

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

Anouk Serre, Christian Courraud, Isabelle Bertrand, Karine Grenier.

Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa (Porto)

contact : anoukserre.pro@gmail.com

## Introduction

Les étirements sont un domaine incontournable de la pratique sportive. Depuis les années 2000, les étirements font l'objet de nombreuses études, discussions et controverses [1] sur leur effets et leurs modalités d'exécution. Il devient ainsi difficile encore aujourd'hui de savoir comment et quand s'étirer en fonction de son objectif (souplesse, récupération...) son sport ou son morphotype.

La pédagogie perceptive issue de la fasciathérapie est une méthode éducative qui enrichit le potentiel de perception du corps et du geste [2]. Ses applications dans différents aspects de la pratique sportive (récupération, anxiété, attention) ont déjà fait l'objet d'études [3]. 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** et les apports de cette pédagogie à leur pratique respective.

## 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 et réalisées selon les principes de la pédagogie perceptive.

À l'issue des 9 séances, un **entretien à directivité informative** [4] a été mené auprès de chaque participant selon un guide d'entretien construit autour de trois principales catégories de questions :

- le vécu des étirements et de la pédagogie appliquée,
- le rapport aux étirements et la motivation à les réaliser,
- les effets perçus en dehors des séances dans la vie quotidienne et la pratique sportive.

Une **analyse phénoménologique et interprétative** (analyse classificatoire, analyse cas par cas, analyse transversale) a été réalisée afin de mieux comprendre le vécu des participants.

## La pédagogie perceptive appliquée aux étirements



## Résultats

L'ensemble des différentes analyses a permis de dégager trois grandes catégories de résultats : les effets de l'étirement et de ses modalités d'exécution, l'application sur le terrain et la transférabilité dans la pratique sportive et quotidienne.

### Les 3 participants témoignent des résultats suivants

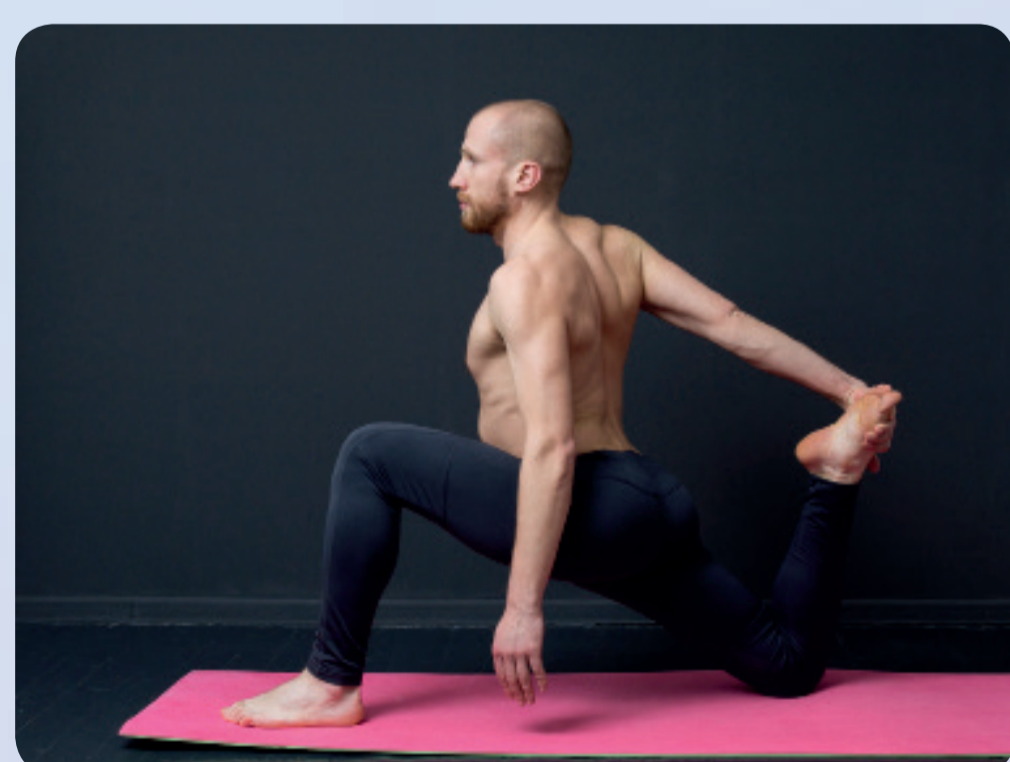


#### Les effets de l'étirement et de ses modalités d'exécution :

- Globalisation de l'étirement,
- Enrichissement perceptif,
- Développement des ressources attentionnelles,
- Détente et un bien-être post-séance.

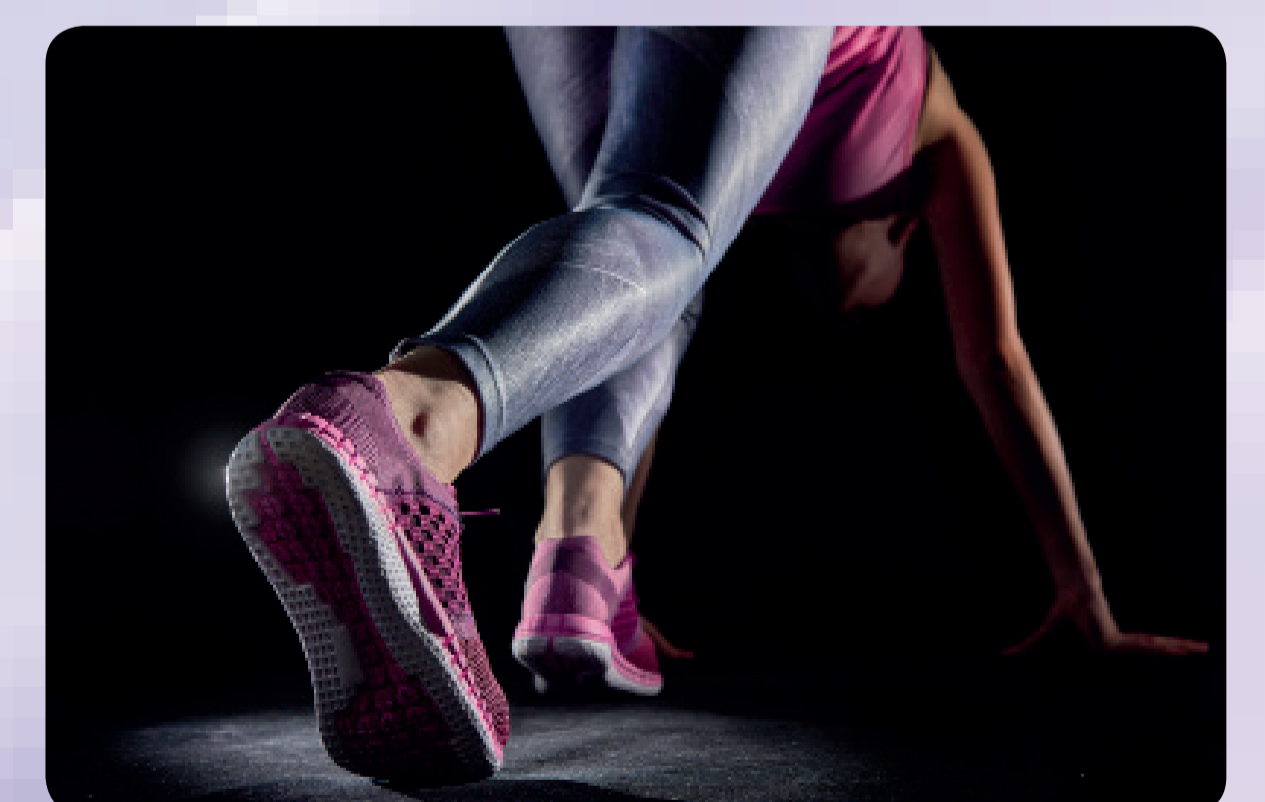
#### L'application sur le terrain :

- Savoir faire reproduit,
- Capacité d'adapter les étirements à leur besoin = individualisation,
- Modification du rapport à l'étirement et de sa représentation.



#### La transférabilité dans la pratique sportive et quotidienne :

- Nouvelles acquisitions utilisées pour la gestion du stress pour 2/3,
- Capacité à mieux gérer leur pratique sportive (stress, fatigue, sur-entraînement) pour 2/3,
- Nouvelle capacité à ressentir les détails du geste sportif pour 1/3,
- Modification du rapport à la douleur dans le sport pour 1/3.



## Discussion et conclusion

Cette **recherche exploratoire** met en évidence l'éducabilité perceptive du sportif 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.

Par ailleurs, les découvertes récentes sur le fascia (contractilité, continuité, sensibilité)[5] enrichissent la connaissance des méthodes d'étirement. Au vu de ces dernières données de recherche, il serait pertinent d'étudier comment le fascia, cet organe sensoriel est impliqué dans la perception de l'étirement.

**Bibliographie** : [1] 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.

[2] H. Bourhis, Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives. Mémoire de master 2 recherche : Éducation tout au long de la vie, Paris VIII.

[3] Rosier, Ph. (2013). 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.

[4] S. Rosenberg, Le statut de la parole du sensible, mestrado en psychopédagogie perceptive, Lisbonne, 2007.

[5] R. Schleip, Sensory aspects of fascia, Fourth Fascia Research Congress, Washington, 2015.



Universidade Fernando Pessoa  
www.ufp.pt

