faisait pas mais elle nous disait... dégagé, ciseaux, machins, les pas ils rentrent dans la tête
Chercheur	mais elle était en train de le dire? Elle était en train de le dire vraiment?
Elise	oui je crois
Chercheur	ou tu me dis les pas rentrent dans la tête c'est-à-dire que quand elle te dit ciseau tu sais ce que tu dois faire?
Elise	oui
Chercheur	ok (visionnage) ok. Voilà et la dernière
Elise	ça va être un massacre! (rires) (visionnage) là je vais pas de dos, je vais de face
Chercheur	ouai c'est comme…
Elise	ouai tout à l'heure
Chercheur	ouai c'est comme tout à l'heure ok
Elise	oui et les orientations ça me perturbe
Chercheur	c'est… tu serais capable de me dire ce qui te perturbe?
Elise	bah le fait qu'on doit tout le temps tourner... De dos de face…
Chercheur	alors c'est quoi qui est perturbant?
Elise	bah on n'a pas... Fin... Comme je... Tout à l'heure on l'a fait sans les orientations
Chercheur	oui?
Elise	bah du coup on s'est habitué à le faire à... À retomber à un autre endroit que ce que l'on doit faire là
Chercheur	d'accord
Elise	du coup, on l'a fait plus souvent step en bas, fin sans orientations
Chercheur	et... Tu penses que… quand là, là quand tu es train de le faire te que tu te trompes? Tu… tu... Tu t'attends à...? Tu t'attends à quoi? Qu'est-ce qui...? qu'est-ce qui se passe? Tu te sens capable de…?
Elise	bah en fait les orientations, non

Chercheur	tu te sens capable de poursuivre?
Elise	non pas pas du tout parce que les orientations je n'y arrive pas
Chercheur	donc là au début quand tu te trompes, tu te sens pas… de?
Elise	j'avais envie d'abandonner
Chercheur	d'accord et tu penses que tu ne vas pas réussir?
Elise	ouai, bah je crois que je n'ai pas réussi d'ailleurs (rires)
Chercheur	tu n'as pas réussi?
Elise	non (visionnage) c'est vraiment un massacre total (visionnage)
Chercheur	c'est-à-dire que tu aurais voulu commencer de suite par les orientations?
Elise	bah je pense ouai, parce que du coup... Fin je ne sais pas si cela aurait changé grand chose parce qu'après... (visionnage) ouai j'étais voilà, vraiment... énervée
Chercheur	donc quand tu reprends là
Elise	ouai?
Chercheur	Et... Ça a duré longtemps? Tu...?
Elise	je me dis qu'il faut que j'y arrive mais bon c'est pas... (souffle) ouai c'est… ça m'énerve de ne pas…
Chercheur	tout, là à ce moment là quand tu te vois là... Ça t'agace quoi?
Elise	ouai
Chercheur	mais c'est négatif comme sensation?
Elise	ça peut être négatif comme positif parce que l'énervement bah… mais après ça peut être positif parce que le fait que ça peut plus me booster après, parce qu'il faut que j'y arrive
Chercheur	voilà quand tu... Tu passes par un état de… là quand tu… tu vois tu te trompes là, à plusieurs reprises, la fois là à 1'30'' tu me dis, ça m'agace là vraiment; tu passes par un état négatif puis positif?
Elise	bah ça me saoule en fait, ça me saoule, parce que…
Chercheur	et après tu me dis ça me rebooste donc... Ça te rebooste dans l'immédiat ou...
Elise	oui, fin non, je me dis qu'il faut que j'y arrive et du coup, après j'essaie de faire de mon mieux et j'essaie de me souvenir par moi-même que par la prof
Chercheur	et quand tu me dis, ça te rebooste, tu... Concrètement tu penses que tu es... Que tu as les capacités à un moment donné de…?
Elise	bah je pense que je peux y arriver mais c'est juste le fait que je ne suis pas bien... Enfin, je ne me suis pas habituée à le faire avec les orientations
Chercheur	donc quelles sont les attentes du coup? Et qu'est-ce que tu penses que tu as besoin?
Elise	bah de faire plus d'orientations
Chercheur	d'accord, donc si tu as plus d'orientations, tu penses que tu devrais?...
Elise	bah en fait je ne confondrais pas déjà dos et face parce que c'est... (rires)
Chercheur	et le fait que tu confondes c'est... C'est c'est un problème de quoi?
Elise	bah après c'est un problème dans tout le… dans… fin dans la suite quoi parce qu'après si on est de face et qu'il fallait être de dos et après on reprend par le mauvais pied et après on se trompe dans tout le bloc
Chercheur	et tu penses que ce problème de dos et de face il vient d'où?
Elise	je ne sais pas, franchement je n'en ai aucune idée

Chercheur	est-ce que c'est la même chose que... Parce que tu vois, tu m'as dit, j'ai senti que mes jambes faisaient toutes seules et à d'autres moments tu m'as dit... C'est dans ma tête je vois la prof
Elise	oui
Chercheur	quand tu es dans l'orientation là c'est plutôt… quoi?
Elise	bah je regarde plutôt la prof que… que... qu'autre chose quoi
Chercheur	et tu regardes tes pieds aussi ou pas?
Elise	non
Chercheur	tu es focalisée sur la prof?
Elise	ouai
Chercheur	ok (visionnage)
Elise	là dans le bloc, j'avais juste à faire le ciseau et après… c'est vraiment le dos et le face qui me…
Chercheur	ouai c'est le dos et le face qui te posent vraiment problème?
Elise	ouai vraiment ça…(visionnage)
Chercheur	donc du coup quand tu es sur le côté…
Elise	bah les deux côtés, je me trompe entre les deux
Chercheur	ouai? Et... Ça a duré longtemps?
Elise	et du coup… C'est un peu… embêtant quoi
Chercheur	ok. Et tu juges que c'est plus difficile ou...?
Elise	les orientations ouai c'est plus difficile que...
Chercheur	ok. Bon alors je vais te poser juste là quelques petites questions

Interlocuteur	**verbatim Elise L2 autoconfrontation, volet 2**
Chercheur	alors Elise, tu avais identifié plusieurs moments qui te semblaient importants, sur lesquels on avait un petit peu déjà parlés, et donc là, on va... rappeler ces moments, donc juste pour resituer, lundi, tu as été filmée d'accord?
Elise	oui
Chercheur	on a fait step en bas, step en haut, les orientations, avec la vidéo plan large et la Go Pro, et donc on avait isolé certains moments, là ces moments on va les commenter, on va les détailler, les... Voilà, tout essayer de comprendre ce qui se passe
Elise	oui oui
Chercheur	pour que moi je puisse... Essayer de revivre le moment en fait un petit peu à ta place
Elise	ok ouai d'accord
Chercheur	ces moments-là, d'accord?
Elise	ouai
Chercheur	donc pour t'aider et se remettre un petit peu en condition... Les petits moments qui étaient significatifs pour toi, on prendra le temps de les regarder... quelques secondes le bout de la vidéo, tu vois, pour pouvoir après, réexplorer avec un petit peu plus de facilité
Elise	oui ok

Chercheur	donc le premier moment que l'on va regarder, c'est quand... Tu étais donc... step en haut, donc tu as déjà fait step en bas
Elise	ok
Chercheur	d'accord, il y a eu le moment de pause, puisque... Il y a le deuxième groupe qui a fait, et là tu vas reprendre, et en fait, là tout de suite, ah attend, je vais mettre le son (réglages) voilà tout de suite, dès les premières secondes, tu ... m'as dit... la dernière fois, ... c'était plus haut, je l'ai immédiatement senti dans les jambes
Elise	ouai
Chercheur	et ça jusqu'à la fin, et tu t'es dit... c'est plus dur, il faut que je continue
Elise	ouai
Chercheur	alors j'aimerais que l'on essaie un petit peu d'explorer ce moment-là? ... Comprendre un petit peu, à quel moment tu t'es dit… oulala, c'est plus haut là, je le sens dans les jambes
Elise	bah en fait c'était tout au début, dès le premier pas quoi
Chercheur	dès le premier appui?
Elise	ouai
Chercheur	dès que tu mets le 1er pied sur le step…
Elise	ouai
Chercheur	tu ressens ça?
Elise	ouai
Chercheur	et qu'est-ce que tu ressens? Qu'est-ce qui te permet de dire oulala c'est plus haut là?
Elise	bah je commence à avoir des courbatures aussi
Chercheur	des courbatures c'est-à-dire ça te fait quoi?
Elise	bah ça tirait dans le mollet
Chercheur	ça te tire dans le mollet? c'est-à-dire?
Elise	ouai
Chercheur	donc ça tire dans le mollet, de, de…? De la jambe...?
Elise	qui est posée dessus
Chercheur	qui est posée dessus?
Elise	ouai c'était le droit
Chercheur	ok et immédiatement tu te dis... Là ça va être difficile?
Elise	ouai difficile
Chercheur	il y a d'autres choses qui se passent à ce moment-là quand tu ressens... cette tension là? Ce tiraillement dans le mollet?
Elise	bah après on se sent plus fatiguée parce que du coup on se dit bon bah ça va être plus dur, on va devoir encore plus se donner
Chercheur	donc dès le départ, dès que ça tiraille, tu te projettes sur cet état de fatigue ou tu sens tout de suite que tu vas être fatiguée?
Elise	ouai, bah non je sens tout de suite que je vais être fatiguée et…
Chercheur	et tu, tu...? Tu penses que ça va se manifester comment cet état de fatigue?
Elise	bah…
Chercheur	tu vois au moment où tu te le dis?

Elise	bah la respiration augmente... voilà
Chercheur	ouai la respiration augmente et quoi d'autre?
Elise	je vais être plus essoufflée
Chercheur	tu t'attends à être plus essoufflée ok?
Elise	ouai
Chercheur	et par rapport à tes jambes? Tu lances le 1er appui après et ça perdure ce tiraillement après dans la jambe?
Elise	ouai, oui après ça lance dans les deux jambes, comme c'est plus haut c'est plus dur, c'est…
Chercheur	ok, et tu... Donc après tu redescends?
Elise	oui oui
Chercheur	d'accord. Est-ce que cette sensation de tiraillement elle est encore là?
Elise	quand on redescend non
Chercheur	et donc..., tu contin… tu continues (visionnage), hop tu fais ton dégagé. Est-ce que tes sensations là de... de tiraillement etc. ça... ça continue?
Elise	quand... je suis en bas?
Chercheur	ouai et quand tu repr... Quand tu fais le 2ème pas le dégagé?
Elise	… Quand je fais le dégagé oui mais quand je redescends, je sens que les jambes elles sont plus… je ne sais pas comment dire, mais elles sont plus... détendues
Chercheur	plus détendues?
Elise	ouai
Chercheur	ok et tu… est-ce que tu as... Suite à ce step en haut là? Parce que tu me l'as dit... Je vais te montrer aussi à 48'' pour te rappeler à ce moment-là, tu m'as dit..., je sens que c'est plus haut, j'ai moins de temps pour faire le pas c'est perturbant, en fait c'est avant (réglages)
Elise	oui ça allait plus vite
Chercheur	ça allait plus vite? Qu'est-ce que...? Voilà et là tu t'arrêtes? Ça allait plus vite? Qu'est-ce qui se… qu'est-ce qui te permet de dire que ça allait plus vite?
Elise	bah comme c'est plus haut, bah on a moins de temps quoi en fait
Chercheur	ouai et ça c'est ce que tu déduis, et qu'est-ce qui te permet de... Tu vois en parallèle de cette déduction? Tu ressens quoi quand tu le fais? Cette vitesse? Tu la... Tu la perçois quand tu le fais?
Elise	bah…
Chercheur	tu vois, il y a, est-ce que, tu vois si je suis dans le corps d'Elise
Elise	ouai?
Chercheur	..., je sais que ça va aller plus vite puisque tu me l'as dit, mais comment je peux m'en apercevoir moi, que ça va plus vite? Qu'est-ce que... Qu'est-ce que tu produis ou qu'est-ce que tu ressens qui…? Tu comprends? Tu arrives à saisir ce que…
Elise	oui mais je ne sais pas comment le…?
Chercheur	comment le dire?
Elise	oui voilà c'est compliqué
Chercheur	bah on va se centrer sur... Sur le moment, juste pour te remémorer, on revoit (visionnage) là tu allais faire ton élévation latérale

Elise	ouai
Chercheur	Tu as fait ton dégagé, d'accord? Quand tu fais ton dégagé là et que tu vas passer sur ton élévation latérale, tu... Tu... Avant que tu t'arrêtes, donc tu, tu... Tu ressens cette vitesse, tu la ressens à quel moment surtout quand tu fais ton dégagé?
Elise	bah en fait c'est quand on est en haut, on se sent plus… quand, quand on a un pied sur le step et un pied en bas
Chercheur	d'accord quand tu as un pied sur le step et un pied en haut, là qu'est-ce qui se passe là?
Elise	bah là on sent la différence que… qu'il y a entre le step en haut et le step en bas pied en bas et le pied en haut
Chercheur	et tu la sens où cette différence?
Elise	dans le mollet
Chercheur	dans le mollet?
Elise	ouai
Chercheur	et par rapport à cette vitesse, à quel moment tu sens qu'il faut que tu ailles plus vite?
Elise	bah tout le temps
Chercheur	à chaque appui...?
Elise	ouai, sur chaque... chaque, chaque, oui à chaque temps
Chercheur	à chaque temps, que tu montes ou que tu descendes?
Elise	non pas quand on descend, juste quand on monte
Chercheur	et quand tu montes, tu sens que tu vas plus vite? Du coup, qu'est-ce que tu produis toi? Qu'est-ce que tu fais face à cette vitesse, tu...?
Elise	…
Chercheur	tu, tu laisses, tu te dis tant pis, ce n'est pas grave, je laisse défiler le temps ou tu...? Tu vois quand…?
Elise	j'essaie de… je ne sais pas j'essaie d'aller aussi vite que la musique
Chercheur	et comment tu fais? Tu te dis, il faut que j'essaie d'aller aussi vite que la musique?
Elise	ouai, il faut que j'essaie d'aller aussi vite
Chercheur	et comment, qu'est-ce que tu mets en œuvre pour…
Elise	bah essayer de suivre plus ce que fait la prof
Chercheur	donc tu es concentrée sur... Sur quoi du coup? À ce moment -là
Elise	sur les pieds de la prof
Chercheur	sur les pieds de la prof?
Elise	ouai
Chercheur	et... Et au niveau de ton corps...? Parce que tu es concentrée sur les pieds de la prof mais il faut bien que tu le fasses plus vite
Elise	oui oui
Chercheur	et du coup, c'est quoi tes stratégies là pour...?
Elise	bah essayer de se remémorer ce que l'on a fait pour essayer d'enchainer les choses plus rapidement
Chercheur	ouai et… tu… quand tu me dis... Je le sens au niveau des jambes, tu vois, que tu… que tu dois mettre les jambes plus hautes, tu... Tu as aussi, des sens... d'autres

	sensations... Quand tu dois aller plus vite?
Elise	…
Chercheur	tu le sens ailleurs que dans les jambes? Tu le sens dans les jambes...? Tu vois un peu ce que j'essaie de te…?
Elise	oui je vois, bah c'est dans la tête aussi, parce qu'on se dit que c'est plus... Fin quand on voit le step en haut, bah on le sait que c'est plus dur, du coup, c'est aussi dans la tête et se dire…
Chercheur	et tu te le dis jusqu'à la fin du pas? Tu te le dis quand tout ça?
Elise	au début
Chercheur	au début du pas?
Elise	ouai
Chercheur	et ça, ça dure ou tu ne te le dis qu'une fois?
Elise	non une fois et…
Chercheur	et après tu laisses...?
Elise	ouai
Chercheur	tu fais quoi
Elise	et après j'essaie de suivre quoi mais c'est c'est je ne sais pas comment expliquer
Chercheur	oui oui mais je comprends
Elise	non, je ne sais pas
Chercheur	on essaiera d'y revenir, ... Je voudrais juste que... on aille sur ce que tu as dit : c'est plus dur et il faut que je continue. Tu m'as dit ça la dernière fois, il faut que je continue, tu te dis ça, qu'est-ce que tu... ? Au moment où tu te dis ça, il se passe quoi en même temps?
Elise	dans la tête ou...?
Chercheur	partout, n'importe où dans ton corps? Quand tu te dis il faut que je continue?
Elise	bah… je ne sais pas si c'est de l'envie de réussir ou si c'est...?
Chercheur	et ça se manifeste comment à l'intérieur, cette envie de réussir? Tu ressens quelque chose de particulier? Quelque part de particulier?
Elise	non, bah…
Chercheur	est-ce que tu arrives à identifier une situation un petit peu semblable à ce moment-là?
Elise	ouai
Chercheur	quand tu te dis il faut que je réussisse : tu aurais une situation un peu semblable? Où tu te dis là il faut que je continue, que je réussisse
Elise	pendant un contrôle
Chercheur	pendant un contrôle ok, et qu'est-ce que tu... Pendant ce contrôle, il…? Tu vois tu es capable de me dire pendant un contrôle je ressens la même chose. Est-ce que tu arrives à te focaliser sur ce qui se passe à l'intérieur, qui est vraiment pareil?
Elise	je ne sais pas, je ne sais pas comment dire, c'est de la rage de vouloir gagner, fin de vouloir réussir mais... Je sais, c'est, c'est assez compliqué à… à expliquer
Chercheur	c'est uniquement localisé dans ta tête ou... ou...?
Elise	ouai c'est dans ma tête

Chercheur	et est-ce qu'il y a quelque chose qui se manifeste dans ton corps?
Elise	non
Chercheur	est-ce que tu as une sensation particulière, qui n'est pas... identique... Tu vois juste avant que… que tu t'arrêtes là, tu étais dedans, tu te dis, il faut que je continue... Est-ce qu'il y a quelque chose de particulier?
Elise	(silence) je ne crois pas
Chercheur	non
Elise	non
Chercheur	c'est dans ta tête que ça se passe?
Elise	ouai
Chercheur	alors on va avancer sur… un autre moment
Elise	oui oui oui
Chercheur	quand on est… au niveau des orientations
Elise	oula! (rires) (visionnage)
Chercheur	au niveau des orientations voilà, alors c'est pareil c'est le début. Quand tu te vois là? (visionnage) voilà, là tu m'as dit la dernière fois, ce moment-là je suis perdue, je ne sais pas où aller
Elise	ouai
Chercheur	et tu me dis… de dos à face…
Elise	je confonds!
Chercheur	ouai tu confonds et tu m'as par... Tu m'as dit c'était automatiquement et...
Elise	oui oui
Chercheur	et... Je m'étais habituée et là…
Elise	oui oui
Chercheur	avant ce moment-là tu t'étais habituée?
Elise	oui parce qu'en fait... on avait fait… bah on avait tout le temps fait de…
Chercheur	de face ouai?
Elise	ouai voilà et du coup... et le fait qu'on fasse de dos après ce n'est pas…
Chercheur	donc quand tu, quand tu... tu commences, là le et que tu poses le premier appui, qu'est-ce que... Tu t'attends à quoi?
Elise	bah en fait je ne sais pas si j'avais oublié qu'on faisait les orientations ou quoi mais…
Chercheur	quand tu poses ton 1er appui il se passe quoi du coup? Quand tu commences ton ciseau là?
Elise	bah en fait j'ai l'habitude de l'autre du coup j'ai envie de faire la même chose qu'avant mais ce n'était pas ça
Chercheur	tu as envie, tu as envie mais c'est quoi, c'est quoi qui te pousse?
Elise	bah c'est dans les jambes, je sais pas c'est comme un automatisme, du coup comme on l'a répété plusieurs fois bah...
Chercheur	donc tes jambes elles font quoi?
Elise	elles, bah, elles font de face alors que... (rires)
Chercheur	elles font de face?
Elise	ouai voilà, ce n'est pas fin…
Chercheur	et toi, tu... En, en... Quand ça se passe là? Quand tes jambes sont en train de faire?

	Il se passe quoi d'autre? En même temps?
Elise	dans la tête?
Chercheur	bah dans la tête ou dans ton corps ou...?
Elise	bah après…
Chercheur	tu t'aperçois toi, qu'il y a un truc...?
Elise	quand je me suis retrouvée de face et que j'ai vu tout le monde de dos je me suis dit qu'il y avait un problème mais…
Chercheur	et avant de les voir, tu t'étais pas... Tu partais de face?
Elise	ouai non
Chercheur	alors que tu savais qu'il y avait les orientations?
Elise	ouai voilà
Chercheur	ok et au moment où tu t'en aperçois, qu'est-ce que ça produit chez toi? Qu'est-ce qui se passe là?
Elise	bah je me sens débile? (rires) d'avoir fait…
Chercheur	alors si je suis Elise, je dois me sentir débile (rires)
Elise	(rires)
Chercheur	il se passe quoi dans mon corps?
Elise	bah je ne sais pas c'est de la gêne quoi…
Chercheur	et cette gêne, tu arriverais à me dire ce que ça te fait? Tu vois à l'intérieur? C'est un endroit... Tu ressens cette gêne à un endroit particulier?
Elise	ouai c'est dans mon corps, dans ma tête, dans le ventre aussi parfois
Chercheur	dans le ventre? Il se passe quoi?
Elise	bah je ne sais pas comme si cela se nouait un peu...
Chercheur	comme si on… parce que tu me montres avec tes mains, on tord un peu...?
Elise	oui ouai, je ne sais pas, je me dit ouai je me suis trompée
Chercheur	et ça ça te le fait au moment-là?
Elise	ouai
Chercheur	et comment tu…? comment tu décides de… de dépasser ça...? Tu t'attends à quoi là après? Tu te focalises sur quoi?
Elise	après je me dis qu'au final, je me suis trompée, que c'était de dos et non de face et après j'essaie de refaire, fin...
Chercheur	et tu essaies de reprendre quand alors?
Elise	bah après au 1er pas je crois après, au ciseau de nouveau mais au bloc suivant quoi (visionnage)
Chercheur	ouai tu reprends un peu avant le ciseau
Elise	ouai un peu avant
Chercheur	tu sais pourquoi tu reprends à ce moment-là?
Elise	parce que ce moment-là, on l'avait déjà fait avant je crois
Chercheur	la traversée?
Elise	oui
Chercheur	ok en fait tu reprends sur la traversée... Tes jambes par rapport à la traversée tu vois? Parce que tu m'as parlé de tes jambes au niveau du ciseau, il se passe quoi au niveau de tes jambes

Elise	bah là ce n'est pas qu'elles savent ce qu'il faut faire mais…
Chercheur	et toi tu te dis, je reprends à la traversée
Elise	j'avais plus retenu ça que... Dos face...
Chercheur	d'accord, et... Et tu te l'ais dit ça au moment où tu reprends la traversée, quand tu dois reprendre la traversée ou pas...?
Elise	non
Chercheur	c'est c'est... Donc... Quand la traversée arrive qu'est-ce que tu fais finalement?
Elise	bah en fait je regardais les autres qui allaient le faire et vu que j'ai vu les autres sur les côtés, j'avais tout de suite compris que…
Chercheur	et tu... Et tu... C'est c'est... Donc tu t'es dit ok, là il y a la traversée, je le fais?
Elise	ouai
Chercheur	d'accord. Et… quand tu reprends, il se passe quoi? Comment tu te sens?
Elise	bah déjà plus à l'aise parce que…
Chercheur	et ça, ça se manifeste comment le fait que…
Elise	on se sent détendue
Chercheur	détendue? Et tu me montres de nouveau ton ventre là?
Elise	oui (rires)
Chercheur	donc ton ventre... il se détend, c'est-à-dire que ce nœud là, il...?
Elise	il relâche
Chercheur	il relâche?
Elise	ouai il part quoi
Chercheur	et tu te focalises sur ce nœud ou tu, tu t'es concentrée sur autre chose?
Elise	ouai je suis concentrée sur les pas
Chercheur	mais tu le sens?
Elise	ouai je le sens
Chercheur	tu le sens ce nœud?
Elise	ouai ouai
Chercheur	ok, et tu m'as parlé… tu m'as parlé tout à l'heure de ton... de ton essoufflement... etc. et... À la fin, attends que je ne dise pas de bêtises, tu physiquement, tu te sens comment sur l'orientation là?
Elise	fatiguée
Chercheur	tu te sens fatiguée?
Elise	ouai
Chercheur	et…
Elise	fatiguée, essoufflée
Chercheur	cet essoufflement tu…? Tu penses que c'est un grand niveau d'essoufflement ou...?
Elise	non pas un grand grand niveau mais... Mais il est quand même présent quoi fin...
Chercheur	et il te renseigne comment ce... Le fait que tu sois essoufflée là et que tu t'en rendes compte, ça t'apporte quoi comme information par rapport à la suite de ton... De, de l'enchainement? Tu penses que ça…? Est-ce que tu penses que ça... Que ça impacte la suite de ton enchainement ou... tu te sens capable de poursuivre?
Elise	non je pense que ça impacte quand même parce que du coup, quand on est fatigué, on pense quand même plus à ce qu'il faut faire quand même

Chercheur	et toi dans les orientations tu penses à quoi quand tu penses à autre chose?
Elise	à la fatigue, l'envie d'arrêter et... Parce que, quand même quand je n'y arrive pas, bah ça m'énerve et du coup après... On n'a pas forcément envie de continuer
Chercheur	du coup, on va revenir justement à ce... moment où ça t'énervait, tu me mets je suis agacée, tu m'as dit avant-hier, je sais que je peux y arriver mais je n'y arrive pas… ça m'agace
Elise	oui
Chercheur	tu… quand tu t'agaces... Tu retrouves ce nœud ou il se passe autre chose?
Elise	non c'est plus… ce n'est pas vraiment un nœud, mais c'est... je ne sais pas c'est c'est… je sais comment le décrire ça m'énerve quoi, fin... Je commence à avoir les mains moites et tout
Chercheur	d'accord tu sens que tu as les mains moites qui arrivent, et tu en as conscience de ça?
Elise	ouai enfin on le sent quoi
Chercheur	oui et à ce moment là par rapport à ta prestation, tu vois par rapport à la suite à la continuité du bloc?
Elise	oui oui
Chercheur	tu...? Cette information là... Comment ça va impacter la suite de de ta prestation?
Elise	comment ça...?
Chercheur	bah tu vois que tu commences à avoir les mains moites
Elise	ouai
Chercheur	que ça t'agace… par rapport à la poursuite de l'enchainement?
Elise	bah du coup, c'est... On sent plus fatiguée on n'a pas vraiment envie de continuer et du coup je suis plus... on suit plus comme il faudrait suivre quoi
Chercheur	et du coup à ce moment là si tu suis plus comme tu devrais suivre c'est-à-dire qu'il se passe quoi par rapport à la normale?
Elise	... bah
Chercheur	tu vois si tu ne suis plus... Quand tu ne suis plus en fait, tu es tu es où tu vois il se passe quoi
Elise	bah on regarde ailleurs, on ne se focalise pas vraiment sur ce que font les autres, ni ce qu'elle fait la prof et… ouai on a un peu de... de la…
Chercheur	ok d'accord, et… ok alors on va poursuivre, … sur un autre moment là qui était… intéressant pour toi, sur la Go Pro
Elise	ouai?
Chercheur	quand on était step en bas, tu m'as dit on était déjà bien avancée, puisqu'on était dans les… 2'40'', donc je vais le laisser défiler (visionnage) quand tu arrives vers les 2'40'' là ça se finit et je sens que j'ai géré…
Elise	ouai (rires)
Chercheur	je suis fatiguée mais… je suis... Tu es bien quoi?
Elise	ouai
Chercheur	alors… tu resitues là ce moment-là?
Elise	oui oui
Chercheur	c'est bon pour toi, tu te remémores un petit peu

Elise	ouai ouai
Chercheur	donc là tu te sens à l'aise, tu es bien...? Tu as l'impression, tu me dis j'ai l'impression de gérer
Elise	oui oui
Chercheur	il se passe, il se passe quoi là? Tu gères...? tu te sens bien? Donc tu es train de faire et qu'est-ce qui se passe?
Elise	bah on sent détendue, on sait qu'on peut… fin on avait déjà revu ces pas plusieurs fois, on l'avait déjà fait la semaine avant
Chercheur	ouai
Elise	et les blocs aussi
Chercheur	la base?
Elise	ouai voilà, la base du coup on l'avait plus retenu, et du coup c'était plus facile à reproduire après
Chercheur	et du coup… tu tu es concentrée sur quelque chose de particulier, tu es... Tu es attentive à quelque chose de particulier?
Elise	sur la prof et sur mes jambes, ce que, ce que je fais quoi
Chercheur	et la prof, tu... Tu es attentive tout le temps à ce qu'elle fait?
Elise	j'essaie de... Ouai j'essaie de... d'enregistrer un peu ce qu'elle fait, et…
Chercheur	et tu... particulièrement tu le regardes en fait?
Elise	non je regarde ses pieds, fin je ne regarde pas le haut
Chercheur	d'accord, donc tu fais, tu es sur ses pieds et… et il y a quoi d'autres qui se passe en même temps, tu me dis il y avait tes pieds, tu…? Tu te vois en train de faire, tu tu es en train de faire
Elise	ouai
Chercheur	tu regardes un peu la prof
Elise	bah on se sent bien quoi, quand on y arrive c'est un peu de plaisir aussi
Chercheur	oui non et ce fait de se sentir bien, c'est...? Tu es où bien?
Elise	partout (rires) dans les jambes, il n'y a pas forcément courbatures ou de trucs parce qu'on sait un peu comment gérer entre guillemets puisque les pas on les connait
Chercheur	d'accord et comme tu les connais tu... Quand tu connais les pas? Tu es attentive à quoi du coup?
Elise	à ce que je fais
Chercheur	tu es concentrée sur tes pas?
Elise	ouai
Chercheur	ouai
Elise	fin dans ma tête je pense qu'à… à le faire quoi, fin à faire ce que j'ai dans la tête, ce que j'ai (rires)
Chercheur	tu ne penses qu'à ça quoi?
Elise	ouai ouai voilà
Chercheur	et… tes pieds tu les...? Tu les regardes?
Elise	non pas tout le temps, fin j'alterne les deux
Chercheur	et quand tu alternes, et que tu ne regardes pas la prof, comment tu le sais que tu le fais correctement?

Elise	je ne sais pas, je sens mes pieds faire et… je sais
Chercheur	et tu sens où? Tu le sens où au niveau de tes pieds?
Elise	bah mes pieds
Chercheur	tu vois quand tu es en train de poser ton pied sur le step, tu fais ton ciseau... Voilà
Elise	oui oui
Chercheur	tu arriverais à me dire où est-ce que tu sens?
Elise	plus dans les pieds pas dans les jambes
Chercheur	dans les pieds?
Elise	ouai
Chercheur	tout le pied...?
Elise	ouai fin le devant quoi
Chercheur	devant?
Elise	ouai
Chercheur	au niveau de la pointe, je ne sais pas pourquoi mais… et… donc là… quand tu fais tu es, tu regardes la prof et… la pointe elle te renseigne…
Elise	ouai parce qu'en fait, oui c'est… je ne sais pas, je ne sais pas comment dire… ce n'est pas un point de référence mais…
Chercheur	d'accord
Elise	je ne sais pas comment expliquer
Chercheur	et... Tu...? Quand tu m'as dit tout à l'heure tu es détendue, c'est… pourtant il faut quand même que tu contractes tes muscles tu vois pour monter et tout?
Elise	oui!
Chercheur	... tu arriverais à décrire un peu... Tu vois si j'étais à ta place, je suis détendue, mais tout en contractant mes muscles et en réalisant les choses...?
Elise	alors… oui je ne sais pas, on se sent bien dans la tête, dans le… dans le corps et…
Chercheur	tu montres encore ton ventre (sourires)
Elise	oui c'est plus fin, ouai, c'est plus là
Chercheur	c'est plus en haut?
Elise	ouai c'est plus en haut qu'on le ressent que dans les jambes, on se concentre : en fait on se concentre plus sur les pas, et en haut on se sent bien parce qu'on arrive à faire ce que… bah ce que qu'il faut faire quoi
Chercheur	ouai? Et quand t'es, t'arrives à la fin de... Parce que là on arrive à la fin du…
Elise	ouai?
Chercheur	c'est c'est? C'est constant ce sentiment là? Cette sensation, ou en bas, ça se fait, en haut tu te sens?
Elise	non c'est constant, c'est détendu
Chercheur	d'accord ok
Elise	non c'est ce n'est pas... Moins vers le début parce qu'au début, on se dit ouai on peut se tromper, mais quand on arrive vers le milieu, vers la fin, on sent plus que... Fin quand on l'a répété plusieurs on sent plus... Un peu…
Chercheur	d'accord ok
Elise	lâchée

Chercheur	et je voudrais qu'on revienne sur... un autre moment... donc là c'est quand on est avec la Go Pro, step en haut… ah non on va déjà regarder step en haut..., sans la Go Pro à 1'45'' quand tu t'es trompée (réglages) et en fait tu m'as dit la prof arrête, donc je... tu m'as dit je perds mes repères
Elise	ouai
Chercheur	(visionnage + réglage) je remets le moment là où elle s'arrête, voilà, c'est bon pour toi, tu te souviens du moment là?
Elise	ouai
Chercheur	alors ce moment-là il était important pour toi parce que tu me dis, la prof s'arrête et là je perds mes repères
Elise	oui parce qu'on ne sait plus... Fin je ne sais pas comment le dire mais…
Chercheur	quand elle dit à vous! Qu'est-ce que tu... Il se passe quoi dans ton corps?
Elise	on se sent stressé parce que justement
Chercheur	et tu remontres encore ton ventre?
Elise	oui c'est dans le ventre, je ne sais pas, ça se contracte et on sent que... On ne sait pas si on peut continuer ou pas
Chercheur	donc tu doutes de tes…? Tu doutes là?
Elise	ouai oui c'est du doute
Chercheur	et et là... Tu... Quand elle dit à vous! Tu enchaines en fait le bloc sans réelle difficulté?
Elise	bah c'est plus tard, je crois que ça…
Chercheur	et quand tu enchaînes là sans réelle difficulté finalement... Fin en tout cas, c'est relativement fluide...? Tu t'en aperçois de ça?
Elise	de...?
Chercheur	que que tu arrives à enchainer tout de suite sans elle?
Elise	non en fait je ne sais pas comment, je ne sais même pas comment j'ai réussi, mais…
Chercheur	tu tu sais, tu ne sais pas... ce qui ce qui fait que là tu arrives à réussir sans elle?
Elise	non parce que dans ma tête fin c'est je connaissais le bloc, je savais ce qu'il fallait faire, c'était plus les orientations qui étaient compliquées mais après, je sais, step en haut c'est plus fatiguant aussi, c'est plus…
Chercheur	donc là, quand tu es train de le faire, quand elle te dit à vous, tu as cette sensation un peu de... Dans ton ventre?
Elise	ouai
Chercheur	tu poursuis quand même... l'effort, donc... Tu es concentrée sur quoi à ce moment-là?
Elise	sur ce que je fais
Chercheur	sur ce que tu fais?
Elise	sur ce que les autres aussi font, sur ce que je fais
Chercheur	donc... Tu... Les autres ils sont où là à ce moment-là?
Elise	je ne sais pas trop
Chercheur	ouai mais non mais par rapport à toi, tes repères?
Elise	ah
Chercheur	tu prends des repères sur eux là?

Elise	bah pas tout de suite mais
Chercheur	sur le bloc là?
Elise	mais plus tard
Chercheur	tu prends des repères sur qui là?
Elise	c'était sur... Ouai sur les gens d'à-côté mais après...
Chercheur	quand tu as fait le bloc, tu as regardé quelqu'un là?
Elise	non là non je crois pas
Chercheur	donc tu étais où là à ce moment-là?
Elise	j'étais concentrée sur mes pieds
Chercheur	tu étais concentrée sur tes pieds?
Elise	ouai
Chercheur	mais on voit que tu ne les regardes pas?
Elise	non mais du coup j'essaie de me souvenir
Chercheur	et quand tu fais ce travail là, tu arrives à te rappeler… tu vois ce que tu… sur quoi tu te focalises? Parce que tu dis j'essaie de me souvenir
Elise	ouai en fait, ouai, en fait comme la prof elle l'a fait plusieurs fois, après on voit ce qu'elle fait dans notre tête et... Même quand... Fin, je dirai pas que je vois un fantôme, on voit, à peu près, c'est flou mais on voit à peu près ce qu'elle fait dans notre tête et du coup on essaie de reproduire après et par rapport au temps
Chercheur	d'accord et... Tu ne penses pas du tout à la fatigue à ce moment-là?
Elise	non
Chercheur	et à quel moment tu y penses alors?
Elise	vers la fin
Chercheur	vers la fin?
Elise	bah parce qu'on se sent vraiment, la difficulté qui est passée dans son bloc et…
Chercheur	et, et, c'est quoi, ce qui ce qui permet de te dire alors là je suis fatiguée?
Elise	on est plus essoufflée, on a chaud…
Chercheur	et la chaleur elle est où?
Elise	bah
Chercheur	tu arriverais à la localiser?
Elise	en haut
Chercheur	en haut?
Elise	ouai
Chercheur	pas dans tes jambes?
Elise	non
Chercheur	et en haut plutôt comment? C'est chaud chaud ou...?
Elise	ouai j'ai vraiment chaud et voilà, fin, je sais pas…
Chercheur	et quand tu commences à avoir la chaleur là...? Tu sais... Tes sensations c'est plutôt... encore… à l'aise tu vois où tu disais là je suis détendue ou…
Elise	non c'est vraiment, là on se sent pas très bien puisqu'on se dit, on est fatiguée, machin, on a envie de se reposer, on a envie de s'arrêter
Chercheur	et c'est ta tête qui te guide ou c'est…?
Elise	ouai c'est plus la tête, ouai c'est vraiment plus le haut du corps alors que tout se

	joue en bas
Chercheur	mais c'est le haut du corps qui te donne les informations là?
Elise	ouai c'est dans la tête pour moi c'est dans la tête
Chercheur	et quand tu... Donc tu...
Elise	mes jambes aussi, elles étaient fatiguées aussi mais pas...
Chercheur	et comment tu sais qu'elles sont fatiguées tes jambes aussi?
Elise	bah des courbatures dans le mollet, ça commence à tirer
Chercheur	ça tire?
Elise	ouai
Chercheur	et à ce moment-là? Tu te doutes de ta capacité à aller jusqu'au bout?
Elise	ouai après je…
Chercheur	s'il y avait eu une minute de plus, tu penses que tu aurais été capable de tenir cette minute?
Elise	bah si pendant cette minute on avait répété ces mouvements, ouai j'aurais peut-être pu continuer
Chercheur	tu aurais peut-être pu continuer?
Elise	ouai
Chercheur	tu arrives un peu là en fonction de ton essoufflement, de ta chaleur...? Tu sais combien de temps tu aurais pu continuer encore?
Elise	pas longtemps peut-être une minute mais pas... Même pas
Chercheur	d'accord, ok; maintenant si on va un petit peu… sur la question... Voilà de... step en haut, avec la Go Pro
Elise	ouai
Chercheur	quand tu te... Quand tu m'as dit je bugge, je me suis trompée de mouvement… et… tes repères ont disparu alors, on va la regarder (visionnage) donc on était... (réglages)
Elise	c'était là
Chercheur	donc là tu fais ton ciseau
Elise	ouai
Chercheur	et après tu fais ton dégagé et après tu stoppes ton activité, tu te souviens?
Elise	mais je me souviens que quand c'était quand la prof ne faisait pas avec nous
Chercheur	c'est à ce moment-là où tu es à ce moment d'arrêt?
Elise	je crois que la prof nous avait laissés... Faire seuls? voilà et que du coup…
Chercheur	donc ce qui fait, ce qui te fait arrêter, ce sentiment de... de bug là? C'est…
Elise	bah en fait ça m'a bloqué et du coup... Enfin, comme la prof elle n'était pas là, bah on se sentait... Je ne pensais pas y arriver du coup je me suis arrêtée parce que je ne savais pas…
Chercheur	tu t'aperçois que tu t'arrêtes?
Elise	fin je sais que je me suis dit, non c'est pas ça, je n'arrive pas à continuer, je n'y arriverais pas… après on final j'ai continué
Chercheur	et quand tu reprends tu...?
Elise	je me dis quand même qu'il faut que j'aille jusqu'au bout. Mais j'avais quand même une sensation dans la tête qui me disait non ça sert à rien que tu continues, de

	toute façon tu ne sais pas le faire
Chercheur	et et quand tu reprends là, tu fais un semblant d'élévation latérale?
Elise	ouai
Chercheur	et après tu redémarres ta traversée?
Elise	ouai
Chercheur	comment tu sais que tu vas débuter cette traversée?
Elise	bah je regarde ce que les autres font et je crois que c'était sur le côté et après... Ils faisaient le truc et du coup comme c'était ce côté, je savais ce qu'il fallait faire...
Chercheur	d'accord, donc... Quand à chaque, quand tu quand tu fais ces erreurs là? Tu...? Pour la reprise... Tu...? Tu regardes à chaque fois les autres? Tu es toujours concentrée sur les autres?
Elise	non non parfois j'essaie de me souvenir ce que l'on avait fait pendant pendant fin l'entrainement et après pendant tout ce que j'avais fait mais... Ce n'est pas toujours...
Chercheur	comment tu décides du...du moment où tu vas reprendre?
Elise	bah quand..., fin, quand je sais ce qu'il faut faire
Chercheur	donc quel que soit le...? Quel que soit le moment de la chorégraphie?
Elise	ouai que si, si je sais ce qui vient d'après, j'essaie de suivre et de reprendre
Chercheur	d'accord, et du coup tu... Quand tu te prépares tu vois à démarrer cette reprise là?
Elise	oui?
Chercheur	t'es t'es attentive à quoi?
Elise	à ce que font les autres
Chercheur	à ce que font les autres?
Elise	ouai
Chercheur	et il y a d'autres choses qui…? sur lesquelles tu es concentrée ou attentive...
Elise	fin c'est dans ma tête aussi, on essaie de se souvenir, mais ce n'est pas...
Chercheur	tu essaies de te souvenir de quoi?
Elise	de ce que la prof proposait
Chercheur	d'accord donc des pas quoi?
Elise	ouai
Chercheur	ok parce que quand tu dois reprendre tu doutes… de...
Elise	ouai bah je me dis peut-être que ce n'était pas ça et puis après quand on regarde les autres et quand on voit ce qu'ils font et après on sait que certains mouvements quand on va sur le côté après on sait ce qui se passe après
Chercheur	et comment tu le sais ça?
Elise	je sais pas c'est entré dans la tête quand on sait ce qu'il faut faire
Chercheur	et c'est ta tête qui te le dit ça?
Elise	bah non ça se fait automatiquement, je sais pas trop comment expliquer
Chercheur	et ça se fait automatiquement, c'est quoi qui part en automatique là?
Elise	mes jambes
Chercheur	tes jambes. Ok qui, qui démarrent...? Qui démarrent toutes seules?
Elise	toutes seules… ouai… (silence)

Chercheur	pas tout à fait?
Elise	non fin je ne sais pas comment le dire, mais c'est c'est dans la tête et dans les jambes
Chercheur	d'accord
Elise	on sait un peu fin c'est la tête qui guide de toute façon
Chercheur	ah bon? Je ne sais pas
Elise	(rires) si! Mais…
Chercheur	ok
Elise	on s'en souvient, après dans la tête oui et après il faut faire ça et du coup, on…(rires)
Chercheur	ok ok. … Attends je vérifie mais je pense qu'on a… tout… tout vu normalement. Ah non juste une dernière chose sur les orientations, … à 1'33'' c'est une dernière chose... C'était sur... la Go Pro
Elise	oui
Chercheur	tu me dis… j'ai des sensations négatives et après j'ai des sensations positives (visionnage) je sais que je peux y arriver ; donc ça ça doit être les sensations négatives je pense
Elise	(rires) ouai!
Chercheur	tu te souviens quand tu souffles?
Elise	ouai, c'est bah en fait ça m'énervait de pas, de ne pas y arriver quoi, du coup, enfin ce n'est pas qu'on se sentait nulle mais...
Chercheur	et... Et le fait que tu souffles, ça te procure quoi?
Elise	…
Chercheur	il se passe quelque chose en même temps que tu souffles?
Elise	c'est dans le ventre aussi, c'est comme si on a un nœud et quand tu souffles tu essaies de te détendre… du coup...
Chercheur	et et du coup, donc... Une fois que tu as détendu ça? Il se passe quoi?
Elise	bah on a envie de continuer, de… de réussir
Chercheur	et… tu... Tu m'as dit je pense que je peux y arriver quand, une fois que tu as soufflé en fait
Elise	oui oui
Chercheur	quelles sont les informations qui qui te permettent de dire… je peux y arriver, comment tu peux savoir ça que tu peux y arriver?
Elise	bah parce qu'on essaie de plus se concentrer aussi…
Chercheur	est-ce que tu...? Est-ce que tu... compares certains? Tu vois est-ce que tu as des autres moments qui t'ont permis de dire que... que tu n'arrivais plus qui te permettent de dire que, que là, oui tu, tu sais que tu es capable d'y arriver ou c'est...? Ou tu devines que tu peux y arriver? comment tu peux savoir que tu peux y arriver ?
Elise	bah je ne sais pas en fait, c'est comme quand fin du saut en parachute, bah on est au bord de l'avion, bah faut y aller quoi qu'il arrive et au final on est pris sur le moment et c'est une sorte d'obligation quoi
Chercheur	d'accord

Elise	du coup...
Chercheur	donc tu sais que ça va y aller?
Elise	ouai donc ça va... Faut descendre quoi!
Chercheur	d'accord et et tu sais que... Tu es capable de le faire quoi?
Elise	oui bah, maintenant tu n'as plus le choix et t'es obligée de de... réussir et c'est bon
Chercheur	d'accord ok.

Interlocuteur	verbatim Elise L6 autoconfrontation 1er niveau, volet 2
Chercheur	alors Elisabeth aujourd'hui, c'est la L6, d'accord? Oui... Tu as choisi un mobile, le mobile 2
Elise	oui
Chercheur	tu as travaillé donc sur... 4 fois 6'
Elise	ouai
Chercheur	hein? Et… donc moi je t'ai filmée la 2ème et la 4ème série, donc la fois, la première fois où on s'est vues, on va regarder les deux vidéos en plan large, 3ème personne
Elise	oui oui
Chercheur	et ensuite on regardera le même travail mais avec la Go Pro, ok?
Elise	ok
Chercheur	donc toi ton objectif, c'est vraiment... d'identifier les moments importants pour toi
Elise	oui oui
Chercheur	donc au niveau des émotions des sensations, les états de confort, d'inconfort, etc., d'accord? Tout ce qui se passe un peu par la tête et qui semble important, significatif à ce moment là
Elise	oui
Chercheur	et la fois prochaine lorsque que l'on se reverra cela fera comme la fois précédente finalement, on creusera un peu ces moments là, on essaiera de comprendre ce qui ne s'est pas passé pour que moi je puisse tenter un peu de vivre l'expérience à ta place, ok?
Elise	d'accord
Chercheur	donc on va démarrer cette 1ère séquence donc la 2ème sur 4 (réglage), (visionnage)
Elise	bah j'étais déjà au début, j'avais déjà des courbatures parce qu'hier j'ai fait du sport
Chercheur	d'accord
Elise	j'ai couru pendant 1h30 et…
Chercheur	ah oui
Elise	et du coup, je ressentais un peu les courbatures
Chercheur	donc là, tu les, tu les ressens là dans cette 2ème série?
Elise	dès la 1ère mais…
Chercheur	dès la 1ère en fait
Elise	mais là…
Chercheur	et là quand tu amorces la 2ème?
Elise	ouai c'est…
Chercheur	c'est pareil ?

Elise	ouai c'est pareil…
Chercheur	donc là c'est bien présent dès le départ (visionnage)
Elise	du coup je crois qu'après j'allais plus vite, du coup, j'avais remplacé par trois ciseaux c'était juste impossible à faire parce que... Je n'arrivais pas…
Chercheur	parce que tu as mal?
Elise	ouai
Chercheur	donc là, ah oui, là, non là, t'es encore sur le… le trois ciseaux, c'est plus tard, dans la..
Elise	oui c'est un peu plus tard, vers la fin… je sais que la 3ème et la 4ème série, je sais que je n'en ai pas fait du tout
Chercheur	d'accord (visionnage)
Elise	donc là j'ai... un bug
Chercheur	là t'as eu un bug
Elise	oui
Chercheur	ouai à 1'45'', qu'est-ce qui se passe là?
Elise	bah après je confondais les deux... Les deux blocs... Dans ma tête ce n'était pas tout à fait clair
Chercheur	d'accord
Elise	j'ai du mal à…
Chercheur	tu sais ce que tu fais que tu as confondu à ce moment là? Parce que c'était fluide quand même avant...?
Elise	oui j'étais fatiguée, c'était la fatigue et ça commence à se ressentir.
Chercheur	et ça se ressent par...?
Elise	bah les jambes elles deviennent toutes molles, elles ne veulent plus suivre et…
Chercheur	d'accord (visionnage)
Elise	ah oui là aussi, c'était un peu pareil
Chercheur	là c'est un peu pareil? un peu pareil que quoi?
Elise	bah en fait j'étais un peu dans les nuages et du coup… je ne suivais plus
Chercheur	d'accord. Et qu'est-ce qui fait... Pareil que tu es dans les nuages?
Elise	comme dit, c'est la fatigue, je n'ai pas vraiment envie de continuer
Chercheur	ouai, c'est relatif à tes jambes?
Elise	oui (visionnage) ah là aussi, je crois que j'ai confondu les… deux...
Chercheur	ah oui tu as confondu les deux blocs là?
Elise	ouai, et j'étais fatiguée aussi (rires) c'était vraiment… (visionnage) ah là aussi! En plus j'avais de la chaleur aussi de la salle qui faisait que... C'était un peu plus dur et… c'était plus intense
Chercheur	là tu la ressens la chaleur?
Elise	ouai (visionnage) ah là aussi j'étais perdue, je ne savais plus ce que je devais faire et comme il y avait plein de gens qui s'étaient trompés, du coup, on était tous perdus
Chercheur	ok donc là, fin de la première séquence filmée, de la série 2/4, maintenant on va regarder la 4ème séquence sur 4
Elise	alors là c'était la plus dure celle-là!
Chercheur	ok, t'es prête?
Elise	oui (visionnage) là je…

Chercheur	comment?
Elise	là j'ai dit j'ai remplacé le ciseau par les 3 genoux
Chercheur	ouai à 45'' là?
Elise	ça devenait trop dur! (rires)
Chercheur	tu reviens sur la base, en faisant 3 genoux ouai (visionnage)
Elise	après je sais que c'était plus difficile aussi parce que la prof elle ne suivait pas avec nous, fin il n'y avait personne devant et du coup…
Chercheur	oui oui
Elise	quand on perdait nos repères, et nous on se trompait aussi, vu qu'il n'y avait personne
Chercheur	donc quand tu te trompes là? C'est difficile pour toi de reprendre?
Elise	ouai (visionnage) ah là aussi, je ne sais pas pourquoi je me suis trompée mais… je pense que j'étais plus concentrée sur la douleur de mes jambes sur autre chose, du coup…
Chercheur	ok, c'est quelque chose de très important?
Elise	ouai
Chercheur	on y reviendra demain en détail hein (visionnage)
Elise	je crois qu'à la fin je ne m'étais pas trop trop trompée, parce que justement j'étais plus... je pense que c'est à la fin que… je me disais que c'était bientôt fini, qu'il fallait tout donner (visionnage)
Chercheur	tout donner ok, alors du coup maintenant on va regarder la même chose avec la Go Pro, ok? Donc la 2ème série et la 4ème série et puis... tu fais la même chose hein? Tout ce qui vient, tout ce qui te passe par la tête quand tu le visualises, les émotions que tu as ressenties, tout ce qui peut un petit peu se passer
Elise	c'est plus difficile avec la go pro, parce qu'on ne voit pas notre visage, du coup, on ne sait pas, on ne voit pas vraiment ce qu'on ressent. On sait juste quand est-ce qu'on s'est trompée ou fin…
Chercheur	mais par rapport à ce que tu vois, ça ne te donne pas des informations sur ce qui se passait?
Elise	bah si un petit peu, mais pas… moins que quand on voit le… le visage (visionnage)
Chercheur	c'est aussi pour que tu identifies des choses quand tu te vois que tu ne soupçonnais peut-être pas avant
Elise	oui avant
Chercheur	tu vois? (visionnage)
Elise	je suis carrément passée sur le step (rires) et à côté
Chercheur	tu te souviens de ça?
Elise	ouai (rires)
Chercheur	qu'est-ce qui fait que tu es passée sur le step en entier?
Elise	je ne sais pas, je pense que je suis un peu, j'étais dans la lune... Je n'ai pas réfléchi et… (rires)
Chercheur	c'est sur le chassé hein?
Elise	ouai (rires)
Chercheur	les deux pieds dessus hein? Tu étais dans la lune (visionnage)

Elise	et après c'est aussi, quand... Quand, fin je me rappelle quand je me trompais j'attendais le moment où j'attendais le moment pour reprendre
Chercheur	parce que là juste avant, tu t'es…
Elise	ouai je me suis arrêtée et j'ai attendu pour reprendre un peu plus loin
Chercheur	c'est quand tu te souviens du pas ou…
Elise	fin oui, quand quand ça me vient du coup
Chercheur	ouai (visionnage)
Elise	là aussi, je m'étais trompée de bloc
Chercheur	c'est quand tu as fait ta confusion?
Elise	ouai tout à l'heure (visionnage) après comme dit c'était la fatigue qui se faisait ressentir et du coup en fait je m'arrêtais, quelques secondes de pause et…
Chercheur	quand t'es fatiguée
Elise	et je reprenais
Chercheur	quand t'es fatiguée c'est l'arrêt quoi?
Elise	ouai
Chercheur	tu t'arrêtes directement?
Elise	même si je sais ce qu'il y a après, c'est vraiment... et puis en plus j'étais essoufflée
Chercheur	ouai?
Elise	et il faisait chaud... j'avais les douleurs dans les jambes et donc... (visionnage) parfois je ne le faisais même pas le ciseau même les trois genoux parce je n'arrivais pas à…
Chercheur	ouai parce que là on voit que tu t'arrêtes, on est à la fin comme on voit à 6' sur la vidéo
Elise	ouai
Chercheur	même les 3 genoux tu n'arrives pas à les faire
Elise	non, mais je crois que souvent je ne les ai pas faits et…
Chercheur	ok, on va regarder la dernière (visionnage)
Elise	là aussi c'est pareil je n'ai même pas fait les 3 genoux ni le ciseau parce que c'était vraiment trop dur, surtout que c'était la 4ème série et c'est souvent la plus difficile
Chercheur	ouai, et là tu ne fais même pas les 3 genoux c'est ça hein?
Elise	ouai
Chercheur	oui. On reviendra plus tard sur ce qui se passe à ce moment-là (visionnage)
Elise	ouai donc là c'était le petit arrêt (rires), je prends mon temps
Chercheur	que tu choisis de faire là? Ou comment ça se passe
Elise	c'est quand mon corps il n'en peut plus, je stoppe 2'' et…
Chercheur	ouai (visionnage)
Elise	là j'étais essoufflée, c'est la fin et… ouai là c'est la fin de la série et fouou…
Chercheur	et comment tu le sais, fin qu'est-ce que tu...?
Elise	mon ventre qui fait (rires)
Chercheur	tu vois ton ventre qui bouge?
Elise	ouai
Chercheur	tu...? Tu t'en aperçois de ça quand tu..., quand tu le fais ou c'est parce que là à la vidéo on le voit bien
Elise	non je m'en aperçois aussi

Chercheur	tu le ressens ça?
Elise	j'ai du mal à respirer, on sent la chaleur monter dans le visage et dans la tête c'est… (visionnage) puis je crois que j'étais... Dans la 3ème et la 4ème série, je n'étais même pas dans la fourchette, j'étais…
Chercheur	alors justement cette fourchette là? ... Là vers la fin, tu n'es pas… enfin quand tu le visualises tu n'es pas dans la fourchette là? Tu es en-dessous?
Elise	non, au dessus, j'étais à 180 et des poussières je crois
Chercheur	tu étais à 90% oui, au moment où tu me dis à 5'18'' là que tu n'es pas dans la fourchette, tu le sens que tu n'es pas dans la fourchette?
Elise	mais je le sais, et après je le sens aussi, parce que je sais qu'on est très essoufflé et que forcément… soit on est tout pile, soit on est au-dessus, on ne peut pas être en – dessous
Chercheur	ok

Interlocuteur	**verbatim Elise L6 autoconfrontation 2nd niveau, volet 2**
Chercheur	ok? Et donc on va tout de suite regarder le début de la 2ème série, et je te montre... Le début de la vidéo, pour te remettre un peu dedans, parce que... (visionnage) à 20'' tu m'as tout de suite parlé de tes courbatures, parce que tu avais fait de l'activité physique
Elise	ouai
Chercheur	et… (visionnage), c'est quelque chose visiblement que tu as ressenti tout de suite déjà sur la 1ère série? Et dans la 2ème série, c'est... assez fort tu m'avais dit?
Elise	ouai
Chercheur	c'est bon pour toi là?
Elise	oui
Chercheur	tu te remets dedans?
Elise	oui oui, c'est bon
Chercheur	donc du coup,… j'aimerais bien savoir là quand tu démarres cette 2ème... séquence, … qu'est-ce que tu… ressens? qu'est-ce qui se passe là? Par rapport à cette activité physique de la veille, visiblement ces douleurs importantes au niveau des jambes?
Elise	bah justement il y avait des douleurs et aussi la fatigue qui faisaient que...
Chercheur	et les douleurs, tu as, tu... Parce que tu te frottes la jambe, la cuisse
Elise	oui bah c'était là, au-dessus des cuisses, là
Chercheur	donc au niveau des quadriceps, les cuisses la face avant?
Elise	ouai
Chercheur	et où ça aussi?
Elise	au niveau…
Chercheur	des mollets?
Elise	ouai
Chercheur	et si tu essaies un petit peu d'… d'affiner cette douleur pour que je puisse la comprendre et... l'imaginer?
Elise	des tiraillements!

Chercheur	ça tire?
Elise	ouai ça tire bien? Ouai dans la jambe
Chercheur	ça tire de la même manière sur les cuisses et...?
Elise	ouai... Fin les cuisses on les sent plus quand on... lève les jambes mais les mollets c'était tout le temps
Chercheur	tout le temps?
Elise	ouai même quand je marchais
Chercheur	et quand tu fais tes pas? Ce tiraillement tu me dis c'est tout le temps, tu le sens tout le temps mais il est... Comment par exemple? Quand tu montes, tu me dis je le sens plus sur la cuisse?
Elise	oui
Chercheur	quand tu montes sur le step, c'est-à-dire que la douleur elle est tout le temps pareil au niveau du mollet?
Elise	au niveau du mollet oui c'est toujours les tiraillements?
Chercheur	ouai et au niveau de la cuisse? C'est... Tu vois là quand tu fais, tu commences ton 1er bloc? ... tu fais ton ciseau, ... Donc qui est assez physique, tu…? ce tiraillement là au niveau de la cuisse, c'est comment?
Elise	je ne sais pas comment expliquer, mais fin.. C'est
Chercheur	ça s'allonge? Tu montres avec tes mains?
Elise	ouai ça s'allonge, au début on le sent juste sur une petit partie de la cuisse et après quand on fait le mouvement, ça…
Chercheur	donc en fait juste avant que tu montes, tu le sens quand même déjà dans une partie de la cuisse?
Elise	ouai
Chercheur	t'arrives à me... à me dire où tu le sens?
Elise	là... (elle montre) ouai au milieu
Chercheur	au milieu?
Elise	ouai et après ça…
Chercheur	et quand tu montes ça…?
Elise	ouai ça monte
Chercheur	ça monte, ça s'allonge ok?
Elise	ouai
Chercheur	et est-ce que... quand tu fais ce début de mouvement là? Dans tes 20 premières secondes? Tu es focalisée sur quoi en fait?
Elise	sur les mollets, sur mes douleurs aux mollets (sourires)
Chercheur	sur tes douleurs aux mollets?
Elise	ouai
Chercheur	et est-ce qu'il y a d'autres choses qui viennent en même temps ou d'autres sensations particulières qui?
Elise	non c'était vraiment... J'étais focalisée sur mes douleurs aux mollets parce que ça me faisait super mal et du coup je me disais, il ne faut pas que j'abandonne, il faut que je continue
Chercheur	d'accord et tu te trouves dans quel état d'esprit par rapport au fait que tu te dis, il

	ne faut pas que j'abandonne, que je continue
Elise	…
Chercheur	tu te sens comment?
Elise	je me sens fatiguée
Chercheur	et cette fatigue…? tu peux un peu me…? M'exp… tu vois si je suis dans le corps de... d'Elise, je me sens fatiguée, c'est quoi?
Elise	le corps il devient tout mou et il veut plus suivre…
Chercheur	et ça arrive par rapport à...? Par rapport à ce moment où tu montes sur le step et que tu le sens plus par exemple dans la cuisse, ce corps tout mou, c'est quand? Tu vois tu arrives au niveau de la temporalité à me le situer?
Elise	oui…
Chercheur	ce corps tout mou, il est là quand en fait?
Elise	tout le temps
Chercheur	tout le temps?
Elise	ouai
Chercheur	comme ton mollet?
Elise	oui un peu
Chercheur	ok
Elise	fin surtout pas pour la 1ère série mais pour la 2ème,
Chercheur	pour celle-là?
Elise	oui pour celle-là, après la 3ème et la 4ème c'est pareil
Chercheur	c'est pareil ok? Et... Comme, tu es tu es 20'' là, tu es focalisée là-dessus sur ton mollet et cette fatigue?
Elise	ouai
Chercheur	et du coup… tu t'attends à quoi…? tu vois tu, tu dois continuer mais… tes attentes par rapport à tout ça, par rapport à ton état c'est quoi?
Elise	comment ça je n'ai pas compris?
Chercheur	bah tu...? Tu sais ce que c'est là?
Elise	ouai
Chercheur	il y a la suite de l'exercice quand même à faire?
Elise	ouai
Chercheur	du coup... Comment tu envisages les choses là pour la suite?
Elise	ah je me dis que ça va être dur déjà! Et… et qu'il faut… essayer... fin essayer de se focaliser sur autre chose
Chercheur	tu essaies de te focaliser sur autre chose?
Elise	ouai plus sur la musique ou…
Chercheur	et tu te le dis à quel moment par rapport à ce temps là, par rapport à ces 20 premières secondes? Tu te le dis beaucoup plus tard ou tu te le dis…
Elise	oui plus tard!
Chercheur	et tu arriverais à me le situer un peu?
Elise	vers la fin
Chercheur	vers la fin de...?
Elise	oui je me dis que pour la série d'après il faudra plus...

Chercheur	d'accord donc tu es dans cet état dans toute la série et c'est vers la fin où…
Elise	ouai
Chercheur	et qu'est-ce qui fait que tu vas te focaliser sur autre chose, ou tu te dis je vais me focaliser sur autre chose il se passe quoi?
Elise	... S'il faut que je continue, je me dis que si je me focalise sur mon mollet, je ne vais pas finir les... les 4 séries et je vais être plus… je ne sais pas comment dire mais plus… plus fatiguée, ça va me sembler plus dur du coup
Chercheur	tu vas avoir une sensation de… plus de difficulté?
Elise	ouai si je reste sur mes mollets alors que si je passe à autre chose, je vais peut-être oublier ou…
Chercheur	d'accord, et... Du coup…? Dans cette série, comme tu restes focalisée quand même là-dessus et sur le fait que tu te sens un peu molle
Elise	oui oui
Chercheur	... comment tu... fais pour... agir...? Tu vois et… réussir à faire quoi finalement?
Elise	bah je pense à autre chose, je ne sais pas…
Chercheur	au bout, à... Tu...? Tu penses à autre chose? Tu arrives à penser à penser à autre chose dans la série?
Elise	dans celle-là, non je n'arrive pas, parce que justement c'est le début où, fin je ressens vraiment et après... Comme on a plus l'habitude de monter et de descendre sur le step bah la douleur on la sent moins
Chercheur	ok, alors maintenant on va regarder un autre moment, … à 1'45'' toujours sur cette même vidéo (réglages) alors je vais laisser défiler là (réglages) (visionnage) tu me dis à 1'45'' je suis fatiguée, je le sens aux mollets, ils ne veulent plus suivre
Elise	oui bah justement par rapport au fait que j'étais, j'étais montée les deux pieds sur le step
Chercheur	voilà tu t'arrêtes
Elise	ouai c'était ça
Chercheur	alors là tu me dis, tes mollets ils ne veulent plus suivre, tu peux un peu m'expliquer… ce que ça signifie pour toi? Fin qu'est-ce que tu mets derrière tout ça en fait?
Elise	bah en fait c'est comment si on voulait faire le pas mais du coup ça... Il y avait un truc qui bloquait, du coup je me suis arrêtée, je n'ai pas... Je n'ai pas pu quoi, le faire
Chercheur	donc au moment où tu veux faire ton pas, il y a un truc qui bloque
Elise	qui bloque ouai
Chercheur	et.. Tu arriverais à m'expliquer ce qui se passe là? Au moment où ça bloque?
Elise	ou je ne sais pas
Chercheur	tu es prête à engager et il y a quelque chose qui bloque, tu vois si je suis dans ton corps, comment j'identifie… qu'est-ce qui se passe qui fait que ça bloque? Ça ça se passe comment en fait?
Elise	en fait, on sent comme un truc se lâcher dans toute la jambe et du coup... Ça, ça ne veut plus fin, ça ne marche pas
Chercheur	comme un truc lâché?
Elise	ouai comme si la… la douleur elle se répandait en fait et du coup... Fin le mou... Fin

	la jambe elle dit non tu arrêtes
Chercheur	donc la douleur que tu avais au départ au milieu de la cuisse?
Elise	ouai ça recommence à venir dans toute…
Chercheur	dans toute la jambe?
Elise	ouai dans toute... Justement toute la jambe
Chercheur	d'accord et quand ça se passe là? Qu'est-ce qui se passe pour toi?
Elise	bah ça fait mal (rires) et… on se sent moins… pas moins compétente mais moins… je ne sais pas comment dire…
Chercheur	tu ne te sens pas…? par rapport à un état de confort ou d'inconfort?
Elise	oui c'est un... Ce n'est pas confortable
Chercheur	ce n'est pas confortable ouai? Et... Est-ce qu'à un moment don... Cette sensation là de... Où ça se répand dans la jambe? C'est quelque chose que... Qui reste localisé que au niveau de la jambe?
Elise	oui
Chercheur	donc quand tu t'arrêtes c'est juste au niveau des jambes?
Elise	c'est au niveau des jambes et aussi la fatigue beaucoup mais bon ça…
Chercheur	mais la fatigue tu me montres ta tête? Il se passe quelque chose dans ta tête?
Elise	bah justement fin, on se sent un peu dans les nuages quoi
Chercheur	mais si moi, je suis dans les nuages fin si toi tu es dans les nuages et que moi, je veux m'apercevoir de cet état d'être dans les nuages, au niveau de ta tête il se passe quoi?
Elise	on a les yeux qui se ferment, on a envie de dormir...
Chercheur	comme ça subitement?
Elise	ouai d'un coup
Chercheur	au moment où... au moment où la jambe elle se répand avec la douleur?
Elise	ouai bah justement, on veut que la douleur elle s'arrête du coup…
Chercheur	du coup tu fermes les yeux
Elise	et...
Chercheur	je te vois fermer les yeux c'est pour ça que je te dis ça (rires)
Elise	oui (rires)
Chercheur	et ça, ça tu le ressens à d'autres moments que dans cette série là ou c'est vraiment au moment là? Ça arrive à d'autres moments?
Elise	non ça arrive... À chaque fois que je m'arrête en fait, c'est un peu la même chose
Chercheur	ok les moments où tu t'arrêtes et que c'est pas choisi?
Elise	oui c'est ça
Chercheur	et par rapport aux autres leçons de step tu vois...? Ce que tu as déjà fait en step? ... C'est nouveau ça ou c'est quelque chose que...
Elise	non ça m'arrive souvent, fin même la séance d'avant, c'était arrivé
Chercheur	d'accord, et quand il se passe ça? Comment toi tu...? qu'est-ce qui se passe après en fait? Une fois que tout ça ça s'est passé, que tu as eu ce mouvement, que ça s'est étendu dans la jambe, tu sens un peu dans ta tête…?
Elise	après quand on reprend, on se sent mieux, on se dit on a fait une petite pause et ça reprend mais... Après on le ressent de nouveau

Chercheur	ok, et tu le sens quand ça va arriver?
Elise	non pas vraiment, ça vient d'un coup, comme il faut…
Chercheur	du coup c'est…?
Elise	c'est subitement
Chercheur	c'est subitement?
Elise	ouai
Chercheur	ok? Donc tu es surprise...?
Elise	oui un peu (rires)
Chercheur	ok, et... du coup... On va... juste avancer un tout petit peu (réglages) c'est à 2'38'' mais je laisse quelques secondes avant, en fait 30'' plus tard, donc tu as repris hein (visionnage) et là tu me dis voilà, je n'ai plus envie de continuer... je suis... fatiguée
Elise	oui, bah on le voit en fait, par rapport au corps qui ne suit pas, et du coup…, fin... Dans mon esprit, c'est tout embrouillé et du coup je n'arrivais plus à...
Chercheur	et ton corps qui suit, c'est... Il se passe...? C'est la même chose qu'avant?
Elise	oui
Chercheur	exactement pareil?
Elise	c'était la même chose
Chercheur	et du coup, tu dis je suis toute embrouillée?
Elise	oui bah du coup tous les blocs ils viennent en même temps et après on fait n'importe quoi et tu ne suis plus
Chercheur	donc... Dans ta tête, tous les blocs qui viennent en même temps si j'arrivais un peu à me mettre dans ta tête tu vois à ce moment-là? C'est comment en fait?
Elise	bah ça... Fin… je ne sais pas, quand... On fait les pas, on voit souvent, fin moi personnellement
Chercheur	ouai?
Elise	je vois... Quelqu'un le faire devant moi, pas une personne précise mais…
Chercheur	ouai?
Elise	quelqu'un le faire quoi
Chercheur	ouai?
Elise	et du coup là, on voit les deux…
Chercheur	tu vois quelqu'un, tu vois quoi exactement? Même si ce n'est pas une personne précise, tu vois quoi en fait? Quand tu vois quelqu'un
Elise	je vois les pas
Chercheur	tu vois les pas? Tu vois ses jambes quoi?
Elise	oui voilà, comme si je regardais...
Chercheur	et ça s'arrête où? à peu près quand tu vois, au niveau de... Comme si tu voyais le corps de quelqu'un?
Elise	bah on voit les pieds
Chercheur	les pieds?
Elise	oui et le corps jusque là…
Chercheur	jusqu'en haut des cuisses?
Elise	ouai (a montré)

Chercheur	et quand tu... Quand tu... Quand il y arrive ce moment où c'est embué là? Où tu me dis que ça s'embrouille? Tu me dis je vois les deux en même temps, je vois les deux blocs en même temps? Tu peux être un peu plus précise?
Elise	je ne saurais pas…
Chercheur	tu vois deux jambes, enfin 4 jambes du coup?
Elise	je sais plus lesquelles regarder et après ça se mélange et…
Chercheur	en face tu vois les deux blocs qui se déroulent en même temps?
Elise	en fait quand je regarde vers le bas, c'est comme si je vois une personne à côté de moi qui le fait en même
Chercheur	ok
Elise	vous allez penser que je suis complètement folle
Chercheur	non non c'est juste un mode de fonctionnement, il y a d'autres personnes comme toi
Elise	(rires)
Chercheur	donc tu vois, tu regardes tes pieds, et tu vois comme s'il y avait d'autres pieds en face?
Elise	ouai
Chercheur	et au moment là où tu es embrouillée tu vois quoi là du coup?
Elise	bah en fait je vois la personne qui fait quelque chose et moi, je me vois moi faire complètement autre chose en fait, comme si la personne elle voulait que je m'embrouille en fait
Chercheur	d'accord
Elise	et du coup je ne sais plus quoi faire
Chercheur	ok, donc en fait, tu ne vois pas deux choses diff... Deux personnes, tu vois
Elise	oui c'est moi et la personne
Chercheur	mais toi tu fais autre chose que la personne?
Elise	voilà c'est ça
Chercheur	et à partir de... du moment où il se passe ça? Qu'est...? Juste après là, pour avancer, qu'est-ce que…? Qu'est-ce que tu fais? Tu vois au moment où il y a eu cette douleur dans la jambe, puis cette tentative de reprise où c'est embrouillé parce que tu vois deux choses différentes, comment tu... comment tu t'adaptes, comment ça impacte la suite là?
Elise	bah du coup… après je regarde plutôt les autres personnes pour ne pas miser que sur moi, pour essayer de voir comment elles font, fin, et après voir ce qui devrait avoir dans la tête quoi
Chercheur	ok et…? Ok,... (interruption, entrée) (reprise) donc, si on se remet dedans
Elise	rires
Chercheur	on était... sur, oui tu as plus, tu m'as dit là ouai je n'ai plus envie de continuer
Elise	hein?
Chercheur	on est arrivé, tu n'as plus envie de continuer
Elise	oui
Chercheur	et on était sur la question de la reprise, tu m'as dit il y a le mouvement dans les jambes, il y a la personne et moi je vois faire et c'est embrouillé et moi j'essaie de

	savoir comment tu fais... Pour savoir comment tu vas reprendre?
Elise	bah je regardais les autres,
Chercheur	tu regardais les autres?
Elise	ouai
Chercheur	et quand tu regardes les autres, ... Tu vois parce que tu les vois et qu'est-ce qui se passe quand tu les vois? Qu'est-ce qui?... Tu vois pour que tu te décides bah à ... Ok c'est parce que tu les vois mais... Après il faut repartir, comment tu arrives à...?
Elise	après il y a le bloc qui revient dans ma tête et…
Chercheur	le bon bloc en fait?
Elise	ouai
Chercheur	c'est ça qui revient dans ta tête ?
Elise	ouai voilà
Chercheur	et tu reprends sur quel... sur quel... sur quel pas quand tu t'arrêtes?
Elise	ici?
Chercheur	ouai
Elise	je ne sais plus du tout
Chercheur	alors attends, on va juste revoir (visionnage)
Elise	ah ici je m'étais trompée, c'est juste à la fin, c'est…
Chercheur	comment tu? Là tu te trompes sur le dégagé puisque tu vas dans le mauvais sens et après tu reprends sur le pas suivant. ... Comment tu fais pour... choisir le pas en fait? C'est comme ça? C'est...?
Elise	bah c'est ce qui vient tout de suite après... C'est ce qui revient d'un coup
Chercheur	c'est ce qui revient d'un coup par rapport au fait que tu vois les autres en fait?
Elise	oui voilà
Chercheur	tu ne te dis pas... Je reprends à ce moment là, tu reprends...? C'est ce qui vient?
Elise	oui, c'est ce qui vient
Chercheur	ok, alors on va regarder maintenant la Go Pro
Elise	ouai
Chercheur	et en fait sur la Go pro, au même moment, hein, on est sur le, mais avec une autre vision
Elise	oui
Chercheur	donc c'était à 2' mais je vais te le mettre en déroulé avant, en fait c'est quand tu vas passer à... sur le step en... En entier pour le chassé, tu mets tes deux pieds dessus, je ne sais pas si tu te souviens?
Elise	oui oui, je m'en rappelle!
Chercheur	et tu me dis… (réglages)
Elise	ouai c'était là
Chercheur	tu l'as vu?
Elise	oui
Chercheur	donc… à ce moment là, donc tu t'arrêtes après hein, tu me dis, je n'ai pas réfléchi... Et je reprends plus loin, quand ça vient sur un pas connu
Elise	oui oui

Chercheur	… donc c'est la même chose que ce que tu m'as dit avant, là? Quand tu as repris sur la 1ère confusion?
Elise	oui c'est sur un pas qui revient d'un coup, ça revient dans ma tête... Le bloc il revient quoi
Chercheur	ok, et quand… à ce moment là? Tu es focalisée...? Exclusivement sur ce pas? Ou il y autre chose en parallèle?
Elise	oui c'est surtout sur le pas qu'il y a à faire après, du coup...
Chercheur	et si on revient un peu à toutes ces sensations là que tu avais, tu sais les douleurs...
Elise	oui
Chercheur	voilà, les… quand ça se passe ça? Et que tu reprends? Donc tu es focalisée toi sur la reprise du pas, tu... Est-ce qui se passe d'autres choses par rapport à ces sensations? Ces douleurs dont tu m'as parlées?
Elise	bah oui il y a toujours les douleurs, fin... À ce moment là, je n'étais plus focalisée sur le pas et moins sur la douleur mais après comme j'avais repris et que je connaissais, j'avais dans ma tête, je n'avais plus... Je me focalisais sur la douleur
Chercheur	et à ce moment là quand tu es... Quand tu es focalisée sur le pas... Tu la sens quand même? Cette douleur…?
Elise	non je ne la sens pas
Chercheur	tu ne la sens pas?
Elise	non parce que justement, on est focalisé sur autre chose et je pense que c'est par rapport à ça que je me suis dit après... Il faut que je me focalise sur autre chose
Chercheur	donc c'est vraiment là... Ok tu… tu te dis... Je me remets dedans j'essaie de retrouver le pas et... Tout ce dont on a parlé avant qui pouvait te gêner ou quoi que ce soit tu le…?
Elise	je n'y pense pas... Fin j'essaie de ne pas y penser
Chercheur	ouai ok. Quand tu me dis, j'essaie de ne pas penser... Ou je n'y pense pas, tu vois? Tu essaies de ne pas y penser?
Elise	j'essaie de ne pas y penser fin… je sais que je le sens dans ma tête, je sais que les courbatures sont là fin… du coup, j'essaie de me dire que... Que c'est parti ou…
Chercheur	ok, alors maintenant on va revenir... Alors toujours sur la vidéo normale, (réglages), à 5' sur la Go Pro (visionnage) je laisse dérouler juste avant : je suis fatiguée, je m'arrête même si je connais les pas, je suis essoufflée, j'ai des douleurs aux jambes
Elise	oui
Chercheur	voilà et... Je veux juste te remontrer sur la vidéo : 21'32'' c'est exactement au même moment fin… quand on a regardé les deux vidéos en fait, au moment tu reviens sur cet élément là donc ça te semble important quand même (visionnage) donc là pareil tu me dis... tu as une sensation de chaleur, c'est intense et ... c'est plus dur.
Elise	oui
Chercheur	et quand tu a regardé, quand on a regardé la Go Pro, là je suis fatiguée, je m'arrête, je... Je n'en peux plus quoi, donc... Ça arrive à peu près en même temps, tu vois….
Elise	oui
Chercheur	et…? Est-ce que tu... Est-ce qu'on peut revenir sur ce moment là? Donc on est à 5', il ne reste plus qu'une minute hein?

Elise	oui
Chercheur	fin un peu plus… tu... Tu… à ce moment là? Qu'est-ce que tu ressens là? C'est cette chaleur qui est importante ou?
Elise	oui c'est surtout bah le fait qu'il fait chaud, qu'on bouge...
Chercheur	et toi quand il fait chaud, tu es...? Tu me dis il fait chaud, c'est dans la salle?
Elise	oui dans la salle mais dans le corps aussi on le ressent, surtout au niveau c'est dans la tête, on sent la chaleur monter
Chercheur	d'accord, donc en fait quand tu me dis la chaleur, elle... Elle te te... te gène enfin qu'est-ce qui se passe?
Elise	oui c'est gênant parce que justement on n'a pas envie de... Bah quand il fait chaud, voilà quoi, on est fatigué plus facilement, du coup... Ça ne donne pas trop envie de continuer
Chercheur	la chaleur de la salle, tu la ressens? Tu la ressens où exactement?
Elise	dans tout le corps
Chercheur	dans tout le corps?
Elise	oui
Chercheur	et tu m'as dit j'ai la chaleur qui monte jusqu'à la tête
Elise	oui la tête
Chercheur	ce sont deux chaleurs différentes?
Elise	non c'est la même, fin c'est la chaleur dans la salle, j'ai l'impression qu'elle entre dans mon corps et que du coup après…
Chercheur	qu'elle entre dans ton corps?
Elise	ouai
Chercheur	et tu me dis elle monte jusqu'en haut dans la tête et c'est part d'où?
Elise	ça part du bas, de tout en bas
Chercheur	de tout en bas?
Elise	ouai
Chercheur	et… quand tu m'as, parce que tu m'as dit en même j'ai, donc j'ai des douleurs aux jambes et… je suis fatiguée même si je… même si je connais les pas? Donc tu sens que tu es...? Que tu as chaud?
Elise	oui oui
Chercheur	et cette fatigue elle est... Là en même temps? Comment ça se passe?
Elise	bah on sent fin... Je n'arrive pas à me focaliser sur deux choses, du coup d'abord, je ressens la chaleur et après je ressens la fatigue... Peut-être due à la chaleur ou...?
Chercheur	d'accord et... Et à ce moment là? Qu'est, tu… qu'est-ce que c'est quoi, tes attentes là? Qu'est-ce que tu... Tu es concentrée sur quoi? Tu attends quoi de la suite?
Elise	bah je là j'avais envie de m'arrêter mais…
Chercheur	donc tu t'arrêtes?
Elise	ouai
Chercheur	et… tu me dis même si je connais les pas, qu'est-ce qui fait que tu t'arrêtes alors?
Elise	c'est la fatigue, la chaleur, le…
Chercheur	mais est-ce que ça fait comme tout à l'heure? Ou est-ce que c'est différent?
Elise	non ça fait un peu comme tout à l'heure

Chercheur	parce que tout à l'heure, tu sais ça te faisait le mouvement
Elise	oui
Chercheur	ça te faisait le mouvement dans la jambe?
Elise	oui c'était un peu pareil fin…
Chercheur	mais il se passe quelque chose au niveau des jambes là?
Elise	non ce n'est pas vraiment au niveau des jambes, c'est plutôt fin... plus dans tout le corps, tout à l'heure c'était juste dans les jambes, mais là
Chercheur	ok
Elise	je me sentais essoufflée... Le cœur qui bat plus vite...
Chercheur	donc tu identifies toi ces deux moments différents là? Et par rapport à cette... cette chaleur, et du coup... cet essoufflement? … l'essoufflement il est...? c'est il... Qu'est-ce que tu…? Parce que tu es focalisée plutôt sur la chaleur, tu m'as dit?
Elise	oui oui
Chercheur	l'essoufflement, tu y penses aussi ou...? Comment ça se passe?
Elise	non je n'y pense pas mais je le ressens
Chercheur	et qu'est-ce que tu ressens?
Elise	fin, au niveau... Je ne sais pas comment le dire mais... (silence), je ne sais pas comment expliquer (silence), on ressent plus dans le ventre, ça fait des…
Chercheur	ouai? Ça fait quoi dans le ventre?
Elise	je ne sais pas, ça bouge plus vite
Chercheur	ça bouge plus vite?
Elise	oui
Chercheur	tu le sens que ça bouge plus vite?
Elise	oui
Chercheur	et du coup...? Tu as la chaleur, ces douleurs des jambes que tu penses plus trop à ce moment là, la conséquence c'est la fatigue et... Cet essoufflement, il est où? Il arrive quand? C'est en parallèle? C'est en même temps que la chaleur, c'est comment?
Elise	oui c'est en même temps que la chaleur je pense, c'est à cause de ça aussi, fin on était plus essoufflé
Chercheur	et du coup, qu'est-ce que tu fais...? Bon tu t'arrêtes
Elise	oui
Chercheur	quand tu t'arrêtes il se passe quoi?
Elise	bah c'est comme si on avait un relâchement dans tout le corps et du coup... On se sent un peu mieux et après on reprend
Chercheur	et ce relâchement dans tout le corps parce que tu me montres, ça descend, ça part d'où?
Elise	ça part d'ici
Chercheur	des épaules?
Elise	ouai, fin plus vers là
Chercheur	ouai c'est devant plutôt?
Elise	ouai
Chercheur	d'accord et… ça descend? Et ce relâchement tu vois, comment je peux sentir qu'il y a ce relâchement moi?

Elise	je ne sais pas, on souffle très fort et on se dit...
Chercheur	tu souffles en même temps?
Elise	oui
Chercheur	ok
Elise	en fait c'est comme si c'était, comme si on avait terminé mais... Fin je ne sais pas… oui comme si c'était la fin du truc, on se dit, oui c'est fini et après en fait, on reprend
Chercheur	et tu ne te sens pas... Tu ne serais pas capable de continuer là en fait?
Elise	non
Chercheur	cet arrêt il est... C'est toi qui l'a commandé l'arrêt ou comment ça se passe? Parce que tu sais, le mouvement, l'arrêt que tu m'as parlé tout à l'heure
Elise	ouai?
Chercheur	tu m'as dit ça vient tout seul
Elise	oui ça vient tout seul, oui
Chercheur	ça vient tout seul?
Elise	là je ne sais plus trop, mais je pense que c'était plus par rapport à… à l'essoufflement, fin comme c'était plus dur… fin mon corps il avait plus envie de s'arrêter du coup c'est moi qui décide de…
Chercheur	c'est toi qui a décidé quand même de t'arrêter?
Elise	ouai
Chercheur	et qu'est-ce qui fait que tu reprends alors? Comment tu sais que tu peux reprendre? Tu vois il y a eu ce relâchement dont tu m'as parlé là?
Elise	oui et après... Bah… faut aller jusqu'à la fin de la série, donc on se sent un peu obligée de… de le faire
Chercheur	et au niveau de ton corps, je veux dire, tu te sens obligée toi vois mais si tu ne peux plus tu ne peux plus
Elise	oui c'est vrai
Chercheur	et là comment tu sais que tu peux reprendre quoi?
Elise	mais je pense que je n'en suis pas consciente mais…
Chercheur	mais si on essaie de le voir un petit peu, même si tu n'en es pas consciente, et que tu essaies de réfléchir à ce moment là? Tu as ressenti ce relâchement là?
Elise	ouai, je ne sais pas dans ma tête je me dis que oui, il faut aller au bout quoi
Chercheur	ouai et comment tu sais que tu peux y aller là au bout? Tu vas chercher où les informations? Dans ton corps?
Elise	dans le corps... Dans les jambes surtout déjà et après... C'est par rapport aussi... Si je suis moins essoufflée qu'avant ou pas
Chercheur	ouai et est-ce que tu as d'autres signes dans ton corps, tu vois des sensations particulières qui... Qui… fait qui font que là tu sais que tu peux redémarrer…?
Elise	oui bah… je ne me rappelle pas de...
Chercheur	tu n'arrives pas à voir
Elise	non?
Chercheur	ce qui se passe?
Elise	non, je le sais, fin… fin, je me sens obligée surtout de le faire mais…
Chercheur	oui il y aussi le fait que tu te sentes obligée

Elise	ouai
Chercheur	et du coup… par rapport aux séries suivantes, comme… par rapport à la suite comment ça...? Ça impactait ton activité et tes choix là sur ton projet est sur... Ou est-ce que ça a impacté ou pas? Parce qu'en fait tu as du mal de finir ta série de 6'?
Elise	oui mais après je sais que je... Fin… quand je faisais les séries de 1', c'était beaucoup plus, j'étais beaucoup plus essoufflée
Chercheur	c'est pour ça que tu as fait le choix de 6'?
Elise	ouai parce que les autres je n'arrivais pas du tout c'était vraiment...
Chercheur	et pourquoi tu n'as pas fait 1' 2' ou 3'?
Elise	bah quand on fait les minutes après on n'a pas de pauses, fin pas beaucoup de temps de pause et on recommençait, c'est comme si on faisait 24' de suite quoi
Chercheur	d'accord et donc toi tu te sentais plus à l'aise quand tu étais sur les 6'?
Elise	ouai
Chercheur	et du coup... Quand tu as quand tu as parce que là on est à la fin, pour cette 3ème série là…? Tu... Ça... Ça impactait la suite… tu… ou pas? … cet arrêt là? Parce que tu étais vraiment essoufflée et tu avais tellement chaud?
Elise	bah je pensais, je ne pensais pas pouvoir finir déjà et je me... Fin… comment dire? Ouai c'était dur? Parce que… bon après, je me suis… fin je me disais qu'il fallait que je me focalise sur autre chose par rapport à l'ordre que j'avais dans les jambes
Chercheur	donc ça c'est ta 1ère décision par rapport à tout à l'heure pour démarrer ta 3ème série?
Elise	ouai
Chercheur	et tu as fait d'autres choses... Par rapport à ce qui s'est passé là...?
Elise	non pas de… je ne crois pas qu'il y ait de grand changement
Chercheur	il n'y a pas eu de grands changements?
Elise	non
Chercheur	alors ok, si on regarde maintenant la question des 3 genoux, tu sais? À la fin de cette 2ème séquence, on va déjà regarder celle-ci,
Elise	oui oui
Chercheur	tu me dis même le 3 genoux je n'arrive plus à le faire, c'était à 6', donc on est là... (réglages), donc là tu es vraiment à la fin
Elise	là c'était…
Chercheur	là tu me dis, même le 3 genoux tu me dis, je n'arrive plus à le faire, effectivement, les autres font et toi tu t'arrêtes? Qu'est-ce qui se passe là, tu ne fais pas ce 3 genoux?
Elise	bah c'est comme la 1ère fois où je me suis arrêtée, c'est comme si un truc bloquait ma jambe, et qui me dit non tu n'y arriveras pas ça va... ça va t'achever
Chercheur	ce mouvement que... Que tu avais déjà ressenti, c'est la même chose? Du milieu de la cuisse et ça s'étend sur toutes les jambes?
Elise	ouai voilà c'est ça, je crois que j'ai juste posé la jambe et je n'ai même pas… continué
Chercheur	au moment où tu poses la jambe, tu t'aperçois que ça vient?
Elise	ouai et je le sens

Chercheur	tu le sens?
Elise	je le sens surtout, ouai dans les cuisses
Chercheur	donc tu te dis, je ne le fais pas?
Elise	non
Chercheur	et est-ce que c'est parce qu'il s'était passé ça avant?
Elise	ouai je pense que c'est pour ça parce que... Je suis... Fin après je me suis dit que comme je m'étais arrêtée, j'ai réussi à reprendre, donc là si je m'arrête j'arriverais à reprendre
Chercheur	par rapport à juste avant, l'arrêt de juste avant?
Elise	non le 1er je crois
Chercheur	le 1er dont on a parlé tout à l'heure?
Elise	ouai celui où j'étais bloquée
Chercheur	donc là, par rapport à ce qui s'était passé la fois, tout au début là?
Elise	ouai
Chercheur	dont on a parlé, quelle a été la différence? Comment ça a impacté différemment la suite pour toi? Tu as fait des choix différents?
Elise	par rapport…
Chercheur	bah la 1ère fois, tu as eu ce mouvement dans la jambe, et tu m'as dit ça s'est arrêté tout seul?
Elise	oui oui oui
Chercheur	là ça a fait exactement pareil? Ça s'est arrêté tout seul?
Elise	oui fin j'ai juste posé ma jambe et après ça n'allait plus, fin, ça ne continuait pas quoi, ma jambe elle ne voulait plus
Chercheur	d'accord, et du coup, à partir du moment où tu as... Est-ce que la situation à partir du moment où la jambe elle ne veut plus, elle est exactement la même que la fois d'avant?
Elise	que la toute 1ère fois?
Chercheur	ouai
Elise	c'est la même chose
Chercheur	et pour reprendre?
Elise	(silence)
Chercheur	parce que tu m'as dit... Je sais que la fois d'avant j'ai réussi à reprendre directement?
Elise	oui fin ouai, du coup c'était pour ça que je m'étais arrêtée aussi
Chercheur	donc en fait tu as aussi un peu décidé de t'arrêter?
Elise	oui d'un côté oui
Chercheur	tu vois par rapport à la 1ère fois? Parce que tu dis, c'était pour ça
Elise	non la 1ère fois non mais je me rappelais que
Chercheur	et donc la 2ème fois, tu sais que ça s'arrête mais tu dé... Tu décides de t'arrêter? C'est ça que tu me dis en fait?
Elise	ouai (rires) ouai c'est ça
Chercheur	ok et donc pour la reprise? Tu décides de reprendre sur... le pas suivant? Comment tu fais? Qu'est-ce qui se passe là?

Elise	fin je sais... J'ai…
Chercheur	attends on regarde (visionnage) là tu reprends
Elise	oui c'est sur le pas d'après
Chercheur	voilà (visionnage toujours) donc là tu as repris sur le pas d'après. Comment tu fais là pour reprendre, c'est comme tout à l'heure?
Elise	ouai c'est comme tout à l'heure fin...?
Chercheur	avec ces images là?
Elise	ouai c'est ça
Chercheur	mais est-ce que tu étais embrouillée ou pas là pour reprendre?
Elise	oui au début oui
Chercheur	ouai
Elise	on voyait que…
Chercheur	oui sur le dégagé que tu as une hésitation?
Elise	oui, oui parce qu'au début je crois que c'était embrouillé et après j'ai regardé les autres et ce n'était pas tout à fait ça
Chercheur	d'accord et si tu étais toute seule en fait?
Elise	oula, là je ne m'en serais pas sortie je crois (rires), je pense que je n'aurais pas, je n'aurais pas su continuer le… oui
Chercheur	alors maintenant on va regarder sur la Go Pro, toujours par rapport à ces 3 genoux (réglages). A partir de 1', donc quasiment au début de… tu vois bien là?
Elise	oui ça va
Chercheur	tu décides de remplacer… les ciseaux par les 3 genoux, donc là tu tournes et c'est ici (visionnage)
Elise	je ne l'avais pas fait là
Chercheur	on voit là, tu finis, et là tu remplaces, voilà, tu n'as pas fait juste avant et la fois d'après, tu remplaces… par les 3 genoux
Elise	oui oui
Chercheur	qu'est-ce qui fait que tu le... que tu ne le fais pas juste avant?
Elise	c'était la douleur qui revenait et... Je n'arrivais pas à me concentrer sur autre chose que sur la douleur c'était trop... Elle était trop présente
Chercheur	et elle était présente dans la cuisse simplement?
Elise	non c'était dans le mollet, dans la cuisse, je ne le ressentais plus trop
Chercheur	tu ne le ressentais plus trop dans la cuisse?
Elise	c'était plutôt dans le mollet
Chercheur	il y a eu la 3ème série, et quand tu démarres la 4ème, c'est surtout dans le mollet?
Elise	surtout dans le mollet oui
Chercheur	et plus trop dans la cuisse? Et quand tu t'es arrêtée, du coup tout à l'heure, c'était dans la cuisse, ça partait dans toute la jambe?
Elise	ouai
Chercheur	là quand tu t'arrêtes, il se passe quoi en fait?
Elise	fin…
Chercheur	parce que tu ne fais pas ce ciseau, où tu mets le 1er appui?
Elise	fin… on peut juste revoir le...?

Chercheur	ouai (visionnage) là tu vois, tu as fais le 1er genou et tu t'arrêtes
Elise	ouai
Chercheur	après tu reprends (visionnage) et là tu recommences directement les 3 genoux
Elise	oui bah
Chercheur	quand tu as commencé à lancer ta jambe pour faire le ciseau là juste avant et tu... tu reposes le pied en fait et tu fais pas le... l'alternance
Elise	non j'ai…
Chercheur	c'est les mollets mais il se passe quoi là? Quand… quand tu stoppes?
Elise	dans la tête ou dans...?
Chercheur	bah non dans ton corps?
Elise	bah en fait... Je ne sais pas comment dire, ça tirait du coup, fin si je montais la jambe, ça ferait encore plus mal
Chercheur	et ça tirait... dans quel sens? Enfin tu arriverais un peu à m'expliquer pour que je... que je le ressente aussi moi ce tiraillement?
Elise	c'est comme s'il y avait un point là
Chercheur	au milieu?
Elise	ouai au milieu et après que ça partait dans tout…
Chercheur	toute la longueur du mollet?
Elise	ouai juste là mais pas... pas dans la cuisse
Chercheur	ça s'arrête au niveau du genou?
Elise	ça s'arrête ouai en dessous du genou
Chercheur	ok
Elise	mais derrière, devant je ne le ressens pas, c'est surtout derrière
Chercheur	derrière ok, et quand tu lèves cette jambe ça te le fait
Elise	ouai je sens que... que ça... comme si ça contractait et du coup...?
Chercheur	et toi contractait ça veut dire quoi...? Quand tu me dis ça contractait?
Elise	ça devient tout dur
Chercheur	ça devient tout dur ok. Et... Et du coup... donc tu t'arrêtes et la fois d'après tu vas décider et pour le reste hein je crois ?
Elise	de faire les 3 genoux
Chercheur	de faire les 3 genoux; et... Quand tu abordes ces 3 genoux, ... C'est quoi tes sensations? Et c'est quoi la différence?
Elise	bah ça fait mal mais bah...? J'essaie de ne pas y penser, je me concentre plus sur…
Chercheur	mais si tu arrives à les faire ces 3 genoux, ça fait mal comment par rapport à avant?
Elise	bah ça tire
Chercheur	ouai?
Elise	aussi, c'est un peu... C'est un peu les mêmes sensations qu'avant, comme s'il y avait un peu et que ça venait partout mais…
Chercheur	mais qu'est-ce qui fait que tu es capable de le faire...? Ça tire moins? Ça tire différemment? Tu vois...?
Elise	ce n'est pas que ça tire moins, mais c'est que... Comme je me dis qu'il ne faut pas que... Fin c'est surtout dans la tête, je n'aime pas ne pas faire les choses
Chercheur	ouai

Elise	du coup, fin ne pas aller jusqu'au bout
Chercheur	mais tu aurais été capable de faire le ciseau?
Elise	non ça je ne pense pas
Chercheur	et pourquoi?
Elise	parce que c'est une alternance des jambes et après j'ai mal dans les deux, alors que si je fais les 3 genoux c'est surtout sur une jambe
Chercheur	d'accord, c'est surtout sur une jambe, ok. Et... au moment où tu décides de faire le ciseau et tu décides de simplifier en fait le pas, il se passe quoi d'autre? C'est que... Tu n'es focalisée que sur ce mollet?
Elise	ouai oui
Chercheur	et tu sais, toute cette chaleur, ces sensations là…
Elise	je le ressens aussi mais beaucoup, beaucoup moins
Chercheur	ouai c'est...?
Elise	c'est surtout les courbatures, fin les mollets
Chercheur	et... Pourquoi en fait... En fait tu choisis de changer le pas?
Elise	ouai
Chercheur	et... et… par rapport à… tu ne voyais pas d'autres manières de… d'alléger ton travail en fait?
Elise	au lieu des 3 genoux?
Chercheur	ouai
Elise	bah… je ne voulais pas m'arrêter tout le temps non plus donc…
Chercheur	ok, donc c'était ça qui te semblait le… ouai le plus ada… le plus approprié
Elise	le plus adapté ouai, ouai c'est ça
Chercheur	alors maintenant, ... Je voudrais juste qu'on revienne assez rapidement... Sur la vidéo, à la dernière séquence (réglages), tu m'as dit… c'était à quel moment? À 2'30'' c'était assez au début (visionnage) là tu me dis… là tu te trompes
Elise	ouai
Chercheur	et en fait tu m'as dit, pour reprendre, …, j'ai des difficultés parce que je perds mes repères je n'ai personne devant moi à ce moment là
Elise	oui, bah j'ai l'habitude d'être plus au fond
Chercheur	ouai?
Elise	de pas être tout devant? du coup, ça... C'est gênant quoi de…
Chercheur	qu'est-ce qui est gênant en fait?
Elise	bah d'être je ne sais pas... Quand tu es tout devant, tu sais, fin tu as l'impression que tout le monde derrière te regarde et du coup...
Chercheur	d'accord, donc en fait tu as du mal à reprendre parce que tu as cette impression là?
Elise	ouai voilà c'est ça
Chercheur	et qu'est-ce que ça te fait cette impression tu me dis c'est gênant, c'est…
Elise	... bah oui... Ce n'est pas... C'est comme si j'étais la prof et que tout le monde devait…
Chercheur	ouai
Elise	je ne sais pas c'est bizarre
Chercheur	et du coup, pour reprendre comment tu fais là?

Elise	bah j'essaie de regarder les autres
Chercheur	c'est pour ça que tu te retournes?
Elise	oui (rires)
Chercheur	et finalement comme il y a pers... enfin tu te retournes, tu te remets face et... Comment tu arrives à te reprendre à ce moment là?
Elise	bah je me souviens, c'est comme tout à l'heure, le bloc ça revient et ça… ça revient dans ma tête
Chercheur	ok d'accord. Alors on va... On est, on va passer à 5', donc on est quasiment à la fin de... de l'exercice
Elise	oui
Chercheur	et là, tu me dis…
Elise	à ce moment là, je suis concentrée, je peux tout donner, et je fais trop d'erreurs (visionnage)
Chercheur	oui
Elise	c'est vrai que c'est plutôt à ce moment là que je me concentrais plus sur la musique parce que la musique comme elle est entrainante on essaie de ne penser qu'à ça et pas penser à...
Chercheur	donc là tu es...
Elise	à autre chose
Chercheur	tu es focalisée sur la musique?
Elise	ouai
Chercheur	quand tu me dis tu es concentrée? Tu es concentrée sur la musique?
Elise	ouai
Chercheur	et concentrée sur la musique, quoi exactement?
Elise	sur le rythme
Chercheur	sur le rythme?
Elise	ouai, du coup, fin on entend derrière les…
Chercheur	ouai les battements?
Elise	et du coup on se dit, ouai c'est à ce moment là que je dois faire ça et faire ça
Chercheur	d'accord et quand tu me dis je dois faire ça par rapport à cette petite image là?
Elise	oui par rapport à ça…
Chercheur	c'est par rapport à ça que tu me dis?
Elise	ouai
Chercheur	ok, et... quand tu me dis je peux tout donner? C'est…? Tu ressens quoi à ce moment là?
Elise	bah en fait, j'essaie de... du coup me concentre sur la musique et d'oublier... Les douleurs que j'ai, du coup j'ai… fin je ne sais pas, ce n'est pas comme si je reprenais de l'énergie mais…
Chercheur	et pour toi reprendre de l'énergie… qu'est-ce qui se passe quand tu dis reprendre de l'énergie?
Elise	bah je me dis...? Faut y aller, c'est le dernier...?
Chercheur	donc l'énergie elle est dans ta tête?
Elise	ouai c'est dans ma tête

Chercheur	et dans le corps tu ne la ressens pas?
Elise	dans le corps je ne la ressens pas, je suis fatiguée et j'ai des courbatures et tout du coup... C'est tout dans la tête, je me dis il faut tu y arrives, il faut que tu le fasses...
Chercheur	d'accord et quand tu me dis je peux tout donner, ça veut dire que... C'est de l'énergie mais tu... Tu te sens capable de quoi encore par rapport à ce moment là?
Elise	bah je pense que j'aurais pu juste finir et pas…
Chercheur	tu ne pouvais pas aller plus loin?
Elise	non
Chercheur	parce qu'à la 2ème série, tu es quand même en difficulté tu vois?
Elise	ouai
Chercheur	là tu l'es un peu moins
Elise	oui je n'étais pas… je ne sais pas comment j'ai fait ça mais...? Mais en fait je pense que la 2ème série c'était... C'est comme si les 2 premières c'était un entrainement entre guillemets et que la 3ème et la 4ème c'était le vrai... Faut tout faire quoi
Chercheur	d'accord, ok, et du coup... Tu attends, enfin c'est quoi tes attentes là? Au moment où tu as de l'énergie, où tu es concentrée sur la musique, où tu penses moins à tes jambes?
Elise	fin je pense à réussir, c'est réussir
Chercheur	c'est réussir la choré?
Elise	ouai c'est ça
Chercheur	et par rapport à ton projet d'entrainement, etc., c'est... Tu vois le... Réaliser les... Les 4 séries, … toi tu es focalisée sur l'enchainement en fait?
Elise	bah ouai c'est ça, sur... sur ne pas faire trop d'erreurs par rapport aux... aux trois précédentes, essayer d'en faire moins, vers la fin
Chercheur	ok et... par rapport à... Maintenant on va... juste regarder la Go Pro (réglages), où on est quasiment au même moment à quelques secondes près à 5'18''. Attends je mets quelques secondes avant quand même, là tu me dis... Je suis à 90% au-dessus de... par rapport à la fourchette, et... tu me dis je le sais, je suis essoufflée, ou... je suis tout pile mais je ne peux pas être en-dessous
Elise	oui bah on le ressent dans le... Fin… on sent qu'on transpire, on n'en peut plus… même si on veut tout donner, bah on a quand même cette fatigue
Chercheur	donc tu ressens une fatigue… c'est comment cette fatigue, elle se traduit comment?
Elise	bah.. Je ne sais pas c'est dans le ventre
Chercheur	dans le ventre?
Elise	ouai
Chercheur	il se passe quoi dans ton ventre?
Elise	on sent qu'on respire plus... On respire plus fort et plus vite quoi
Chercheur	et et par rapport à ta fréquence cardiaque, tu me dis, je sais que… je suis au-dessus de ce qui faut, fin que je suis au-dessus des 80%?
Elise	ouai
Chercheur	… toi normalement, bah dans le mobile 2 normalement tu es entre 70 et 80%?
Elise	ouai
Chercheur	et… tu sais que tu es au-dessus? Comment tu sais que ton cœur il bat plus vite en

	fait?
Elise	bah en fait on le sent, on a l'impression que le cœur il va sortir du corps et que…
Chercheur	et ça tu ne le sens qu'à la fin ça? C'est spécifique à ce moment là?
Elise	ouai justement c'est au dernier moment parce que justement je donne tout et je le ressens plus... parce que j'essaie de mieux faire quoi, alors qu'avant je faisais des petites pauses alors que là c'est vraiment, c'est la fin, c'est le moment il ne faut pas s'arrêter quoi
Chercheur	donc là tu es plus dans ta fourchette par rapport à ton objectif de… tu es plus dans ta fourchette? Tu es, fin tu vois tu... C'est important au moment là ou... qu'est-ce qui important pour toi en fait?
Elise	bah plus de réussir la chorégraphie que d'être dans la fourchette
Chercheur	que d'être dans la fourchette?
Elise	parce que... Fin je sais que je ne suis pas mais je ne peux rien faire de... Pour être en-dessous? Fin j'ai... Je n'ai pas le step en haut, ouai les orientations mais ça ne fait pas… Ce n'est pas…
Chercheur	tu as quand même changé avec les 3 genoux?
Elise	ouai y a juste ça où j'ai changé, mais je sais quand même que je n'y étais pas, je pense que c'était par rapport plus aussi à la fatigue et aux trois séries d'avant qui ont fait que j'étais plus…
Chercheur	parce que les 3 séries d'avant tu étais dans la fourchette?
Elise	ouai je crois fin la 3ème et la 4ème je ne crois pas mais la 1ère et la 2ème...
Chercheur	d'accord et du coup quand tu dis je sens que... que le cœur... Fin que ça sort, que tu as l'impression que ton cœur sort ou c'est quoi?
Elise	ouai j'ai l'impression qu'il va sortir, je ne sais pas comment dire...
Chercheur	ouai?
Elise	c'est comme si ça allait exploser quoi
Chercheur	et il se passe d'autre chose en même temps que ça? Par rapport à ce que tu m'as décrit?
Elise	oui
Chercheur	mais c'est quoi, tu es focalisée sur quoi en priorité quand tu m'as dit là, je sais que… je suis ou tout pile poil mais je pense que je suis au-dessus?
Elise	bah j'étais plus focalisée sur la chorégraphie que sur autre chose, les autres choses fin…
Chercheur	mais tu le sentais ça au niveau du cœur?
Elise	oui je le sentais quand même
Chercheur	et par rapport aux autres sensations?
Elise	bah elles sont emmêlées, tout…
Chercheur	ouai?
Elise	bah soit je le sentais plus trop mais je savais que c'était présent quoi
Chercheur	ouai tu sais que c'est présent ok. Et… du coup... pour la fois d'après? Tu... Tu es... Tu as déjà réfléchi à... Pour la fois d'après tu vois ce moment là? … pour être dans la fourchette du coup?
Elise	bah je pense que je vais tout le temps remplacer les 3 genoux par les... Fin le ciseau

	par les 3 genoux
Chercheur	dès le départ?
Elise	ouai dès le départ
Chercheur	ok. Et tu penses à d'autres choses ou.. pour le moment c'est ton…?
Elise	non je pense que c'est juste... Fin... Je verrais par après mais… fin pour l'instant c'est juste ça que j'ai envie de changer
Chercheur	d'accord ok. Et je voudrais juste revenir sur un autre moment avec la Go Pro avec ton ventre sur lequel tu t'es focalisée (rires)
Elise	(rires)
Chercheur	on est quasiment à la fin, on est à 4'15'' (visionnage) donc là tu m'as dit... Je... vois mon ventre qui bouge et… après...
Elise	bah en fait, je ne me vois... pas être... être plus...
Chercheur	et tu me dis je suis essoufflée, et je sens que j'ai la chaleur qui monte et j'ai mal à la tête
Elise	ouai tu as la tête qui tourne fin...
Chercheur	et... Et en fait là tu le vois avec la Go Pro, puisqu'on a un plan dessus, mais... Tu le sens ce ventre qui bouge?
Elise	fin je ne sais pas comment dire, d'un côté je le sens, et d'un côté non, parce que je sais que je respire plus fort mais comme je ne me focalise pas dessus, bah je ne le sens pas…
Chercheur	mais tu sais qui bouge?
Elise	oui je le sais, je le sens en fait
Chercheur	d'accord, et tu me... Tu me dis... je m'aperçois que la chaleur monte? C'est comme…? Tout à l'heure ce qu'on a parlé?
Elise	oui c'était vraiment... De... Ça part d'en bas et après...
Chercheur	et ça remonte ok, et ça fait mal à la tête? Tu ne m'as pas encore dit que tu avais mal à la tête?
Elise	non c'est... Ça donne la tête qui tournait quoi
Chercheur	ça te donne la tête qui tourne?
Elise	oui
Chercheur	donc…
Elise	c'est la chaleur
Chercheur	tu es en train de faire et ça tourne?
Elise	pas tout de suite, je le ressens plus après mais…
Chercheur	à la fin de la série?
Elise	ouai, vers la fin, pas tout à fait à la fin, pas quand je m'arrête mais plus après
Chercheur	d'accord et à ce moment là, juste avant l'arrêt quand il y a cette tête qui tourne, il y a d'autres trucs en même temps qui se passent? Tu ressens des choses particulières aussi ou...?
Elise	non pas…
Chercheur	ou c'est juste cette tête qui tourne?
Elise	non c'est la tête qui tourne et ça m'affaiblit et…
Chercheur	et tu penses que c'est juste avant que tu t'arrêtes, c'est par rapport au moment où

	tu sais que tu es au-dessus de ta fourchette et…
Elise	oui je suis au-dessus
Chercheur	c'est dans ce moment là?
Elise	ouai
Chercheur	mais est-ce que c'est le fait d'avoir la tête qui tourne? Ça t'indique quelque chose?
Elise	oui bah je pense que je me sens plus... comme c'est la 1ère fois que ça m'arrivait je pense que c'est…
Chercheur	ça ne t'es pas encore arrivé dans les autres leçons ou dans cette leçon?
Elise	non jamais
Chercheur	et du coup par rapport à ça au final…
Elise	et bah du coup, comme ça ne m'est jamais arrivé, je me dis qu'il y a un problème quelque part et que je suis au-dessus de la fourchette sinon ça ne m'aurait pas arrivé
Chercheur	ça ne te serait pas arrivé?
Elise	non
Chercheur	écoute merci

Titre : Le corps capacitaire en step : la construction de savoir-faire perceptifs au cours de l'expérience corporelle

Mots clés : Step, EPS, Corps capacitaire, Savoir-faire Perceptif, Expérience corporelle, Emersiologie

Résumé : Ces travaux de recherche fournissent un regard inédit en EPS sur le processus de développement corporel des lycéens engagés dans une séquence d'apprentissage en step, dans la cadre de la CP5. A partir d'une approche holistique du corps, tout à la fois vivant, vécu et décrit, la porosité entre ces trois dimensions est décryptée pour six lycéens. Les pistes d'exploration de cette thèse s'articulent autour d'un ancrage épistémologique en émersiologie, où la croisée des regards scientifiques offre une opportunité d'appréhender l'expérience corporelle de l'élève, afin de dresser des pistes scolaires et professionnelles nouvelles. Plusieurs voies d'accès, avec l'autoconfrontation sur fond de traces audiovisuelles en première et troisième personne, et la mesure de l'activité cardiaque par le cardiofréquencemètre, contribuent à la définition du corps capacitaire du lycéen. La nature des connaissances construites et actualisées au fil des leçons est en faveur d'une acuité de la perception sensorielle, complémentairement à une intensité d'exercice au service d'une amélioration des capacités aérobies. Les différents résultats traduisent la manière dont le répertoire esthésiologique du lycéen étend sa cartographie intéroceptive, par activation et éveil sensoriel, tout en montrant par voie de conséquence la constitution de savoir-faire perceptifs. En questionnant deux démarches d'enseignement différenciées par la place de la perception de son effort, une hétérogénéité esthésiologique et sensible chez les lycéens est révélée. Tout en offrant la possibilité d'estimer singulièrement les capacités du vivant par la performance aérobie des lycéens en step, ces travaux de recherche incitent les enseignants à la co-construction d'une posture d'écoute attentive à son corps, pour une confiance accrue en son expérience, favorable au développement de sa personne.

Abstract : This study, rooted in physical and sport education, contemplates the body development process of high school students who have started a learning sequence of step practising, within the framework of the CP5 – own competence n° 5. Starting from a holistic approach of the body, which is simultaneously living, experienced and described, the porosity between those three dimensions is deciphered for six high school students. The exploration paths of this thesis are articulated around an epistemological rooting in emersiology, where crossed scientific observations offer an opportunity at tackling the student's body experience, so as to set up new educational and professional paths for the student to be aware of his/her own body. Several access paths, with self-confronting over a background of audiovisual traces in the first and third persons, and measuring the heart beatings via a cardio frequency-meter, contribute to defining the high school student's capacity body. The nature of the knowledge built up and updated in the course of the classes speaks in favor of the sensitive perception's acuity, as a complement to an intense practicing whose aim is to improve the aerobics capabilities. The different results illustrate the way in which the high school student's esthesiological repertory increases his/her interoceptive cartography, by activation and sensitive awakening, while displaying as a consequence the building up of perceptive know-hows. By questioning two differentiating teaching paths through how his/her effort is felt, the high school students' esthesiological and sensitive heterogeneity is revealed. While making it possible to singularly assess the living body's capabilities through the high school student's aerobics performance in step, these research works incite teachers to co-build an attentive listening attitude towards their bodies by the students, so that their trust in what they experiment is better and favorable to the development of their persons.