

Apports de la pédagogie perceptive sur le vécu de l'étirement chez le sportif

Anouk SERRE, kinésithérapeute ; Christian Courraud, Dr en Sciences Sociales ; Isabelle Bertrand, Dr en Sciences Sociales ; Karine Grenier, Dr en psychologie. CERAP (Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive) – Paris ; Université Fernando Pessoa-Porto
anoukserre.pro@gmail.com

Introduction et problématique : Bien que controversés (Serre, 2013), les étirements sont un domaine incontournable de la pratique sportive. Les découvertes récentes sur le fascia (contractilité, continuité, sensibilité) enrichissent la connaissance des méthodes d'étirement. La pédagogie perceptive issue de la fasciathérapie (Quere, 2010) est une méthode éducative qui enrichit le potentiel de perception du corps et du geste. Ses applications dans différents aspects de la pratique sportive (récupération, anxiété, attention) ont déjà fait l'objet d'études (Rosier, 2013). Cette recherche qualitative étudie plus particulièrement la manière dont un groupe de sportifs amateurs vit l'application de la pédagogie perceptive dans sa pratique de l'étirement.

Matériel et méthode : 3 sportifs (2 femmes et un homme) âgés de 19, 20 et 23 ans, pratiquant régulièrement l'athlétisme en club et en compétition ont réalisé 9 séances d'étirements d'1 heure, réparties sur 3 mois. Les séances étaient basées sur la pratique des étirements habituels auxquels ont été systématiquement associés une éducation à la pédagogie perceptive (lenteur, attention, posture relâchée). À l'issue des 9 séances, un entretien à directivité informative a été réalisé avec chaque participant (recueil de vécu de l'étirement et de ses modalités d'exécution, application sur le terrain et transférabilité dans la pratique sportive).

Résultats : L'analyse a permis de dégager trois grandes catégories de résultats :

- Concernant les effets : tous ont ressenti une globalisation de l'étirement, un enrichissement perceptif, un développement des ressources attentionnelles, une détente et un bien-être post-séance ;
- Concernant la pratique : tous disent également être capable d'adapter mieux les étirements à leur besoin, et ont modifiés leur rapport au corps et à l'étirement ;
- Concernant le transfert dans leur activité sportive quotidienne : 2 sur 3 utilisent cette approche pour mieux gérer le stress ; 1 sur 3 met en avant une nouvelle capacité à ressentir les détails du geste sportif.

Discussion et conclusion : Cette recherche met en évidence l'éducabilité de la perception corporelle et l'intérêt d'intégrer des méthodes de pédagogie perceptive dans la pratique de l'étirement sportif. L'enrichissement perceptif développe une prise de conscience de l'étirement lui-même, des ressources somatiques et psychiques mobilisées et constitue un moyen d'individualiser sa pratique. Des applications sur la performance sportive peuvent en découler (stress, conscience de soi, perception du geste). Des études plus poussées pourraient être conduites pour approfondir les apports et les limites de la pédagogie perceptive à la pratique sportive.

Bibliographie

- A. Serre. Pédagogie perceptive et étirements - Apports de la pédagogie perceptive sur le vécu de l'étirement chez le sportif. Mémoire de Mestrado en Kinésithérapie Sportive, Université Fernando Pessoa, Porto ; 2013.
- N. Quéré. La fasciathérapie Méthode Danis Bois et les fascias sous l'éclairage des recherches scientifiques actuelles. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Faculté des Sciences Humaines et Sociales, Université Fernando Pessoa, Porto ; 2010.
- P. Rosier. La Fasciathérapie Méthode Danis Bois et la récupération physique, mentale et somato-psychique du sportif de haut niveau. Thèse de doctorat en Sciences Sociales, spécialisation en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto ; 2013.