

N°

**UNIVERSITE PARIS XI
UFR SCIENTIFIQUE D'ORSAY**

THESE

Présentée

Pour obtenir

Le GRADE de DOCTEUR EN SCIENCES

DE L'UNIVERSITE PARIS XI ORSAY

PAR

Jean- Louis GOUJU

ANNEXES

Soutenue le 10 juillet 2001

devant la commission d'examen

**M Jean- Pierre FAMOSE, Professeur, Président
M Marc LEVEQUE, Professeur, Rapporteur
M Yvon LEZIARD, Professeur, Rapporteur
M Daniel BOUTHIER , Professeur, Directeur
M Pierre VERMERSCH, CNRS, Examineur**

ANNEXE 1.....	3
I-Entretien numéro 1	3
II-Catégorisation des verbalisations de l’entretien numéro 1	22
ANNEXE 2.....	32
I-Entretien numéro 2	32
II- Catégorisation des données de l’entretien 2	51
ANNEXE 3.....	63
I- Entretien numéro 3	63
II- Catégorisation des données de l’entretien numéro 3	79
ANNEXE 4.....	88
I- Entretien numéro 4	88
II- Catégorisation des données de l’entretien numéro 4	111
ANNEXE 5.....	120
I- Entretien numéro 5	120
II- Catégorisation des données de l’entretien numéro 5	139
ANNEXE 6.....	149
I- Entretien numéro 6	149
II- Catégorisation des données de l’entretien 6	170

Annexe 1

I-Entretien numéro 1

B1 Si tu veux bien, on va essayer de revivre un petit peu la course que tu as faite cette après midi je crois hein ! Donc je vais te demander tranquillement de te laisser revenir... Essayer de revivre un moment légèrement avant cette course hein ! Et à partir de là, quand tu seras prêt, on va essayer de décrire le plus finement possible.

Alors est ce que tu peux, juste avant... Tu laisses revenir, surtout tu ne fais pas d'efforts... tu te laisses tranquillement....

A2 Avant la course on a regardé les autres passer alors e :

B3 Juste avant que tu ne rentres dans les blocks ? Avant de rentrer...

A4 On voit déjà la ligne de haies...

B5 Non non juste avant Tu vois ce moment là ? Est ce que tu peux essayer de me décrire le moment, est ce que tu... Comment il existe pour toi ? Tu vois quelque chose ? Il fait froid ? Tu as des sensations ? Il pleut ? Il pleut pas ?

A6 Il pleut

B7 Il pleut

A8 Il pleut, il fait pas trop froid

B9 mmm mmm

A10 Il pleut un peu 

B11 La lumière ?

A12 La lumière ? C'est un peu sombre.

B13 Alors tu es debout ?


A14 Ouais, debout.

B15 Tu es dans les starts ?

A16 Je suis dans les starts



B17 Tu es dans les starts ou tu es debout

A18 Non non je suis debout

- B19 Tu es debout tu es debout... Tu sens.... Il y a du monde autour de toi ?
- A20 Ouais un peu, un peu de monde.
- B21 Ca fait quoi, ça fait du bruit ?
- A22 Ouais un peu, ça parle...
- B23 Tu l'entends là ce bruit là ? Tu pourrais essayer de le revivre ?
- A24 Ouais, on entend quand même ce que disent les autres
- B25 Tu l'entends là, qu'est ce que cela fait ? Qu'est ce que tu entends en ce moment si c'est quelque chose de précis ?
- A26 Non
- B27 Non ? C'est un bruit ? Un bruit de fond ?
- A28 Ouais, un peu ouais, un bruit de fond, on ne retiens pas mais on écoute (inaudible)
- B29 Donc il y a une ambiance Qu'est ce qui rompt ce moment ? (**silence**)
Il y a eu un ordre ? Quelque chose ? C'est toi qui a choisi le moment ou tu t'es installé ?
- A30 Oui, des ordres, des ordres du chronomètre pour le départ
- B31 Ouais, tu l'entends là ce... C'est comme ça que ça s'est déroulé ?
- A32 Ouais
- B33 Tu l'as d'abord entendu e : : le chronométréur ?
- A34 Ouais il y a le chronométréur qui nous a dit de se mettre en place avant de partir
- B35 Oui ? Il était où là ? Sur ta droite ? sur ta gauche ?
- A36 (**hésite**) Euh il était ...
- B37 Si tu l'entends pas c'est pas grave hein ! Ce qui m'intéresse là c'est de savoir ce que tu as expérience, le plus, on décrit ce que tu as expérience.
- A38 Là le chronométréur il est loin, il est au bout de...
- B39 Donc tu as entendu le chronométréur qui demande de se mettre en place. C'est comment ? C'est une voix ?
- A40 C'est une voix 
- B41 Et qu'est ce qu'il a dit ?


- A42 Comme d'habitude, « A vos marques »
- B43 Comme d'habitude « A vos marques »
- A44 Ouais
- B45 Donc tu entends le « A vos marques »....
- A46 On se met en place devant le ... Sur le couloir.
- B47 Comment tu as fait cette mise en place, Essaie de ma la décrire...
- A48 On place bien son pied, on essaye de bien caler les pieds pour avoir des appuis pour partir.. ↙ ↘
- B49 Donc là tu t'es d'abord avancé
- A50 Ouais ouais un peu en avant pour... pour revenir
- B51 mmm mmm
- A52 Après on prend les marques pour prendre les starts ↘ ↘ ↘
- B53 Essaie de me décrire comment tu as procédé
- A54 Je me suis avancé dans les starts, je me suis mis en place avec euh...
- B55 Qu'est ce que tu as fait en premier ?
- A56 Je me suis décalé de deux pas derrière la ligne
- B57 mm mmm
- A58 Pour bien être dans la ligne de start, donc là c'était « pied bien comme il faut »
- B59 Comment tu places ton pied « bien comme il faut ? C'est quelque chose auquel tu as fait attention ? C'étais ce à quoi tu faisais attention à ce moment là ?
- A60 Non pas trop, pas à ce moment là ? A ce qu'il y avait devant moi, beaucoup plus les haies que mes pieds. ↗
- B61 Alors tu regardes devant toi à ce moment là.
- A62 Oui
- B63 Qu'est ce que tu vois devant toi ? A ce moment là hein ! Si tu essaye de te laisser tranquillement revenir, tu fais pas d'efforts pour te souvenir... Tu es là, tu es dans les starts, tu regardes devant... Qu'est ce que tu vois ?

- A64 Une alignée de haies
- B65 Une alignée de haies, c'est quelque chose de trouble, c'est quelque chose de net ?
- A66 C'est net c'est assez net ouais
- B67 C'est net ce que tu vois devant toi. Tu vois toutes les haies ?
- A68 Deux deux trois premières haies à peu près ↗
- B69 Tu vois deux trois premières haies devant toi. Elles sont comment ? C'est quelque chose qui a des couleurs ? c'est un tableau c'est... Essaie de me décrire ce que tu vois devant toi. ↗↗
- A70 Derrière c'est un peu...enfin derrière les haies je vois pas grand chose, j'étais vraiment concentré sur les première haies qu'il y avait.
- B71 Les premières haies mmm mmm
- A72 Derrière, euh moi je vois un peu le chrono qui me donne des ordres, sinon sur le coté je vois pas grand chose
- B73 D'accord mmm mmm Donc tu regardes devant toi, et à quoi tu fais attention à ce moment là ?
- A74 Ben je fais attention au moment ou on va partir, enfin, quand on va me dire de partir.
- B75 mmm mmm
- A76 Les ordres du chrono, tout en regardant devant l'alignée de haies, la première haie...
- B77 Donc tu essayes de....
- A78 De me concentrer sur la première haie et d'essayer de me concentrer sur la première haie.
- B79 Quand tu dis que tu essayes de te concentrer sur la première haie, c'est quoi ?
- A80 C'est... enfin, de la concentration pour essayer de la passer ↗
- B81 Tu penses à quelque chose de précis ?
- A82 Monter la jambe c'est surtout ça
- B83 Donc tu te dis « il faut que je monte la jambe »
- A84 Ouais
- B85 Ouais ? Est ce que tu peux me dire ce que tu te dis à ce moment là ?

- A86 Bien (inaudible) A ce moment là j'étais bien, il fallait que j'arrive à coté de la haie, et bien monter la jambe avec de la vitesse, pour passer la première, pour passer la première...pour arriver à (inaudible) de la vitesse et euh de la vitesse et de la hauteur pour retomber sur le sol 
- B87 mmm mmm
- A88 C'est surtout ça que j'avais dans l'esprit... Pour la première haie parce que je savais que si je passais la première haie ça pouvait s'enchaîner plus facilement
- B89 Donc t'essayait de te dire « Il faut absolument que je monte la jambe » ?
- A90 Ouais, surtout passer
- B91 Et ça c'est quelque chose que tu t'es dis une fois ou plusieurs fois ou.... ?
- A92 Deux trois fois
- B93 Deux trois fois.. C'est une voix ça, c'est quelque chose de ... Tu te parles là ?
- A94 Ouais, un peu, enfin, c'est une voix intérieure
- B95 Et quand tu as cette voix intérieure, c'est quelque chose qui vient d'un endroit dans ta tête ? C'est quelque chose de fort, c'est une voix douce ? C'est toi qui parle ?
- A96 Ouais, c'est moi qui parle
- B97 C'est toi qui parle, et il y a un ton ?
- A98 Ben un ton sec, un ton sec 
- B99 Tu te donnes des ordres ?
- A100 Ouais, un peu
- B101 Un peu mmm mmm
- A102 Pour essayer de le faire, parce que sinon on a pas, ... il faut faire venir un peu de tonus
- B103 mmm mmm
- A104 Pour essayer de faire le mieux possible
- B105 D'accord, donc c'est toi qui te dit « Monte la jambe sur la première, monte la jambe sur la première »
- A106 Ouais ouais, pour bien se placer sur la première haie
- B107 Donc ça c'est.... Tu es en position « A vos marques », donc tu vois les haies devant toi, et maintenant ? Qu'est ce qui se passe ?

A108 Après c'était, c'était, en attendant l'ordre du départ, on a hâte de se voir arriver sur la haie, de commencer pour voir si je vais y arriver. Après, sur l'enchaînement voir si j'y arriverai bien. Je fais vraiment abstraction du reste.

B109 Quand tu dis que tu fais abstraction du reste, ça veut dire que... Si tu reviens tranquillement à ce moment ou tu étais... Il n'y a plus qu'une vision ? Plus de bruit ? Rien ?

A110 Toujours un léger bruit 

B111 Tu l'entends là ce bruit ?

A112 Ouais ouais, le bruit, tout au long de la course on entend un léger bruit.

B113 mmm mmm

A114 Mais on peut pas dire ce que les gens disent, on entend un léger petit bruit.

B115 Il vient d'un endroit précis là ce petit bruit ?

A116 Derrière

B117 C'est un bruit derrière toi là ?

A118 C'est derrière ouais. Il y avait des personnes qui étaient derrière, quand j'étais dans les starts, je les entendais derrière.

B119 Ouais ouais. Donc maintenant ? Il y a l'ordre « prêt »...

A120 Là c'était la concentration, elle était... La concentration a changé, c'était plus une concentration « partir bien » « Partir bien dans les starts de départ »

B121 Donc qu'est ce que tu as fait là quand tu as entendu le « prêt » ? Tu l'entends là le « prêt » ? (**silence**) Tu as le prêt...

A122 Là se relever

B123 Tu te relèves là... Qu'est ce qui se passe quand tu te relèves ?

A124 Je me redresse et je regarde un peu plus devant moi 



B125 Tu regardes un peu plus devant toi ?

A126 Oui, (inaudible)

B127 Tu te relèves par le regard... Comment tu fais pour te relever ?

A128 Surtout regarder, relever la tête.

- B129 Lever la tête...
- A130 Regarder devant soi et mettre le corps en position.
- B131 Tu recherches cette position là...
- A132 Non, la position on l'a déjà eue avant la départ, sur l'ordre précédent.
- B133 mmm mmm
- A134 Enfin, sur l'ordre précédent...Là c'est vraiment une concentration carrément en plus, sur l'enchaînement.
- B135 C'est quelque chose de plus
- A136 C'est quelque chose qui nous fait vraiment rentrer, qui nous fait vraiment rentrer dans la course
- B137 Comment tu la sens cette sensation de plus fort là ? c'est quoi, c'est euh la lumière qui devient plus forte ? c'est plus net ? C'est toi qui te parles plus fort ? Ou...
Si tu reviens là... Enfin si tu veux bien, hein !!!
- A138 C'est la voix qui est plus forte, c'est plus la voix qui est forte que le reste...
- B139 mmm mmm
- A140 Le reste, c'est toujours le même, mais enfin, euh, ce que je me dis c'est beaucoup plus fort.
- B141 Et tu te dis quoi maintenant ?
- A142 Essayer de bien partir maintenant, réussir le départ, partir assez vite
- B143 mmm mmm
- A144 C'est tout ce que j'ai dans la tête
- B145 Bon. Et après, il y a quoi, un coup de feu ? Un claquement ?
- A146 Top, c'est tout
- B147 Top ? Il vient d'où ce top, tu l'entends ?
- A148 Ouais, je l'entends
- B149 C'est quoi, c'est quelque chose qui...
- A150 C'est quelque chose qui... Un signal qui me dit vraiment, qui me fait lâcher, qui me fait lâcher la pression

- B151 mmm mmm Et alors là, tu fais attention à quoi, juste juste, juste à ce moment là ?
- A152 Là c'est ... (**long silence**) 10''
- B153 Tu te rappelles pas, c'est pas très grave, on essaye de décrire, donc il y a eu le top
- A154 C'était vraiment... On est debout, on va se lancer, la pression est relâchée, on attend le premier obstacle, on va voir, on va voir si on peut réussir à passer, à passer l'obstacle
- B155 D'accord. Et là tu vois toujours cette même haie, là, devant toi ?
- A156 La haie, la haie, on voit plus nettement la deuxième haie.
- B157 Tu la vois cette deuxième haie
- A158 Ouais ouais ouais
- B159 C'est quelque chose de distinct, elle est moins trouble ?
- A160 Ouais ouais, on la voit à peu près comme la première. Après la haie, il va y en avoir d'autres et va falloir se réparer pour...
- B161 Donc toi c'est quelque chose que tu vois ? C'est quelque chose que tu essaye de voir ?
- A162 J'essaie de regarder plus loin parce que si si je regarde la première, je vais pas être prêt pour aller plus loin
- B163 Alors tu... Il y a eu le top, tu es sorti des starts, tu es comment là ? Tu sens cette position ?
- A164 On essaye de trouver la vitesse
- B165 Et, tu te sens, bien, tu es...
- A166 Penché en avant
- B167 Tu te sens penché ?
- A168 Ouais ouais, pour prendre de la vitesse, je me penche en avant (inaudible) 
- B169 Tu cherches à aller vite avec tes mains ?
- A170 Ouais, un peu. Pour moi, ça me sert à aller vite, à aller vite un peu.
- B171 mmm mmm. Elles vont vite là tes mains ?
- A172 Ouais, toute la pression est lâchée là dans les mains  (**se prend la main droite dans la main gauche**)
- B173 Qu'est ce que tu sens dans tes mains ? ça se passe beaucoup dans les mains ?

A174 Ouais, j'ai l'impression que les mains, elles vont toujours un peu plus vite que les jambes. → → →

B175 mmm mmm. Donc tu as accéléré avec les mains. Quand tu vas arriver sur les haies... Laisse-toi revenir à cette période où tu es avant la haie... À quoi tu fais attention à ce moment-là ? Je suis juste avant la haie... J'arrive et ?

A176 Là j'arrive sur la première haie et je prends conscience de la hauteur de cette haie. Et je me dis qu'il faut prendre une impulsion pour la passer.

B177 La haie c'est quelque chose qui t'as paru grand à ce moment-là, quand tu dis « J'ai pris conscience de la hauteur ? »

A178 Ouais, au départ ça paraît un peu plus bas, mais là ça paraît un peu plus haut, dès qu'on arrive vraiment dessus, ça paraît haut.

B179 mmm mmm C'est quelque chose que tu t'es dit à ce moment-là ?

A180 Ouais, je me suis dit « ça me fait ralentir la foulée »

B181 mmm mmm

A182 Je le sens... Ouais, elle est grande, elle est grande

B183 Et là qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-ce que tu fais ?

A184 J'ai voulu piétiner. Je me suis mis à piétiner pour bien me concentrer

B185 mmm mmm

A186 Pour la passer, c'est ça l'objectif que j'avais.

B187 Donc tu as cherché à piétiner

A188 Ouais

B189 Et la haie, comment tu l'as franchie ? Qu'est-ce que tu as fait ? Tout à l'heure tu m'as dit que tu avais pensé à bien lancer la jambe



A190 Ouais, j'ai lancé la jambe, je me suis arrêté de respirer, j'ai, j'ai retenu mon souffle quoi → →


B191 Tu bloques ta respiration ?

A192 J'ai bloqué ma respiration et j'ai laissé passer, quoi, j'ai laissé faire, pour voir, enfin j'allais être fixé si j'avais réussi à la haie. → →

B193 mmm mmm. Donc c'est quoi ? Tu la ... lances cette jambe ?


- A194 Je lance la jambe
- B195 Essaie de me dire comment tu la lances cette jambe, cette jambe là qui part devant, tu la vois ? Tu la sens ? Tu
- A196 ça se sent qu'on peut faire le mouvement, on sent que ça part de derrière, on sent la jambe préparée pour.
- B197 ça part de derrière
- A198 oui, oui.
- B199 Tu la lances vers l'avant ?
- A200 Ouais, je la lance devant pour essayer de franchir quoi.
- B201 mmm mmm Qu'est ce que tu vois là ? Essaie de me décrire ce que tu as vu
- A202 Je vois surtout devant, j'ai le regard fixé devant et je sens que ma jambe, elle revient vers le ventre.
- B203 Et là il y a ta jambe dans le tableau que tu vois ? Elle est où ? C'est quoi que tu vois ?
- A204 C'est un bout de genou qui finit vers la terre. C'est vraiment à la fin, surtout quand j'atterris. ↗
- B205 Quand tu atterris, mmm mmm.
- A206 Au départ, en haut, quand je suis au sommet,, quand je suis en haut de la haie, j'ai l'impression, enfin, je vois que la suite, que le tartan et le reste des haies.
- B207 mmm mmm
- A208 C'est vraiment quand j'arrive au sol que je vois ma jambe
- B209 D'accord, tu vois le sol et tu vois ta jambe.
- A210 Ouais, la jambe qui va arriver au sol, le pied... On voit le pied qui va toucher.
- B211 D'accord et à ce moment là, qu'est ce que tu... ?
- A212 Ben j'ai commencé à..., la respiration est revenue. C'est, on sait..., là je savais que j'avais passé un cap et que je pouvais continuer à... à courir et à regarder devant moi pour aller vers les autres obstacles. ↗
- B213 Et donc tu étais comment là ?
- A214 J'étais confiant pour le reste, je me suis dit « j'ai réussi une fois, je vais réussir à le faire sur les dernières haies qui restaient, donc ça m'a mis en confiance pour la suite.

- B215 Et tout à l'heure tu sentais tes mains puis ta jambe... Et là , à l'atterrissage, qu'est ce que tu sens ?
- A216 A l'atterrissage, j'ai senti l'impression bien que le corps y s'écrase et ça c'est une impression.
- B217 Oui. Et cette impression d'écrasement, tu la sens quelque part de précis ?
- A218 Ben, je le sens bien sur le pied, sur la jambe qui atterrit.
- B219 C'est laquelle ?
- A220 C'est la jambe droite. C'est vraiment au toucher du sol, on a l'impression que ça s'écrase
- B221 L'écrasement c'est une sensation du pied ?
- A222 Ouais, du pied, mais ça vient de plus haut, que ça vient vraiment. On a l'impression que tout le corps va se..., tout le corps va se retrouver par terre. C'est le pied qui prend tout. 
- B223 Oui, c'est tout le pied ou c'est un endroit du pied ?
- A224 Non, c'est vraiment une grande partie du pied. On a vraiment l'impression que le pied y rentre dans le sol.
- B225 C'est douloureux ?
- A226 Non, c'est, c'est une impression bizarre quoi.
- B227 C'est une impression bizarre. Et cette impression bizarre, c'est quelque chose de rapide, ça disparaît tout de suite.
- A228 ça disparaît dès que la foulée est ré-enclenchée, dès qu'on ré-enclenche la foulée derrière.
- B229 mmm mmm
- A230 Et là on peut se reconcentrer sur notre course
- B231 Alors quand tu dis que tu ré-enclenches la foulée, comment tu la ré-enclenches ? A quoi tu fais attention pour ré-enclencher ?
- A232 Je fais attention à... C'est quand on voit que les deux jambes elles sont revenues, c'est le signe pour repartir courir. 
- B233 Donc tu attends que les deux elles soient bien euh
- A234 J'attends de ressentir mes deux jambes au sol pour repartir quoi

- B235 D'accord. Donc le premier, c'est celui où tu as senti l'écrasement, et le deuxième ? Il est arrivé après ?
- A236 Ouais, le deuxième il est arrivé après, j'ai l'impression qu'il est arrivé loin devant, vraiment c'est, ça enclenche la foulée.
- B237 Donc là il est arrivé loin devant
- A238 Enfin, j'ai l'impression qu'il est arrivé beaucoup plus devant, c'est pas très net mais...
- B239 Donc à partir de là tu ré-enclenches ta course
- A240 Ouais, on repart directement, dès que l'autre jambe elle est passée devant c'est reparti, on se remet en position pour courir (**mouvement des mains**)
- B241 Et quand tu dis que tu te remets en position, tu fais quoi pour te remettre en position ?
- A242 Les bras qui reprennent le contrôle de la course quoi, ça re-contrôle la foulée plus vite quoi. C'est vraiment ce qui permet de repartir en courant.
- B243 mmm mmm. Donc c'est tes bras, tu as ré-enclenché avec tes bras.
- A244 Ouais
- B245 Bien, tu as ré-enclenché.
- A246 Maintenant on voit la deuxième haie
- B247 Tu revois la deuxième haie ?
- A248 On voit qu'il y en a encore d'autres
- B249 Tu vois que ta haie là, ou tu vois un peu ce qui se passe autour ?
- A250 Non on est concentré sur la haie
- B251 Quand tu étais à ce moment là, tu me disais il y a tout le temps un petit peu de bruit tout à l'heure, il y a encore du bruit ?
- A252 Non, vraiment on entend plus de bruit
- B253 Tu n'entends plus rien ? Y en a d'autres autour de toi ?
- A254 Non. Y a rien, j'entends rien. 
- B255 Donc tu avances, tu vois la haie bien distinctement, tu vois les autres derrière...
- A256 Ouais, enfin, je vois pas, je vois pas la dernière haie. A chaque fois j'en vois deux, pas plus. C'est vraiment pour se...ça me donne un repère.


- B257 Ouais. Donc cette haie, tu la vois, tu as ré-enclenché avec les bras...
- A258 Ouais, après on se remet en, là j'entend la voix qui revient, qui me dit de vraiment repartir, l'impulsion pour repartir passer la deuxième. ⚡⚡
- B259 mmm mmm
- A260 C'est quelque chose qui m'encourage par rapport à... pour passer
- B261 D'accord, il y a une voix qui dit qu'il va falloir encore passer
- A262 C'est que... En fait ça m'encourage à me re-concentrer pour avoir un peu d'avance
- B263 mmm mmm. Tu avances tu te concentres et puis ?
- A264 Bon on commence des foulées J'ai pas l'impression que... J'en fais un peu beaucoup mais j'ai l'impression, ça passe très vite, j'ai l'impression de me retrouver directement sur l'autre haie.
- B265 ça passe très vite ?
- A266 Ouais, ça arrive vite. Ça fait... En fait ça donne l'impression qu'il faut se dépêcher pour recommencer à re- sauter plus vite que sur la première haie. Sur la première haie c'était... On se préparait bien alors que l'intervalle entre les deux premières, ça passe très très vite, c'est très rapide et...
- B267 mmm mmm
- A268 On se pose moins de questions que pour passer la première, ça s'enchaîne dans la foulée.
- B269 mmm mmm. Donc là tu arrives sur la deuxième. Tu lances la jambe de la même façon ?
- A270 A peu près ouais
- B271 A peu près ? Donc là tu lances la jambe sur la deuxième, je regarde encore la jambe. Est ce que ça ressemble à la première haie là ? Est ce que tu retrouves cet écrasement sur le pied droit.
- A272 Ouais, ouais, l'atterrissage, je le ressens vraiment.
- B273 Est ce que tu atterris de la même manière ?
- A274 A peu près
- B275 Y a des différences ?
- A276 Pas trop, pas trop.

- B277 Quand tu dis « pas trop », c'est que tu ressens une différence ?
- A278 (inaudible) Ouais, le corps il est pas redressé pareil.
- B279 Il te semblait comment ton corps ?
- A280 Un petit peu en déséquilibre
- B281 C'est à dire un peu en déséquilibre ?
- A282 Sur le coté, un déséquilibre sur le coté. (**mime avec tout le corps**) ↗ ↘
- B283 Qu'est ce que tu as senti ? Il penchait sur le coté ton corps ?
- A284 Ouais, j'ai eu l'impression qu'il penchait sur le coté
- B285 De quel coté ?
- A286 Du coté inverse à la jambe qui avait touché le sol, le corps est parti avec la jambe (**Il fait voir en avançant son épaule droite**) ↗ ↘
- B287 le corps est parti avec la jambe
- A288 Le corps droit est parti avec la jambe droite
- B289 C'est quelque chose que tu as senti à l'atterrissage ça, ou alors est que sur la haie ça...
- A290 Non non, ça s'est surtout ressenti, la sensation de partir un peu sur le coté, il a fallu se remettre... avec l'autre partie du corps pour qu'elle revienne et c'est ça qui m'a redonné, qui m'a redonné la course
- B291 D'accord. Tu as ramené de l'autre coté
- A292 ouais, ramené, j'ai ramené de l'autre coté et en ramenant de l'autre coté, ça ça m'a fait prendre conscience qu'il fallait courir après
- B293 mmm mmm. Comment tu l'as ramené l'autre coté ?
- A294 En donnant une impulsion, j'ai senti que je donnais une impulsion pour repartir, ramener la jambe (**il montre l'épaule gauche**) ↗ ↘ ↗
- B295 Tu as donné une impulsion avec l'épaule ?
- A296 Ouais à peu près. J'ai donné avec tout le reste du corps pour que ça revienne.
- B297 Ouais, pour que ça revienne, d'accord. Et donc là, tu as ton second pied qui est venu très loin, comme la première fois ?

- A298 Un peu moins loin, il est venu un peu moins loin parce que j'avais déjà vu comme ça se passait lors du premier saut. Donc en fait je savais que l'espace était un peu plus court et j'ai pas senti que ça allait aussi loin.
- B299 mmm mmm
- A300 L'atterrissage il était presque euh, pas trop décalé
- B301 mmm mmm. Donc ça t'a avancé encore ?
- A302 Ouais, ça a avancé puis comme sur l'intervalle on voit que ça revient assez vite quand on... ça revient assez vite les haies, on se retrouve encore euh, y a pas de question à se poser, faut se re-motiver pour re- sauter aussi haut. Sur l'enchaînement on a pas le temps de se poser des questions.
- B303 D'accord, donc là maintenant c'est quelque chose qui s'enchaîne vite, encore une fois.
- A304 Ouais, les intervalles entre les haies, ça va assez vite. En fait, c'est une habitude de courir, la course donne une sensation de facilité parce qu'on sait faire. C'est vraiment la haie qui pose problème.
- B305 D'accord, donc là sur la troisième, est ce que tu t'es dit quelque chose de différent ?
- A306 Non toujours la même chose.
- B307 Toujours la même chose
- A308 Toujours passer, euh, passer par dessus et continuer
- B309 Passer par dessus c'est quel type de chose
- A310 Toujours sauter, regarder devant et amener la jambe pour atterrir
- B311 Amener la jambe pour atterrir, Donc la troisième, même chose, ce que tu as senti maintenant, est ce qu'il y a quelque chose de différent ? maintenant tu es sur ta troisième haie.
- A312 Non, c'est toujours pareil
- B313 Parce que tout à l'heure, il y avait un déséquilibre sur le coté qui n'était pas sur la première.
- A314 Là, y en a pas eu, y en a pas eu trop de déséquilibre. Enfin, j'ai pas l'impression, je sais pas si c'était parce que j'avais déjà fait un geste comme ça, mais j'avais pas trop l'impression de déséquilibre sur cette haie là. Ça s'est enchaîné, enfin, c'était une situation que j'avais déjà vu deux fois, ça se passait plus facilement que sur les deux premières. 
- B315 mmm mmm. Quand tu dis que ça été plus facile, c'est que... tu ... tu t'es senti comment, c'est une sensation différente ?

- A316 C'est une sensation, j'avais plus vraiment l'appréhension de savoir que j'allais pas la sauter, que j'allais la passer parce que j'avais passé deux haies avant donc je me suis dit... c'était plus une appréhension de pas la passer.
- B317 Donc tu n'as pas d'appréhension, ça s'est bien passé
- A318 C'est plus la même appréhension que j'ai eue. J'ai eu une petite appréhension de courir mais c'était pas l'appréhension de pas passer la haie
- B319 mmm mmm
- A320 C'est l'appréhension qui a changée
- B321 Donc là tu t'es retrouvé derrière cette troisième haie
- A322 Se retrouver. J'ai l'impression que quand je passe les haies, ça... Y a comme des trous et ça fait comme des trous, ça vient peut être de la respiration qui...j'ai l'impression que ça s'arrête quoi.
- B323 Y a quelque chose qui s'arrête ? Quand tu dis qu'il y a quelque chose qui s'arrête, tu...
- A324 Ben, déjà on voit plus, les bras bougent plus, les jambes non plus. C'est vraiment un moment fixe, ça fait comme un trou noir presque... Un moment ça s'arrête et puis on se retrouve à l'atterrissage et faut repartir, repartir en courant
- B325 mmm mmm
- A326 Dans le temps ou on saute, enfin j'ai pas trouvé, je retiens rien de quand j'ai sauté, c'est vraiment... Les deux moments distincts, c'était vraiment le départ du saut et l'atterrissage. Quand je suis au dessus de la haie, je ressens pas trop en fait, j'ai pas vu beaucoup passer ce moment là. C'est vraiment très vite, pas le temps, pas le temps de voir
- B327 Donc y a rien entre les deux. On est derrière cette troisième haie, c'est toujours la même chose maintenant par rapport aux autres atterrissages, tu te remotives, tu repars
- A328 Oui, toujours la motivation pour continuer, la motivation
- B329 Donc, là, la course entre les haies elle est toujours la même
- A330 Oui, la course a jamais trop changé, à part la première où c'est pour se lancer, sinon, toutes les haies, ça va vraiment trop vite
- B331 Tu as l'impression d'aller à la même vitesse sur cette troisième haie ?
- A332 Ouais
- B333 T'accélères pas

- A334 Non, la vitesse elle bouge pas
- B335 La vitesse elle bouge pas. Cette quatrième haie, elle se présente comme les autres, aussi rapidement.
- A336 Ouais, toujours aussi rapidement
- B337 Donc c'est quelque chose qui s'approche... Là aussi tu prends Quand tu étais sur l'obstacle...
- A338 Y a pas trop de repères, enfin, les haies, en approchant comme ça, y a pas trop de repères visuels, on sent juste quand y faut y aller quoi, c'est juste ça, y a pas de repères visuels au sol.
- B339 mmm mmm Et la quatrième haie, si tu laisses un peu revenir, ça donne quoi ? Là c'était trois haies, la deuxième avec un peu de déséquilibre, la troisième s'est bien passée, t'es reparti...
- A340 Je sais pas (**silence**) La quatrième...Quand j'ai atterri, j'ai regardé tout de suite la cinquième ➤➤
- B341 mmm mmm
- A342 Parce que je savais qu'après la cinquième, c'était le sprint final quoi.
- B343 mmm mmm
- A344 Et donc j'étais tout de suite concentré sur la cinquième
- B345 D'accord, donc là, la cinquième, c'était quelque chose d'important
- A346 Ouais, c'était la fin des obstacles là.
- B347 Alors est ce que cette haie, elle représente quelque chose de particulier en dehors du fait d'être la dernière. Tu la vois, il y a plus d'autres haies. Tu sors de la quatrième là, tu vois quoi ? Tu vois la cinquième ?
- A348 Je vois la cinquième et je vois la ligne
- B349 Tu la vois là la ligne ?
- A350 Ouais, loin, mais on la voit quand même
- B351 Loin mais tu la vois, bon. Donc cette cinquième haie, elle arrive aussi vite que les autres ?
- A352 Ouais, aussi vite. Les intervalles, j'ai pas senti que ça changeait, vraiment, les uns par rapport aux autres, vraiment très régulier. Ça revenait vraiment très vite, les unes après les autres, elles arrivent vite (**mouvements de la main**)

- B353 mmm mmm
- A354 Et puis sur la cinquième, j'ai pas réfléchi en sautant, c'était plus réfléchir à atterrir pour repartir le plus vite possible pour couper la ligne d'arrivée
- B355 mmm mmm
- A356 La haie, j'avais fait abstraction, du passage. C'était vraiment un gros pourcentage sur le moment
- B357 Ca s'est passé différemment, aller plus loin derrière où...
- A358 Non, essayer de la passer, c'est tout ce que j'ai fait, je voulais atterrir et courir
- B359 Donc à l'atterrissage, l'atterrissage, il était un peu différent, il était le dernier
- A360 L'atterrissage là, y a un petit temps d'arrêt puis ça repart. 
- B361 Quand tu dis qu'il y a eu un temps d'arrêt, tu l'as senti où ce temps d'arrêt ?
- A362 Quand les deux pieds ils sont retombés au sol, j'ai eu l'impression que ça s'arrêtait puis « hop », que ça repartait quoi
- B363 mmm mmm. Ils sont retombés au sol de la même façon ? le pied droit d'abord et le pied gauche plus loin devant ou est ce qu'ils sont retombés un peu plus près l'un de l'autre ?
- A364 (**silence**) Non, c'était à peu près dans le même intervalle de temps, le pied, le pied droit qui atterrit et qui reçoit le poids du corps et le pied gauche qu'arrive derrière pour repartir. Et là j'ai vraiment eu la, j'ai vraiment eu la sensation que ça s'arrêtait quoi, que j'avais mon corps qui s'arrêtait et qui repartait.
- B365 Qui s'arrêtait... Et pour relancer là, pour repartir, qu'est ce que tu as fait.
- A366 Je me suis encore servi de mes bras. C'est...
- B367 Quand tu te dis que tu te sers de tes bras, c'est
- A368 Je lance mes... Je lance le bras droit vers l'avant pour repartir, pour reprendre de la vitesse quoi, qui était un peu perdue par le passage des haies.
- B369 D'accord d'accord
- A370 Et puis après, on relève la tête et on voit la ligne d'arrivée
- B371 Donc là tu as relevé la tête
- A372 C'était vraiment regarder la ligne d'arrivée pour...
- B373 Tu regardes la ligne d'arrivée là, au sol ?

A374 Je la regarde pas fixement mais je l'ai en tête, je regarde devant moi en regardant un peu vers le devant et un peu vers le haut, un peu vers le haut quoi. → ↗

B375 Et là tu as d'autres sensations ?

A376 Là c'est la sensation de s'arrêter, on sait qu'on va passer la ligne et que ça va être fini, qu'on va pouvoir faire redescendre un peu la pression

B377 mmm mmm. Et alors tu passes là cette ligne d'arrivée

A378 On la passe sans ralentir, une fois que la course elle ralentit et qu'elle s'arrête, on est un peu fatigué de ce qu'on a fait, on est essoufflé

B379 Comment tu la ressens cette fatigue ? Tu sens quoi après la ligne d'arrivée ?

A380 La satisfaction d'être arrivé

B381 Et la fatigue, c'est quelque part dans ton corps ?

A382 Ouais, c'est surtout ouais, la fatigue elle est plus dans le corps que dans la tête c'est

B383 Elle est où dans ton corps ?

A384 Sur les jambes

B385 Tu pourrais me dire ?

A386 Vraiment sur les cuisses, enfin la fatigue elle est sur les cuisses, sur les cuisses et sur les mollets

B387 mmm mmm

A388 Avec le souffle un peu rapide, c'est les seuls moments de fatigue que j'ai ressenti

B389 mmm mmm

Post entretien

Bien, alors c'est... t'as découvert des choses ?

A390 Ouais, ouais, c'est bizarre quoi, c'est un sport, c'est un sport qu'est de la rapidité et en même temps le passage d'obstacles... Se re-concentrer à chaque fois sur les obstacles. C'est une course et à chaque fois c'est presque un départ qu'il faut refaire et à chaque haie pour repartir... C'est une sensation bizarre.

B391 Je te remercie.

II-Catégorisation des verbalisations de l'entretien numéro 1

Le commandement de départ est un claquoir de bois et non une détonation obtenue par pistolet.

Repère externe 1 Le commandement « A vos marques » 42

Action 1 Mise en place 46

Commentaire préalable ; l'interviewé fait référence aux starts dans ses verbalisations alors qu'il n'y a pas de starting - blocks. Se mettre dans les starts signifie pour lui se mettre en position de départ...

Opération 1.1

Moyen Je m'avance 54

Référent derrière la ligne 58

Expérience Je me suis décalé de deux pas 58 je me mets en place 54

Opération 2.1

Moyen Je place mon pied 48

Référent absent

Expérience là c'était « pied bien comme il faut » 58

La visée de cette première action est de se mettre en position. Le terme de mise en place le reflète bien. L'expérience conceptuelle est celle d'une place, d'un positionnement. L'interviewé « prends ses marques » Le référent fonctionnel est ici le pied de l'athlète par rapport à la ligne de départ

Action 2 Je me concentre sur les premières haies

Opération 1 2

Moyen Je fais attention devant moi 60

Référent c'est assez net 66

Expérience je vois une alignée de haies 64

Deux ou trois premières rangées 68

Sous opération 1.2.1

Moyen je vois 72

Référent derrière les haies 72

Expérience le chronométrateur 72

Opération 2. 2
Moyen je fais attention 74
Référent absent
Expérience au moment ou on va partir 74

Opération 3.2
Moyen Je me parle deux trois fois 92
Référent sensible Voix intérieure 94
C'est moi qui parle 96
Ton sec 98
Je me donne des ordres 100
Expérience Je pense à monter la jambe 82
Je pense à arriver à coté de la haie 86
de la vitesse et de la hauteur pour retomber sur le sol 86

Opération 4.2
Moyen Je fais vraiment abstraction du reste 108
Référent un léger petit bruit.114 derrière 116
Expérience on a hâte de se voir arriver 108

L'action de se concentrer possède pour visée une projection vers les actes futurs, centrés sur le passage de la première haie.

Le référent fonctionnel est essentiellement visuel et auditif interne.

L'expérience conceptuelle est celle d'un resserrement du monde sur quelque chose. Tout se passe comme si le sujet voulait réduire, focaliser et abstraire le reste....

Repère externe 2 A120 l'ordre « prêt »

Action 3 se relever 122

Opération 1.3
Moyen Je me redresse 124
Référent visuel 124
Expérience Mettre le corps en position 130

Opération 2.3
Je regarde devant moi, je relève la tête 128
Référent visuel 128
Expérience je regarde un peu plus 124

L'action de se relever concerne encore l'obtention d'une position. Le référent est la combinaison d'un tableau visuel et de l'obtention d'une proprioception. L'expérience conceptuelle est très peu claire, il y a perception de la nécessité d'une position, mais qui semble décalée vis à vis du souci premier de fixer la première haie.

Action 4 La concentration a changé

Opération 1.4

Moyen ça change

Référent la concentration de l'action précédente

Expérience c'est vraiment une concentration carrément en plus 134

Quelque chose qui nous fait vraiment rentrer... 136

Opération 2.4

Moyen se parler 140

Référent Voix plus forte 138

Expérience Partir vite 142

C'est quelque chose qui nous fait vraiment rentrer dans la course
136

Cette action intervient comme une prolongation de l'action de concentration qui sert ici de point de départ. A passe clairement d'une concentration basée sur le franchissement de la haie à une concentration basée sur le départ lui-même. La voix est plus forte, le monde se réduit encore, se rapproche du sujet en actes...

Repère externe 3 le top de départ A146

Action 5 essayer de trouver la vitesse

Opération 1.5

Moyen J'entends 148

Référent le Top sonore

Expérience Lâcher la pression 150

Opération 2.5

Moyen On voit

Référent visuel

Expérience plus nettement la deuxième haie 156

Opération 3.5

Moyen je me penche en avant 168

Référent Penché en avant 166

Expérience confondu avec le moyen

Opération 4.5

Moyen Je me sers des mains 172

Référent les mains 172

Expérience ça me sert à aller vite 170 j'ai l'impression que les mains, elles vont toujours un peu plus vite que les jambes. 174

L'action de prendre de la vitesse est très concrète pour cet athlète, dans le sens où les opérations sont bien identifiées dans les mains et l'inclinaison du tronc. Le référent fonctionnel est ainsi ramené aux sensations dans ces parties de corps. L'expérience conceptuelle est la recherche d'une sensation corporelle. C'est cette sensation qui permet à cet athlète d'interpréter ce qui se passe.

Action 6 Prise de conscience de la haie

Opération 1.6

Moyen j'arrive sur la première haie 176

Référent cette haie ? ? ?

Expérience confondu avec le moyen

Opération 2.6

Moyen Je prends conscience 176

Référent ? ? ? ?

Expérience il faut prendre une impulsion 176 La haie est haute 176

Opération 3.6

Moyen je me dis 180

Référent voix intérieure

Expérience « ça me fait ralentir la foulée » 180

Opération 4.6

Moyen Je piétine 184

Référent absent

Expérience bien me concentrer 184

Cette action numéro 6 est presque plus une réaction qu'une action, le terme de prise de conscience de la haie correspond bien à ce qui se passe. Le référent fonctionnel est manifestement la vue. L'expérience conceptuelle est celle d'une réaction, d'un choc...

Action 7 Lancer la jambe

Opération 1.7

Moyen Je lance la jambe 190

Référent Ça part de derrière 196

Expérience confondu avec le moyen

Opération 2.7

Moyen J'arrête de respirer 190

Référent absent

Expérience j'ai retenu mon souffle 190

Opération 3.7

Moyen Je laisse faire 192

Référent absent
Expérience pour voir 192

Cette action se ramène à une projection balistique.
La visée se confond avec celui du franchissement, passer la haie se joue essentiellement sur ce lancer de jambe. Le référent fonctionnel reste cette jambe.
L'expérience est celle d'une projection de la jambe et du corps au sens balistique du terme, le blocage de la respiration vient renforcer le concept de quelque chose sur lequel on intervient plus après cette projection, cet envol. L'interviewé affirme d'ailleurs « et j'ai laissé passer, quoi, j'ai laissé faire, pour voir, enfin j'allais être fixé si j'avais réussi à la haie. » en A 192.

Repère externe de la première haie

Action 8 Atterrir 205

Opération 1.8
Moyen absent
Référent Je vois ma jambe 208
j'ai le regard fixé devant

Opération 2.8
Moyen je sens 202
Référent jambe 202
Expérience ma jambe, elle revient vers le ventre.

Opération 3.8
Moyen Je vois 206
Référent visuel et proprioceptif quand je suis en haut de la haie 206
Expérience que le tartan et le reste des haies.206

Opération 4.8
Moyen je vois 202
Référent j'ai le regard fixé devant 202
Expérience C'est un bout de genou qui finit vers la terre

Opération 5.8
Moyen j'arrive 108
Référent au sol 208
Expérience Confondu avec le moyen

Opération 6.8
Moyen Je vois 210
Référent visuel
Expérience On voit le pied qui va toucher.210

Opération 7.8
Moyen Je le sens 218
Référent sur le pied 218 224

C'est le pied qui prend tout.222

Je le sens sur la jambe droite 218 On a vraiment l'impression que le pied y rentre dans le sol.224

Opération 8.8

Moyen le corps 216

Référent proprioception du corps

Expérience Le corps s'écrase 216

tout le corps va se retrouver par terre.

C'est une impression bizarre 226

L'action d'atterrir est ici particulière, puisqu'elle ne semble générée que comme conséquence et non comme visée. Il y a eu projection vers le haut et l'avant, c'est à dire un saut généré par l'impulsion et ceci porte une conséquence qui est l'atterrissage.

Nous disposons alors plus d'un référent fonctionnel et d'une expérience conceptuelle. Le référent fonctionnel est majoritairement proprioceptif, c'est la sensation d'écrasement. Ce moment est suffisamment fort pour que la vision en soit claire. Cela signifie que la seule référence auparavant est une vision extéroceptive...

L'expérience conceptuelle est celle d'un impact au sol. Ceci se confirme par l'action suivante décrite en terme de redémarrage.

Action 9 Ré-enclencher la foulée

Opération 1.9

Moyen je commence 212

Référent respiration

Expérience La respiration est revenue 212

Opération 2.9

Moyen Voir 232

Référent absent

Moyen les deux jambes soient revenues 232

ressentir mes deux jambes au sol 232

signe pour repartir 232

Opération 3.9

Moyen La deuxième jambe 236

Référent Elle est loin devant 237

Expérience arrive devant 236

Opération 4.9

Moyen Se remettre en position pour courir 240

Référent Les bras reprennent le contrôle de la course 242

Expérience C'est vraiment ce qui permet de repartir en courant.242

On est en position pour courir 240

Opération 5.9

Moyen Maintenant on voit

Référent Je la vois 246

Expérience la deuxième haie 246

on est concentré sur la haie 250

(on entend plus de bruit 252)

Opération 6.9

Moyen Je me parle 252

Référent j'entend la voix qui revient 252

Expérience vraiment repartir, 258

Opération 7.9

Moyen on commence 264

Référent absent

Expérience des foulées 264 J'en fais un peu beaucoup 264

Opération 8.9

Moyen j'ai l'impression 264

Référent absent

Expérience il faut se dépêcher 266

Expérience c'est très rapide 266

me retrouver directement sur l'autre haie. 264

L'action de ré-enclencher la foulée relève d'une visée explicite.

Nous constatons que cette action est très décomposée et surtout possède une durée qui va en fait jusqu'à la prise de conscience de la haie suivante, marquant en cela une reproduction de ce qui était expérience sur la première haie. Les référents sont proprioceptifs avec des spécificités de langage telles que voir les jambes qui sont en fait des procédés langagiers indiquant le proprioceptif.

L'expérience conceptuelle est une dynamique, la rupture d'une inertie.

Repère externe de la deuxième haie

Action 10 atterrissage deuxième haie

Opération 1.10

Moyen j'ai eu l'impression 284

Référent Le corps 278

Expérience Le corps est pas redressé pareil 278

Opération 2.10

Moyen le corps 286

Référent proprioceptif Il est en déséquilibre, sur le côté 284

Expérience Le corps est parti avec la jambe 286

Nous commençons ici une phase de dissolution des actions dans les opérations. Tout se passe comme si la répétition à brève échéance de certaines actions faisait passer les actions au statut d'opération et les éloignait ainsi de la conscience...

Ce qui est expérience peut s'assimiler ainsi à une succession d'opérations qui forment ainsi les moyens enchaînés d'une même action. Ainsi, le renouvellement de l'action 5 débouche sur une expérience sensible inexistante sur la haie précédente et organise ainsi la survenue d'une autre opération, contenue dans le renouvellement de l'action 6.

Action 11 (ré- enclencher la foulée)

Opération 1.11

Moyen Se remettre 290

Référent avec l'autre partie du corps pour qu'elle revienne 290

Expérience confondu avec le moyen

Opération 2.11

Moyen J'ai senti 294

Référent avec l'épaule 294

Expérience je ramène la jambe 294

Je donne une impulsion 294

Nous pourrions nommer cette phase « les avatars du renouvellement ». Il s'agit d'une action que l'on ne peut déclarer strictement identique puisque les opérations sont différentes. Par contre, l'expérience conceptuelle est bien identique.

Action 12 Enchaîner

Opération 1.12

Moyen Passer 308

Référent par dessus 308

Expérience Toujours passer par dessus et continuer 308

Toujours sauter, regarder devant et amener la jambe pour atterrir 310

Opération 2.12

Moyen et référents absents

Expérience c'est toujours pareil 312

ça se passait plus facilement 314

Opération 3.12

Moyen je passe les haies 322

référent absent

Expérience Y a comme des trous et ça fait comme des trous 322

j'ai l'impression que ça s'arrête quoi 322

Sous opération 3.12.1
Moyen et expérience on voit plus 324

Sous opération 3.12.2
Moyen et expérience Les bras bougent plus 324

Sous opération 3.12.3
Moyen et expérience les jambes (bougent plus) 324
C'est vraiment un moment fixe, ça fait comme un trou noir presque 324

Opération 4.12
Moyens et référents ici absents
Expérience ... Les deux moments distincts, c'était vraiment le départ du saut et l'atterrissage.326

Opération 5.12
Moyen et référents absent
Expérience la course a jamais trop changé 330
ça va vraiment trop vite 330

Opération 6.12
Moyen On sent 338
Référent Y a pas trop de repères 338
Expérience quand y faut y aller 338

Nous avons ici une véritable action dont les renouvellements des premières actions sont les opérations. Nous avons bien une expérience conceptuelle d'une série identique d'opérations concrètes et mentales que l'interviewé exprime bien

La visée explicite est ainsi le renouvellement.

Le référent est ainsi la perte des sensations connues notamment sur la première haie. J'ai plus d'appréhension 316...Une sensation de facilité 304. ça va vraiment trop vite 330

Nous remarquons que seules subsistent quelques sensations, quelques opérations qui confirment ce qui est significatif pour l'interviewé. Ce sont en fait les principales caractéristiques des actions du début de la course qui sont ici confirmées.

repère externe de la cinquième et dernière haie

Nous entrons avec la cinquième haie dans une forme inverse de ce qui s'est produit pour effectuer l'enchaînement. L'interviewé renouvelle les actions mais en ramenant à la conscience un certain nombre d'éléments dont il affirme lui-même qu'ils étaient un peu perdus (368).

Action 13 Atterrir derrière la dernière

Opération 1.13

Moyen J'ai réfléchi 354

Référent absent

Expérience réfléchir à atterrir pour repartir le plus vite possible 354

Opération 2.13

Moyen absent

Référent j'avais mon corps qui s'arrêtait 364

Expérience y a un petit temps d'arrêt 360 j'ai eu l'impression que ça s'arrêtait 364

j'ai vraiment eu la sensation que ça s'arrêtait

L'action 13 marque une distinction dans la mesure où la visée évolue... Il s'agit d'atterrir pour.... L'expérience conceptuelle est toujours identique ... Le référent devient plus synthétique et verbalisé sous forme d'une sensation d'arrêt du corps.

Action 14 Repartir

Opération 1.14

Moyen je lance 368

Référent le bras droit vers l'avant 368

Expérience ça repart 364

reprenre de la vitesse 368

Opération 2.14

Moyen On relève la tête 370

Référent absent

Expérience confondu avec le moyen

Opération 3.14

Moyen Je regarde 372

Référent la ligne d'arrivée

Expérience je regarde la ligne d'arrivée 372

Je la regarde pas fixement mais je l'ai en tête 374

L'action 14 marque à la fois un renouvellement mais le point de concentration n'est plus la haie suivante mais la ligne. Paradoxalement, le terme de concentration n'apparaît plus et il s'agit d'un relâchement de pression. (376)

La visée est bien de ré-enclencher

L'expérience est identique.

Le référent est maintenant la ligne d'arrivée.

Annexe 2

I-Entretien numéro 2

Début de bande inaudible sur une minute


- B1 Bon, tu es debout derrière les starts, tu es concentré, il ne se passe plus rien pour toi
- A2 Ben c'est sûr que j'entends encore le bruit des autres mais c'est clair que je regarde pas quoi, je regarde devant et voilà quoi.
- B3 Qu'est ce que tu entends comme bruit ? C'est quelque chose de différent ?
- A4 Ben, pff ! Non, ouais, c'est toujours des bruits forts quoi, je me concentre pas sur un texte précis, j'entends des bruits, je fais pas attention quoi, ça rentre pas ↗
- B5 Et toi tu es fixé devant
- A6 Ouais devant, sur les haies, surtout la première haie quoi
- B7 Et tu te focalises sur quoi ? Tu vois quoi là devant toi ?
- A8 La barre
- B9 La barre, qu'est ce qui rompt ce moment ?
- A10 Ben c'est quand je place dans les starts et que je commence à prendre mes pas. (**A place ses deux mains à plat sur la table l'une derrière l'autre**) par rapport à prendre mes marques pour les starts quoi
- B11 Alors essaye de me décrire un peu comment tu as procédé
- A12 Ben déjà, quand les autres ils ont commencé, enfin, à se positionner aussi, bon, j'ai fait la même chose e : j'ai mis les deux pieds, j'ai mis les deux pieds
- B13 Alors tu mets tes deux pieds
- A14 Ouais, enfin, je fais mes deux pas pour placer mes pieds
- B15 Comment tu as fait ?
- A16 Ben, (**sourire, A regarde ses pieds**)le pied, le pied l'un derrière l'autre, je les mets sur la ligne, mon pied droit, mon pied gauche, je prends ma première mesure pour mon premier start, ben, j'avance un peu parce que je sais que moi, je sais par rapport à mon départ, si je veux faire les huit premiers appuis, il faut que je les diminue un peu ↗
- B17 mmm mmm


- A18 Parce que j'ai des foulées assez courtes, je rapproche un peu, après pareil, je prends un pied pour mettre le deuxième le deuxième e : empreinte quoi, marque. Ben après quoi, je place mon start bien droit, je me mets bien dans l'axe quoi, puis après, je place e : je regarde déjà avec mes pieds si je me sens à l'aise dessus. Et après je régule derrière, c'est toujours la même chose...
- B19 Donc là tu es dans quelle position ?
- A20 Là je suis accroupi, enfin accroupi par terre quoi, et puis e : je : (**A regarde ses pieds**) et puis e : par rapport à la position des pieds et puis e : normalement je l'incline de trois loquets devant pour avoir bien mon pied droit , que je me sente bien (**A positionne « en départ » ses mains sur la table**) ↗
- B21 Quand tu dis que tu te sens bien, c'est quelle sensation ?
- A22 Quelle sensation ? Ben je sais pas, je suis pas, c'est e : : je veux dire, je suis pas tendu, je suis pas stressé, je tremble pas donc e : moi ça va.
- B23 Donc là, tu es pas tendu, tu es pas stressé et là c'est que ça va
- A24 Ouais c'est un moment. Ben tant que je suis dans le départ, que je suis dans le départ, dans les starts , c'est quand je commence un peu à me lever que là je commence à me dire, bon ben c'est sûr, il va pas falloir rater donc là déjà... direct, vu que le départ va être donné, il y a plus droit à l'erreur donc e : c'est pas pareil, tant que je suis dans les starts et que je suis accroupi, ben, pour l'instant je me dis que c'est bon
- B25 A quoi tu fais attention à ce moment là ? C'est une partie de ton corps, c'est quelque chose...
- A26 Ben déjà ouais, c'est sûr déjà d'abord, par rapport au placement des pieds, par rapport au placement de mon corps, mes jambes, voir si quand je vais me relever, faut rien que : :, faut rien qui me gêne... Là, je m'accroupis bien, j'essaye de prendre une bonne position par rapport à cela quoi, après, je fais bien attention à mes doigts aussi par rapport à comment je les mets (**A marque ses propos de gestes des mains sur la table**) parce que, je sais pas, c'est comme ça (**sourire**), derrière la ligne...
- B27 mmm mmm. Tu les sens tes doigts là ?
- A28 Ouais ouais (**renouvellement du geste sur la table**), j'appuie bien fort dessus, j'essaye d'être un peu, enfin, faut pas que je fasse trop relâché non plus quoi. Faut que je sois un peu prêt à partir donc (**geste des épaules qui vont vers l'avant**) faut que je sois un peu tendu quoi ↘
- B29 Comment tu sens cette tension à ce moment là bien précis ?
- A30 Ben : moi elle est pas négative donc e : moi je sais que c'est comme ça quoi, moi je sais que le départ je le sens comme ça, faut pas que je sois tout mou quoi parce que le départ ça doit être explosif et pour moi, être tout mou e : j'ai l'impression de rien sentir... ↘

- B31 Si tu prends le temps de revenir à ce moment là... Si tu veux bien hein ? Tu es dans les starts, tu as les deux mains devant... Et cette tension ? Comment tu la vis ?
- A32 Silence
- B33 Laisse revenir. Tu fais aucun effort. Ça te fais quoi ? Comment tu sais que tu es en tension ?
- A34 Je sais pas, c'est par rapport à (**geste de rotation des mains**) à comment je suis e : je sais pas quand je suis tendu où détendu, c'est pas la même chose quoi, je sais que je me sens tout relâché, comme là par exemple, et tendu...Je sais que je force un peu et/
- B35 Tu forces ?
- A36 Ouais, je force, sur les jambes et sur les bras quoi
- B37 Voilà, tu forces sur les jambes... Quand tu dis que tu forces sur les jambes...
- A38 C'est surtout le moment où je me relève, après le prêt..
- B39 Donc là c'est avant le prêt?
- A40 mmm non, parce que tant que j'appuie pas bien sur mes bras, mes jambes elles sont pas tendues quoi. Donc je suis à genou, elles sont relâchées et je commence à mettre mes mains, je commence à me mettre un peu vers l'avant et à appuyer (**A fait le geste d'appui des mains sur la table**)je commence à appuyer un peu sur mes jambes pour être prêt.
- B41 Donc là on est encore en position « A vos marques »
- A42 Ouais ouais
- B43 Donc avant la position « A vos marques »est ce que tu sens une tension ? Tu te sens en tension ?
- A44 Non, c'est plus e : enfin, je suis plus e : ouais, c'est plus le stress quoi, le fait de bien réussir son départ, c'est plus ça quoi, c'est pas le fait d'être tendu e :
- B45 mmm mmm Tu le sens le stress ?
- A46 Ben ouais, par, déjà par rapport au placement un peu, je sais pas, c'est clair qu'il y a des petits tremblements dans les bras parce que : : ouais, ça s'exteriorise quoi. Ouais, c'est sûr qu'il y a des tremblements
- B47 Tu sens des tremblements dans tes bras ?
- A48 Ouais, léger quoi, légèrement, c'est pas : : : comme ça
- B49 C'est un moment qui dure longtemps ?

- A50 Non, non, A partir du moment, à partir de quand on rentre dans les starts et que c'est « A vos marques » et ben ça commence un peu et dès qu'on se lève et tout devient tendu, ça tremble plus.....
- B51 Donc il y a eu l'ordre « prêts »
- A52 mmm mmm
- B53 Tu l'entends ?
- A54 Ouais
- B55 Il vient d'où ?
- A56 De là (**Geste de la main indiquant l'arrière**)
- B57 Il vient de derrière toi ? C'est quelque chose de fort, de faible ?....
- A58 Non, parce que,/ enfin/ je me focalise plus sur le fait de : : (**A claque dans ses mains**) sur le fait du départ quoi... Moi, « à vos marques » « prêts », c'est seulement se mettre en position, et c'est plus, je me focalise plus sur le fait du départ quoi.
- B59 Oui, alors tu entends ce « prêts »... A quoi tu fais attention maintenant ?
- A60 Ben à ma position déjà, je me mets bien en position...Je regarde la haie devant
- B61 mmm mmm. Tu regardes cette haie, Quand tu dis « en position », est ce que tu peux essayer de me décrire comment tu es en position là, qu'est ce que tu sens ?
- A62 La position de départ ? Bras tendus (**A passe sa main gauche à plat sur le bras droit tendu**) bien sur les appuis par rapport aux doigts, par rapport à mes jambes derrière
- B63 Et c'est là où tu pousses ?
- A64 Ouais. C'est là où je commence un peu à tendre bien et prêt à pousser et dans les bras et dans les jambes...
- B65 Quand tu dis que tu pousses sur les jambes... C'est ...
- A66 Ben j'appuie sur les starts quoi (**geste**)
- B67 Tu appuies sur les starts
- A68 Ouais ouais, j'essaye de bien appuyer
- B69 Et là, est ce qu'il y a quelque chose d'autre, juste là, en même temps ?
- A70 Non, je regarde la : : enfin je regarde la haie droit devant, après je me remets en position tête baissée et j'attends

- B71 Tu attends, d'accord
- A72 Je me concentre, je me concentre sur le « clac »
- B73 Tu l'attends ?
- A74 Ah oui, je l'attends, c'est sûr !
- B75 mmm mmm et alors ?
- A76 Et ben, dès qu'il arrive et ben : : et ben il y a le « clac » ... et après , bon, ben, partir
- B77 Quand tu l'entends là, à quoi tu fais attention maintenant ?
- A78 Enfin, ce que je ressens déjà, c'est que, bon, quand je prends un bon départ, c'est que là, je sens, les autres y sont déjà derrière quoi. A ce moment et, et e : ben après, ben après, je me relève, je visualise la haie...
- B79 Donc la haie, tu m'as dis tout à l'heure que tu la regardais, tu l'as pas perdue de vue ?
- A80 Si, ben, c'est au départ, enfin, je la regarde seulement une fois, enfin, quand je relève la tête pour savoir si je suis bien placé et tout ça. Par rapport au « prêt » après, je baisse ma tête pour me focaliser sur le bruit du départ (**geste d'accompagnement de la tête**)
- B81 Donc le bruit du départ...
- A82 mmm mmm
- B83 Tu ne vois pas la haie...
- A84 Non, je ne vois pas la haie, non, c'est juste quand je me relève
- B85 Et à ce moment là, tu vois quoi là, devant toi ?
- A86 Je regarde mes doigts
- B87 Tu regardes tes doigts... Le clac arrive...
- A88 Là je pars, ben, ben après, je découvre mon horizon, quoi, je pars
- B89 Qu'est ce qui se passe en premier ? C'est quelque chose, c'est....
- A90 Je sais pas, c'est instinctif, c'est : : :
- B91 C'est instinctif ?
- A92 C'est au départ et : : partir au maximum

- B93 D'accord, qu'est ce que tu vois en premier quand tu pars ?
- A94 Quand je pars, je regarde pas/ tant que je lève pas, je vois le sol quoi, tant que je relève pas ma tête pour visualiser les haies
- B95 Donc là, ça fait « clac », tu regardes toujours le sol...
- A96 Ouais, enfin, (**forte évocation, regard ancré vers le haut devant**) là je me relève.... Je pars... et... ouais, je visualise le sol un peu plus loin
- B97 Un peu plus loin
- A98 Ouais, pas là (**geste de la tête**) mais un peu plus loin
- B99 Bon, tu as ton regard qui s'en va vers l'avant... Qu'est ce qui se passe en même temps ? C'est la seule chose à laquelle tu fasses attention ?
- A100 Ben : puis la sensation des autres qui sont à coté quoi enfin, à ma droite quoi.
- B101 Quand tu dis qu'il y a la sensation de l'autre à droite... C'est quoi, c'est du bruit, c'est...
- A102 Ouais, c'est du bruit, quoi, je sens sa présence quoi.
- B103 Tu sens sa présence
- A104 Ouais, je sens qu'il est là, pas très loin, c'est le départ quoi. Au départ, c'est / je sens sa présence après, c'est sur la course plus ou moins, après c'est par rapport au bruit, mais je sais pas, je sens la présence qui colle juste à coté
- B105 D'accord d'accord, donc là tu as regardé, tu sens la présence de l'autre et en même temps ?
- A106 Et en même temps, ben, après je commence à me relever pour attaquer, me mettre dans la bonne position pour attaquer la première haie. 
- B107 Qu'est ce que tu cherches à faire à ce moment là ? Qu'est ce qui est le plus important là, maintenant ?
- A108 Pour le passage de la haie ?
- B109 Non, avant « clac », tu te relèves, il y a l'autre là, qu'est sur le coté, est ce que, si tu reviens à ce moment là, quelles sont tes sensations ?
- A110 Bon, c'est sûr que, point de vue départ, e : e : c'est sûr que c'est un moment un peu e : enfin, c'est : : je trouve que c'est le moment le plus tendu de la course quoi parce que ça sert à : / enfin, à coté plus/ le départ, c'est ce qui nous mets un peu dans la course, c'est clair que, pour moi, c'est le moment le plus tendu quoi. C'est, c'est quand, à mon avis, c'est quand j'arrive à sauter la première haie que je me libère, avant d'arriver à la

première haie, je suis toujours dans un ::/ enfin c'est:/ la visée c'est de passer la première dans de bonnes conditions 

B111 Tu te sens...

A112 Je me sens, je me sens pas e : à l'aise à cent pour cent, quoi, je me suis pas libéré quoi.

B113 Quand tu dis que tu te sens pas à l'aise, c'est quelque chose qui prend forme ?

A114 Non : ben non : : c'est, enfin c'est dans la tête que, que pour moi, que dans le corps, parce que c'est c'est : je sais pas, ça part et : e :

B115 Qu'est ce que tu cherches à faire à ce moment là ?

A116 Ben pour moi, y a rien à faire, c'est, c'est, pour moi, dès que je vais réussir à passer la première haie, je vais me libérer, mais tant que je la passerai pas...

B117 Donc là tu la regardes, tu fixes

A118 Ouais, je fixe la barre, j'essaye de me rapprocher

B119 Si tu veux bien, je souhaiterais revenir à ce moment là... Tu regardes devant toi, tu as la barre...

A120 Ben, faut que je fasse mes huit premiers pas quoi


B121 Quand tu dis que tu fais tes huit premiers, ça veut dire que tu compte dans ta tête ?

A122 Non, je compte pas, avant, je comptais aux entraînements tout ça, mais là je compte pas, je laisse aller, pour moi, faut que ça soit comme ça, faut pas compter...

B123 A quoi tu pense à ce moment là, il y a quelque chose auquel tu penses ?

A124 Non, non, pas spécialement. Non, faut que j'arrive pour moi, assez proche de la haie pour e : essayer d'assurer le premier saut.

B125 Donc tu essayes de te rapprocher le plus possible cette première haie...



A126 J'essaye, j'essaye pas non plus d'allonger quoi, mais e : j'essaye de me mettre dans les meilleures conditions enfin, c'est ça que je travaille le plus à l'entraînement, enfin à coté quoi. Je sais pas, pour moi, il faut que ça se passe tout seul et il faut que j'arrive à/ quand même un endroit pas trop loin de la haie pour essayer d'assurer un saut quoi. Mais je réfléchis pas, pas à : : si je me trouve loin je sauterai quand même mais... 


B127 Mais là, dans cette course, dans cette course bien précise là, ce qui s'est passé... Tu t'approches de la haie...

A128 mmm mmm

B129 Si tu essayes de revivre un petit peu, cette haie, elle arrive....

- A130 Oui, je suis dans de bonnes conditions là.
- B131 Tu es dans de bonnes conditions. Quand tu dis que tu es dans de bonnes conditions ? Tu vois la haie ?
- A132 Ouais, je me dis qu'il y a pas de problème pour la passer...
- B133 Et là c'est une image ? C'est quelque chose de flou ? de net ?
- A134 Ouais, je sais là que je la passe je sais que je pars et que je passe au dessus largement
- B135 La haie maintenant ?
- A136 Après, ben, je la vois arriver et dès que : : je prends mon impulsion, ben je sais pas, je réfléchis plus à cela et au moment où je suis en l'air et que je vois que je passe largement, ce que je fais attention c'est pour atterrir quoi. ↗ ↘
- B137 Quand tu dis que tu prends une impulsion, comment tu as fait ça ?
- A138 Ben, normalement, je prends mon appel avec mon pied droit et je tends bien ma jambe pour monter
- B139 Tu tends ta jambe pour monter ?
- A140 Ouais, je lève plus que sur les autres quoi
- B141 mmm mmm Donc tu fais comment ? Tu jettes cette jambe ? tu....
- A142 pff ouais, je ne sais pas comment, je réfléchis pas exactement à comment je fais mon geste, je réfléchis plus pour le ré-atterrissage.
- B143 Tu la vois la jambe qui part là ? C'est la jambe gauche ?
- A144 Oui
- B145 Alors elle part devant
- A146 Oui, je l'accompagne avec ma main
- B147 Tu l'accompagnes avec ta main ?
- A148 Oui, je l'accompagne (**geste**) je me positionne et je sais qu'elle, enfin, je la vois, je sais qu'elle est pas loin de ma main quoi, je le vois ↗ ↘
- B149 Tu vois ta main et ta jambe. D'accord.
- A150 Ouais, je regarde ça.
- B151 Et donc, c'est ta main qui rattrape ta jambe c'est...

- A152 C'est ma main qui vient vers ma jambe
- B153 Ta main qui vient vers ta jambe. Donc y a un moment ou tu vois ta main et ta jambe au dessus de la haie
- A154 Enfin, au dessus, je la vois e : je suis en l'air quoi la haie je la vois pas
- B155 Tu es en l'air tu vois pas la haie
- A156 Non
- B157 C'est un moment long, c'est quelque chose...
- A158 Ben c'est sûr que sur la première haie, c'est.... enfin, j'ai le temps de voir et de sentir, c'est sûr !
- B159 C'est plus voir ou c'est plus sentir à ton avis ?
- A160 Ben moi, j'ai plus vu. Et en plus c'est ce que je veux, aussi, c'est ça, oui, c'est bien me positionner par rapport à ça. C'est réfléchi par rapport au geste quoi, le premier, la première haie, c'est clair que je réfléchis un peu à ce que je fais et moins sur les autres parce que la première c'est important.
- B161 Alors là tu es bien sur la haie, il y a la jambe devant
- A162 Ouais, il faut que je fasse ce geste là, je sais que si je veux bien commencer, il faut que je fasse ce geste là
- B163 Là tu le vois
- A164 ouais, c'est bien passé 
- B165 Ensuite il y a l'atterrissage ?...
- A166 Ben l'atterrissage s'est bien passé vu que j'ai pas été e : dévié par rapport à mon centre de gravité ni rien, vu que j'étais toujours bien en avant vers la course et bien ça m'a pas posé problème (**A est ostensiblement penché vers l'avant**)
- B167 mmm mmm tu étais en avant, et l'atterrissage, ça se passe comment, quand est ce que tu atterris, c'est quelque chose qui se passe comment là ?
- A168 Avec le pied, et puis enfin, avec le pied mais j'essaye de, enfin, j'essaye de moins faire attention, de moins se porter sur le choc. J'essaye de plutôt e : regarder devant et de pas m'effondrer e : en regardant par terre. Et là je vois la deuxième... 
- B169 Et quand tu dis le choc, c'est parce que tu l'as senti sur cette course là ?
- A170 Non, mais auparavant c'est clair que le moindre choc ça pouvait déséquilibrer et enfin, je sais pas, quand on faisait attention on le sentait bien mais là je l'ai pas senti.

- B171 Et là cette image de la main et du pied.... Et maintenant tu vois la deuxième...
- A172 Ouais. Ouais mais après, je rabats la main pour me repositionner droit à courir, après, à courir quoi
- B173 Tu te repositionnes droit, tu te sens bien droit, là, derrière la première ?
- A174 Oui, je suis pas déséquilibré
- B175 Et là tu fixes la deuxième de nouveau
- A176 mmm mmm là je fixe la deuxième et puis après je cours quoi
- B177 Tu cours. La course, c'est après avoir eu un sentiment de l'avoir arrêté ?
- A178 Non, franchement non (**geste de continuité de la main**), c'est dans le rythme
- B179 C'est dans le rythme bon. Tu passes la deuxième, tu es dans le rythme... La présence de l'autre là, tu m'en as parlé tout à l'heure, c'est quelque chose....
- A180 Ben, pas dans les premières haies
- B181 Là tu es tout seul
- A182 Ouais, là je suis tout seul ouais, c'est plus vers la fin que je ressens qu'il est derrière...
- B183 Si tu laisses tranquillement revenir, là, quand tu es à ce moment là... Tu perçois quoi ? De la lumière, du bruit ? une présence ? autre chose ?
- A184 Non c'est plus moi dans ma tête qui me dit « La première elle est passée » enfin, c'est bien et « faut continuer » quoi. Là c'est réussi pour moi la première étape, pour moi elle est réussie quoi et ça donne de bonnes conditions, c'est pas obligé que ça ira bien après mais déjà ça me met dans de bonnes conditions pour la suite.
- B185 C'est une sensation agréable ?
- A186 Ouais, déjà ça me travaillera moins après si je me rétablis moins bien après me dire « ouais il faut que je rattrape du temps sur les autres haies ». Là je suis déjà bien parti, la haie je retombe bien, la suite ça va moins me perturber quoi. Je ferai moins attention aux petits détails qui restent quoi
- B187 Donc tu cours, tu as la deuxième devant toi...
- A188 mmm mmm Ben la deuxième je la/ enfin, j'essaye de plus la raser, sur la deuxième, parce que, bon, la première, c'était « assurer » mais bon, après, la deuxième, il faut essayer de plus la : : pour essayer de perdre le moins de temps quoi. 
- B189 Et à ce moment là, tu t'approches là aussi le plus près possible ?


- A190 Enfin, enfin, moi, c'est pas/ je sais pas, c'est pas que je me rapproche ou que je m'éloigne, c'est par rapport à / je sens le moment où il va falloir sauter et : : y a pas une distance spécialement mais je sais que par rapport à la vitesse que j'ai et par rapport au saut que je vais faire, je sais à peu près où je vais arriver
- B191 Là, sur cette course bien précise, tu n'as pas eu à y faire attention ?
- A192 Ben, j'ai fait attention, enfin, normalement, j'y fait pas attention non plus enfin je sais que par rapport / dans ma tête, si je vais sauter, dans ma tête, si je vais sauter un peu plus haut ou si je vais un peu plus raser quoi. Je sais déjà comment je vais partir par rapport au saut. Enfin, je sais comment je vais partir ? ? ça part tout seul mais je sais déjà si je vais essayer de sauter plus vers le haut ou plus vers l'avant.
- B193 Donc là tu avais envie de sauter plus vers l'avant
- A194 Ouais, déjà, ouais plus partir vers l'avant dans une bonne position quoi.
- B195 Alors c'est quelque chose qui s'est passé avec quoi ?
- A196 Je me suis penché vers l'avant pareil, pour essayer d'aller chercher plus loin (**Geste de A vers l'avant**)
- B197 C'est plus que sur la première ?
- A198 Ouais, plus que sur la première oui. La première c'est plus pour la passer alors que là c'est plus pour essayer de trouver la technique (**geste du bras**)
- B199 Tu m'indiques le bras là...
- A200 Ouais le bras c'est pareil il se retrouve loin.
- B201 Le bras il a été plus loin aussi ?
- A202 Ouais sûr ! il était déjà plus loin, plus près du pied quoi. Donc le sentiment d'être plus penché vers l'avant...
- B203 Plus près du pied ?
- A204 ouais
- B205 C'est quelque chose que tu vois ?
- A206 oui, je vois, enfin, après, quand je la passe, je vois déjà plus ma jambe, celle là (**A indique la droite**)re venir aussi devant que la première, j' y faisais pas attention quoi
- B207 Donc là tout d'un coup, ta deuxième jambe tu y fais attention
- A208 ouais, sur la deuxième ouais
- B209 Comment tu la sens la jambe de retour ? C'est quoi ? c'est...

- A210 Je sais pas, c'est : : je la vois assez : : au moment ou elle se remet devant, enfin, arrivé là je commence à la ressentir quoi (**A fait un geste de la main, qui revient en courbe vers l'avant et vers le bas**) je sais qu'il va falloir qu'elle se mette bien ▼▼
- B211 Elle est comment, là, cette jambe sur cette deuxième haie ?
- A212 Ben sur cette deuxième haie, ben, je peux pas dire que je la contrôle pas, mais e : enfin :, pareil, elle vient/ c'est un peu instinctif quoi, je cherche pas à forcer mon geste, elle vient comme e : elle doit venir, comme elle doit passer la haie quoi, je cherche pas à la ramener plus devant ou plus derrière, je la laisse aller
- B213 Donc la deuxième haie elle se passe, tu sens cette deuxième jambe, derrière la haie là, tu es comment ?
- A214 Ben là je suis toujours, ben je suis, enfin, quand je la vois la jambe, je suis encore en l'air et c'est que, c'est quand je ratterris avec mon pied que je la vois bien passer devant quoi
- B215 Tu as le sentiment qu'elle passe devant avant que ton pied soit au sol ? Si tu laisses revenir ce moment là ?
- A216 Ben, enfin, je sais pas, je la vois à peu près là (**main à plat, horizontale vers le sol un peu en dessous du niveau des épaules**) et je : : enfin e : je suis prêt à ratterrir mais pas encore quoi
- B217 Pas encore
- A218 Non. A ce niveau là je sens que mon pied il arrive franchement après
- B219 Donc l'atterrissage, ça se passe de la même façon que sur la première ?
- A220 Ouais, j'ai pas, enfin, sur toute la course, je me rappelles pas avoir été déséquilibré donc e : pour moi, ça a été quoi,
- B221 ça s'est bien passé sur cette haie... La distinction, là, c'est que tu sens que tu as été plus loin avec ton bras ?
- A222 Oui
- B223 Tu vois ton bras plus loin, il y a la jambe qui revient, juste avant le réatterrissage
- A224 Ben, je fais plus attention à e : par rapport à mon saut que par rapport à e : enfin à l'atterrissage qui va se passer quoi
- B225 Tu fais comment « attention à ton saut » ?
- A226 Ben : dans la position où je suis par rapport à :..., enfin, je sais qu'il faut que je mette dans une bonne position pour pouvoir ratterrir, et après, ben une fois que je suis ratterri, je pense plus à ça quoi, je pense (inaudible) ↗↗

B227 Quand tu dis que tu es dans une bonne position pour ratterrir, tu te dis quoi ? C'est quoi cette position ? Tu la sens comment ?

A228 Dans ce que je me dis, une bonne position pour ratterrir , je la vois par rapport au saut quand je l'effectue, quand je saute, je peux pas dire « ben là je vais être décalé ou pas » c'est/ je fais tout pour me mettre en bonne position, je fais mes gestes devant mais enfin... (**A adopte une position de hurdler ...sur la haie**)

B229 C'est surtout bien faire le geste devant

A230 Oui, ça c'est clair, c'est le geste. Avant il était : : je sais pas, il était trop instinctif quoi, je sais pas, c'est un peu/ il faut que j'y pense (**geste de bras cassé devant la table**) 

B231 Donc finalement c'est quand même quelque chose d'important là pour toi...

A232 Ouais ouais, la position ouais, parce que pour moi, mettre la bras ça m'oblige un peu à me mettre vers l'avant

B233 Bon, tu dis que tu dois penser à mettre la bras là. A l'atterrissage, il y a quelque chose d'important, là ou juste après ?

A234 Non non, pas spécialement, je me focalise sur, sur l'autre haie qui va arriver.


B235 Donc là tu regardes l'autre haie, quelles sont les sensations à ce moment là ?

A236 Ben enfin, enfin, je me rappelle pas d'avoir perdu, d'avoir senti que je ralentissais ni que j'accélérais, enfin, je sais pas, je trouve que j'ai, enfin, sur toutes les haies j'ai l'impression d'avoir été régulier quoi, j'ai pas, enfin, sur la vitesse de course quoi. J'ai pas l'impression d'accélérer franchement ou de ralentir franchement.

B237 Donc c'est un peu la même vitesse, tu as le sentiment d'une répétition ?

A238 Ouais

B239 Cette troisième haie ?

A240 ça se déroule. C'est que je cherche un peu à : : enfin sur la troisième quatrième, je ressens là, ça va, je ressens un peu : c'est sur cinquième sixième que, déjà, je commence à ressentir la fatigue 

B241 Donc troisième quatrième ?...




A242 C'est rechercher à faire e : le bon geste et réussir à faire bien


B243 Donc tu cherches à renvoyer devant le bras et c'est un peu la même chose...

A244 Ouais, c'est, quand je passe normalement quoi, ça saute, ça passe, ça saute, ça devient régulier quoi, le geste devient régulier quoi.

- B245 Le geste devient régulier ?
- A246 Ouais, ça doit plus, enfin, ça devient automatique quoi, enfin, j'ai l'impression quoi
- B247 D'accord, c'est le fait de courir qui régularise ton geste
- A248 On réfléchit plus, quand on arrive sur les haies, enfin moi c'est clair, je réfléchis plus, je réfléchis plus sur les deux premières haies puis après sur les autres, je commence à un peu moins réfléchir et à plus laisser aller, à moins rechercher à trouver la position ↘↘
- B249 D'accord, alors tu dis qu'après la quatrième, tu as commencé à ressentir la fatigue ?
- A250 Non, après la cinquième sixième plutôt
- B251 Cinquième sixième. Alors cette sensation de fatigue là, encore une fois si tu veux bien, hein, alors tu prends ton temps, on se laisse, tu te laisses revenir, tu es sur la cinquième sixième là, qu'est ce qui se passe pour toi?
- A252 Déjà, déjà par rapport à la haie, je vois déjà que par rapport à mon saut/ déjà j'en ai touché une quoi
- B253 C'est laquelle ?
- A254 Sixième, tapé quoi
- B255 C'est le fait de taper qui a rompu cette régularité ?
- A256 Ouais
- B257 Ou est ce que tu avais déjà des sensations de fatigue ?
- A258 Ben déjà, enfin, je sentais que j'étais déjà peut être un peu loin et que j'allais taper la haie obligatoirement
- B259 Tu étais un peu loin
- A260 Ouais, par rapport à mes capacités ouais, par rapport à ce moment là et par rapport à mon état de fatigue, enfin, je sentais que, au saut, c'était moins aisé, je prenais moins facilement de hauteur à / et dès que j'ai commencé à sauter et que je me suis retrouvé en l'air et ben...
- B261 Comment tu sais que t'as tapé ? Tu l'as senti quelque part
- A262 Oh ben ouais, c'est clair ça a tapé le genou, j'ai senti le genou qui tape, la petite pointe dessus quoi
- B263 Tu as le genou qui tape, immédiatement là, tu as le genou qui tape, qu'est se qui se passe ?

- A264 Ben, bon, c'est clair qu'on pense plus trop à la course... Bon, (**ancrage**) j'ai senti la douleur, je suis plus trop focalisé sur autre chose et e : c'est après ce moment là où je me suis remis et que j'ai vu qu'il fallait que j'attaque, que je me remette en position bien droit pour e : pour enchaîner ↗ ↘
- B265 Là tu sens que tu n'es plus tout à fait bien droit.
- A266 Ouais, décalé
- B267 Comment tu sentais, est ce que tu peux essayer de me décrire ce décalage ?
- A268 Ben enfin le décalage, enfin : : vu au niveau : : enfin au niveau où j'ai rattré quoi, je me dis que mes appuis e : d'abord ma jambe, elle a traîné vu qu'elle s'est bloquée sur la haie
- B269 Tu l'as moins senti revenir ?
- A270 Je l'ai moins senti revenir si bien que quand j'ai rattré, ma jambe était déjà plus derrière quoi et qu'il a fallu que je la remette devant, bon, ça m'a un peu déstabilisé quoi
- B271 mmm mmm . Et cette déstabilisation là, c'est un truc sur le devant, le coté, l'arrière ?
- A272 Ben c'était, ouais, (**A avance l'épaule gauche et penche sa tête vers l'avant du même coté**) vu que j'ai tapé, c'était sur le coté extérieur, le coté extérieur, mais un peu quand même par l'arrière ↗ ↘
- B273 Tu as été vers la jambe d'attaque ?
- A274 J'étais quand même vers l'avant, quand ça a tapé c'est clair que ça m'a un peu décalé vers la gauche et vers l'avant
- B275 Donc là tu t'es remis dans l'axe
- A276 Ben déjà mon pied, j'essaye de : : il est resté droit quoi, je pense pas/, il a réussi à rester droit vers la haie suivante quoi, bon ben après ça a été le retour de la jambe quoi là (**geste de tirer l'axe droit vers l'avant**) ce qui fait que je me suis repositionné
- B277 Donc là, tu repars mais il y a cette pointe là
- A278 Ouais
- B279 ça fait mal au genou
- A280 ouais
- B281 Et il y a la fatigue...
- A282 Ouais, mais enfin sur le coup, c'est la douleur, et après la course, mais après non

- B283 Bon, là, tu sens la petite pointe
- A284 Ouais, je sens la petite pointe mais j'attaque la suivante
- B285 Tu attaques la suivante
- A286 Et je me suis remis sur la haie, je réfléchis plus
- B287 Et tu parlais tout à l'heure de fatigue
- A288 Ouais, ben, ben ça, c'est, c'est, c'est par rapport aux foulées, comme je suis déjà un peu plus loin, ben déjà, par rapport à ça, j'avais déjà touché, là, je me suis dit, « il va falloir se bouger » quoi 
- B289 Tu t'es parlé un petit peu ?
- A290 Non, mais e : je savais ce que j'avais à faire et que fallait que j'allonge quoi, pour essayer de me, déjà, déjà, d'essayer de rattraper la distance que j'avais perdue sur mon premier pas par rapport à ça quoi
- B291 mmm mmm
- A292 Ouais, dans ma tête essayer d'allonger, c'est directement dans ma tête, essayer d'allonger les foulées 
- B293 Allonger les foulées
- A294 Ouais, allonger ces foulées pour essayer de se remettre mieux, d'essayer de se remettre mieux, le plus prêt possible de l'autre haie et plus d'assurer
- B295 D'accord, tu t'es rapproché le plus possible de l'autre haie et quand tu dis que tu assures ?
- A296 J'ai assuré, mais enfin, au moment d'assurer, j'ai vu que, bon, bref, j'ai pas trop assuré
- B297 Pour assurer, tu as fait quoi, quand tu dis que tu assures
- A298 Ben le fait de me rapprocher, de passer bien, de pas chercher la hauteur mais essayer d'être un peu plus prêt et ce qui fait de retomber un peu plus loin derrière pour e : , après moins pour allonger, pour essayer d'arriver à l'autre haie
- B299 Donc ça c'est quelque chose que tu voulais faire, mais ça s'est pas passé comme ça...
- A300 Ouais, parce que j'ai vu que même en arrivant un peu plus tôt à la haie, et, enfin, en arrivant plus prêt de la haie, j'ai vu que j'étais pas spécialement retombé plus loin et e : ça avait pas permis après la haie suivante e : d'avoir e : : fallait quand même que j'allonge un tout petit peu quoi, j'ai vu que j'allais être court après quoi. 
- B301 mm mmm Quand est ce que tu as vu que tu allais être court ?

- A302 Ben, à l'atterrissage, je ratterris, je vois par rapport à où je suis, par rapport à la haie devant, enfin, ratterrissage et peut être la première foulée quoi
- B303 Alors là, après la haie où tu as eu un choc, la suivante, tu as pas ressenti de déséquilibre ?
- A304 Non
- B305 Tu ressens pas là ?
- A306 Non, je ressens pas
- B307 Donc là, finalement tu te sens pas trop loin, tu es/, et la suivante là, du coup, tu la vois la suivante ?
- A308 mm mm de toute façon quand je ratterris, je vois bien la suivante quoi 
- B309 Et quand tu dis que tu vois la suivante, tu vois quoi ?
- A310 Je vois la barre
- B311 Tu vois la barre, elle est comment la barre ? C'est quoi ? c'est quelque chose de net ? c'est une image devant toi ?
- A312 Non, c'est : enfin, e : : je sais pas, quand je vois, c'est :, on court : l'image n'est pas stable quoi
- B313 L'image n'est pas stable, donc c'est quoi que tu vois ?
- A314 c'est une barre qui bouge (**geste du plat de la main**), c'est une barre qui bouge, c'est ça ouais, je sais pas, c'est la barre et : : quand je cours, c'est clair qu'elle est pas, qu'elle est pas posée quoi, elle est pas spécialement floue ou nette...
- B315 Bon, on est vers la huitième neuvième ?
- A316 Ben, la huitième, déjà, ben déjà, j'ai ressenti derrière les gars qui revenaient
- B317 Tu as senti quelque chose ?
- A318 Ouais, ben, le souffle e : le bruit déjà
- B319 C'est à droite, c'est à gauche ?
- A320 A droite(**geste de la main derrière l'oreille droite**)
- B321 A ta droite. Et c'est à quel moment ça ? C'est sur une haie ?
- A322 Ouais, c'est arrivé après avoir sauté la huitième (**A semble soudain anxieux et se ronge les ongles...**)

B323 ça fait du bruit ? Tu l'entends là ?

A324 ouais, c'est derrière (**A est maintenant penché vers l'avant, bras droit tendu vers l'arrière**) Derrière quoi, le souffle, et e : le bruit, le bruit de course de course Et ça, ça, ben ça, je sais pas, ça : je peux : : je peux pas dire que ça m'a boosté ou spécialement fait quelque chose quoi, mais le fait de sentir, je sais pas, j'ai senti la présence quoi, ça m'a pas spécialement fait réagir quelque chose quoi, c'est, j'ai senti quoi, je peux pas dire que j'étais effrayé ni rien quoi

B325 Donc tu as attaqué l'avant dernière haie

A326 ouais, ça a été quoi, c'était, c'était la fin, c'est sûr que on commence à arriver aux deux dernières, la visée c'est de pas tomber quoi, c'est plus, c'est clair que je les passe pas comme la première et j'essaye plus, sur la huitième neuvième, j'essaye plus d'assurer et celles là, je les passe un peu plus large

B327 Tu les passe un peu plus large

A328 ouais, un peu au dessus après la huitième, je sens déjà, enfin c'est déjà, enfin je sais par rapport à la haie que je suis plus haut

B329 ta jambe elle est comment là ?

A330 ben je sais pas, elle se tend et après je vais chercher loin (**A se penche vers l'avant**)

B331 mmm mmm Bon, dernière haie....

A332 Dernière haie, ben là j'ai pas eu de chance là parce qu'elle est tombée donc e : ça a tout changé par rapport à ça quoi. Là, pour moi, là, j'ai perdu du temps. Je savais pas si je devais la sauter, j'ai l'impression, pour moi, c'est pas que j'ai ralenti quoi, c'est là que j'ai eu un moment d'hésitement. Pour moi, je suis persuadé, ben, de la voir par terre là, je savais pas si je devais la sauter ou pas là quoi, e : ce que j'ai fait c'est que j'ai décidé de courir et en même temps, j'ai marché sur la barre et c'est là ou ça m'a un peu déstabilisé quoi, ; ; ; j'ai entendu l'autre qui revenait derrière, le troisième qui tombait, ça a fini ma course... ↖↗

B333 Tu l'as entendu ?

A334 Ouais, ben , ça je commençait à arriver, enfin, j'avais passé la haie, j'ai marché sur la barre qu'était par terre ; ce qui fait que j'étais un peu déstabilisé et après, enfin, c'est là que je perds de la vitesse quoi, après, ben mais sans : enfin, c'est là que j'ai regardé la haie par terre, savoir comment j'allais la passer, parce que soit je mettais ma jambe jambe au milieu par rapport à mon placement de course dans ma foulée, ce qui fait que j'ai laissé mais bon, en même temps, j'étais sur la barre et c'est clair que là, la sensation, les sensations, ça a joué quoi, je me suis dit, j'ai senti que c'était dur et que mes pointes elles rentraient pas dans ça quoi, ce qui fait que ça m'a un peu, que ça m'a un peu déstabilisé quoi (**A se penche vers l'avant**)

B335 ça t'a changé de position ?

- A336 Ouais, ben j'ai l'impression que oui, et puis, après ça : puis après, peut être un effet de ralentir quoi, pas être bien sur mon appui du pied quoi, ce qui fait que j'ai l'impression de chasser un peu et puis après ben, après, le fait e : d'avoir mis mon pied gauche et puis d'avoir relancé e : j'ai été jusqu'au bout, j'ai accéléré le plus possible pour e : finir la course quoi
- B337 Donc quand tu dis que tu accélères ?
- A338 Ben là, c'est que je pousse
- B339 Concrètement, c'est quoi « je pousse » ? ça se passe dans ton corps ?
- A340 Ben déjà dans la tête, c'est après, enfin, je sais pas mes foulées, c'est, je cherche pas à faire des grandes foulées, c'est, j'essaye de courir comme j'ai l'habitude quoi, c'est e : j'essaye pas de faire des grands pas, et je sais que j'ai des foulées, des foulées assez courtes et donc j'essaye de courir normalement en accélérant quoi. C'est dans la tête et en même temps dans les jambes, je sais pas c'est un coup de rein quoi, c'est / et puis avant d'arriver, j'ai entendu au fond à droite, qui est tombé quoi puis j'ai passé la ligne et je me suis retourné pour voir ce qui s'était passé.(geste) ↗
- B341 Donc là quand tu court, tu vois quoi, devant toi, la ligne ?
Est ce que tu peux me décrire ce que tu vois ?
- A342 Ben déjà, je vois, enfin je vois monsieur M. qu'est sur le coté avec les chronos, et tout ça, et je sens toujours l'autre derrière quoi, enfin, ça me pousse à accélérer et puis après, ben, j'essaye d'accélérer, de regarder la ligne et de me pencher plus vers l'avant (geste très marqué vers l'avant)
- B343 Donc tu te penches très fort vers l'avant
- A344 Ouais, vers la ligne
- B345 C'est avec quoi ?
- A346 Avec la tête ouais
- B347 mmm mmm
- A348 Puis je suis passé
- B349 Bon et puis derrière ?
- A350 Derrière j'ai ralenti ma course et je me suis retourné puis après, je repense directement à la haie, pour moi, j'étais persuadé qu'on allait le refaire ou je sais pas. j'étais donc un peu : : je me posais des questions et puis j'ai pensé comment ça m'avais déstabilisé quoi, ça m'a posé des questions
- B351 Tu as fait combien ?
- A352 14''5s

B353 Bon, et bien je te remercie

II- Catégorisation des données de l'entretien 2

Repère externe 1 figure dans la partie perdue l'entretien

Action 1 Je me concentre

Opération 1.1

Moyen je regarde devant 2.1

Référent La barre 8

Expérience surtout la première haie 6

Opération 2 .1

Moyen j'entends 4

Référent des bruits 4

Expérience je suis concentré je fais pas attention 4 ça rentre pas 4

Cette première action de concentration se caractérise par une forme de repli, de réduction...

Le regard se fixe sur un point, les bruits ne sont plus identifiés .

Le référent est donc proprioceptif, on pourrait parler de réduction extéroceptive pour un accroissement de l'attention comme expérience conceptuelle.

Action 2 mise en place

Opération 1.2

Moyen j'ai mis les deux pieds 12

je fais mes deux pas 14

Référent le pied l'un derrière l'autre, je les mets sur la ligne, mon pied droit , mon pied gauche 16

Expérience placer mes pieds 14

Opération 2.2

Moyen je prends ma première mesure pour mon premier start 16

je rapproche un peu 18

Le référent est absent

Le expérience également voire confondu avec le moyen affirmé

Opération 3.2

Moyen je prends un pied pour mettre le deuxième le deuxième empreinte, marque 18

Référent un pied de distance

Expérience confondu ici avec le moyen

Opération 4.2

Moyen je place mon start bien droit 18

Référent absent

Expérience confondu avec le moyen

Opération 5.2

Moyen je régule derrière 18

Référent je regarde déjà avec mes pieds je suis accroupi 20

Expérience je me sens à l'aise dessus 18

je me sens bien 20

L'action de mise en place se caractérise par un certain nombre d'opérations particulières qui sont le fait de placer ses starting-blocks au sol en même temps qu'il se place lui. (Ordinairement, ces deux phases sont très distinctes, elles ne le sont pas ici probablement en raison des successions de courses sur le même matériel).

Les référents fonctionnels sont essentiellement les pieds.

L'expérience conceptuelle est celle d'une position standardisée.

Action 3 Etre prêt

Opération 1.3

Moyen je me parle

je suis pas tendu, je suis pas stressé, je tremble pas

ça va 22

c'est bon 24

Opération 2.3

Moyen je place mes doigts 26

Référent derrière la ligne 26

Expérience je fais bien attention à mes doigts 26

Opération 3.3

Moyen j'appuie bien fort dessus 28

Référent absent (force...)

Expérience je suis un peu prêt à partir 28

Opération 4.3

Moyen je suis un peu tendu 28

Référent je force, sur les jambes et sur les bras quoi 36

je commence à appuyer un peu sur mes jambes.40

Expérience être prêt 40

Action très classique au sens de l'organisation décrite par GALPERINE... A savoir des opération de déclenchement, d'exécution et d'évaluation...

La visée est bien l'obtention d'une tension... Le référent est relativement concret, il se traduit par une poussée sur les membres en contact avec les sol... L'expérience conceptuelle semble un peu disparate, de nombreuses opérations et peu de mots pour rassembler les opérations...

« à partir de quand on rentre dans les starts et que c'est « A vos marques » et ben ça commence un peu et dès qu'on se lève et tout devient tendu » 50

L'expérience est alors une tension double, réduction du champ d'attention et tension musculaire proprioceptive.

Repère externe 2 l'ordre " prêts "

Action 4 se mettre en position 58

Opération 1.4

Moyen Bras tendus 62

Référent non dit

Expérience bien sur les appuis par rapport aux doigts, par rapport à mes jambes derrière 62
je commence un peu à tendre bien 64

Opération 2.4

Moyen j'appuie sur les starts 66

Référent dans les bras et dans les jambes...64

Expérience prêt à pousser 64

Opération 3.4

Moyen Je regarde la haie devant 60

Référent absent

Expérience absent

Opération 4.4

Moyen je me remets en position 70

Référent tête baissée 70

Expérience confondu avec le moyen

Opération 5.4

Moyen j'attends 70

Référent absent

Expérience je me concentre sur le " clac " 72

L'action de se mettre en position est marquée par la recherche conjuguée d'un agencement segmentaire et d'un certain état de tension préalable. Elle comporte alors les différentes opérations très distinctes de mobilisation et de concentration. On peut dire que si la visée est double, le référent fonctionnel est encore celui d'une action musculaire sur un contact solide. Ceci traduit l'expérience conceptuelle très composite de cette mise en position qui nous renvoie aux mêmes dualités que l'action précédente.

Repère externe “ clac ” de départ

Action 5 partir

Opération 1.5

Moyen je sens, 78

Référent la sensation des autres qui sont à coté quoi enfin, à ma droite quoi. 100
c'est du bruit, quoi, je sens sa présence quoi 102

Expérience les autres 78

il est là, pas très loin 104

y sont déjà derrière 78

Opération 2.5

Moyen je visualise 96

Référent je vois le sol 94

Expérience je découvre mon horizon 88

le sol un peu plus loin 96

Opération 3.5

Moyen je commence à me relever 106

Référent absent

Expérience me mettre dans la bonne position 106
pour attaquer la première haie.

106

Cette action comporte pour Visée un repérage, une entrée, elle se caractérise par une référence double à la sensation de position par rapport aux autres et la sensation d'une position du corps L'expérience conceptuelle reste donc l'obtention d'une position dont on ne sait s'il s'agit d'un agencement segmentaire ou bien une expression plus large.

Action 6 j'essaye de me rapprocher 118

Opération 1.6

Moyen je visualise la haie...78

Référent je fixe la barre 118

Expérience je la vois arriver 136

Opération 2.6

Moyen j'arrive à un endroit pas trop loin de la haie 126

je laisse aller 122

Expérience je suis dans de bonnes conditions là. 130

Opération 3.6

Moyen je me dis 132

Référent absent

Expérience y a pas de problème pour la passer 132

je sais là que je la passe 134

L'action de rapprochement de la haie est une action quasi balistique dont la visée est l'atteinte d'un point qui n'est pas fixé sur le sol mais qui est perçu sur des indices qui ne sont pas explicités ici. En ce sens, on peut difficilement définir le référent fonctionnel en dehors d'une barre et d'un endroit pas trop loin devant la haie. L'expérience conceptuelle est celle d'une condition préalable au saut, cette condition étant située dans l'espace...(un lieu d'appel !)

Action 7 je prends mon impulsion 136

Opération 1.7

Moyen je prends mon appel 138

Référent mon pied droit 138

Expérience confondu avec le moyen

Opération 2.7

Moyen je tends bien ma jambe 138

Référent je lève plus 140

Expérience pour monter 138

Opération 3.7

Moyen (Ma jambe), je l'accompagne avec ma main 146

Référent C'est la jambe gauche 143

je la vois 148

Expérience je sais qu'elle est pas loin de ma main 148

C'est ma main qui vient vers ma jambe 152

Cette action d'impulsion se caractérise par une projection vers l'avant de la jambe gauche avec accompagnement de la main. Le référent fonctionnel semble posséder une forte composante visuelle ("j'ai plus vu 160"). L'expérience conceptuelle est une projection accompagnée, repérée visuellement.

Action 8 le ré-atterrissage 142

Opération 1.8

Moyen absent

Référent j'ai pas été dévié 166

Expérience l'atterrissage s'est bien passé 166

ça m'a pas posé problème 166

Opération 2.8

Moyen pas m'effondrer 168

Référent Avec le pied 168
Expérience je retombe bien 186

Opération 3.8
Moyen regarder devant 168
Référent visuel
Expérience je vois la deuxième 168

L'action d'atterrissage possède s'inscrit bien dans la démarche de projection citée pour l'action précédente. La visée consiste à une double opération de maintien dans les axes droite-gauche et verticaux. Les référents sont alors uniquement proprioceptifs. L'expérience conceptuelle réside dans le titre... L'atterrissage ou le ré-atterrissage est bien une expérience au plan conceptuel.

Action 9 Se repositionner droit à courir 172

Opération 1.9
Moyen je rabats la main 172
Référent absent
Expérience confondu

Opération 2.9
Moyen absent
Référent et expérience très proches...
Expérience je suis pas déséquilibré 174

Opération 3.9
Moyen je fixe 176
Référent visuel
Expérience la deuxième 176

Opération 4.9
Moyen je me dis 184
Référent voix intérieure
Expérience La première elle est passée 184

Opération 5.9
Moyen Je me suis penché 196
Référent le bras c'est pareil il se retrouve loin 200
plus près du pied 202
Expérience vers l'avant 196 le sentiment d'être plus penché vers l'avant...202

Cette action est marquée par un Visée explicite qui est une position définie, référencée dans l'axe. Nous avons ainsi des opérations de déclenchement, d'exécution et d'évaluation qui sont un peu entremêlées.. L'expérience est alors celle d'un situation dans l'espace de course que le sujet cherche à retrouver.

Repère externe la deuxième haie

Action 10 L'atterrissage

Opération 1.10

Moyen je vois, 206

je vois déjà plus ma jambe 206 je la ressens 210

elle se remet devant 210

Opération 2.10

Moyen je la laisse aller 212

Référent je la vois à peu près là (*main à plat, horizontale vers le sol un peu en dessous du niveau des épaules*) 216

elle vient comme elle doit venir 212

Opération 3.10

Moyen je sens que mon pied 218

Référent indiqué en moyen

Expérience il arrive franchement après 218

Au même titre que l'action de se pencher vers l'avant se substituait à celle d'impulsion, l'action de la jambe de retour se substitue en quelque sorte à celle d'atterrissage.

Il s'agit bien d'une action différente puisque le référent est distinct, (ici la référence est la jambe de retour), l'expérience conceptuelle se portant vers le décalage derrière la haie et non plus seulement la reprise de contact avec le sol.

Action 11 La répétition

Opération 1.11

Moyen J'ai l'impression 236

Référent le geste devient régulier 244

La vitesse 236

Expérience d'avoir été régulier 236

ça devient automatique 246

Opération 2.11

Moyen je passe

Référent auto-référence (normalement)

Expérience ça saute, ça passe, ça saute, ça devient régulier 244

Opération 3.11

Moyen je réfléchis

Référent absent

Expérience moins réfléchir et à plus laisser aller 248

Les remarques ci dessus proposent des actions qui deviennent des opérations au sein même de la course. L'idée d'une automaticité le confirme. En ce sens, seul un élément nouveau vient orienter la conscience du sujet. C'est finalement une action dont le geste lui-même devient

auto référence, ou la visée n'existe pas et ou l'expérience conceptuelle est celle d'un renouvellement à l'identique et sur les même références et paramètres.

repère externe cinquième sixième

Action 12 “ Toucher une haie ”

Opération 1.12

Moyen je sentais que 258

Référents je sentais que, au saut 260

Expérience ressentir la fatigue 240 j'étais déjà peut être un peu loin 258
je prenais moins de hauteur 260

Opération 2.12

Moyen ça a tapé le genou, 262

Référent j'ai senti le genou qui tape, 262

Expérience la petite pointe dessus 262

j'ai senti la douleur 264

je suis plus trop focalisé sur autre chose 264

Opération 3.12

Moyen ma jambe, elle a traîné 268

Référent Je l'ai moins senti revenir 270

Expérience ma jambe était déjà plus derrière quoi 270

Cette action est tout à fait paradoxale, elle constitue bien une action si l'on retient le critère d'orientation de la conscience, elle n'en est pas une au sens de Visée poursuivi au sens de VON CRANACH... Nous retenons que sa structure est similaire et que nous retrouvons bien les éléments présents dans les autres actions. Le référent reste le genou et par extension la jambe.. L'expérience est celle d'un événement qui fait sortir de la régularité, de la course...

Action 13 Se repositionner

Opération 1.13

Moyen la sensation

Référent c'était sur le coté extérieur, le coté extérieur, mais un peu quand même par l'arrière 272

un peu décalé vers la gauche et vers l'avant 274

sur le coup, c'est la douleur 282

mon pied, il est resté droit 276

reste droit vers la haie suivante 276

Expérience un peu déstabilisé 270

Opération 2.13

Moyen je la remette devant (jambe)270

Référent la jambe 270

Expérience ça a été le retour de la jambe quoi 276

ce qui fait que je me suis repositionné 276

Cette action de repositionnement est déjà rencontrée en action 9. La visée est bien identique. Par contre, là où le référent de cette action n'était pas dans l'entretien en action 9, il est ici verbalisé. Il s'agit d'une référence à la jambe de retour....

Action 14 j'allonge 290

Opération 1.14

Moyen Se remettre 294

Référent absent

Expérience le plus prêt possible de l'autre haie 294

Opération 2.14

Moyen j'allonge un tout petit peu 300

Référent absent

Expérience confondu avec le moyen

Opération 3.14

« Moyen » j'ai vu

Référent par rapport à la haie 302

Expérience j'étais pas spécialement retombé plus loin 300

je vois par rapport à où je suis 302

Cette action est une forme de l'action 6. Elle consiste bien à tenter de se rapprocher de la haie, mais avec d'autres moyens que ceux employés sur la première haie. La visée n'est pas simplement de se rapprocher de la haie mais d'essayer de regagner de la distance. Cette stratégie est évaluée en dernière opération comme étant un échec.

repère externe huitième haie

Action 15 Positionnement des autres

Opération 1.15

Moyen absent

la présence 324

Référent le souffle e : le bruit déjà 318

A droite 320

Expérience derrière les gars qui revenaient 316

Action très particulière qui revient en différents moments de la course avec des statuts différents. Au départ, cette présence n'est que le référent. Ici, elle devient une centration

propre et prend le statut d'action. La visée est bien le repérage, le référent fonctionnel à ce moment là est le bruit... L'expérience conceptuelle est celle d'une présence.

repère externe neuvième haie

Action 16 assurer 326

Opération 1.16

Moyen je passe un peu plus large 326

référent par rapport à la haie

Expérience je suis plus haut 328

Opération 2.16

Moyen absent

Référent absent

Expérience je vais chercher loin 330

Cette action 17 semble poursuivre les actions précédentes.

La visée est toujours de gagner de l'espace, le référent se modifie ici puisqu'il ne s'agit plus d'aller loin mais d'aller haut. L'expérience est toujours celle d'une recherche de sécurité.

repère externe dixième haie

Action 17 Observer une haie tombée

Opération 1.17

Moyen je vois 332

Référent la voir par terre là 332

Expérience elle est tombée 332 j'ai regardé la haie par terre 334

moment d'hésitement 332

Opération 2.17

Moyen j'ai marché sur la barre 332

Référent j'ai senti que c'était dur et que mes pointes elles rentraient pas dans ça 334

Expérience c'est là que je perds de la vitesse quoi 334

j'ai l'impression de chasser un peu 336

Opération 3.17

Moyen ça m'a un peu déstabilisé 332

Référent j'ai entendu l'autre qui revenait derrière 332

le troisième qui tombait, 332

Expérience ça a fini ma course...332

Cette action, au même titre que l'action 13, est une action qui mobilise la conscience sur un événement. Là également, nous pouvons dire que la visée n'existe pas explicitement mais que le référent fonctionnel est le sol et le contact du pied sur une barre au sol. L'expérience est

celle d'un déséquilibre plus psychologique que physique. Il traduit la surprise, la déstabilisation, l'étonnement.

Action 18 La relance

Opération 1.18

Moyen je pousse 338

Référent absent

Expérience avoir relancé 336 j'ai accéléré le plus possible 336
finir la course 336

Opération 2.18

Moyen courir

Auto référence comme j'ai l'habitude 340

Expérience j'essaye pas de faire des grands pas 340
c'est un coup de rein quoi 340

Opération 3.18

Moyen je vois

Référent visuel

Expérience monsieur M. qu'est sur le coté avec les chronos 342

Opération 4.18

Moyen je sens 342

Référent absent

Expérience toujours l'autre derrière 342 ça me pousse à accélérer 342

L'action de relance derrière la dernière haie semble condenser également les diverses actions de repositionnement et de reprise de course derrière les haies. La visée est ici affichée en terme de vitesse ce qui est nouveau, d'où un référent qui se situe à la fois sur la course et sur les autres... L'expérience conceptuelle est bien résumée sous l'appellation " coup de rein "...

Action 19 le franchissement de la ligne

Opération 1.19

moyen j'ai entendu 340

référent au fond à droite, 340

expérience qui est tombé 340

Opération 2.19

Moyen me pencher plus vers l'avant 342

Référent vers la ligne 344 de regarder la ligne 342


Avec la tête 346

Expérience je suis passé 348

Cette dernière action de franchissement possède une forme très concrète qui possède la tête comme référent fonctionnel. L'expérience est alors celle d'une action du haut du corps vers l'avant(se pencher).



Annexe 3


I- Entretien numéro 3

- B1 Alors si tu le veux bien, on va essayer de revenir un petit peu à ce parcours que tu as fait il y a quelque temps.
- A2 mmm mmm (**bras croisés**)
- B3 Alors je vais te demander d'essayer, de laisser revenir un petit peu tranquillement les conditions dans lesquelles tu étais. Essayer de revivre un petit peu ce moment là. Tu étais un peu avant le départ de cette course ... Tu laisses revenir tranquillement, surtout tu ne fais aucun effort, et puis quand tu revois ou tu ressens ou tu revis un peu ça tu me le dis...
- A4 Ouais, c'est bon 
- B5 OK c'est bon ?
- A6 OK
- B7 Alors tu es où là ? Tu es ...debout ?
- A8 Ouais, couloir 3.
- B9 Tu es debout couloir 3 ?
- A10 (**sourire**) Avec le pied gauche en avant
- B11 Tu as le pied gauche en avant
- A12 Et puis je suis en position de starter
- B13 Ouais. Alors c'est e : quelles sont tes sensations là ? Il fait noir, il fait clair ?
- A14 Ouais, plutôt clair (**sourire**)
- B15 Plutôt clair. Tu la vois là cette clarté ?
- A16 Ouais, pas de problème

- B17 Et il fait chaud, il fait froid ?
- A18 Plutôt froid, ouais
- B19 Plutôt froid... Bon... Tu es derrière la ligne, tu as le pied en avant...
- A20 mmm mmm
- B21 Tu es juste derrière la ligne ?
- A22 Ouais (**A semble décrocher vers le haut**) ↗ ↗
- B23 Ouais. Qu'est ce que tu vois à ce moment là ?
- A24 Ben : la piste
- B25 Tu vois la piste devant toi
- A26 Ouais
- B27 Tu pourrais me décrire ce que tu vois là devant toi ?
- A28 Ben e : je vois simplement la/ je regarde par terre, donc je vois simplement la piste ↗ ↗
- B29 D'accord, tu regardes par terre à ce moment
- A30 Ouais mmm mmm
- B31 Alors si tu déroules là un petit peu, tu es debout : tu as le pied en avant : Qu'est ce que tu sens, tu sens ... le bras ; le sol.....,
- A32 Euh : je pense je pense qu'il faut que j'allonge les premières foulées pour être pas trop loin de la haie
- B33 Tu penses à tes foulées
- A34 Ouais, je me concentre là dessus ↓
- B35 Et quand tu dis que tu penses à tes foulées, c'est quoi ? , c'est quelque chose que tu te dis ? C'est quelque chose que tu entends, c'est ?
- A36 C'est un rythme que je me répète dans ma tête
- B37 Alors comment tu te répètes ce rythme là ?
- A38 Ben, c'est e : une espèce de : comme un tapement
- B39 Donc tu entends des tap tap
- A40 Ouais

- B41 Tu les entends. Est ce que tu pourrais me décrire, enfin si tu veux bien hein ?
Comment tu les entends ?
- A42 Ben dans ma tête, je fais « tac tac tac tac tac tac (Il fait voir avec le doigt pointé vers le bas qui scande...) Un peu comme ça, comme quand je fais la course d'élan à la perche.
- B43 Et ce tac tac c'est le mot tac ou e : ?
- A44 oui oui oui
- B45 C'est le mot « tac tac », c'est toi qui parle ?
- A46 Ouais, c'est moi, c'est moi qui fais ouais ↘
- B47 C'est quelque chose qui est loin, qui est près, qui est fort ?
- A48 Qu'est assez près ouis, mais e : pas très fort
- B49 Pas très fort
- A50 Ouais, je suis concentré, je fais pas e :
- B51 D'accord,, donc tu as ce « tac tac tac »,
- A52 Ouais
- B53 Si tu laisses aller maintenant
- A54 Ben je pars ↗ ↘
- B55 Tu pars à un signal ?
- A56 Non, c'est moi qui décide de partir
- B57 Tu te décides de partir... C'est après ce « tac tac tac » ?
- A58 Ouais. Une fois que j'ai bien mémorisé la : enfin une fois que je me sens avoir bien mémorisé le rythme, que je pars
- B59 Le « tac tac tac » s'est arrêté ?
- A60 Ouais
- B61 Ouais
- A62 C'est à dire que j'entends ce rythme, puis j'attends quelques secondes puis je pars
- B63 D'accord là tu es parti

- A64 Ouais
- B65 Qu'est ce que tu avais là qui t'as fait partir
- A66 **(rire)** Je sais pas
- B67 Tu regardais toujours devant toi, hein ? tu regardais la piste, tu regardais toujours par terre ?
- A68 Ouais. Je sais pas, j'ai senti que c'était le moment de partir **(rire)**
- B69 A quoi tu l'as senti quand tu dis que tu l'as senti ? C'est quelque chose...
- A70 Non je pensais enfin e : je pensais que tout était réuni pour e : pour partir dans de bonnes conditions
- B71 mmm mmm. Donc là, tu as ton pied, tu pars
- A72 Ouais
- B73 Si tu laisses un peu revenir ce moment là... si tu reviens à cette situation, je suis là, je pars **(silence)** Tu fais attention à quoi, là à ce moment là ?
- A74 A bien basculer vers l'avant et pousser la, le pied qu'est à l'avant. 
- B75 Alors tu te laisses basculer vers l'avant
- A76 Et bien, bien prendre appui sur le pied qu'est en avant
- B77 Tu appuies sur ce pied ?
- A78 Ouais, appuie et à fond, et bien mettre le genou en avant pour essayer de prendre/ enfin de pousser au maximum.
- B79 Donc là tu as, c'est quelque chose qui s'est passé dans ton pied avant.
- A80 Ouais, j'ai, enfin, comme pour enfoncer mon pied dans le sol, comme pour enfoncer le pied dans le sol **(montre avec la main, paume vers le bas qui descend)**
- B81 C'est plutôt vers l'avant du pied ?
- A82 Non le pied reste statique
- B83 Le pied reste statique
- A84 Ouais enfin il se lève mais c'est plus une poussée qu'il y a.. 
- B85 Tu le sens, là, ce pied ?

- A86 Ouais (rire) pas là maintenant mais e :
- B87 Alors si tu prends le temps, enfin si tu veux bien hein ?
- A88 mmm mmm
- B89 Si tu prends le temps de laisser revenir, tu fais aucun effort, hein ? tu essayes pas de te souvenir
- A90 Ouais, c'est ça, je pousse, je pousse beaucoup, je : tout le : tout le poids du, enfin pas tout le poids du corps mais je pousse vraiment quoi 
- B91 Là tu pousses ton pied
- A92 Ouais
- B93 Après ?
- A94 Après je : j'essaye d'agrandir le maximum mes foulées sur e : sur les quatre premiers appuis
- B95 Donc là immédiatement, qu'est ce qui se passe une fois que tu as poussé sur ce pied ?
- A96 J'essaye de :en fait , d'allonger au maximum, d'aller mettre le pied le maximum, le plus loin possible (**geste de la main**)
- B97 T'essayes de mettre, de mettre l'autre pied le plus loin possible ?
- A98 Ouais, le plus loin possible avec en passant e : donc par le genou et ensuite en phase de poussée en fait tout en appuyant tout le temps sur les pieds qui sont sur la piste
- B99 Et quand tu es là tu regardes toujours le sol ?
- A100 Ouais, je regarde toujours le sol devant moi
- B101 Tu regardes le sol devant toi
- A102 Ouais
- B103 Tu le vois, là, ce sol ?
- A104 ouais ouais ouais, non, je le vois bien.
- B105 Il est comment là, le sol ? Qu'est ce que tu vois ?
- A106 Ben je vois je vois la piste quoi ... mais je relève un peu la tête
- B107 Tu vois la piste
- A108 Ouais, je vois les couloirs

B109 Elle est comment cette piste ?

A110 E : sale (**rire**)

B111 Sale ? Tu vois cette saleté ?

A112 Ouais ouais, je la reconnais ouais (**rire**)

B113 Tu vois les traits blancs ?

A114 Ouais, je vois le couloir e : le couloir des deux cotés, enfin les deux lignes de chaque coté


B115 mmm mmm C'est quelque chose de flou, c'est quelque chose de net ?

A116 Non c'est très net

B117 Très net. Donc tu pousses et tu vois cette piste par terre, bien net.

A118 En fait je me concentre plus, je regarde pas trop sur les cotés. Je regarde bien, enfin, je regarde plutôt devant.

B119 mmm mmm

A120 Donc e :, je pousse vraiment enfin j'appuie de moins en moins fort sur le pied. Je dois me relever assez vite quand même et j'essaye de pousser vraiment les trois premières , enfin les quatre premières et e : tout en appuyant mais de moins en moins au fur et à mesure, j'appuie de moins en moins 

B121 mmm mmm. Et là ton regard est toujours au sol ?

A122 Ouais, toujours, par contre après la quatrième, la quatrième foulée, enfin le quatrième appui/

B123 La quatrième, c'est toi ? tu les as comptées ?

A124 Non je les ai enfin e : c'est comme si je sentais que c'était le moment de me relever


B125 D'accord


A126 Et là, je relève un peu progressivement la tête

B127 Donc relever c'est....

A128 Je regardais par terre et là je commence à regarder la haie

B129 mmm mmm Tu la vois la haie là

A130 Ouais, avec les deux, les deux haies qui sont après 

- B131 Tu vois les deux haies qui sont derrière
- A132 Ouais
- B133 Pareil, c'est quelque chose de tout net, là, quand tu regardes ?
- A134 Ouais ouais ouais, je : ouais je vois
- B135 Tu vois autre chose que les deux haies ?
- A136 Je vois e : je vois donc les deux couloirs qui sont là à coté, qui sont vides et e : je vois les deux couloirs encore à coté enfin, à droite où y a des haies aussi. (**geste des deux mains parallèles à la table**)
- B137 Et eux ils sont nets aussi ?
- A138 E : pas trop le coté, le coté droit enfin le coté gauche plutôt. Et le coté droit, enfin je vois que les haies, je vois pas je vois pas le couloir à gauche
- B139 mmm mmm Quand tu dis que tu vois la haie, c'est quoi ?
- A140 Je vois simplement la barre en fait
- B141 La barre ? Elle est comment ?
- A142 Elle est blanche, blanche avec des, enfin avec deux traits bleus
- B143 Tu distingues ces deux traits bleus là quand tu... tu es en train de te relever
- A144 Je vois plutôt la barre blanche
- B145 Tu vois la barre blanche
- A146 Ouais, ouais, je vois pas les : je vois pas très bien les traits bleus, enfin disons que je les vois sans les voir parce que je le vois parce que je sais qu'il y a des traits bleus, donc je les devine, mais e : je vois surtout la barre blanche. 
- B147 mmm mmm Tu vois la barre blanche
- A148 Ouais
- B149 Donc tu pousses et tu es en train de te relever là
- A150 mmm mmm
- B151 Tu te relèves...
- A152 Et là, j'essaye toujours de pousser, mais e : moins de pousser vers l'avant, c'est plus de recherche de, de vitesse

B153 mmm mmm. Quand tu dis « recherche de vitesse », c'est quelque chose de... c'est

A154 C'est à dire que, je pousse pas vers l'avant, je pousse e : un peu plus vers le haut. Quand j'étais en poussée, je voulais vraiment mettre le genou vers l'avant alors que là je le mets un peu plus, e : je le lève toujours mais je le mets pas vers l'avant, je suis redressé donc e : enfin à moitié , enfin plus redressé qu'en phase de poussée donc e : :



B155 Tu te sens redressé ?

A156 Ouais

B157 Parce que ton genou monte ?

A158 Ouais c'est ça ouais et puis je relève la tête et je : : un peu le buste donc e :

B159 mmm mmm Et c'est ça qui te permets de voir les haies ?

A160 Ouais

B161 D'accord. Si on continue...

A162 Donc e : toujours je : je pousse moins, enfin j'appuie moins sur le pied, j'essaye de mettre un peu plus de griffé et d'allonger toujours mais e : mais sans mettre de genou vers l'avant, plutôt en essayant de dérouler

B163 Donc là tu montes pour l'instant, tu montes ton genou

A164 Ouais

B165 Tu sens ce genou qui monte ?

A166 Ouais, donc là j'essaye plus de dérouler en fait (**geste de la main**), de griffer

B167 Qu'est ce qui te viens là quand tu dis que tu griffes ?

A168 Ben c'est à dire e : faire e : plus aller maintenant, au lieu d'aller chercher devant avec le genou plus aller chercher devant avec e : avec le pied. Après je me concentre un peu plus sur e :, sur e :, ouais c'est ça, sur poser le pied mais loin (**geste d'appui de la main**)

B169 Donc tu fais attention à bien poser le pied loin

A170 Ouais, je pense plus e : au genou, je pense au pied là, ouais.

B171 Et là alors tu poses le pied loin devant et tu vois la haie devant toi

A172 Ouais, je vois plus distinctement la haie là, ouais (**très long silence 10''**) (**regard fixe vers le bas**)

B173 mmm mmm Et cette haie ?

A174 Blanche, toujours la barre blanche (**sourire**)

B175 Toujours la barre blanche

A176 Et là par contre je me concentre plus sur la haie

B177 Alors tu fais attention à quoi ?

A178 Je fais attention à : : à la haie en elle- même, en fait à l'obstacle

B179 Ouais ?

A180 Et e : je vois pas les deux haies qui suivent en fait. Je me concentre vraiment sur la haie hein, et je pense un peu, un peu pour l'instant à : à comment je vais la passer, enfin ouais comment je vais être en l'air dessus, au dessus quoi (**mime le passage d'une haie avec la main à plat, paume vers le bas**)

B181 Alors tu cherches quoi ? Tu cherches à être en l'air au dessus ?

A182 Ouais enfin, je pense à comment je vais la passer en fait, je repense à la technique du franchissement

B183 Tu repenses à tout ça ?

A184 Oui, un tout petit peu pour l'instant

B185 Quand tu dis que tu repenses à ça, c'est comment cette pensée ?

A186 C'est très vite mais e : je sais pas c'est.... c'est e : bien penser à... bien penser à lever la jambe d'attaque et e :

B187 Donc tu dis « il faut lever la jambe d'attaque »

A188 Ouais et essayer de : de : comment dire e : de bien revenir avec le genou e : la jambe de retour

B189 Donc ça tu te le dis avant que ça commence ?

A190 Ouais, mais enfin c'est très vite, je me le dis pas mais je le ressens je veux dire



B191 Tu le ressens

A192 Ouais

B193 mmm mmm

A194 On ce rend compte, c'est très vite mais e :

- B195 mm mmm Donc là tu arrives et tu lèves franchement cette jambe quand tu reviens à ce jour là
- A196 Ouais ouais, je la lève bien ouais
- B197 Comment tu : et cette jambe tu ...
- A198 Je la sens quoi
- B199 Tu la sens . Essaie de me décrire cette sensation si tu veux bien
- A200 Ouais. Ben, c'est (**silence**) je sais pas, c'est comme quand je lève le bras alors que je le vois pas . C'est... c'est/ ↗ ↘
- B201 Tu la vois pas cette jambe ?
- A202 Non je la vois pas
- B203 tu la vois pas
- A204 Non, je regarde, je regarde la haie et je regarde je regarde droit devant moi la haie
- B205 D'accord. Et donc là il y a la jambe qui monte
- A206 Ouais, mais je la sens monter, je la vois pas
- B207 Toute la jambe ?
- A208 Ouais
- B209 C'est le plus important à ce moment là ?
- A210 Ouais ouais. Pour moi, c'est : c'est le plus important, je pense pas à : je sais qu'on doit mettre une impulsion mais e : c'est pas l'impulsion là ↗ ↘
- B211 Là tu as pensé à cette jambe
- A212 Ouais
- B213 Donc à cette jambe qui monte. Alors là tu laisses monter cette jambe et...
- A214 Et là j'attends et là d'un coup je décide de de faire revenir la jambe de retour
- B215 Tu l'as lancée, tu attends... Quand tu attends, tu es comment tu es en l'air ?
- A216 Ouais je suis en l'air et je suis je suis un peu abaissé sur la : enfin le buste en avant, couché un peu sur la : enfin un tout petit peu hein je suis : sur la jambe e : sur la jambe tendue
- B217 Tu le sens ça, sur la jambe tendue ?

- A218 Ouais mais je le sens pas : enfin c'est pas net quoi c'est : en fait je bascule pas beaucoup
- B219 Donc là tu as une sensation d'attente
- A220 Ouais. Ouais parce que je sais que c'est un de mes défauts donc e : je : je me , comment dire ; je : je me force à attendre
- B221 D'accord tu te forces à attendre
- A222 Ouais. Et par contre, dès que je : dès que je sens que, parce que je la vois pas, pareil, dès que je sens que j'ai passé la haie, j'essaye par contre de la : de la faire revenir la jambe de retour, plus : : plus vite (**geste de mime avec la paume de la main vers le bas, en un geste circulaire d'arrière en avant**)
- B223 Donc elle revient comment cette jambe de retour ? C'est quoi elle...
- A224 Elle , enfin elle est très près. Pas très haute et e : et en fait j'essaye, enfin, je pense à ce moment là que je fasse revenir le genou mais e : j'y arrive pas , j'y arrive pas donc e : en fait/
- B225 Comment comment t'y arrives pas ? Y a le genou qui revient pas ?
- A226 C'est à dire que j'arrive pas à faire ce que je voudrais faire donc e :
- B227 Qu'est ce que tu voudrais faire ?
- A228 Ben ce que je voudrais faire c'est plus de : avoir le genou : pas à l'horizontale, enfin la cuisse pas à l'horizontale mais un peu plus e : un peu plus rasante (**geste de la main, paume vers le bas de gauche à droite**) et e : enfin : un peu plus e : c'est à dire que : elle est à 45° en fait elle est comme ça (**même geste mais paume de la main vers le haut et vers la gauche**) alors que j'aimerais qu'elle soit un peu plus inclinée (**le geste de la main se poursuit mais il est... horizontal**) à l'horizontale quoi.
- B229 Un peu plus plate quoi
- A230 Ouais et e : ce qui me permettrait en fait d'être plus bas sur la haie et donc plus avancé 
- B231 Là en l'occurrence, tu la vois comment tu la sens ?...
- A232 Je la sens. Ouais je la sens, je la sens revenir mais e : je la sens justement pas à l'horizontale comme je la veux 
- B233 Tu la sens comment ?
- A234 Plus e : plus vers le bas
- B235 Plus vers le bas

A236 Ouais

B237 C'est à dire ... le genou....

A238 Le genou de : ouais le genou qui frôle la haie mais e :

B239 Cette jambe tu le sens c'est quelque chose en entier ou e :

A240 Non je sens pas je sens pas le mollet en fait je sens simplement la cuisse

B241 D'accord


A242 Ouais la cuisse, mais le reste en fait pffff (**négation de la tête**)

B243 La cuisse et le genou

A244 Ouais la cuisse et le genou

B245 Donc tu es sur cette haie, tu as attendu et tu ramènes et il y a quelque chose qui te vas pas

A246 Ouais parce que je me sens, je me sens trop haut e : je me sens trop haut sur la haie et e : puis e : ouais c'est ça. Je sens que le placement de la jambe de retour il est pas/

B247 Tu es où là ? Tu as lancé la jambe , ça revient... Laisse revenir tranquillement. Tu es sur cette haie (**silence forte évocation**) Tu as le genou qui revient (**silence**) 

A248 Et là je me sens un peu emporté en fait parce qu'en fait je : je fais revenir tellement vite la : la jambe de retour que en fait elle passe justement trop vite devant (silence) je me sens un peu déséquilibré parce que justement elle va trop, elle va trop (**geste du dos de la main deux fois vers l'avant**) vite ...

B249 Alors comment tu te sens déséquilibré, c'est quelles sensations ?

A250 J'ai l'impression que le genou il part trop vers l'avant en fait

B251 Le genou il part trop vers l'avant

A252 Ouais ouais

B253 Et alors c'est...

A254 Ben ce qui fait que je me relève (**geste des épaules et du buste qui se renverse vers l'arrière**) et e : et donc e : et donc e : à la réception en fait je suis e : enfin, comment dire ? J'ai le buste en arrière

B255 Donc tu es déséquilibré vers l'arrière

A256 C'est ça et en fait e : je crois que je la vois pas cette jambe avant enfin : : la jambe d'attaque mais je crois que : j'ai l'impression d'être (**geste**) d'avoir la jambe tendue vers (geste) l'avant ((**geste de la main tendue vers l'avant et surtout vers le bas**)

B257 mmm mmm

A258 Et e : donc e : et donc il y a le genou heureusement enfin heureusement ! le genou, vu qu'il revient vite je : celui de la jambe retour donc il me fait passer devant et là, là je m'affaisse là par contre. Là je sens que , je sens que du côté droit (**geste de son épaule droite qui s'abaisse fortement**) ma jambe d'attaque, je sens que je suis un peu déséquilibré... pas beaucoup hein

B259 Donc le déséquilibre vers l'arrière, c'était avant cet affaissement.

A260 Ouais

B261 Donc là tu te sens un petit peu vers l'arrière

A262 Ouais

B263 ça redescend...

A264 Et là par contre je je , je sens que : la jambe avant elle est tendue et en fait et ben je prends tout sur le pied, tout sur le pied et le mollet en fait

B265 Quand tu dis que tu prends tout sur le mollet

A266 Tout le poids, la sensation du poids

B267 Ouais, tu le sens comment cette sensation ?

A268 C'est pas : : c'est pas lourd mais e : c'est un passage de tout le poids du corps sur la jambe qui après e : en fait....


B269 Tu le sens à quel endroit ?



A270 Plus sur le mollet

B271 Sur le mollet mmm mmm Bon tu as eu ce déséquilibre, tu t'es senti emporté : le poids il est revenu sur le côté droit avec cette jambe tendue...

A272 Après je rétablis avec le buste (**geste du buste vers la gauche**) parce que je suis un peu emporté vers la droite donc je rétablis un peu mais pas beaucoup donc je rétablis un peu sur la droite donc le genou e : il e : il part bien vers l'avant donc là j'ai le genou bien haut et par contre là je cherche pas à allonger je : : : enfin je piétine en fait , c'est : : je mets pas le : : j'ai le genou haut mais peut être même trop haut parce que en fait je pénètre pas vers l'avant

B273 Donc tu sens ton genou . Tu sens ton genou comment quand tu dis qu'il est haut ?

- A274 Je le sens e : je le sens vraiment pointé vers le haut
- B275 Pointé vers le haut
- A276 Ouais
- B277 La jambe est fermée ?
- A278 Comment ça , fermée ?
- B279 Je ne sais pas, tu me dis que ton genou il est haut, donc l'autre partie de la jambe tu la sens toujours pas ?
- A280 Non non, en fait, c'est comme si elle pendait au genou quoi
- B281 Comme si elle pendait au genou
- A282 Je sens : : je sens pas tellement la cuisse, je sens surtout le genou
- B283 mmm mmm
- A284 Le genou qui, ouais, le genou qui est vers le haut
- B285 Tu sens ce genou, bien. Et là, tu as rétabli un peu le déséquilibre et e : si tu laisses un peu revenir ce moment là
- A286 (**silence 10''**) Là je me sens en fait trop vite, je : en fait comme si je ralentissais, je : ouais c'est ça, je piétine en *fait* (**geste du pied et de l'épaule gauche**) Je cherche pas du tout à aller vers l'avant mais plutôt à ralentir et à faire des petites foulées 
- B287 Donc ?
- A288 Ouais, ouais, surtout les deux premières juste après la haie
- B289 mmm mmm donc là c'est deux petites foulées
- A290 Le problème c'est que : : après e : j'ai pas l'impression de vouloir faire ces petites foulées et après c'est e : c'est en fait e : c'est en fait , en fait c'est des foulées moyennes, ouais c'est ça, c'est des foulées qui : je cherche pas à agrandir, je cherche pas à faire des petites foulées non plus mais e : c'est pas e : c'est pas e : c'est pas super super bien (**sourire**)
- B291 Tu les sens comment ? Quand tu es là dans ta course, tu te dis « tiens elles sont petites » ?
- A292 Ouais, je me dis, elles sont vraiment, elles sont trop petites et je sens que je suis, je suis trop loin de la haie pour e : parce que je les compte dans l'intervalle et e : 1 2 3 4 et je sens qu'à la quatrième je suis encore pratiquement à mi parcours donc e :
- B293 Tu les as compté dans ta tête ?

- A294 Ouais, je les ai à moitié comptées, à moitié ressenties, c'est à dire que : c'est un rythme, à force d'en faire, j'en fais pas beaucoup mais e : à force de courir on : en fait, on compte inconsciemment et on sait que, par exemple, là, on est à la quatrième
- B295 D'accord. C'est quoi là, c'est encore tac tac tac ?
- A296 Non c'est e : en fait comme si les mouvements des jambes sont enregistrés e : instinctivement quoi
- B297 mmm mmm
- A298 Et là je sens que je suis à la quatrième et que je suis à pfff ouais c'est ça, à mi parcours de l'intervalle donc e : 
- B299 Tu vois la haie là ?
- A300 Ouais je vois la suivante mais pas , pas très bien parce qu'en fait je suis comme découragé puisque : je sais que je pourrai pas la passer en 4. 
- B301 Alors elle est très très loin, elle est nette, elle est floue ?
- A302 Ouais, je la : pas net du tout et e : je la sens enfin, je la vois vraiment très loin
- B303 mmm mmm
- A304 Parce que justement je fais tellement des petites foulées enfin j'ai l'impression de faire des foulées tellement petites que e : ouais que : en fait pour moi elle est très très loin
- B305 Très très loin. Et là tu fais attention à quoi ?
- A306 Ben là je me dis e : ben du coup je ralentis sur les deux dernières foulées parce que parce que je sais que je la passerai pas. Donc e : donc là e : j'y crois plus donc e : je me mets en phase de freinage c'est à dire que ouais c'est ça je mets le buste en arrière et j'arrête de courir en fait
- B307 Tu mets le buste en arrière, tu le tires en arrière ?
- A308 Ouais je mets les épaules en arrière et je contrôle avec les jambes en les laissant tendues
- B309 Donc tu as les jambes tendues devant toi
- A310 Ouais et là je m'arrête d'un coup
- B311 Et alors cette haie là tu la vois toujours à ce moment là ?
- A312 Ouais, je me rapproche, je me rapproche et là elle est toujours floue
- B313 Elle est toujours floue

A314 Ouais


B315 Et elle se rapproche

A316 Et à la dernière foulée, finalement pas très loin, là par contre elle est nette

B317 elle est nette. Et à ce moment là tu fais quoi ?

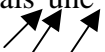
A318 Ben faut que je recommence, je m'arrête complètement devant

B319 Tu t'arrêtes complètement

A320 Ouais ouais et e : je la fais basculer enfin je la prends dans mes mains et je la fais basculer et donc e : je la remets en place et après je repars e : je repars vers le départ, enfin pour recommencer. Parce que je sais que je peux le faire, puisque je sens que je peux le faire. C'est simplement les deux foulées derrière la haie. C'est deux, ouais, deux quatre foulées derrière la haie qui fait qu'en fait je peux pas passer en quatre foulées et : et être comme il faut pour la passer 

B321 mmm mmm

Donc là la haie est arrivée, elle était floue, elle était nette, tu t'es mis en arrière, tu as tendu les jambes, voilà

A322 Je crois que : c'est en fait, j'en ai fait quand j'étais benjamin et en fait j'avais justement un problème de foulée, je faisais pas d'assez grandes foulées et en fait je pense que maintenant c'est devenu un rythme, un rythme inculqué que je peux pas du tout changer qui en fait en fait, je le sens même pas dans ma tête, le rythme. Je le contrôle pas du tout c'est e : les deux dernières foulées, les deux foulées juste après la haie. C'est, je les sens, enfin je les sens, je les sens sans les sentir, mais une fois qu'elles sont faites en fait, je peux pas, je peux pas, j'arrive pas à changer 

B323 Quand elles se font à ce moment là, si tu te remets dans ces deux foulées, c'est quoi qui te reviens en premier (**long silence 10''**) Tu es juste derrière la haie, un petit peu en arrière, la jambe droite tendue, tu es un petit peu déséquilibré sur ta droite (**silence**)

A324 Ouais, c'est ça en fait. C'est un rythme, e : c'est un rythme qu'ont mes jambes et qu'a pas ma tête en fait. Mais e : ma tête n'a pas de rythme pour les intervalles puisque j'ai jamais connu ça, ce rythme. Je fonctionne beaucoup par rythme et le rythme e : en fait c'est les jambes qui l'ont et e : ce rythme il est en six foulées et e : la tête connaît pas un rythme en quatre foulées qui pourrait e : le donner aux jambes.

B325 Et donc c'est à ce moment là que les jambes elles décident de passer en 6 ?

A326 Ouais, une fois que, une fois que la haie elle est passée ouais

B327 Quand le pied est posé ?

A328 Ouais

- B329 Et à ton avis qu'est ce qui décide en premier, les genoux ?
- A330 Ouais, je pense que c'est le genou, je crois que c'est le genou
- B331 Il redescend très bas ?
- A332 Non non il remonte très haut et e : je crois que que c'est ça le problème, il remonte tellement haut enfin il monte pas si haut que cela mais il monte haut et forcément ma foulée elle est toute petite quoi
- B333 mmm mmm
- A334 Et la foulée juste après c'est la même chose
- B335 Pourtant au départ, quand tu étais sur la haie, tu as l'impression il revient pas à plat
- A336 Ouais, j'ai l'impression qu'en fait il est pas à plat et il monte tout de suite en fait. J'ai l'impression d'être très haut sur la haie et d'avoir le genou très bas. Et une fois que, une fois que c'est passé, y reviens bien sur le coté (geste) et hop y repart vers le haut quoi
- B337 mmm mmm
- A338 Au lieu d'aller, au lieu d'aller un peu moins vers le haut et un peu plus vers l'avant
- B339 mmm mmm
- A340 Ouais, c'est cela
- B341 Et bien je te remercie beaucoup.

II- Catégorisation des données de l'entretien numéro 3

Rappel ; l'interviewé utilise le terme de starter dans le sens « position de départ » car il ne dispose pas de starting blocks.

Action 1 je me concentre

Opération 1.1

Moyen je pense 32

Référent le rythme dans la tête 36

Expérience il faut que j'allonge les premières foulées 32

Opération 2.1

Moyen je fais 42

Référent comme un tapement 38 c'est moi qui fais 46

Expérience “ tac tac tac tac tac tac ” 42

Opération 3.1

Moyen je me sens 58

Référent absent

Expérience avoir bien mémorisé le rythme 58

Le “ tac tac tac ” s’est arrêté 59

Opération 3.2

Moyen j’attends 62

Référent absent

Expérience quelques secondes 62

Opération 4.2

Moyen j’ai senti 68

Référent absent

Expérience c’était le moment de partir 68

Cette action de concentration possède comme visée la période de course préalable à la première haie. Le référent fonctionnel est un bruit rythmé. L’expérience du sujet est une concentration sous forme de répétition mentale...Il y a focalisation sur un rythme connu (celui du saut à la perche, 42). La concentration étant une réduction de la conscience à cet objet.

Repère externe le point de départ

Action 2 je pars 54 être en poussée 154

Opération 1.2

Moyen A bien basculer vers l’avant 74

Référent absent

Expérience confondu avec le moyen

Opération 2.2

Moyen appuie et à fond,

Référent comme pour enfoncer mon pied dans le sol, 80

Expérience de pousser au maximum. 78

pousser la le pied qu’est à l’avant.74

je pousse vraiment 90

Sous opération 2.2.1

Moyen Le pied reste statique

Référent et expérience confondus avec le moyen

Opération 3.2

Moyen Mettre 78

Référent le genou en avant 78

Expérience confondu

Opération 4.2

Moyen aller mettre le pied 96

Référent le pied sur les quatre premiers appuis 94, le plus loin possible 96

Expérience d'allonger au maximum, le maximum 94

Opération 5.2

Moyen en appuyant 98

Référent sur les pieds qui sont sur la piste 98

Expérience tout le temps. 98

Opération 2.2

Moyen je regarde 100

Référent le sol devant moi 100

Expérience confondu

Cette action très centrée sur un référent fonctionnel qui est l'appui du pied au sol se manifeste par un Visée d'allongement de la foulée. L'expérience du sujet est celle d'une relation poussée- longueur de foulée. Si la visée est bien de partir, il est largement confondu avec les procédures à mettre en œuvre...L'interviewée qualifie lui-même cette action de « poussée »

Action 3 Se relever

Opération 1.3

Moyen je vois 1.6

Référent Visuel c'est net 116

Expérience les couloirs 108 les deux lignes de chaque coté 114

Opération 2.3

Moyen Je regarde bien 118

Référent absent

Expérience vague je regarde plutôt devant. 118

Opération 3.3

Moyen j'appuie 120

Référent sur le pied 120

Expérience j'appuie de moins en moins fort 120

Opération 4.3

Moyen je relève 126

Référent la tête 126

Expérience un peu progressivement la tête 126c'est comme si je sentais que c'était le moment de me relever 124

Opération 5.3

Moyen je commence 128

Référent la haie 128

Expérience à regarder la haie 128 Je vois les deux haies qui sont après 130

Sous opération 5.3.1

Moyen je vois 136

Référent net le coté droit 138

Expérience les deux couloirs qui sont là à coté, qui sont vides 136

Sous opération 5.3.2

Moyen je vois 140

Référent visuel

Expérience simplement la barre 140

Sous opération 5.3.2.1

Moyen je vois 140

Référent visuel

Expérience plutôt la barre blanche 144 pas très bien les traits bleus 146

Opération 6.3

Moyen je pousse 154

Référent un peu plus vers le haut.154

Expérience c'est plus de recherche de vitesse 152

Opération 7.3

Moyen je relève 158

Référent la tête et un peu le buste 158

Expérience confondu

Opération 8.3

Moyen je pousse moins j'appuie moins, 162

Référent sur le pied,162

Expérience confondu

Opération 9.3

Moyen j'essaye 166

Référent absent

Expérience mettre un peu plus de griffé 166

Sous opération 9.3.1

Moyen je pose 168

Référent le pied 168

Expérience poser le pied mais loin 168

Opération 10.3

Moyen Je fais attention à 178 je vois 172

Référent visuel

Expérience en fait à l'obstacle 178

Je me concentre vraiment sur la haie 180

Nous sommes devant une action extrêmement décomposée qui caractérise bien plusieurs concentrations simultanées de l'interviewé. Son Visée est de se relever et surtout de trancher avec la phase précédente de poussée. Le référent est à la fois la pose de pied mais également la fixation visuelle de la haie.

L'expérience conceptuelle est plus celle d'un agencement segmentaire que d'une recherche de vitesse.

Action 4 Lancer la jambe

Opération 1.4

Moyen je pense 186, je ressens 190

Référent absent

Expérience lever la jambe d'attaque 186

Opération 2.4

Moyen je sens 198 je lève 196

Référent c'est très vite 194

Expérience lever la jambe d'attaque 186 c'est comme quand je lève le bras alors que je le vois pas 200

Opération 3.4

Moyen je regarde 204

Référent droit devant moi 204

Expérience la haie 204

Opération 4.4

Moyen je sens 206

Référent (la jambe)

Expérience monter 206 c'est pas l'impulsion là 210

Opération 5.4

Moyen je me force à attendre 220

Référent je suis en l'air et je suis je suis un peu abaissé, le buste en avant, couché sur la jambe tendue 216

Expérience J'attends 214

Action très caractéristique. L'action de projection et d'attente, immobile, contient toute l'expérience conceptuelle de l'attaque de l'obstacle. En ce sens, les référents sont limités à cette jambe et au regard. La visée explicite est centré sur le lancement de la jambe.

Action 5 Ramener la jambe de retour

Opération 1.5

Moyen je sens 222

Référent absent

Expérience j'ai passé la haie 222

Opération 2.5

Moyen je décide 222

Référent absent

Expérience faire revenir la jambe de retour plus vite 222

Opération 3.5

Moyen absent

Référent implicitement la jambe de retour

Expérience elle est très près Pas très haute 224

Opération 4.5

Moyen je la sens 232

Référent proprioceptif

Expérience justement pas à l'horizontale comme je la veux 232

plus vers le bas 234

Opération 5.5

Moyen je me sens 246

Référent Absent

Expérience je me sens trop haut sur la haie 246 j'y arrive pas 224

Opération 6.5

Moyen Le genou frôle la haie 238

Référent et expérience confondus avec le moyen

Opération 7.5

Moyen Je fais revenir 248

Référent la jambe 248

Expérience je fais revenir tellement vite la : la jambe de retour 248 elle passe justement trop vite devant 248

Opération 8.5

Moyen je me sens 248

Référent le genou il part trop vers l'avant 250

Expérience un peu déséquilibré 248

un peu emporté 248

Cette action de retour de la jambe est renseignée ici très abondamment car elle est expérimentée comme un échec. Nous avons un déroulement d'opérations très documenté qui nous permet d'envisager un Visée qui est le fait de tirer sur la jambe de retour après l'aplomb de la haie. Le référent semble cantonné au genou de cette jambe.

L'expérience est celle d'une jambe qui emporte le corps

Action 6 La réception

Opération 1.6

Moyen Je me relève 254

Référent je sens que du coté droit 258

J'ai le buste en arrière 254

Opération 2.6

Moyen j'ai l'impression

Référent ? ? ?

Expérience avoir la jambe tendue vers l'avant 256

Opération 3.6

Moyen le genou 258

Référent confondu

Expérience me fait passer devant 258

Opération 4.6

Moyen je sens 258

Référent le coté droit, la jambe d'attaque 258

Expérience là je m'affaïsse. Je suis déséquilibré 258

je suis un peu emporté vers la droite 272

Opération 5.6

Moyen absent

Référent absent

Expérience je prends tout sur le pied, tout sur le pied et le mollet 264

Tout le poids, la sensation du poids 266

Sous opération 5.6.1

Moyen Je le sens

Référent absent

Expérience Plus sur le mollet 270

Opération 6.6

Moyen je rétablis un peu sur la droite 272

Référent avec le buste 272

Expérience confondu avec le moyen

Opération 7.6

Moyen je sens 282

Référent surtout le genou 282

Expérience je le sens vraiment pointé vers le haut 274 j'ai le genou bien haut 272 le genou qui est vers le haut 284

Opération 8.6

Moyen je me sens 286

Référent comme si je ralentissais 286
Expérience je piétine 286 en fait trop vite 286

Opération 9.6
Moyen je cherche 286
Référent absent
plutôt à ralentir et à faire des petites foulées 286

L'action de réception se traduit par deux orientations, d'une part le fait de réduire l'emportement en terme de vitesse, d'autre part compenser le déséquilibre du grand axe du buste.. Le référent majeur semble encore une fois le couple genou- buste. La visée est bien de régler le problème ressenti au niveau du genou et ce rétablissement nécessite un piétinement derrière la haie. Cette caractéristique est confirmée en 290. : " j'ai pas l'impression de vouloir faire ces petites foulées "Ce qui signifie bien que le rétablissement est un avatar de la réception et qu'il induit deux foulées non régies par la démarche de course...
L'expérience conceptuelle est celle d'une action- contre action qui pose problème...

Action 7 Appréciation de la situation

Opération 1.7
Moyen je me dis 292
Référent absent
Expérience elles sont trop petites A292

Opération 2.7
Moyen je les ai à moitié comptées, à moitié ressenties 294
Référent c'est un rythme c'est e : en fait comme si les mouvements des jambes sont enregistrés instinctivement 296
Expérience à la quatrième je suis encore pratiquement à mi parcours 294

Opération 3.7
Moyen je sens que je suis 292
Référent la haie
Expérience je suis trop loin de la haie 292 à mi parcours de l'intervalle 298

Opération 4.7
Moyen je vois la haie 302
Référent pas très bien
Expérience vraiment très loin 302
elle est très très loin 304

Opération 5.7
Moyen J'ai l'impression 304
Référent absent
Expérience de faire des foulées tellement petites 304 je sais que je pourrai pas la passer en 4
300

Cette action de situation est portée à la fois sur les foulées elles et sur la distance par rapport à la haie. La visée est ici d'évaluer la situation. Les référents sont bien la sensation de vitesse au travers des foulées au regard d'une distance. L'expérience conceptuelle est ici une situation, une évaluation.

Action 8 Freinage

Opération 1.8

Moyen je ralentis 306

Référent absent

Référent j'arrête de courir en fait 306

Opération 2.8

Moyen je mets 304

Référent le buste en arrière 304

je mets les épaules en arrière 308

Expérience : je me mets en phase de freinage 306

Opération 3.8

Moyen je contrôle avec les jambes 308

Référent en les laissant tendues 308

Expérience confondu avec le moyen

Opération 4.8

Moyen je m'arrête

Référent absent

Expérience je m'arrête d'un coup 310 complètement devant la haie 318

Opération 5.8

Moyen je la prends dans mes mains 320

Référent absent

Expérience confondu avec le moyen

Opération 6.12

Moyen je la fais basculer 320

Référent absent



Expérience confondu avec le moyen

L'action de ralentissement est expérimentée comme un arrêt au sens psychologique du terme avant de devenir concret. La visée est ici d'amener à l'arrêt. L'entretien n'est pas fouillé sur cette action au regard de son peu d'intérêt pour cette recherche. L'expérience conceptuelle est celle du ralentissement et de l'abandon, c'est l'arrêt de la démarche de course.




Annexe 4

I- Entretien numéro 4

- B1 Alors, e :, si tu veux bien, on va commencer. Je vais essayer de, tu vas essayer de.. laisser tranquillement revenir l'une des 2 courses que tu as faites. Celle que tu veux, tu fais pas d'efforts, hein, celle qui te reviens, comme ça, spontanément.
- A2 Mais par contre, il n'y a que la première de filmée....
- B3 Il n'y a que la première de filmée ? C'est pas très grave, c'est pas très grave.
- A4 Et si c'est la seconde qui me revient ? **(rire)**
- B5 Et bien c'est la deuxième qui te revient. Tu fais pas d'efforts. Tu laisses, tu te laisses un peu revenir dans l'ambiance. Voilà, je te laisse du temps, tu prends ton temps... Donc tu laisses revenir à la fois un peu l'ambiance, les sensations et tu vas choisir un moment légèrement avant la course. Donc un moment que tu visualises bien, hein, surtout sans efforts, tu laisses revenir...
- A6 Ouais, ça y est. **(fixe son regard vers le bas à droite)** ↗ ↗
- B7 C'est bon ? Alors on y va. Est ce que tu peux me décrire un petit peu ce moment...
- A8 Ben : je suis derrière les starts.. ↘
- B9 Derrière les starts
- A10 Ben en fait il y avait quelqu'un qui avait vu ma première course et donc qui m'avait dit, qui m'avait dit, qui m'avait un peu parlé de mon départ, ma position sur les haies et qui me disait que c'était trop redressé
- B11 Donc là c'est quelqu'un qui te parlait derrière toi ?
- A12 Non non c'était quelqu'un avant, c'étais avant qu'il me dise « en place » ↘ ↘
- B13 D'accord, tu es où là ? Tu es derrière les starts, tu es debout ?
- A14 Là je suis derrière les starts, debout en place.
- B15 Alors est ce que tu peux me dire ? Les sensations ? La lumière ? Qu'est ce que tu voyais à ce moment là ?.. Tu es debout, 2 mètres derrière les starts.
- A16 Ouais, voilà, c'est cela.

- B17 mmm mmm
- A18 Ben là je suis hyper concentrée, Et en plus je suis au couloir 1 alors je me dis qu'il faut que je me concentre quoi, sur mon couloir (**rire**)
- B19 Et quand tu te dis que tu es hyper concentrée, tu fais attention à quoi ?
- A20 Je me dis ce que je vais faire en fait. (**mouvement des mains**)
- B21 Tu te dis ce que tu vas faire
- A22 Ouais
- B23 Oui Alors tu te dis quoi a ce moment précisément...
- A24 Là en fait, je pense à ce que je... Parce que moi, si je pars mal, c'est fini quoi. Donc je me dis ce que je vais faire dans les starts. (**mime avec les mains à plat sur la table**)
- B25 Bon, et tu te dis quoi concrètement, vas y, laisses venir...
- A26 Je me dis, ben euh, « faut que tu pousses et que tu te relève pas parce que sinon... t'arrives pas assez vite sur la haie» 
- B27 Et alors ça tu te le répètes ?
- A28 Ouais... ouais. Ouais et après je me dis « Allez allez » puis je me réveille, je je fais des petites tapes et puis euh.. (**ferme les yeux**)
- B29 Bon alors là tu es debout
- A30 J'attends qu'on me dise, ouais, qu'on me dise..
- B31 Tu es debout et tu te fait des petites tapes avant ou après t'être parlée intérieurement ?
- A32 Après après.. 
- B33 Après ?
- A34 Avant et après... En même temps, enfin je me parle et puis je... (**mime**)
- B35 Bon alors essayes de revenir à ce moment là. Tu es debout... Il fait plutôt chaud, froid ?
- A36 Ouais ouais il fait chaud (**Les yeux sont désormais ancrés en haut à droite de A**)
- B37 Il fait chaud ?
- A38 Ouais
- B39 Tu as cette sensation de chaleur ?

- A40 Euh non, Avant avant à l'échauffement, il faisait chaud mais là je suis bien, je pense plus à s'il fait chaud ou s'il fait froid, j'y pense plus.
- B41 Tu te sens comment là, sur tes appuis...plutôt...
- A42 Dynamique, bien, bien, non je suis bien là... ↗ ↗
- B43 C'est à dire ?
- A44 Et ben euh Là je me dis que c'est possible, je peux faire un truc là (**rire**)
- B45 mmm mmm
- A46 Je me dis euh « Allez, c'est bon là » D'habitude, je suis toujours moins bien à la deuxième course, je me dis non là c'est bon tu vas faire mieux euh il faut que tu fasses mieux à cette course là.
- B47 Bon là c'est... Tu bouges pas à ce moment là... Au moment où tu te tapes les cuisses
- A48 Non je bouge pas ↗
- B49 Non, Alors est ce que tu peux revenir à ce moment là, pour me dire un peu... ce qui s'est déroulé.
- A50 A ce moment là ? ↘ ↘
- B51 Oui, là, très précisément... Tu te tapes les cuisses, laisses un peu revenir cette... Et puis tu re-déroules...
- A52 Il y a un moment là où je fais plus rien ↗ ↗ (**silence 4''**)
- B53 mmm mmm Tu fais plus rien
- A54 J'arrête et j'attends qu'on me.... Les ordres du start
- B55 Et là tu fais attention à quoi ? Est ce que tu vois ? Ton regard ?
- A56 Fixé, Devant . ↗ ↗ ↗
- B57 Devant ?
- A58 Je regarde les haies, je regarde l'alignement de mon couloir. (**Regard toujours très ancré en haut à droite**)
- B59 Tu fixes un point ?
- A60 La première
- B61 Tu fixes la première haie...

- A62 Ouais
- B63 Bon, ton regard reste fixé...
- A64 Je regarde le sol de temps en temps
- B65 mmm mmm
- A66 Je regarde le sol, ouais, après je pensais plus, je regarde le sol, les haies, et puis une petite tape sur les cuisses en attendant, c'est tout.
- B67 mmm mmm
- A68 Ouais 
- B69 Et qu'est ce qui rompt ce moment là ? Quelque chose ?
- A70 A vos marques 
- B71 A vos marques ? Tu l'entends comment ce « A vos marques » ? Sur ta droite ? Sur ta gauche ?
- A72 A ma gauche
- B73 Sur ta gauche ?
- A74 Ouais 
- B75 Est ce que tu l'entends ?
- A76 Ouais, là, je me dis « allez allez c'est bon là... » (**La vitesse d'élocution s'accélère brusquement**)
- B77 Bon, alors ?
- A78 On se met en place
- B79 Tu peux me décrire la façon dont tu l'as faite cette mise en place ?
- A80 Euh alors là je pense a mon placement euh parce que j'ai tendance à ... je me dis euh Je prépare, je prépare l'étape d'après (**Mime avec les mains à plat sur la table**)
- B81 mmm mmm Ton regard là, tu regardais les haies ?
- A82 Ouais, maintenant je regarde le sol
- B83 Ton regard se déplace ?

A84 Légèrement, légèrement pas vraiment là mais légèrement devant (**place ses mains à plat sur la table**)

B85 Immédiatement ? Là tu es encore derrière les starts

A86 Ah non non je suis dans les starts

B87 Non ? Alors quand tu es debout derrière

A88 Ah ouais alors quand je suis debout derrière alors là je regarde le sol (**Baisse le regard vers la table**)

B89 Là tu regardes le sol

A90 Puisque je vais poser mes mains

B91 mmm mmm

A92 Bon après je pose mes mains (**mime la pose des mains**)

B93 mmm mmm

A94 Après/


B95 Tu te penches vers l'avant pour poser tes mains ?

A96 Ouais, je me penche

B97 mmm mmm

A98 Ouais, je me penche, je pose mes mains avant de poser le pied arrière et après le pied avant (**se fige dans une position de mime**)

B99 mmm mmm Donc le pied arrière tu le poses comment ?

A100 Je le pose sur le start, j'essaye qu'il touche pas le sol, qu'il touche que le start 


B101 Et comment tu sais qu'il touche pas le sol ?

A102 Je regardes

B103 Tu le regardes ?

A104 Ouais

B105 mmm mmm

A106 Je regarde et après je pose l'autre et après je me place au niveau, les épaules au niveau de la ligne 

B107 Comment tu sais que tu es placée au niveau de la ligne ?

A108 Euh je sens que mes épaules, elles sont au dessus, au dessus de la ligne (**se touche les deux épaules avec les deux mains**)

B109 mmm mmm

A110 Mais je regarde pas pas comme ça légèrement, légèrement comme ça... (**se penche vers l'avant et rentre le menton dans la poitrine**)

B111 Et la tu te revois ? Tu te sens dans cette position ?

A112 Ouais


B113 mmm mmm

A114 Et là je me mets en tension, je suis pas molle, je me contracte 

B115 Tu t'es mis en tension là tu l'as senti comment cette tension là ?

A116 Ben euh je me suis dit euh en fait non enfin je me suis dit « allez tu te contractes » enfin tu te contractes quoi « Il faut pas que tu sois molle parce que tu vas pas partir » **mime avec les mains**)


B117 Tu t'es dit précisément cela ?

A118 Ouais je, ouais enfin je le fais ouais, je me dit ça oui 

B119 Et a ce moment là quelles étaient tes sensations ?

A120 La j'étais bien, j'avais envie de partir (**remets les mains à plat appuyées très fort sur la table**)

B121 mm mmm tu le sens à quoi que tu as envie de partir ? Est ce que tu le sens dans une partie de ton corps ?








A122 Oui dans mes jambes, je sens des trucs dans mes jambes  (**se touche les jambes**)

B123 mmm mmm Est ce que tu peux essayer de me le décrire ? Enfin si tu veux bien hein ?

A124 oui ça me fait comme des picotements, enfin des picotements qui me disent euh c'est du dynamisme enfin des picotements dans les jambes partout dans les jambes, des mollets jusqu'aux cuisses quoi qui me :: qui me :: enfin ça me fait ressentir que je suis bien. Des fois c'est de la fatigue, mais là c'était pas de la fatigue (**les mains sont sur les jambes, A les regarde en parlant**)

B125 Là c'était pas de la fatigue


A126 Non

- B127 Et est ce que tu peux e : comment c'est venu ces picotements, ça vient/ 
- A128 C'est l'émulation e : : ouais ça vient au même endroit non c'est dans les jambes c'est dans les jambes   
- B129 Et c'est arrivé comment ? A quel moment ? Est ce que tu peux essayer de retrouver ce moment ?
- A130 Ouais On me dit « a vos marques » alors là je fais e : : quand on me dit « a vos marques » j'ai fait un petit saut et ... je me mets dans les starts et je me dis « allez » et là je me suis tout d'un coup il y a un truc enfin ça vient dans les jambes d'un coup, je me dis « allez » et... **(le regard est totalement figé sur l'ancrage désormais habituel , haut droite)**
- B131 mmm mmm
- A132 Eh bien là ça vient **(A se gratte le menton)**
- B133 Et là tu sens des picotements
- A134 Ouais **(sourire)**
- B135 Bon tu es dans la position ? « prêts » ?
- A136 A vos marques
- B137 Dans la position « a vos marques »
- A138 A vos marques
- B139 A vos marques Bien Alors maintenant tu es dans cette position « a vos marques » Tu sens tes jambes ?
- A140 Ouais
- B141 Tu sens ce picotement ?
- A142 Ouais ouais
- B143 Ouais et maintenant ? Dans les bras, est ce que tu peux m'indiquer ? ça ne concerne que les jambes ?
- A144 Non là je le sens dans les mains là    **(Se touche les mains)**
- B145 Tu le sens dans les mains
- A146 Ouais dans les mains jusque là **(main droite qui remonte sur le bras gauche jusqu'au coude)**

B147 mmm mmm Et c'est un picotement que tu recherches ?

A148 Ouais je sais pas ça me... Quand je suis bien c'est une stimulation je sais pas

B149 mmm mmm

A150 Ouais 

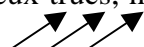
B151 Un sentiment de bien être ?

A152 Ouais c'est ça ouais c'est vrai que que si je le ressens au départ... quand je suis fatiguée euh


B153 mmm mmm

A154 C'est vrai qu'on ressent pas ça ou même si c'est la fatigue c'est pas la même chose, c'est des sensations de crampes, là c'est pas des crampes c'est ouais c'est quelque chose de bien ouais (**Se frotte les cuisses**)

B155 Tu es dans cette position alors, laisses revenir... Et maintenant ?

A156 La je pense à deux trucs, non à trois Je pense plutôt à ce que je vais faire quand il va dire « prêts » 

B157 Comment tu te le dis, quels sont les mots qui te sont venus à ce moment là ?

A158 Euh Colles ton start de derrière, montes en fonction de la cuisse, et gardes gardes tes épaules 

B159 Tu te le dis ça ?

A160 Ouais ça apparaît plutôt ça apparaît... start collé monter en fonction de la cuisse et rester/

B161 ça apparaît comment les starts collés ? c'est quoi ? c'est une image ? (**regard très ancré**)

A162 Ouais, c'est pour euh enfin pour, c'est parce que j'ai tendance à pas coller mon start (**main droite sur les cuisses**)

B163 Alors est ce que tu pourrais me la décrire cette image qui t'apparaît à ce moment là ?

A164 Ben je me vois

B165 Tu te vois

A166 Je me vois avec euh bien mon pied bien collé au start

B167 Essaye de m'expliquer comment tu te vois

A168 Je vois l'arrière de mon corps (**Deux bras perpendiculaires au sol, mains à coté des oreilles, paumes vers les oreilles, comme pour délimiter l'espace**)

B169 Tu peux revenir sur ce moment là ? Tu vois l'arrière de ton corps...

A170 Ouais, jusqu'aux fesses, jusqu'au tronc quoi en fait jusqu'au tronc (**renouvellement du geste de délimitation de l'espace**)

B171 Tu es tournée de quel coté ?

A172 C'est ce coté là (**la main droite indique le bras gauche**)

B173 mmm mmm tu es en quelle tenue ?

A174 Je suis en bloomer (rire) je sais pas pourquoi mais je suis en bloomer (rire)


B175 Tu es en bloomer

A176 Alors que je l'ai même plus (rire)

B177 Tu es en bloomer

A178 Je suis en bloomer oui

B179 Tu vois les couleurs ?

A180 Rose et violet 

B181 Bon, rose et violet

A182 Rose et violet avec mes pointes jaunes (**le regard s'oriente vers le bas**)

B183 Et donc ça tu le vois, avec tes pointes jaunes (**rire**)

A184 Oui avec mes chaussettes blanches

B185 Tu vois le lieu ?

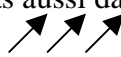

A186 Non, c'est une piste mais je sais pas où. Non je sais pas où



B187 Alors c'était la première image. Tu as évoqué deux autres points...

A188 Ouais. Monter en fonction de la cuisse. Alors ça aussi ça correspond à une...
Non, ça décale là en fait, on voit plus le tronc et on voit pas les pieds. Ça s'arrête aux jambes quoi, à la moitié des jambes et au tronc, en fait pour voir comment on monte.

B189 Décris moi cette image. Tu es encore en bloomer ? C'est la même tenue ?

A190 Là je vois que ça, ça et puis mon maillot de club, assez clairement .


- B191 C'est la caméra qui s'est un peu déplacée ?
- A192 Ouais, voilà, c'est ça en fait. Elle s'est déplacée et là je vois comment faire pour monter. (**le doigt tendu de la main droite monte vers le haut**)
- B193 mmm mmm Tu as cette image et qu'est ce qui se passe ?
- A194 Ben là c'est au niveau des bras, des épaules. Donc là euh donc là euh je vois comment je dois être quoi. J'ai tendance à plier les bras aussi dans les starts... Donc je cherche à repousser... Donc alors là bien en tension 
- B195 Comment tu sais que tu es bien en tension ?
- A196 Je force (**totalemment figée dans la position de parole**)
- B197 Tu forces. Alors c'est quoi cette force ?
- A198 Je me force parce qu'inconsciemment j'ai tendance à être pliée. Et donc je cherche à à creuser mon dos pour tendre mes bras (**mime du dos creusé avec une grande amplitude**)
- B199 Creuser ton dos pour tendre tes bras
- A200 Ouais Faire ressortir mes épaules (**poursuite du geste de mime**)
- B201 mmm mmm
- A202 ça c'est creusé, cambrée légèrement pour bien me tendre
- B203 Tu sens ton dos creusé ?
- A204 Ouais
- B205 Le dos se creuse avant en premier, ou ce sont les bras qui...
- A206 En fait quand je monte, je tends mes bras et ça me fait creuser, comme ça. Ouais, c'est plutôt ça. Parce que si je creuse, ça ne fait pas ressortir (**grimace**)
- B207 Et là tu l'as perçu comme ça ?
- A208 Ouais
- B209 Donc cette image de toi en bloomer, elle intervient à quel moment ? Tu fais plutôt attention à ton dos ? 
- A210 Plutôt avant, c'est avant. C'est quand je me mets dans les starts juste avant qu'ils me disent « prêts ». ça je le vois avant de partir quoi.
- B211 Oui. Donc le « prêt » intervient.

- A212 Ensuite, oui.
- B213 mmm mmm, tu l'entends cette voix ?
- A214 Ouais
- B215 Elle te paraît comment ?
- A216 Elle me dit que ça va bientôt partir.**(rire)**
- B217 C'est une voix forte ? C'est une voix...**(silence 3 '')**
- A218 Une voix euh, je sais pas comment dire, c'est toujours la même en fait. Je vois pas trop si ça change d'une course à l'autre, le « prêt » e : 
- B219 mmm mmm
- A220 Parce que je suis concentrée et...
- B221 Tu le reconnais ?
- A222 En fait, c'est le deuxième signal qui me dit que je dois me lever quoi
- B223 Alors tu entends ce signal. Qu'est ce qui se passe ? A quoi fait tu attention là ?
- A224 Ouais, c'est le start de derrière qui m'obnubile quoi **(mains écartées vers le haut)**
- B225 Là il t'a obnubilé ? Sous quelle forme ?
- A226 Ouais. Quand il me dit « prêt », après, je me suis tout répété, je dis « prêt » et c'est là que je me dit, je me vois vraiment coller le start parce que si je le colle pas, quand il va donner le départ, je vais reculer avant de partir et donc je vais perdre du temps
- B227 Et alors là tu le pousses ce start ?
- A228 Ouais, en fait j'appuie très fort sur le start arrière quoi **(fort mouvement du pied sous la table, qui vient prendre appui sur la barre verticale de la chaise)**
- B229 Comment tu sens cette force ?
- A230 Je sens la pression que je mets sur le start
- B231 Et elle s'exerce où ?
- A232 Sur l'avant du p/..., sur tout le pied. Sur l'avant du pied, il est contracté mais comme je pousse pour coller
- B233 Là c'est une sensation qui te reviens à ce moment là
- A234 Ouais 

B235 Et elle était particulière cette sensation ce jour là ?

A236 Non, ça fait un petit moment que j'essaye de la faire donc

B237 Tu l'as reconnue ?

A238 Oui (**figée**) 

B239 Ouais

A240 Ouais bon. Enfin, c'est pas euh, je sais pas trop si j'y fait attention mais là j'essaye de me souvenir en fait donc je sens que / (**se penche sur sa gauche**)

B241 Ne fais pas d'efforts, tu laisses revenir si cette sensation fait partie de cette course bien précise ou pas... Est ce qu'il y a quelque chose de précis à ce moment là ? Tu es dans les starts et tu entends « prêts »

A242 Je sens que ça touche bien, jusqu'à temps que mon pied... Tout ce qui dépasse du start non mais euh, je sens que que jusqu'à la hauteur du start, ouais, ça appuie dessus. (**mime avec les mains au niveau du visage, paumes vers le bas**)

B243 Ouais, d'accord, laisses revenir un petit peu cette sensation

A244 Ouais 

B245 Est ce que ça persiste ? Est ce que tu as d'autres sensations ? De chaleur, de lumière ?

A246 Non, je me contracte.

B247 Tu sens une contraction

A248 Ouais, je me contracte partout ouais 

B249 mmm mmm Et comment tu sais que tu te contracte ?

A250 Je me dis euh « Faut que je réagisse faut que je réagisse »... Voilà c'est ça en fait

B251 Tu entends cette voix ?

A252 Ouais c'est ça

B253 C'est toi qui parle (**les mains restent sur les cuisses**)

A254 Ouais

B255 Et cette voix, elle est euh

A256 Ouais, en fait je pense au signal qu'il va y avoir et je me dis qu'il faut que je réagisse, mais c'est moi qui parle.

B257 mmm mmm

A258 Ouais, je me suis vraiment contractée de partout pour réagir quoi ouais 

B259 Bien, donc ?

A260 Le signal


B261 Le signal. Alors ce coup de feu ? C'est un signal, c'est un coup de feu comment ? Essaye de revenir sur ce moment bien précis. Là tu es là, tu es... Tu l'as entendu comment ce coup de feu ?

A262 Ben, comme un truc qui me fait... qui me fait... Je me dis « ça y est, faut y aller » quoi

B263 mmm mmm Tu le ressens ? C'est quelque chose que tu te dis ? Il y a un moment où tu te dis « ça y est, il faut que j'y aille ? » ou...

A264 Non non, sinon on partirait trop tard

B265 Alors comment

A266 En fait je sais que dès qu'il y a un coup de feu, il faut pas chercher, il faut y aller 


B267 mmm mmm

A268 Ouais

B269 Ouais ?

A270 Ouais, c'est automatique

B271 C'est automatique ?

A272 Ouais ouais, c'est automatique 

B273 Alors ton regard à ce moment ? Au moment du coup de feu ?

A274 Euh légèrement vers le... (**A indique fortement le bas, avec le regard**)

B275 Il y a un point où tu te... Que tu vois revenir ?

A276 Ouais, la première haie. Après le coup de feu hein. Ouais, ça devrait pas être la première mais c'est la première haie quand même. (rire)

B277 C'est la première haie ?

A278 Ouais (**fixe son regard sur sa droite**)

B279 Tu la vois cette première haie ?

A280 Ouais

B281 Comment tu la distingues ? C'est ta première haie ?

A282 Ouais, c'est ma première haie (**silence 4''**)

B283 Elle était comment ?

A284 Elle était bien (**rire, se recule sur sa chaise**)


B285 Tu la vois comment ? Tu peux essayer de me la décrire ? Ce que tu voyais à ce moment là

A286 En fait je vois quelque chose de rayé C'est tout

B287 Quelque chose de rayé devant toi ?

A288 Ouais, je pourrais pas dire les couleurs ni rien. Elle est rayée quoi, je sais qu'elles sont rayées... Si, je vois quelque chose de rayé mais je discerne pas vraiment de couleurs... En fait je discerne les couleurs mais euh ... Non, non, je discerne les couleurs mais c'est pas celles là qu'il y a là-bas.... Donc euh, je vois plutôt les haies que je fais à l'entraînement... Et c'était pas des haies comme ça qu'il y avait là-bas. Moi je vois des haies blanches et noires alors que je sais très bien qu'elles étaient pas blanches et noires là-bas (**rire**).

B289 Donc tu penses que tu vois la haie noire et blanche dans ta course ?

A290 Ouais ouais, ça doit être ça puisqu'elles sont pas comme ça là bas. 


B291 Bon ben si tu veux bien, elles sont... Tu les distingues par une couleur

A292 Blanche et noire

B293 Alors ensuite est ce que tu peux dérouler un petit peu, laisser revenir tranquillement ce moment... Tu vois la haie, tu as eu le coup de feu...


A294 Je sais que celle à coté de moi, (**indique sa droite avec son bras**) il faut pas que je la lâche parce que... mais elle court légèrement plus vite que moi, je me dis » Si tu la lâches pas, ça peut être bon quoi »


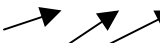
B295 Elle existe pour toi à ce moment là ? Comment ?

A296 J'ai qu'elle comme repère... Non, pas à ce moment là, pas sur la.... Si si, je me dis, si ça, tout le long, il faut pas que je la lâche 

B297 Donc, tu la sens, tu la vois, tu l'entends ?

A298 En fait je sens juste une présence

- B299 Tu sens une présence ?
- A300 Ouais, je sens juste une présence qui court à coté de moi
- B301 Et quand tu dis que tu sens une présence, tu sens quoi ? ça existe comment pour toi ?
- A302 Ben elle est à coté de moi, elle m'accompagne quoi ?
- B303 mmm mmm
- A304 Ouais, c'est ça, elle m'accompagne (**silence 5''**, **cherche en haut et à droite**)
- B305 Donc elle est à coté de toi, tu vois la haie devant toi, qu'est ce qui se passe maintenant ?
- A306 Il y a la première haie
- B307 Avant cette première haie est ce que ? Est ce que... ton regard ne quitte pas la haie ? tu la vois ?
- A308 (**ferme les yeux, sans changer de position**) Je vois les autres aussi, les autres haies, je pense que j'en vois une ou deux derrière à chaque fois
- B309 mmm mmm
- A310 Non non j'en vois une par une (**ferme les yeux**)
- B311 Donc tu vois la haie devant toi
- A312 Ouais ,une par une, ouais.
- B313 Quelles sont les autres sensations ?
- A314 Ben je me suis pas écrasée sur mon premier appui alors euh
- B315 Comment tu sais que tu t'es pas écrasée sur ton premier appui ?
- A316 Quand je m'écrase, je sens toutes les autres qui partent et moi je reste (rire)
- B317 Donc c'est les autres
- A318 Ouais, c'est...ouais (**rire**) 
- B319 C'est une sensation de ton pied aussi ?
- A320 Ouais aussi. Je sens que ça... que mon talon, il va presque toucher alors que si je fuis tout de suite euh je reste pas longtemps, je reste pas longtemps au sol quoi (**touche son talon avec sa main gauche et tape ensuite du pied sur le sol**)
- B321 mmm mmm

- A322 J'ai cherché à pousser plus en restant horizontale au sol
- B323 Si on revient sur ton premier appui, tu sens les pointes, le sol ? C'est quoi cet appui ?
De quel pied ?
- A324 Droite 
- B325 Droite. Tu sens la pointe, là, dans le sol. Ton talon est comment ?
- A326 Il est il est relevé (**regarde ses pieds**)
- B327 mmm mmm Tu sais comment qu'il est relevé ? toi, ce jour là, comment tu l'as senti ?
- A328 Ben je sens, ouais, je sens l'appui, mon poids du corps sur l'avant du pied
- A329 mmm mmm
- B330 Ouais
- B331 Donc c'est ça la première sensation que tu as eue en course ?
- A332 Oui, Là si j'ai ça, si j'ai ça, je me dis, je me suis dit « là ça peut être bon » quoi. Si il arrive rien dans la course quoi
- B333 Donc ça c'est la première sensation que tu aies eue de ta course
- A334 Ouais, j'ai eue la sensation d'un bon départ
- B335 mmm mmm Ouais
- A336 Et quand je sens le premier appui, je me dis « Allez, enchaîne, là c'est bon »
Rapidement quoi (**augmentation brusque de la vitesse d'élocution**)
- B337 Comment tu sens cette rapidité ?
- A338 Les jambes qui reviennent vite
- B339 Alors décris moi ces jambes qui reviennent vite Tu sens tes cuisses ? Tu sens quelle partie de ton corps ?
- A340 Ouais, oui, les cuisses, les jambes ouais
- B341 A quel endroit, comment ça se manifeste pour toi ?
- A342 Je sens aussi que suis engagée vers l'avant, que je suis pas relevée, et alors je suis en fait en fait je sens que je pars avec les autres au lieu que, d'habitude, j'ai toujours une rame de retard et là e : Et là, même si elles sont mal parties, je suis avec, alors e : :, j'enchaîne quoi.. Je me sens bien sur le premier appui et alors et alors ça me permet d'enchaîner avec les autres 

B343 mmm mmm Comment tu enchaînes ? Après ce premier appui ? Ton regard est fixé autre part ou... Comment ça s'est passé ?

A344 Ouais, non , peut être trois appuis à regarder le sol, ouais, après je me redresse progressivement (**se gratte la joue**)

B345 mmm mmm

A346 Ouais, trois appuis et après je me redresse progressivement jusqu'à la première (**figée**)

B347 Et là tu la vois cette approche de la première ?

A348 Oui (**semble se tasser dans sa chaise**)

B349 Donc tu es préoccupée de ton redressement à ce moment là ?

A350 Ouais, ouais, par le redressement


B351 Tu es redressée... Tu as la sensation de vitesse, tu as les cuisses qui reviennent très vite

A352 J'attaque 

B353 mmm mmm. Comment tu attaques ? Comment... Qu'est ce qui se passe ?

A354 En fait, je sens si celle à coté elle est avec moi ou si elle est pas avec moi

B355 Donc ça c'est intervenu avant la haie ?

A356 Sur la haie, sur la haie 

B357 mmm mmm Tu la sens différemment de la présence que tu sentais tout à l'heure ? C'est pareil ?

A358 Non, stimulation, non, c'est toujours pareil



B359 Tu peux me dire comment elle était sur la haie à coté de toi ?

A360 (**cherche sur sa droite**)Légèrement, légèrement en avance . Pas grand chose mais, ouais, légèrement.

Non, non en fait je vois qu'elle est là, je sens qu'elle est là au départ... A l'arrivée, je sens qu'elle est légèrement devant. Mais dans ma course, je sens qu'elle est là parce qu'elle doit pas être très loin mais je peux pas dissocier si elle est vraiment en avance (**indique une zone sur sa droite avec sa main droite**)

B361 Laisse, laisse revenir tranquillement... Elle est à coté de toi. Donc tu attaques cette haie... Sur quoi tu portes ton attention à ce moment là ?

A362 Sur la reprise derrière la haie (**bruit de bouche interrogatif, silence 5''**)

- B363 Donc c'est quoi la reprise derrière la haie ?
- A364 Ben en fait repartir et pas rester droite engager
- B365 Et ça c'est une voix qui te qui continue à te dire, qui te parles ?
- A366 Non
- B367 Non ? Alors tu te parles plus ?
- A368 Si, c'est toujours un petit « allez, allez, allez, vas-y » En fait je sais instinctivement ce que je dois ... En fait je sais pas trop si j'ai le temps d'y penser. Je sais instinctivement qu'il faut que je fasse ça et c'est un « allez » qui me le rappelle (**indique sa tête**)
- B369 mmm mmm. Donc là il y a une voix qui te dit « allez allez »
- A370 Ouais
- B371 Tu l'entends cette voix ?
- A372 (**très long silence 8 à 10 ''**) Entre les haies plutôt
- B373 mmm mmm. Là tu passes cette haie, tu as... Tu l'as... Qu'est ce qu'elle devient cette haie pour toi ? Tu la sens tu la...
- A374 Non, oubliée. Si je l'avais touchée, je l'aurais pas oubliée (rire) Non, ça c'est bien passé 
- B375 Donc elle est passée
- A376 Ouais
- B377 Elle est passée. Donc tu as cette reprise d'appui, comment tu la sens cette reprise d'appui ?
- A378 Bien 
- B379 Quand tu dis bien tu sens quoi ?
- A380 Pas d'écrasement. Euh, c'est ... Y a des fois, je m'écrase derrière la haie et je peux pas repartir
- B381 Et là tu as ressenti quoi
- A382 Euh, de la reprise rapide derrière la haie, en fait pas de sensation d'arrêt.
- B383 Tu sens quelque chose dans tes jambes ou sur ton maillot ou... (**silence 5''**)

A384 Je sens toujours quand je cours, c'est vrai que je sens toujours mon maillot... l'air plutôt (**silence**)


B385 L'air ? tu le sens ou l'air ?

A386 En haut, pas en bas. (**baisse la voix**)

B387 Donc là tu sens l'air, et est ce que tu peux me préciser ou tu les sens en haut ?

A388 En fait c'est avec le maillot, avec le maillot qui bouge, ouais, c'est surtout ça, le maillot (**mouvement de la main droite**)

B389 Bon tu es passée sur cette haie

A390 oui 

B391 La reprise ?

A392 En fait je cherche à aller toujours plus vite sur chaque appui

B393 Dans cette recherche de vitesse, c'est la voix qui te dit « allez » ? Comment tu cherches la vitesse ?

A394 Ben je pense que si, c'est la voix en fait, si, elle est toujours là, elle me dit juste « allez » mais je sais, elle me le dit quoi, oui je sais pourquoi elle me le dit, je sais qu'à ce moment là c'est pour repartir, vite, et pour euh pour repartir vite derrière la haie. (**mouvement de la main droite vers le bas à droite**)

B395 Là tu sens que tu vas vite

A396 Ben j'ai l'impression que je vais vite

B397 mmm mmm. Et tu as cette impression comment ?

A398 Par les jambes, c'est pas lourd quoi, c'est léger (**cherche**)

B399 C'est léger ?

A400 Ouais, ça va tout seul en fait. D'habitude e : : , c'est des fois, c'est pas tout le temps J'ai l'impression que je tire la jambe de retour et là c'est fini. Mais là c'est revenu tout seul

B401 Et là c'est revenu

A402 Ouais 

B403 C'est toi qui est légère en général ou c'est quelque chose qui est léger ?

A404 (**silence**) Ouais, c'est moi, enfin, c'est moi et le mouvement qui enfin, légère et rapide. C'est pas comme une feuille, c'est, enfin, je sens que ça va tout seul en fait. (**se gratte le cou et serre ses coudes le long du corps**)

B405 mmm mmm

A406 Ouais, c'est ça, hein, ça va tout seul


B407 Tu regardes à ce moment là ? Tu vois quelque chose ?

A408 (**silence 5''**) Toujours la haie d'avant, enfin d'après, d'après.

B409 Alors cette haie elle est comment ? tu la vois : essaye de me décrire ce que tu vois. A ce moment là tu ne vois que la haie ? C'est comment autour ? ça a la même couleur ?

A410 Non, c'est diffus, je sens juste la présence de celle qui est à côté de moi

B411 mmm mmm

A412 Non parce qu'il y avait vraiment beaucoup de monde au bord mais j'ai même pas vu qui c'était.. J'ai rien vu, rien vu, non. 

B413 Rien vu

A414 Non j'ai rien vu


B415 Bien, si on continue ?

A416 (**silence**) Ben, j'ai pas eu de problèmes sur les haies, euh, enfin, j'ai pas senti, je les ai senti pareil.

B417 Tu les as senti pareil et tu avais de sensations de renouvellement, ça recommençait comme...

A418 Ouais

B419 Alors, qu'est ce qui recommençait ?

A420 Ben, l'attaque, le retour, euh, la rapidité euh la reprise derrière la haie, la reprise de vitesse, l'attaque le retour la reprise de vitesse  (**mouvements de la main droite**)

B421 Quand tu dis le retour

A422 (**silence 10''**) Le retour de la jambe... d'impulsion

B423 C'est quelque chose que tu, comment ça se passe ? comment tu fais pour faire revenir ta jambe ? La jambe, la jambe arrière, tu dis que/

A424 Ouais, en fait, jambe arrière

- B425 L'attaque, c'est quoi, l'attaque ? C'est du pied, c'est du genou ?
- A426 C'est genou-pied
- B427 Mais toi, là, tu fais attention à quoi
- A428 Plutôt à mon pied, au pied
- B429 Le pied derrière la haie ?
- A430 Ouais
- B431 Donc le retour. C'est quelque chose auquel tu portes une attention particulière ?
Tu l'as vue ? tu la sens ? ↘ ↙
- A432 En fait, si la jambe d'attaque elle passe bien, j'ai l'impression que la jambe de retour elle va, elle va suivre.
- B433 mmm mmm
- A434 En fait je cherche juste à tirer pour e :, vite, vite pour continuer la reprise en fait
- B435 mmm mmm. La haie se passe donc e :, les opérations se renouvellent...
- A436 Ouais, ouais.
- B437 Si tu laisses un peu revenir ce moment là, tu as toujours la même sensation de... d'air sur ton maillot
- A438 Ouais, je cherche à m'engager vers l'avant. C'est instinctif mais j'ai l'impression que je veux pas me relever comme d'habitude et que je cherche à vraiment m'engager mais je me le dis pas mais, euh, mais c'est ce que je recherche en fait, sans me le dire ↗ ↘ ↙
- B439 mmm mmm. S'engager, tu t'engages... Là, tu m'as dis que tu t'étais plus engagée vers l'avant que d'habitude.
- A440 (**A est très absorbée, elle fait des mouvements de sa main droite**) En fait c'est l'alignement, enfin je sens que c'est droit, mais droit en avançant en fait. En fait c'est ça qui m'a donné la sensation d'aller plus vite entre les haies, pas casser la vitesse
- B441 Tu te sens droite/
- A442 Engagée vers l'avant, pas droite
- B443 Comment tu sais que tu es droite vers l'avant
- A444 Ah !! ça !!!
- B445 Qu'est ce que tu sens à ce moment là ? Quelle est la partie de ton corps qui...

- A446 Je sais pas, je sens... Redressée au niveau de la tête, e : :, j'ai l'impression que c'est dans l'alignement quoi en fait. J'ai l'impression en fait. (**mime de redressement avec la tête**)
- B447 Donc c'est plutôt ton buste, ton tronc...
- A448 Ouais, ouais.
- B449 Qui te donne des indications
- A450 Ouais, le haut du corps plutôt
- B451 Et les bras, tu ne m'a pas parlé des bras depuis le début. Tu ne portes pas une attention particulière ?
- A452 Non, non. C'est pour ça qu'ils partent dans tous les sens (**rire**)
- B453 Tu as eu cette sensation « dans tous les sens » ?
- A454 Non non, justement, non.
- B455 Tu les vois tes bras ?
- A456 Ouais (**ferme les yeux**)
- B457 A quel moment tu les as vu dans cette course ? Laisse revenir tranquillement.
- A458 Je les vois surtout, le bras opposé quand je suis sur la haie.
- B459 Tu peux me décrire ce que tu vois ?
- A460 Je vois jusque là, je crois. (**silence 10'' ferme les yeux, main droite sur coude gauche, répète le geste**)
- B461 Et là c'étais quoi ce que tu as vu ?
- A462 En fait je suis au dessus de la haie et je vois mon bras qui remonte
- B463 mmm mmm
- A464 Après, euh, comme l'autre appui il repart, alors c'est juste au dessus de la haie que j'ai l'impression de mon bras gauche (**geste de la main gauche**)
- B465 C'est une impression fugace ?
- A466 Ouais (**silence**)
- B467 Ouais

- A468 Oui, sur les cinq haies oui.
- B469 Sur les cinq haies, ça se déroule avec cette voix qui te dit « allez allez » ?
- A470 Ouais ouais ouais ouais, ça c'est sûr, ouais. (**élocution très vive**)
- B471 Est ce qu'il y a des sensations qui arrivent au cours du parcours que tu n'avais pas avant ?
- A472 Ben en fait je me sens très bien tout au long de la course ↗ ↗ ↗
- B473 mmm mmm
- A474 Donc ça m'encourage en fait
- B475 Donc tu es seule avec cette sensation ?
- A476 mmm mmm
- B477 mmm mmm. Donc tu passes la cinquième haie avec...
- A478 Alors là, je me parle parce que je me dis euh « Allez, tu cours là » parce que d'habitude j'ai tendance à m'arrêter enfin, après le dernier appui et là, juste après le dernier appui, je me dis « allez allez » et e donne tout ce que j'ai
- B479 Tu te vois sur ce dernier appui ?
- A480 Ouais
- B481 Comment ça c'est passé ? Qu'est ce que tu regardes ? Tu vois devant toi ? Qu'est ce qu'il y a devant toi ?
- A482 Je vois devant, je vois sur le coté aussi.(**ferme les yeux**) ↖ ↖ ↖
- B483 Tu peux me dire ce que tu vois devant toi ?
- A484 Le mur avec le tapis
- B485 Il est comment ce tapis ?
- A486 Bleu
- B487 Et tu vois quoi de bleu, tu ne vois que le tapis ?
- A488 (**silence 4''**) Non, je vois la personne qui es à coté de moi aussi.
- B489 Comment tu la vois ? Il y a le tapis et une personne devant toi ?
- A490 Non elle est sur le coté


B491 Elle est sur le coté, quel coté ?

A492 Droit

B492 Droit

A493 Donc en fait euh, en fait je la sens et ça me pousse à pas la lâcher

B494 mmm mmm

A495 Et là, c'est peut être le moment où je me dis que c'est la fin et que je donne tout ce que j'ai. Là, je me parle, là je me parle. Et c'est toujours, c'est toujours pareil, c'est « allez, vas y » c'est pas euh, je sais ce qu'il faut que je fasse mais je me le dis pas parce que ce serait trop long. Enfin je me dis juste un truc et ça me... Quand je me dis ce petit mot, ça me rappelle ce que je vais faire. Ouais, c'est ça, hein, jusqu'à l'arrivée, pas relâcher en fait. 

B496 mmm mmm. Donc tu vas jusqu'à l'arrivée avec cette même sensation ?

A497 Ouais

B498 Est ce que tu sais comment tu as franchi la ligne ?

Fin de la bande. A donne deux informations, elle entend le bruit extérieur juste après avoir franchi la ligne et cette ligne est ressentie comme étant franchie « par la tête »...

II- Catégorisation des données de l'entretien numéro 4

Avant le repère 1 c'est à dire l'ordre « A vos marques »

Action 1 La concentration 18

Opération 1.1

Moyen Je me dis 20

Référent Voix intérieure 24

Expérience Ce que je vais faire 20

« faut que tu pousses et que tu te relève pas parce que sinon... t'arrives pas assez vite sur la haie » 26

Opération 2.1

Le moyen Je me fais des petites tapes 28

Le référent Non repéré

Expérience suis bien 42 Je me réveille 28

Opération 3.1
Moyen je me dis 44
Référent voix intérieure
Expérience Je peux faire un truc 44

Opération 4.1
Le moyen Je regarde 58
Référent fixation devant du regard 62
Expérience les haies, l'alignement du couloir 58

Opération 5.1
Moyen Je regarde 64
Référent Visuel
Expérience le sol (de temps en temps) 64

Opération 6.1
Le moyen J'attends 52 Je fais plus rien 52
Le référent regard fixé 56
Expérience Je ne pense plus 66

Si nous retrouvons les composantes de l'action...

La visée Je me concentre

Le référent Voix intérieure et proprioception

L'expérience conceptuelle est celle de stimulations verbales internes ou extéroceptives et d'une tentative de réduction du champ de conscience sur ce qui va se passer. Ceci est relativement bien mis en évidence par la fin de cette action qui est « je ne pense plus à rien ».

Après le repère « A vos marques »

Action 2 On se met en place 78

Opération 1.2
Moyen Je me dis 76
Référent Voix intérieure
Expérience « Allez, c'est bon... » 76

Opération 2.2
Moyen Je pense 80
Référent absent
Expérience mon placement 80

Opération 3.2
Moyen Je regarde 88
Référent visuel
Expérience Le sol 88

Opération 4.2

Le moyen Je pose mes mains 92
Le référent Je me penche 96
Expérience sont confondu avec le moyen

Opération 5.2

Le moyen Je pose le pied 98
Le référent Je le regarde 102
Expérience le pied arrière 98 Il touche pas le sol 100

Opération 6.2

Moyen je pose le pied avant 98
Référent absent
Expérience sont confondus avec le moyen

Opération 7.2

Moyen Je place 106
Le référent Je sens, (je regarde pas) 108
Expérience mes épaules au dessus de la ligne 108

Cette action extrêmement décomposée a pour Visée l'obtention d'un placement dans les starts.

Le référent est à la fois proprioceptif et visuel (le pied arrière)

L'expérience conceptuelle est celle d'un placement comme position critériée. Il ne semble pas ici correspondre à une quelconque sensation mais à un agencement segmentaire prédéfini.

Action 3 Je me met en tension 114

Opération 1.3

Moyen Je me suis dit 116
Référent Voix intérieure
Expérience « Tu te contractes » 116

Opération 2.3

Moyen Je sens 122
Le référent des trucs dans mes jambes 122, dans mes mains A144
des picotements dans les jambes 124
Expérience Je suis bien j'avais envie de partir 120 quelque chose de bien 154

Opération 3.3

Moyen Je pense à...156
Le référent Je me vois 164
Expérience Colle le start, monte en fonction de la cuisse garde tes épaules 158

Sous Opération 3.3.1

Moyen Je vois 170
Le référent l'arrière de mon corps jusqu'aux fesses 170

Expérience J'ai le pied collé au start 166 Je colle le start 168

Sous opération 3.3.1.1
Moyen (celui de 3.3.1)
Réfèrent visuel
Expérience Je suis en bloomer Rose et violet avec mes pointes
jaunes 182 avec mes chaussettes blanches 184

Sous Opération 3.3.2
Moyen je me vois 164
Le réfèrent L'image se décale 188
Expérience Pour voir comment on monte 188 Monter en fonction de la
cuisse 188

Sous Opération 3.3.3
Moyen je me vois 164
Le réfèrent Visuel
Expérience Je vois comment je dois être A194 Garder ses bras... 194

Sous opération 3.3.3.1
Moyen je vois
Réfèrent visuel
Expérience mon maillot de club 190

Opération 4.3

Moyen Je force 196 pour tendre mes bras A198

Le réfèrent je creuse mon dos 198 Je suis cambrée légèrement A202

Expérience Je suis bien en tension 194 Faire ressortir mes épaules 200

La visée conscient est une contraction musculaire généralisée.

Le réfèrent fonctionnel est une forme de vidéo interne qui sert de guide pour l'obtention de deux repères proprioceptifs que sont le dos et la sensation du pied arrière sur le start.

L'expérience conceptuelle de la mise en tension n'est donc pas un agencement segmentaire, mais le résultat d'une visée consciente, d'une action musculaire volontaire. Cette mise en tension est ici paradoxale puisqu'elle correspond en fait à un effort isométrique qui crée les conditions de l'étape suivante. Un peu comme le moteur de l'avion qui rugit sans que l'avion ne bouge avant le relâchement des freins.

Après le repère « prêts »

Action 4 Je me contracte 246

Opération 1.4

Moyen je me vois 226

Le réfèrent je me vois vraiment coller le start 226

Expérience le start de derrière qui m'omnubile 224

Je colle 226

Opération 2.4

Moyen j'appuie très fort 228

Le référent je sens la pression 230 Sur l'avant du pied 232

Expérience II (le pied) est contracté 232

je sens que jusqu'à la hauteur du start, ça appuie dessus 242

Opération 3.4

Moyen Je me parle 250

Le référent Voix intérieure

Expérience Faut que je réagisse 250 Je me contracte partout 248

L'action

La visée est une contraction musculaire sans finalité apparente de placement.

Le référent est essentiellement la sensation du pied arrière sur le start.

L'expérience conceptuelle reste ici diffuse, elle est en fait une suite de la mise en tension sans véritable rupture. Ces deux actions sont alors très proches l'une de l'autre.

Repère externe Le signal du départ

Action 5 Y aller 266

Opération 1.5

Moyen Je me dis 262

Référent C'est automatique 272

Expérience « ça y est, faut y aller » 262

Opération 2.5

Moyen Je vois 276

Le référent La vision

Expérience c'est ma première haie 282

Sous Opération 2.5.1

Moyen je vois

Référent des haies blanches et noires 288

Expérience quelque chose de rayé 286

mais c'est pas celles là qu'il y a là-bas 288

je vois plutôt les haies que je fais à l'entraînement 288

Opération 3.5

Moyen je sens 300

Référent ? ? ?

Expérience juste une présence qui court à côté de moi 300

Opération 4.5

Moyen Absent

Le référent Une sensation sur l'avant du pied 328

L'expérience Je m'écrase pas sur mon premier appui 314 je reste pas longtemps au sol A320

C'est un bon départ 334

La visée de cette action reste l'entrée dans un monde.

Le référent de ce monde est une latte de haie et une présence. On pourrait dire que cette action est la recherche du référent.

L'expérience conceptuelle de cette phase reste relativement peu perceptible dans cet entretien.

On peut estimer qu'il s'agit d'un repérage qui s'effectue en même temps que d'autres actions...

Action 6 Prise de vitesse

Opération 1.6

Moyen je vois 308

Référent visuel

Expérience la première haies 306 les autres haies 308

Opération 2.6

Moyen Je cherche à...322

Référent absent

Expérience pousser plus en restant horizontale au sol 322

Opération 3.6

Moyen je sens 320

Référent je sens l'appui, mon poids du corps sur l'avant du pied 328 Mon talon il va presque toucher le sol 320

Expérience je reste pas longtemps au sol 320

Opération 4.6

Moyen je sens 342

Le référent Absent

L'expérience je pars avec les autres 342

Opération 5.6

Moyen je me dis 336 Les jambes reviennent vite 338

Le référent Je sens que je suis engagée vers l'avant, pas relevée
les cuisses, les jambes ouais 340

Expérience Je vais vite A336 J'enchaîne 336

Opération 6.6

Moyen Je me redresse 346

Référent absent

Expérience progressivement 346

Cette action de prise de vitesse est très particulière également dans la mesure où certaines opérations sont bien des opérations d'évaluation permanente alors que d'autres sont de véritables opérations d'exécution.

Les référents essentiels de cette action sont alors de l'ordre de la sensation d'appui combinée avec un engagement vers l'avant. Cet engagement vers l'avant faisant l'objet d'une sensation de redressement progressif

L'expérience conceptuelle est celle d'une prise de vitesse extrêmement contrôlée sur des paramètres proprioceptifs.

Action 7 J'attaque 352 reprise derrière la haie 362

Opération 1.7

Moyen Je sens l'adversaire 354

Référent ? ?

Expérience je peux pas dissocier si elle est vraiment en avance 360

Opération 2.7

Moyen repartir et engager 364

Le référent Le pied derrière la haie A428 pas rester droite 364

L'expérience Pas d'écrasement A380

De la reprise rapide derrière la haie 382 Bien 378

Opération 3.7

Moyen Je me parle 368

Référent voix intérieure

Expérience « allez, allez, allez, vas-y » 368

Cette action d'attaque est l'expérience conceptuelle du franchissement. Attaquer une haie, c'est aller reprendre un appui derrière...

La visée est bien l'obtention d'une reprise derrière avec un repère de vitesse d'exécution

Le référent spécifique de cette action est un pied derrière la haie. Tout se passe derrière la haie...

Action 8 Recherche de vitesse 420

Opération 1.8

Moyen Je cherche 392

Référent absent

Expérience aller toujours plus vite sur chaque appui 392

Opération 2.8

Moyen c'est la voix elle est toujours là 394

Référent la voix 394

Expérience elle me dit juste « allez » 394

Opération 3.8

Moyen absent

Référent La jambe de retour

Expérience c'est revenu tout seul 400 tirer pour e :, vite, vite pour continuer la reprise 434

Opération 4.8

Moyen j'ai l'impression 396

Le référent Les jambes A398 c'est pas lourd quoi, c'est léger 398

Expérience c'est léger A398 ça va tout seul 400 je vais vite 396

Opération 5.8

Moyen Je sens 410

Référent absent

Expérience juste la présence de celle qui est à coté de moi 410

Cette action spécifique de Visée très tôt puisque le retour de la jambe en fait partie.

Le référent est une indication du haut du buste ainsi qu'une sensation de légèreté qui existe plutôt au niveau des jambes.

L'expérience conceptuelle est celle d'une absence plus que d'une présence. C'est pas lourd, dit cette athlète. Ce qui implique que cette action existe surtout en termes d'opérations d'évaluation, notamment sur la présence de l'adversaire.

Action 9 Le renouvellement

Opération 1.9

Moyen j'ai pas senti...416

Référent ? ? ?

Expérience je les ai senti pareil. 416 l'attaque, le retour, la rapidité la reprise derrière la haie, la reprise de vitesse, l'attaque le retour la reprise de vitesse 420

Opération 2.9

Moyen Je cherche 438

Le référent C'est l'alignement 440

Le haut du corps 450 C'est instinctif 438

Expérience Je vais plus vite, je casse pas la vitesse 440 Je m'engage vers l'avant 438
je me sens très bien 472

Opération 3.9

Moyen Je sens 440

Référent l Redressée au niveau de la tête 446

Expérience c'est droit, mais droit en avançant 440

Cette action de renouvellement marque la répétition de ce qui composait les actions au départ et qui, maintenant, prend le statut d'opérations, voire un statut inférieur, c'est à dire plus éloigné de la conscience.

Le référent fonctionnel semble la vitesse de déplacement et l'orientation vers l'avant du grand axe du corps.

Repère externe la cinquième haie

Action 10 je donne tout ce que j'ai

Opération 1.10

Moyen je me dis 478

Référent Voix intérieure juste après le dernier appui 478

Expérience « Allez, tu cours là » 478

Opération 2.10

Moyen je vois 482

Référent visuel coté droit 492

Expérience à coté de moi aussi 488 la personne Le mur avec le tapis 484

Opération 3.10

Moyen je me parle 495

Référent voix intérieure

Expérience pas relâcher 495

Cette action prend forme après le passage de la dernière haie et marque la visée d'aller vite.

Le référent reste ici l'adversaire et la fixation visuelle sur l'avant.

L'expérience conceptuelle est finalement plus celle du duel, du combat. Les référents extéroceptifs marquent bien cette distinction avec les autres actions.

Une action 11 est hors enregistrement et ne peut être documentée finement. L'interviewée décrivant le fait qu'elle casse sur la ligne d'arrivée en se servant de la tête.

Annexe 5

I- Entretien numéro 5

B1 Bon alors si tu veux bien, on va essayer de revenir sur les différentes procédures que tu as mises en œuvre quand tu as couru. Donc tu vas laisser revenir une course bien précise. Alors surtout tu fais pas d'effort. L'objectif, c'est d'essayer de revivre cette course, tu vas te laisser tranquillement revenir jusqu'au moment où tu te sentiras suffisamment bien dedans et quand ça ira tu me diras OK, si tu veux bien...

A2 (silence 5 '')


B3 Tu fais pas d'effort, tu te laisses tranquillement revenir un certain nombre de sensations et si possible légèrement avant le départ...

A4 (silence) C'est bon (ancrage vers le bas devant lui)

B5 C'est bon ? Alors tu es juste avant le départ de cette course. Est ce que tu peux me décrire la position dans laquelle tu es, là ?

A6 Juste avant de rentrer dans les blocks ? 


B7 Oui

A8 Ben e : , je suis un peu en retrait par rapport aux autres 

B9 Tu es un peu en retrait

A10 Et e : ben j'essaie de me concentrer au maximum sur la course qui va se dérouler

B11 mmm mmm Tu es debout. Est ce que tu pourrais me dire un peu quelles sont les sensations que tu as à ce moment là ?

A12 J'ai un peu peur et j'ai envie e : /j'ai surtout envie que ça se termine vite quoi. 

B13 Quand tu dis que tu as peur, comment tu ressens cette peur ?



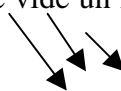
A14 C'est e : c'est un peu d'anxiété, c'est une petite boule dans le ventre et c'est pour cela qu'on a envie que ça se termine vite




B15 Tu la sens cette boule là ?

A16 mmm un tout petit peu mais e : oui 




B17 Et il fait chaud, il fait froid ?


A18 Il fait : : c'est pas : il fait ni chaud ni froid

- B19 Tu ressens rien de ce coté là particulièrement
- A20 Je suis bien quoi
- B21 Du point de vue de la lumière ? A ce moment là hein ! tu laisses tranquillement revenir, tu es debout, tu es derrière....
- A22 C'est : : c'est plus ombragé qu'ensoleillé (**regard horizontal avant**)
- B23 Plus ombragé qu'ensoleillé, mmm mmm. Donc là, tu as cette petite boule, tu es concentré, qu'est ce qui rompt ce moment là ?
- A24 Le moment ou le starter donne les ordres
- B25 Tu l'entends là le starter ? Il es sur ta droite, sur ta gauche ?
- A26 oui, il est sur ma gauche (**s'ancrer progressivement**) 
- B27 Il est sur ta gauche. Qu'est ce que tu vois à ce moment là ? Tu as les yeux fermés ? Tu vois quelque chose ?
- A28 Non je regarde, je regarde par terre en face de moi. e : je regarde mes blocks et je pense à la façon dont je me mets dans les blocks et e : : : et e : ce qu'il va falloir que je fasse pendant ma course quoi.
- B29 Quand tu dis que tu penses à cette façon ? tu penses quoi ? c'est une voix qui te parle ?
- A30 Non non en fait c'est un peu un rituel quoi enfin je pense que chaque athlète a son rituel pour se mettre dans les blocks et e : c'est plus inconscient que réfléchi quoi mais e : on sent qu'on va se mettre de telle ou telle manière. 
- B31 Et ça tu le : : comment/ tu m'as dit tout à l'heure « je pense à ça » Est ce qu'il y a un aspect de cette pensée qui te reviens là ? Tu es debout, tu es derrière
- A32 Ouais, il faut que je me mette bien, il faut que je me mette bien dans le block et e : que je laisses tout aller
- B33 Tu es bien dans les blocks...
- A34 Ouais voilà et il y a « a vos marques »
- B35 Bon, il y a eu « A vos marques » et tu l'as entendu ? Si tu laisses redérouler maintenant...
- A36 A ce moment là e : il faut essayer de faire le vide un maximum, se concentrer, surtout penser à sa respiration (**sorti de l'ancrage**) 
- B37 Et là qu'est ce que tu as fait à ce moment là ? Tu as entendu... Si tu reviens concrètement... tu regardais légèrement vers le bas, c'est légèrement ombragé...



- A38 (**regard très fixé vers le bas**)  Je m'avance
- B39 Tu t'avances
- A40 Je m'avance un peu, je passe devant les blocks en fait
- B41 mmm mmm
- A42 Et je me mets dans les blocks quoi, comme j'ai l'habitude en fait
- B43 Bon, et ce jour là, même si tu as l'habitude de le faire, comment tu as procédé ? Tu es devant les blocks, tu as avancé...
- A44 Devant mes blocks, je m'accroupis, mon pied devant dans mon block arrière, et puis e : mon pied gauche dans mon block avant (**se penche en avant**)
- B45 Tu regardes tes pieds ?
- A46 Mon regard il est sur le pied droit sur le pied droit au block arrière pour essayer de bien positionner mon pied par rapport et au sol pour rechercher la meilleure position possible
(**il place ses mains en position de départ sur la table**)
- B47 Et tes mains elles sont où ?
- A48 E : là sur le sol, je pousse je pousse pour essayer d'avoir un maximum de pression après sur le block
- B49 mmm mmm Alors à ce moment là ? ? ?
- A50 Après que mes deux pieds sont stabilisés, on regarde un peu par rapport à la ligne des épaules, on se place par rapport à la ligne... 
- B51 Tu te places là ?
- A52 Ouais, placer ses doigts correctement (**mime**)
- B53 Et toi là qu'est ce qui te revient de cette course là ? Comment tu l'as senti ce jour là bien précis dont on parle ?
- A54 Ben pff c'était ma course, y fallait , c'était le jour...
- B55 C'était ta course, tu pousses sur tes mains, tu regardes tes pieds...
- A56 Et je me disais qu'il fallait que je fasse ce que j'avais à faire et je pensais que c'était ce jour là le plus propice 
- B57 D'accord, c'est une voix qui te dis cette pensée ?

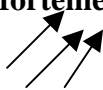

- A58 Non c'est pas une voix, je sais pas, c'est difficile à expliquer, c'est e : j'ai l'impression d'avoir ça à l'intérieur de moi et puis voilà quoi mais pas : : pas concret quoi
- B59 Pas concret
- A60 Non c'est, c'est peut être c'est peut être c'est peut être moi qui : inconsciemment qui me dit que pour m'encourager pour me motiver qui me dit que c'est ce jour là
- B61 Donc laisses aller tes pensées.... Tu es dans les starts, tu es installé...
- A62 (**silence**) Après, après ce moment là, je suis dans les blocks, bien, j'essaye justement de plus penser à ça et e : et à faire, à : : à retrouver les sensations que j'ai eu à l'entraînement, les mêmes sensations/ les bonnes sensations techniques et e : ↗↗
- B63 Les bonnes sensations techniques du départ en start ?
- A64 Ouais et e : du déroulement de la course, franchissement et tout (**regard vers le haut**)
- B65 Comment ça se passe, tu le visualises, tu le sens tu te le dis ?
- A66 Ouais, ça revient un peu par bribes, enfin, on voit des moments ↗↗ ↖
- B67 Et alors ?
- A68 J'ai vu j'ai vu surtout, pas à l'entraînement, mais des courses que j'avais fait avant, dans la journée, et les point qui me paraissaient positifs...
- B69 Tu peux revenir à cette image, là, de cette course dans la journée ? C'est toi qui te regardes de l'extérieur ?
- A70 Ouais c'est une vue de l'extérieur
- B71 C'est quoi cette vue de l'extérieur ?
- A72 Je suis derrière, de trois quart arrière
- B73 Tu es au même niveau ?
- A74 Je suis derrière
- B75 Et qu'est ce que tu vois ?
- A76 Ben j'essaie de... C'est surtout des pt'its bouts de film, en fait c'est pas e : en fait c'est pas e : des petites images, e : des des petites séquences qui reviennent, qui sont très rapides quoi
- B77 Alors est ce que tu peux, si tu veux bien hein, essayer de laisser revenir ces séquences ?
- A78 Ouais e : : le moment du départ de la course que j'avais fait avant


- B79 Tu le vois là aussi de trois quart arrière ?
- A80 **(fort ancrage)** Ouais, je me vois bien pousser, pousser dans les blocks e : et faire des foulées complètes, j'ai la sensation d'avoir pris un bon départ 
- B81 Tu pousses dans les blocks, c'est ça que tu te vois faire ?
- A82 parce que c'est ce qui conditionne toute la course en fait **(très absorbé)**
- B83 mmm mmm
- A84 C'est/ c'est ce qui e : c'est ce qui e : est vraiment plus important
- B85 Et est ce qu'il y a d'autres petites séquences qui te reviennent là ?
- A86 Ouais, des séquences , y a des moments ou je suis avec les adversaires justement, ou je sens , je sens que y a un adversaire qui revient sur moi et : : ça, ça, je m'imagine, ça je le vois pareil mais de derrière **(maintien de l'ancrage)** 
- B87 Tu vois revenir ton adversaire ?
- A88 Ouais ouais
- B89 Et tu te vois aussi sur la même image ?
- A90 Non c'est (inaudible) enfin c'est e : /au début c'est subjectif/enfin je suis à ma place là ou je devrais être **(le décrochage s'accentue vers le haut vers un autre point d'ancrage)**
Mais e : je le vois de je le vois de face en fait et lui court de profil **(geste des deux mains parallèles)** c'est comme si je tournais la tête en pleine course quoi, et ça e : je me dis que/ qu'il faut pas que ça se reproduise parce que c'est, c'est pas ce que j'ai envie quoi
- B91 Et donc ça, c'est une image, ton adversaire ? C'est une séquence, pareil ? Il est loin, il est proche ?
- A92 Non, il est extrêmement proche, je suis en train de franchir ma haie et il est vraiment prêt quoi
- B93 mmm mmm
- A94 Il est en train de franchir la sienne et je sens qu'il revient et/
- B95 Il est dessus ? il est sur sa haie ?
- A96 Ouais, il commence il commence à la franchir 
- B97 Tu as d'autres séquences ?


- A98 Non
- B99 Non, alors tu es dans les starts, tu as ces petites séquences qui te reviennent ... Et si on déroule maintenant ?
- A100 Ben e : le start, le coup de feu
- B101 Il dit « prêts » ?
- A102 Ouais, il dit « prêts »
- B103 Est ce que tu l'entends là le « prêts » ?
- A104 Ouais ouais ouais. On essaie de se concentrer un maximum et là faut plus penser, plus penser à rien, sauf e :, sauf e :, à sa respiration comme je le disais tout à l'heure, pour essayer de partir dès qu'on entend le coup de feu et e : d'avoir le maximum de pêche quoi
- B105 Quand tu dis que tu penses à ta respiration...
- A106 Ben, on est un peu, un peu en apnée à ce moment là parce que si jamais on essaye de partir de partir en expirant, c'est pas bon.
- B107 Et là ce jour là, tu te dis quoi quand le starter a dit « prêt » ? Tu es en apnée ? Tu bloques ta respiration ?
- A108 Ouais, comme dans tous les départs, dans tous les départs en fait
- B109 Et là, bien précisément, tu entends « prêts », tu es en apnée....
- A110 Je monte, j'arrête quand il faut que j'arrête, je stabilise (**regard ancré vers le bas**) 
- B111 Comment tu sais que tu es suffisamment haut ?
- A112 Quand mon pied, quand mon talon est enfoncé bien dans mon bloc arrière donc e : il faut pas que je monte plus haut
- B113 Comment tu sens ton talon ? C'est une sensation dans ton pied ?
- A114 Ouais, je me dis, enfin, c'est un automatisme encore, mais y faut y faut qu'il soit dans le bloc, y faut que je soit pas trop haut pas trop bas, y faut que je sois bien pour partir bien
- B115 Donc tu montes avec la sensation des talons. Il y a un moment où tu sens une pression sur le talon et tu t'arrêtes de monter
- A116 Ouais, et là mon pied tremble un petit peu , j'ai tout fait pour qu'il soit bien en pression et e : :/
- B117 Tu le sens ce tremblement ?

- A118 Ouais, et on attend qu'une chose, c'est qu'on parte quoi...
- B119 mmm mmm
- A120 A ce moment là, on ressent e:/ on ressent pas le soulagement en fait , qu'on attendait, enfin, je ressens pas là le soulagement que j'attendais au départ quoi, il arrivera plus tard je pense, et :: et après, il faut rester très concentré pour essayer de faire le maximum et surtout de pas penser à ceux qui sont là...
- B121 Alors là tu es au départ, tu viens d'avoir le coup de feu, quelle est la première sensation qui te revient ?
- A122 Sensation ou :: :
- B123 Sensation ou autre... Replace toi tranquillement, si tu veux bien hein ?
- A124 Je vois la piste qui commence à dérouler, à dérouler sous mes yeux...
- B125 Donc en premier la piste
- A126 Ouais, c'est très bref en fait, c'est sur les trois quatre premiers appuis
- B127 Tu vois quoi ?
- A128 Je vois les deux lignes (**geste parallèle des deux mains**)
- B129 Tu vois les deux lignes blanches ?
- A130 Voilà, les deux lignes blanches et ça se déroule... (**A ne sort pas de son ancrage**)
- B131 Et ça défile
- A132 ça défile voilà et après faut se relever
- B133 Et là, est ce qu'il y a d'autres sensations, juste à ce moment là ?
- A134 Je me sens bien, ouais
- B135 Tu te sens bien comment ?
- A136 Je ne sais pas, je:/ c'est difficile à dire quoi, je me sens pas e : je m'écrase pas (**A se redresse fortement par le tronc sur son siège**) je suis bien e : je suis bien e : : bien dans mon pied et je sens que je peux faire quelque chose de bien quoi
- B137 Tu es bien en pied, c'est quoi comme sensation ?
- A138 C'est une sensation générale en fait parce que ça conditionne tout, ça conditionne tout.
- B139 Tu ressens quelque chose dans ton dos ?

- A140 Pff... (**A fait un signe légèrement négatif de la tête**) Non pas trop, pas trop, je sais que je suis délié, que je suis bien droit et que je suis engagé, et c'est ce qu'il faut quoi.
- B141 mmm mmm
- A142 Alors tu te sens engagé
- B143 ça se déroule devant toi...
- A144 (**silence**) Et après (**silence, regard très ancré vers le bas**) enfin, ça va vite, du départ jusqu'à la première/ du départ jusqu'à la première haie, ça va ça va très vite quoi mais e : : mais après y faut se mettre, y faut bien se positionner quoi, pour pouvoir franchir la première haie... 
- B145 Donc tu recherches une position ? A quoi tu fais attention à ce moment là ?
- A146 Et ben à pas venir me mettre trop près de la première, de la première haie, comme j'ai souvent l'habitude de le faire à l'entraînement et e :
- B147 ça c'est quelque chose que tu te dis ? 
- A148 Ouais, mais c'est pareil, ça se passe très vite quoi (**décrochage du regard vers le haut**)
Je ne suis pas focalisé là dessus mais je sais que y faut que j'y arrive quoi, que je me mette suffisamment, suffisamment loin pour pouvoir prendre une bonne impulsion et pour pouvoir bien être engagé sur ma haie et ensuite bien pouvoir réceptionner
- B149 Tu te dis tout ça dans cet intervalle ?
- A150 Ouais mais ça passe, c'est, c'est très vite quoi, c'est, c'est comme si c'était en fait une petite fiche qu'on s'était fait avant et qu'on voie directement, on sait tout ça, c'est comme si les infos arrivaient d'un coup quoi
- B151 Comment ces infos t'arrivent ?
- A152 Je vois pas, je vois pas d'image là mais e :, mais plutôt des consignes quoi
- B153 Une consigne c'est une voix ?
- A154 Je sais pas, j'aime pas, enfin j'aime pas trop ce terme « une voix », parce que, enfin, pour moi, enfin/ si, c'est peut être une voix, mais intérieure quoi, c'est pas quelqu'un qui me parle, qui me dit ça ou ça, ouais, c'est ma voix quoi.
- B155 Avec des mots ?
- A156 Ouais, c'est (**silence**) ouais je, je m'entends pas parler, je me dit qu'y faut, c'est bizarre.

- B157 mmm mmm donc tu as ces pensées là hein ! c'est quelque chose qui se déroule très rapidement donc au début tu as vu ce déroulement avec les lignes de chaque côté... est ce que tu peux suivre ce regard et me dire ce qui arrive ?
- A158 Ben donc sur les trois quatre premières foulées, je vois donc, je vois la piste avec ses deux lignes et au fur et à mesure que je me relève (**regard fortement ancré**) et ensuite je vois, je vois les dix haies que je vais avoir à franchir 
- B159 Tu vois les dix haies ?
- A160 Ouais mais on les voit : : : (**regard qui monte**)
- B161 Est ce que tu peux me décrire, c'est flou, c'est net ?
- A162 Ben au début, c'est/ dans l'ensemble c'est flou parce qu'on voit tout/ on voit l'ensemble des huit couloirs avec toutes les haies et e : on se focalise sur la première plus nettement
- B163 Tu regardes quelque chose ?
- A164 Je me souviens plus exactement de/ (**A plisse des yeux**) Y a des inscriptions souvent sur les haies/ enfin les lattes/ souvent je me focalise là dessus pour pouvoir être bien après, enfin, être bien, bien...
- B165 Là, si tu reviens sur cette course dont on parle, le sol, puis les haies qui arrivent, au départ c'est relativement flou. Là tu vois les autres floues, tu en vois une, tu en vois plusieurs nettes ?
- A166 (**A fait un signe positif de la tête**) La première vraiment vraiment nette quoi et les autres pour l'instant j'y porte pas trop attention. Je sais qu'elles sont là, je les ai vues immédiatement avant dans l'ensemble mais e : : pour l'instant c'est la première qui m'intéresse. 
- B167 Qu'est ce que tu vois de plus net ?
- A168 Qu'est ce que je vois ? Ouais, cette petite inscription sur la latte, surtout la latte quoi en fait
- B169 ça c'est ce que tu vois, alors maintenant on arrive sur les haies, à quoi tu fais attention au moment où tu arrives sur la haie ?
- A170 A quoi je fais attention ? (**ancré vers le bas**)
- B171 Ce jour là hein, tu es dans ce cas précis
- A172 Je fais attention à bien, à vraiment bien me réceptionner pour pouvoir après mettre tout ce que je peux pour e : pour franchir les suivantes quoi
- B173 Donc là tu arrives sur la haie, tu fais attention à bien te réceptionner ?

- A174 Ouais, je me dis aussi que / enfin/ je vois pas pour l'instant, je vois pas trop trop, je sens pas trop trop les autres, je me sens pas en danger quoi, je me sens pas vraiment vraiment menacé pour l'instant et e : là ça conforte l'idée que j'étais bien avant de franchir la haie, que je sentais que j'étais bien
- B175 Là tu ressens rien autour de toi soit du danger ?
- A176 Non, pour l'instant non
- B177 Tu es tout seul ?
- A178 Je suis, je suis , enfin, à la fois tout seul mais e : je sens qu'il y a quelqu'un d'autre, qu'il y a les autres à coté mais e : (**signe négatif de la tête**)
- B179 Quand tu dis que tu sais qu'il y a quelqu'un, c'est du bruit, c'est e : : : ?
- A180 Non, c'est une présence en fait, c'est une présence qu'on ressent.
- B181 Une présence... Et là cette présence tu la ressens comment ? Elle est sur ton coté ? Elle est plutôt où ?
- A182 Elle est, elle est plutôt sur les cotés
- B183 elle est plutôt sur les cotés
- A184 Et pour l'instant je vois personne, y a personne qui rentre dans mon champ de vision, et e : c'est pour ça que je me dis que pour l'instant tout va bien
- B185 mmm mmm alors tu es sur cette haie, tu as fait attention à ta réception... A quoi tu fais attention là maintenant ?
- A186 Je cherche à me retrouver, me retrouver sur une jambe e : qui va pas/ qui va résister , qui va pas s'écraser, avec un pied fort quoi, qui va passer vite sur cet appui (**A se dresse carrément sur sa chaise**) et qui va pouvoir permettre de perdre le minimum de vitesse possible
- B187 Tu sens ce pied là au moment où tu es passé derrière la haie
- A188 Je sens que ça repart
- B189 C'est quoi quand ça repart ?
- A190 Ben c'est, c'est e :, c'est une sensation de : : (**silence**) en fait c'est une sensation de fluidité quoi, j'ai l'impression que c'est c'est, y a rien qui a entravé mon franchissement et que que ça coule quoi, ça va ça va comme ça doit aller quoi 
(**geste de la main orienté vers l'avant**)
- B191 Tu la ressens où cette fluidité ?
- A192 Ben.....

- B193 Si tu la laisses revenir cette fluidité, si tu le veux bien hein ?
- A194 Sourire affirmatif... Y a pas d'à-coups Y a pas d'à-coups dans ma jambe de retour comme e : : comme e : c'était le cas et c'est parfois le cas quand je suis pas e : quand je suis pas e : au top techniquement quoi et là je sais que mon genou il est revenu bien **(signe négatif de la tête)**
- B195 La fluidité c'est , ça se passe dans ton genou !
- A196 Ouais, y a pas d'à-coups, pas d'à-coups, c'est fait c'est fait comme ça doit être fait quoi/ enfin pour moi ! !
- B197 Donc si tu as de bonnes sensations au niveau du genou c'est que c'est fluide
- A198 Là, j'ai de bonnes sensations partout en fait et c'est ça qui me va.
- B199 Donc il y en a ailleurs ?
- A200 Ben le fait de se réceptionner avec une jambe qui s'écrase pas, d'être bien équilibré au niveau du haut, des bras tout ça, d'être toujours toujours engagé et e : et d'avoir après un genou qui e : qui revient pas trop vite et bien dans l'axe sans accrocs et e : ça se fait e : ça se fait naturellement et c'est ça c'est ça qui m'étonne un peu parce que e : c'est pas des sensations que que j'avais de façon e : répétitives quoi.
- B201 ça t'étonne ça, au moment ou tu es sur la haie ? ça t'étonne d'avoir été fluide ?
- A202 ça m'étonne et e : te en même temps, en même temps, je me dis que c'est bien parce que j'ai, parce que tout le travail que j'ai effectué, ça m'a servi et que là, là ja peux espérer faire quelque chose
- B203 Donc là tu te sens bien derrière la haie
- A204 A la réception de la première ouais, je me sens bien, je sens que ça va vite
- B205 Bien, et maintenant, qu'est ce que tu....
- A206 Ben on voit les haies arriver, enfin jusqu'à enfin jusqu'à la deux e : après je vois la deux arriver et en fait e : :/ 
- B207 Tu peux prendre ton temps hein !
- A208 **(sourire)** Je me concentre sur le, je me concentre sur le, sur le franchissement, pareil sur le placement mais là comme ça va comme ça va, comme j'ai l'impression que ça va un peu plus vite, il faut que je réfléchisse plus vite aussi à la façon dont je vais e : dont je vais e : l'attaquer et e : à mon placement et e : et e : parce que y a plus que quatre appuis maintenant et e : enfin y a pas droit à l'erreur
- B209 Donc ça va vite, tu es bien...

- A210 Ouais, je suis suffisamment bien, je me suis placé pour attaquer la deuxième et après et après dans ma tête, je me suis dit je me suis dit que la première est bien passée et maintenant que les autres y va falloir essayer de perdre le moins de vitesse possible et de les enchaîner comme j'ai fait pour la première quoi avec de la fluidité et en perdant le moins de temps possible ↗↗
- B211 Est ce que tu pourrais me décrire un petit peu cette « vitesse », comment tu sais, là, que tu vas vite ?
- A212 Ben y a les deux choses principales , enfin les deux principales choses (**forts gestes vers l'avant**), c'est le fait que je me sente que je me sente bien, que je me sente bien physiquement, que ça va , que ça coule quoi et que les autres y sont pas y sont pas encore sur moi quoi y sont pas e : je suis pas encore menacé
- B213 C'est les autres qui t'indiquent que c'est bien ? c'est la sensation des autres ?
- A214 Non, mais c'est ça qui m'indique que je vais vite, que je sais que/ qui conforte mon idée e : mon sentiment , ma sensation d'aller vite
- B215 D'accord, tu les sens toujours derrière toi, sur le coté ?
- A216 Ouais, ils sont toujours derrière mais y sont pas devant et c'est le principal quoi ↘↘
- B217 mmm mmm c'est toujours une sensation diffuse ?
- A218 Ouais , à la deuxième en tous cas
- B219 Donc derrière ça se déroule relativement vite, laisse revenir ce moment là... Tu fais pas d'efforts... Tu viens de passer la première, les autres sont pas là, tu vas vite, c'est fluide (**silence**) tu vois arriver la deuxième (**silence**) Elle est aussi nette que la première ?
- A220 Non, je me focalise plus, focalise plus sur la latte comme sur la première mais un peu plus loin quoi ↗↗↗
- B221 Quand tu dis « un peu plus loin » ? ...
- A222 Ben dans, dans le deuxième intervalle en fait, pas sur la haie elle même, pas sur la deuxième mais sur le deuxième intervalle, je regarde bien devant quoi
- B223 mmm mmm tu fixes ton regard sur le deuxième intervalle ?
- A224 c'est pas figé quoi/ parce qu'il y a des moments ou, enfin, en premier je regarde l'intervalle, après je regarde la haie, après, ça va
- B225 Alors là tu vois l'intervalle avant la haie
- A226 Ouais, avant de regarder, avant de voir nettement la haie, j'ai regardé, j'ai regardé un peu plus loin quoi

B227 Un peu plus loin

A228 Ouais

B229 Alors maintenant tu vois cette haie, tu vois la latte, comment tu la vois cette latte ?

A230 Je la vois encore comme une barre

B231 Très nette ?

A232 Non, pas aussi nette que la première pas aussi nette que la première (**silence**) mais toujours avec la même intention, de la , de la bouffer quoi, de la , de la passer le mieux possible



B233 Bien, elle approche....

A234 Et la/ elle/ je sais encore que je suis bien placé et que je commence à rentrer dans à rentrer dans un bon rythme et que :: si tout va bien, enfin si y a pas, si y a pas de faute, je vais pouvoir faire un truc

B235 Si on revient là, juste avant la deuxième, est ce que tu as d'autres sensations que ce que tu viens de me décrire ?



A236 Tout ça c'est secondaire, c'est pas important maintenant

B237 Si tu veux bien, on va essayer de revenir sur ce « secondaire », et si on le décrit ?

A238 Dans le secondaire il y a le vent

B239 Tu le ressens comment le vent ?

A240 Ben c'est à dire, c'est surtout au niveau des oreilles, là on sait que ça va... C'est/ ça entre en ligne de compte pour la sensation de vitesse quoi, y a un espèce de sifflement enfin c'est pas c'est pas/ c'est bizarre quoi, ça siffle (**A écarquille les yeux**) Et on entend aussi les spectateurs mais tout ça/ enfin, j'essaye de pas, de pas y penser



B241 Et là, à ce moment là, tu les entends ?

A242 Non, on entend pratiquement pratiquement rien quoi (**les yeux sont extrêmement plissés**)





B243 Et là est ce qu'il y a d'autres choses encore ?



A244 Ben, les choses qu'on entend en premier , c'est les personnes qui qui touchent les haies quoi


B245 Tu entends ça maintenant ?

A246 Non, les autres font pas de bruit

- B247 Non ... A quoi tu fais attention là, maintenant, pour attaquer cette seconde haie ?
- A248 Ben je me dis qu'il faut que qu'il faut que j'aille encore plus vite, que je perde pas que je perde pas de vitesse et e : maintenant y faut que y faut que je rentre dans le rythme, que je finisse ça le plus vite possible, mais pas e : je ne me pose pas autant de questions que sur la première
- B249 mmm mmm Qu'est ce que tu cherches à ce moment là ? Tu vois, tu sens comment ton corps sur cette deuxième haie ? Si tu laisses tranquillement revenir le moment ou tu étais sur cette deuxième haie, qu'est ce que tu repères ?
- A250 Ma première sensation c'est que je suis bien engagé, bien engagé dessus
- B251 mmm mmm
- A252 et que : : c'était bon quoi
- B253 Donc bien engagé dessus, comment tu es « bien engagé dessus » là ?
- A254 Pff, je suis dans de bonnes dispositions, je suis dans de bonnes dispositions, j'étais / je sens que je suis là dans de bonnes dispositions pour réceptionner 
- B255 Quand tu dis que tu es dans de bonnes dispositions, tu es où là, dessus, dans l'espace ?
- A256 Ouais, je suis en train de la franchir, j'ai plus, j'ai plus de contact avec le sol, je sais que ça va pouvoir revenir vite, je me sens bien pouvoir réceptionner
- B257 A ce moment là tu es dessus, mais tu es devant la haie, tu es... au moment ou tu as cette sensation
- A258 Je suis sur le point de ramener ma jambe d'attaque et e : et e : donc plus sur la fin du franchissement que sur sur le début quoi...
- B259 mmm mmm
- A260 Je vois pas le montant de la haie là, parce que je regarde devant, je commence à ramener ma jambe d'attaque, je sais qu'elle est quelque part mais je la vois pas (**geste vers l'arrière**)
- B261 Donc tu commences à ramener cette jambe. Comment elle revient ?
- A262 Elle revient bien (**rire**)
- B263 Quand tu dis qu'elle revient bien...
- A264 Ben elle revient bien vite et ça repart tout de suite, elle repart tout de suite (**ancrage très fort du regard**) 
- B265 mmm mmm

- A266 J'ai l'impression de courir quoi, de courir vite, comme je le disais tout à l'heure, c'est pas des sensations que j'avais à l'entraînement (**signe négatif de la tête**)
- B267 Donc là tu cours vite, tu viens de passer la deuxième (**silence 10''**)
- A268 Et là, à ce moment là, je sais que/ je sens que les autres y viennent de / y plus e:/ y a plus sept autres adversaires mais y en a moins/ y en a qui sont plus derrière/ y en a qui continuent à s'accrocher et après c'est sur ceux là, c'est sur ceux là que, c'est ceux là qui sont susceptible de ~~me~~ me menacer (**se remue sur sa chaise**)
- B269 Et là tu les sens où là ?
- A270 Y en a deux, y en a un qui est juste à ma gauche et l'autre encore plus à ma gauche (**geste de la tête**)
- B271 mmm mmm Y sont tout les deux à ta gauche
- A272 Et à droite, je sais que y a plus trop, y a plus trop de menaces/ enfin j'espère parce que je les sens pas en fait mais on sait jamais vraiment jusqu'à la dixième/ enfin jusqu'à la ligne on sait jamais
- B273 Donc là après la deuxième tu as quelque chose sur ta gauche... Bon tu laisses dérouler...
- A274 Et après ça se passe e : après ça évolue autrement on pense moins, enfin je pense moins à, je pense moins à : la technique, je pense surtout à aller vite. C'est surtout aller vite pour pouvoir lâcher les deux, les deux qui continuent à s'accrocher
- B275 Avec quoi tu augmentes ta vitesse ?
- A276 Ben avec des intentions, enfin j'ai l'impression
- B277 C'est quoi cette intention ? Tu t'encourages tu...
- A278 Faut pas, faut pas que je perde de temps sur la haie, faut que je les avale jusqu'à, jusqu'à la fin pour pouvoir espérer lâcher les deux et après et après y a plus vraiment y a plus vraiment de sensations distinctes sur chaque haie quoi, sauf sur les dernières //
- B279 Donc si tu laisses dérouler, arrive un moment où il y a moins de sensations ?
- A280 Ouais, ça se déroule de la même façon avec une recherche de vitesse. On a l'impression que, que (**le débit s'accélère**) que ça se déroule e : comme ça, naturellement, on en bouffe trois quatre et e : : trois quatre cinq et après par contre on sent physiquement que ça devient plus dur
- B281 Donc là si tu laisses revenir, y a ces haies qui se passent de façon de moins en moins distinctes
- A282 répétitives quoi, répétitives

- B283 Répétitives
- A284 Mais avec toujours toujours ce qu'il faut de bien quoi, toujours e : toujours e : franchir franchir et là je m'attache plus à je m'attache plus à ça
- B285 mmm mmm Et après tu sens cette fatigue arriver... le moment où tu sens cette fatigue arriver c'est quoi ?
- A286 ça part des jambes... 
- B287 Est ce que tu pourrais essayer de me décrire comment tu sens tes jambes là, et où tu es quand tu sens ça ?
- A288 J'étais dans un intervalle, je peux pas dire exactement lequel, mais avant e : y devait rester peut être deux ou trois haies
- B289 Et alors cette sensation ?
- A290 ça arrive du bas vers le haut, ça grimpe 
- B291 ça grimpe... c'est quelque chose de douloureux ?
- A292 Non non, je pense que c'est douloureux à partir du moment où on se focalise sur e : juste là dessus (**ancré vers le bas devant**)
- B293 Et là quand c'est arrivé, c'est quelque chose que tu as reconnu ?
- A294 Je l'ai senti, mais c'était quelque chose de secondaire, y fallait que je finisse. Justement y reste plus que deux haies et e : : à ce moment là j'ai la sensation de fatigue
- B295 et à ce moment là tu fais attention à quoi ? Tu es dans l'intervalle...
- A296 et là je me dis qu'il faut pour pallier pour pallier à ce manque, à cette déperdition physique y faut y faut e : pas faire de conneries et rester dans la même optique de recherche technique
- B297 Là tu me dis que ça part d'en bas..
- A298 C'est surtout les quadris.../ enfin les quadriceps quoi, c'est.../ (**ferme les yeux**)
- B299 Tu commences à les sentir ?
- A300 Mais on/ je sens la fatigue arriver/ mais après c'est vraiment quand je vais franchir la haie que je sais vraiment qu'elle est là quoi parce que faut forcer un peu plus pour bien finir son impulsion et : : :
- B301 Donc tu as forcé un peu plus, quand tu dis que tu forces un peu plus, tu fais attention à quoi ?

A302 Pareil/ enfin pareil !, à être bien engagé, mais cette fois vraiment vraiment avoir l'intention de finir l'impulsion comme sur la première en fait, comme sur la première haie et c'est après e : : après e : , j'y pense plus sur les autres parce que je sais que c'est bien réglé/ enfin jusque sur la deuxième c'est bien réglé et qu'il faut que je rentre plus loin (**yeux plissés, regard de difficulté**) 

B303 Là tu cherches à aller vraiment beaucoup plus loin ?

A304 Non, en fait c'est c'est rechercher mais sans pour autant e : effectivement aller plus loin parce que c'est / on a l'impression de compenser en fait (**geste de modulation de la main**)


B305 Donc tu cherches à aller plus loin sur cette haie

A306 Ouais, pour pouvoir bien la franchir 

B307 Et alors qu'est ce qui s'est passé ?

A308 Eh ben elle est passée (**rire**)

B309 Et là cette sensation de fatigue, elle existe aussi sur la haie ?

A310 Après, non, non, c'est surtout avant/ enfin/ à partir du moment où la fatigue arrive, c'est là qu'on sait qu'on peut se menacer, enfin qu'on est plus ou moins en danger parce que là, la haie qui arrive, et bien on peut se la taper et et à ce moment là c'est terminé parce que tous les autres passent et moi je l'ai pas tapé alors je me dis que j'ai réussi à franchir celle là et qu'il y a pas de raisons que je franchisse pas le reste... 

B311 Alors tu viens de franchir celle là... Dans l'intervalle suivant, qu'est ce qu'elle est devenue cette sensation ?

A312 Elle est passée, elle est plus aussi importante que quand je l'ai ressentie, c'est pareil ça passe au ça passe au secondaire et là et là je savais qu'il y avait plus qu'une personne maintenant qui me menaçait vraiment et et que j'étais focalisé là dessus sur le fait de me battre jusqu'au bout et de pas e: de pas la laisser passer

B313 Et alors cette personne, elle est prêt, elle est loin ?

A314 Non, elle est juste à coté, à gauche

B315 Tu la vois ?


A316 Ouais, elle est dans mon champ et elle est vraiment vraiment là !

B317 Quand tu dis « elle est dans mon champ » ?

A318 Elle est à gauche, elle est/ je la distingue quoi (**geste de la main sur la gauche au niveau des oreilles**)

B319 ça se présente comment ?

- A320 Je sais pas je m'y attache pas, de toute façon je tourne pas la tête donc je m'attache pas aux détails, je sens qu'elle est là
- B321 Donc tu as cette personne sur ta gauche, cette sensation de fatigue... Elle s'est passée, cette haie...
- A322 Et là il faut que je lâche cette image que j'ai à ma gauche quoi
- B323 mmm mmm
- A324 Et après y doit rester deux haies et e : : les deux passent / je sais pas / j'ai plus de / je sais quelles sensations j'avais sur ces deux haies là parce que là à ce moment là, j'ai vraiment envie d'en terminer/ d'en finir et e : après c'est la dernière haie /↖↗
- B325 Il y a toujours cette image ?
- A326 Ouais, malheureusement ouais (**sourire**) il est là, tout près, il me lâche pas, faut pas faut pas qu'il revienne donc e : après e : y plus de haie, je m'engage, je m'engage comme un fou, je donne tout ce qui reste dans les cannes pour pouvoir pour pouvoir essayer d'accélérer, c'est une tension qu'on recherche quoi
- B327 mmm mmm Donc là quand tu recherches...
- A328 Je recherche partout, bien pousser, j'accélère avec tout avec les bras, on s'engage vraiment
- B329 Tu les sens là tes bras ?
- A330 Ouais je sens je sens à partir du moment où je franchis la dernière, je sais qu'il me reste quoi, huit appuis avant de avant de avant de passer la ligne et qu'il faut que mes épaules mes épaules elles soient devant celles de l'autre si je veux gagner quoi et donc e : et donc à ce moment là on s'engage un maximum et j'essaye de, j'essaye de pas me mettre en retrait et donc e : de pousser vraiment (**A fait un geste des épaules vers l'avant**)
- B331 Tu la sens la fatigue encore là ? C'est quelque chose qui... Tu es resté là avec cette image sur le côté qui t'accrochait ?
- A332 Non non, j'y pense plus parce que, parce que le fait qu'il soit là en fin c'est pas ça qui m'obnubile, je pense plus à ceux qui sont derrière, je pense plus à ce que j'ai fait avant je pense plus à ce qu'il y a autour sauf lui
- B333 Qu'est ce que tu vois là devant toi ? Il y a toujours cette personne.....
- A334 C'est flou, pas très très flou mais e :
- B335 Qu'est ce que tu vois ?
- A336 Y a la ligne

- B337 Tu regardes la ligne
- A338 Y a la ligne, y a des personnes
- B339 Tu les vois ces personnes
- A340 Non y a des formes 
- B341 Elles sont où ?
- A342 Elles sont en haut à droite, elles sont dans le virage en fait, dans la tribune dans le virage (**A fait un geste sans sortir de son ancrage**) et après je vois je vois ou est cette personne parce que c'est ça qui m'obnubile le plus
- B343 mmm mmm
- A344 Et juste avant de passer la ligne, je tourne la tête, en fait pour voir si, si effectivement il est devant moi ou quoi
- B345 Là tu as la tête tournée ?
- A346 Oui, je le vois, moi je pense que je suis devant
- B347 Tu es comment là quand tu tournes la tête ?
- A348 Engagé, je dois avoir une patte en l'air et e : (**sourire**) (**A fait un geste du tronc vers l'avant**) et être vraiment bien engagé quoi et après , c'est bizarre, (**accélération du débit de la voix**) parce que c'étais comme un ralenti, une drôle de sensation parce qu'après, quand on a passé la ligne, ça va plus vite quoi, tout se déroule plus vite (**geste de la main**) on est soulagé et e : et après on attend plus qu'une chose c'est d'avoir le résultat final quoi. Parce moi, j'attends qu'une chose, moi j'attends qu'une chose, c'est d'être sûr d'avoir gagné mais je le sais pas réellement, c'est effectivement ça, ça correspond à ce que j'ai vu quand j'ai tourné la tête mais e : y a que le résultat qui peut le confirmer, confirmer cette sensation
- B349 Tu as fait combien ce jour là ?
- A350 J'ai fait 13 ''82, et j'étais cadet
- B351 Bon et bien c'est moi qui te remercie.

II- Catégorisation des données de l'entretien numéro 5

Repère externe 1 « A vos marques »

Action 1 Et je me mets dans les blocks 42

Opération 1.1

Moyen je regarde 28

Référent mes blocks 28

Expérience confondu

Opération 2.1

Moyen Je pense 28

Référent absent

Expérience la façon dont je me mets dans les blocks ce qu'il va falloir que je fasse pendant ma course 28 c'est un peu un rituel 30 « il faut que je me mette bien, il faut que je me mette bien dans le block et que je laisses tout aller » 32

Opération 3.1

Moyen Je m'avance 38 je passe 40

Référent devant les blocks 40

Expérience confondu

Opération 4.1

Moyen , je m'accroupis 44

Référent Devant mes blocks 44

Expérience confondu

Sous opération 4.1.1

Moyen absent

Référent regard 46

Expérience mon pied devant dans mon block arrière 44

Sous opération 4.1.2

Moyen absent

Référent , mon pied gauche dans mon block avant 44

Expérience confondu

Opération 5.1

Moyen rechercher 46

Référent absent (opération précédente)

Expérience la meilleure position 46

Opération 6.1

Moyen je pousse 48
Référent sur le sol 48
un maximum de pression sur le block 48

Opération 7.1
Moyen absent
Référent proprioceptif
Expérience mes deux pieds sont stabilisés 50

Opération 8.1
Moyen on regarde 50
Référent par rapport à la ligne des épaules 50
Expérience on se place par rapport à la ligne...50

Opération 9.1
Moyen placer ses doigts 52
Référent absent
Expérience correctement 52

L'action de mise en place est une action manifestement très concrète et surtout très standardisée. Elle se caractérise par de nombreuses opérations successives. Les référents sont à la fois la vue du starting block ainsi que des proprioceptions. L'expérience conceptuelle est celle d'un agencement segmentaire précis.

Action 2 Concentration

Opération 1.2
Moyen je me disais 56
Référent j'ai l'impression d'avoir ça à l'intérieur de moi mais pas concret 58
Expérience qu'il fallait que je fasse ce que j'avais à faire 56

Opération 2.2
Moyen retrouver 62
Référent on voit des moments 66
Expérience les sensations que j'ai eu à l'entraînement 62 j'ai vu des courses que j'avais fait avant, dans la journée 68

Sous opération 2.2.1

Moyen le moment du départ de la course que j'avais fait avant 78

Référent c'est une vue de l'extérieur 70

Je suis derrière, de trois quart arrière 72

C'est surtout des pt'its bouts de film, 76

Expérience je me vois bien pousser, pousser dans les blocks et faire des foulées complètes,

Sous opération 2.2.2

Moyen j'ai la sensation 80

Référent absent
Expérience d'avoir pris un bon départ 80

Sous opération 2.2.3
Moyen je sens 86 je le vois 90
Référent de face en fait et lui court de profil (*geste des deux mains parallèles*)
c'est comme si je tournais la tête en pleine course quoi 90
Expérience je sens que y a un adversaire qui revient sur moi 86
il est extrêmement proche, je suis en train de franchir ma haie et il est vraiment
prêt quoi 92
il commence il commence à la franchir 96

Sous opération 2.2.4
Moyen je me dis 90
Référent voix intérieure
Expérience qu'il faut pas que ça se reproduise 90

Cette action de concentration se déroule sur le mode de la vidéo interne. La principale caractéristique est que cette vidéo n'est pas forcément positive, elle sert un peu de repoussoir parfois. Derrière ce référent vidéo, l'expérience conceptuelle de la concentration est celle d'une projection événementielle.

Repère externe le « prêts »

Action 3 Monter

Opération 1.3
Moyen Penser 104
Référent sa respiration 104
Expérience un peu en apnée à ce moment là 106 On essaie de se concentrer un maximum 104

Opération 2.3
Moyen Je monte 110
Référent absent
Expérience confondu avec le moyen

Opération 3.3
Moyen j'arrête 110
Référent quand mon talon est enfoncé bien dans mon block 112
Expérience confondu avec le moyen

Opération 4.3
Moyen je stabilise 110
Référent Le pied 112 c'est un automatisme 114 là mon pied tremble un petit peu 116
Expérience je sois bien pour partir 114

Opération 5.3
Moyen Rester
Réfèrent opération 1.3
Expérience Rester concentré 120

L'action de monter est une action qui reste avant tout le maintien de la concentration, même si la visée reste l'obtention d'une position avec un réfèrent qui se compose d'une proprioception sur le talon du pied arrière. L'expérience conceptuelle est alors double, c'est une position « concentré ».

Repère externe « le coup de feu »

Action 4 se relever

Opération 1.4
Moyen Je vois 124
Réfèrent les deux lignes 128
Expérience ça défile 132
la piste commence à dérouler sous mes yeux 124

Opération 2.4
Moyen je sens 134
Réfèrent C'est une sensation générale 138
Expérience Je me sens bien 134 je suis bien e : : bien dans mon pied 136
je m'écrase pas 136 je suis bien droit et que je suis engagé » 140

Cette action est assez paradoxale car la visée n'est que très peu verbalisé. Il faut aller vers la fin des opérations pour constater ce dont l'interviewé fait l'évaluation. Il s'agit de se relever, de placer le corps sur un certain axe... A la fois droit et engagé « je suis bien droit et que je suis engagé » 140... Le réfèrent est donc un grand axe du corps et une expérience conceptuelle qui reste ici également une certaine position non plus statique mais dynamique.

Action 5 Se mettre à distance de la première haie

Opération 1.5
Moyen je vois 158
Réfèrent c'est flou 162
Expérience les dix haies que je vais avoir à franchir 158

Opération 2.5
Moyen on se focalise
Réfèrent cette petite inscription sur le latte, surtout la latte 168
Expérience sur la première plus nettement 162 être bien 164

Opération 3.5
Moyen bien se positionner 144
Réfèrent suffisamment loin 148

ça va ça va très vite 144 petite fiche qu'on s'était fait avant et qu'on voit directement 150
Expérience pas venir me mettre trop près de la première 146

L'action 5 est assez caractéristique d'un Visée négatif, il s'agit de ne pas s'approcher trop de la première... Le référent fonctionnel semble se situer sur la première haie, en terme de netteté de la barre. L'expérience conceptuelle est une position relative, c'est à dire une situation dans l'espace

Action 6 Se réceptionner 172

Opération 1.6

Moyen me retrouver sur une jambe 186

Référent avec un pied fort 186

Expérience pas s'écraser 186 qui va résister 186

avec un pied fort quoi, qui va passer vite sur cet appui 186

Opération 2.6

Moyen je vois pas 174 je sens pas 174

Référent , les autres 174

il y a personne qui rentre dans mon champ de vision 184

Expérience c'est une présence qu'on ressent. 180 je me sens pas en danger 174

j'étais bien 174 tout va bien 184

Cette action semble particulière dans la mesure où elle se compose essentiellement d'opérations d'évaluation. Le référent fonctionnel se situe dans la jambe de réception.

L'expérience conceptuelle est quasiment celle d'une absence, comme nous le confirment les premières opérations de l'action suivante qui s'appuient sur une évaluation du franchissement comme « naturel »...

La visée est d'aller mettre une jambe solide derrière la haie, prête à ne pas passer du temps au sol.

Action 7 Recherche de vitesse perdre le moins de vitesse possible 210

Opération 1.7

Moyen il y a rien qui a entravé mon franchissement 190

Référent c'est une sensation de fluidité

Expérience Je sens que ça repart 188

Sous opération 1.7.1

Moyen je suis 200

Référent proprioceptif Bien équilibré 200

Expérience d'être bien équilibré au niveau du haut, des bras 200

Sous opération 1.7.2

Moyen je suis 200
Référent proprioceptif
expérience toujours toujours engagé 200

Sous opération 1.7.3
Moyen j'ai 200
Référent genou
Expérience un genou qui revient pas trop vite et bien dans l'axe sans accrocs 200

Opération 2.7
Moyen je sens 204
Référent absent
Expérience je sens que ça va vite 204
c'est ça qui m'étonne un peu 200
je me sens bien, 204

Opération 3.7
Moyen on voit 206
Référent je vois la deux arriver 206
Expérience les haies arriver 206

Opération 4.7
Moyen j'ai l'impression 208
Référent absent
Expérience j'ai l'impression que ça va un peu plus vite 208

Opération 5.7
Moyen les autres y sont 212
Référent absent
Expérience c'est ça qui m'indique que je vais vite 214
ça coule quoi, y sont pas encore sur moi 212 ils sont toujours derrière 216

Opération 6.7
Moyen je regarde 222
j'ai regardé un peu plus loin quoi 226
Référent je me focalise plus, focalise plus sur la latte comme sur la première mais un peu plus loin quoi 220 bien devant 222
Expérience je commence à rentrer dans à rentrer dans un bon rythme 234

Opération 7.7
Moyen je suis focalisé 220
Référent visuel
Expérience je me focalise plus sur la latte mais un peu plus loin 220

Opération 8.7
Moyen je regarde 222
Référent visuel
Expérience bien devant 222

Opération 9.7
Moyen je suis 234
Référent absent
Expérience bien placé 234

Opération 10.7
Moyen je sens 240
Référent auditif
Expérience le vent 240 y a un espèce de sifflement enfin c'est pas c'est pas/ c'est bizarre quoi, ça siffle 240

Cette recherche de vitesse est une action qui est surtout intéressante par ce qu'elle révèle des référents, le sifflement ou bien la vue de la haie suivante plus les adversaires. Sinon, la visée est bien la recherche du maintien de la vitesse et l'expérience conceptuelle se retrouve en terme de rythme. Nous avons une action qui commence et qui se termine par une évaluation de la vitesse.

Repère externe deuxième haie

Action 8 se réceptionner bis

Opération 1.8
Moyen je suis
Référent j'ai plus de contact avec le sol 256 Je suis sur le point de ramener ma jambe d'attaque 258
Expérience bien engagé, bien engagé dessus 250 je suis là dans de bonnes dispositions pour réceptionner 254

Opération 2.8
Moyen je me sens 256
Référent absent
Expérience je me sens pouvoir bien réceptionner 256

Opération 3.8
Moyen je commence 262
Référent qu'elle est quelque part mais je la vois pas 260
Expérience Elle revient bien 262 à ramener ma jambe d'attaque, 262

Cette huitième action est un renouvellement. Nous retrouvons la saturation en évaluation avec notamment cette jambe de retour dont on saisit l'importance dans l'évaluation du franchissement sans savoir si son exécution est expérience dans la franchissement ou pas. Il y a vraiment simultanéité...

Action 9 Recherche de vitesse

Opération 1.9

Moyen elle repart

Référent ma jambe de retour,

Expérience tout de suite ça repart tout de suite 264 J'ai l'impression de courir quoi, de courir vite 266

Opération 2.9

Moyen je sens que les autres A268

Référent Y en a deux, y en a un qui est juste à ma gauche et l'autre encore plus à ma gauche 270

Expérience . C'est surtout aller vite pour pouvoir lâcher les deux, les deux qui continuent à s'accrocher

Opération 3.9

Moyen on pense moins 274

Référent Y a plus vraiment de sensations distinctes sur chaque haie 278

Expérience ça évolue autrement 274 ça se déroule de la même façon avec une recherche de vitesse On a l'impression que, que ça se déroule comme ça, naturellement 280

Opération 4.9

Moyen je pense 274

Référent absent

Expérience surtout à aller vite 274

Opération 5.9

Moyen on en bouffe trois quatre et e : : trois quatre cinq 280

Référent répétitives quoi, répétitives 282

Expérience confondu avec le moyen

Opération 6.9

Moyen je m'attache 284

Référent absent

Expérience toujours franchir 284

Cette neuvième action est beaucoup plus que le simple renouvellement de la septième action. Les deux premières actions sont presque communes, par contre, cette action dure dans le temps et dans l'espace et ce sont l'ensemble des actions précédentes qui deviennent des opérations par le phénomène de la répétition. Les actions se dissolvent en opération.

La visée unique reste alors la vitesse et se retrouve permanent. Les référents de vitesse sont renouvelés. L'expérience conceptuelle de la vitesse est une intention... « avec des intentions, enfin j'ai l'impression » 276... C'est ainsi que les opérations sont souvent des opérations d'évaluation.

Action 10 forcer 300

Opération 1.10

Moyen j'ai la sensation 294

Référent ça part des jambes 286 ça arrive du bas vers le haut, ça grimpe 290

Expérience ça devient plus dur 280 de fatigue 294
c'était quelque chose de secondaire 294

Opération 2.10

Moyen l'intention 302

Référent comme sur la première en fait 302

Expérience de finir l'impulsion, comme sur la première haie et 302

Opération 3.10

Moyen chercher 304

Référent absent

Expérience rechercher mais sans pour autant e : effectivement aller plus loin 304 on a l'impression de compenser 304 à aller plus loin sur la haie 305

Opération 4.10

Moyen je me dis 310

Référent voix intérieure

Expérience j'ai réussi à franchir 310

L'action 10 est une relation à la fatigue. La visée étant clairement de lutter contre ses effets. Les référents sont les jambes. L'expérience conceptuelle se retrouve bien dans l'expression de compensation.

Action 11 se situer

Opération 1.11

Moyen je sens 320

Référent elle est juste à coté, à gauche 314

elle est dans mon champ 316

Expérience il y avait plus qu'une personne maintenant 312 elle est vraiment là 316
qui me menaçait vraiment 312

Opération 2.11

Moyen je lâche pas 222

Référent cette image à ma gauche 322 il est là, tout près 326

Expérience il me lâche pas 326

Cette action peut se considérer comme une synthèse des deux précédentes. Tout se passe comme si la compensation de fatigue était relayée par la situation vis à vis de l'adversaire. La visée est bien de lâcher une image, une présence, le référent est toujours l'autre dans ce qu'il possède de diffus ... L'expérience est celle d'une fuite. « faut pas qu'il revienne » 326.

Repère externe dernière haie

Action 12 Finir

Opération 1.12

Moyen pousser vraiment 330

Référent j'accélère avec tout avec les bras 328

Expérience s'engage un maximum 328

je m'engage, je m'engage comme un fou, je donne tout ce qui reste dans les cannes pour pouvoir pour pouvoir essayer d'accélérer, c'est une tension 326

Opération 2.12

Moyen Regarder la ligne 338

Référent Non y a des formes

Elles sont en haut à droite 342

Expérience confondu avec le moyen

Opération 3.12

Moyen je vois 342

Référent je tourne la tête 344

Expérience je le vois, ou est cette personne moi 344

Opération 4.12

Moyen je pense 346

Référent absent



Expérience je suis devant 346

Cette dernière action rassemble les sensations privilégiées de cet athlète. La visée explicite est bien de franchir la ligne. Le référent reste l'adversaire, encore. Cet athlète va jusqu'à tourner la tête en course... L'expérience est contenue dans le terme employé ici de tension.

Annexe 6



I- Entretien numéro 6



- B1 Bien, alors si tu veux bien on va essayer de revivre la situation que tu as expérimentée il y a pas longtemps, et je vais te demander si tu peux te laisser revenir très légèrement avant le début de ta course
- A2 Oui (**geste d'assentiment de la tête**)
- B3 Pour qu'ensuite on puisse redérouler l'ensemble de ta course
- A4 Oui mais j'ai fait deux courses, alors donc en fait je prends laquelle ?
- B5 Celle qui te revient justement, tu ne fais aucun effort hein, il y a l'une des deux que tu vas revivre peut être un peu plus facilement. Donc je vais te laisser du temps, quand tu te ressens bien une course, surtout sans faire d'efforts, tu cherches pas à te souvenir, quand tu te ressens bien dans une course tu me le dis et on y va.
- A6 Bien OK (**silence**) ouais ça devrait aller, y en a une qui m'a marquée plus que l'autre, forcément.
- B7 Bien, alors tu es donc avant cette course, est ce que tu pourrais me dire ? Tu es là, tu es debout derrière les starts ?
- A8 Ouais je suis debout en général (**bras croisés**) ▲ ▲
- B9 Tu es debout là, sur cette course bien précise, au moment où tu peux en prendre le déroulement ? Tu es debout derrière... Quelles sont les sensations que tu as à ce moment là, il fait très clair, il fait très chaud ? Qu'est ce qui te revient de ces sensations à ce moment là ?
- A10 Ben il fait... Ben j'ai le cœur qui bat, vite...  (**le regard, après un sourire, vient chercher vers le bas, sur la gauche de A**)
- B11 Tu le sens ton cœur qui bat ?
- A12 Oui, je le sens ouais
- B13 C'est quelque chose qui est habituel ?
- A14 Je suis pas affolée en fait, mais e : quelle que soit la compét. que je fais, que ce soit une compét de niveau supérieur ou pas, j'ai le cœur qui bat... 
- B15 Et donc là tu es debout et tu as le cœur qui bat.

- A16 Je me sens calme quand même mais e : j'ai une petite pression quand même d'autant plus que c'est e : pour ainsi dire ma première course, ma grande rentrée en fait sur les haies cette année, donc e : je veux faire quelque chose de bien quoi ↘ ↘
- B17 A quoi tu fais attention à ce moment là très précisément ? Hein, tu te laisses revenir tranquillement... Bon, tu es debout, tu as le cœur qui bat...
- A18 Ouais et en fait je pense à ma première haie
- B19 Tu penses à ta première haie . Et quand tu penses à ta première haie, c'est quoi ?
- A20 Une appréhension. C'est un obstacle en fait ↘ ↘
- B21 Un obstacle. Et tu te : : c'est quelque chose que tu vois, c'est quelque chose que tu te dis... C'est quel type de sensation quand tu dis que tu penses à ta première haie ? Comment tu y penses ?
- A22 Je le vois comme un mur à franchir en fait et je me dis que si je franchis le mur après ça va aller ↗ ↗
- B23 mmm mmm
- A24 Et donc là/ et en fait cette première haie elle me bloque en fait (sourire)
- B25 Elle te bloque
- A26 Ouais (**sourire puis rire**)
- B27 Elle te bloque. Et donc à ce moment là, qu'est ce que tu....
- A28 Et ben je me sens, je me dis dans ma tête qu'il faut que j'y aille, que je fonce, que j'attaque ↗ ↗
- B29 mmm mmm
- A30 Et e : je sais que : : si j'attaque pas cette haie comme il faut, dans ma course je serai perturbée.
- B31 Ouais, donc tu es debout derrière, tu as le cœur qui bat, tu te dis « allez allez, il faut que j'attaque » ??
- A32 Ouais (**débit très accéléré**) il faut que j'attaque..
- B33 Quelles sont tes autres sensations à ce moment là ? Est qu'il y a du bruit autour de toi ? est ce que...
- A34 Ben j'entend pas vraiment
- B35 T'entends pas vraiment





- A36 J'entends rien (**ancrée en bas à gauche**) ↗ ↗ ↗
- B37 T'entends rien
- A38 Je me parle beaucoup
- B39 Tu te parles
- A40 Je vois la haie et je me parle en fait
- B41 D'accord. Et cette voix, c'est.... une voix douce ? c'est toi qui te parle ?
- A42 Oui, c'est moi, oui mais e : je me parle oui, je me parle à la troisième personne
- B43 Ouais
- A44 Je me dis « Patricia, allez Patricia, il faut, il faut Patricia (**geste de la tête**) et je me rassure en fait
- B45 Ouais, tu l'entends là le ton que tu utilises ?
- A46 Ouais, tout à fait ouais ouais. Ouais c'est un ton en fait e : calme, mais e : quand même e : pas/ enfin il est calme mais il est en même temps, il est comment dire ? J'ai un ton qui veut dire « Il faut pas te laisser abattre quoi, il faut y aller », mais calmement (**rire**) sans brusquerie... ↖ ↗ (**geste de la main en rotation**)
- B47 Tu entends ces paroles... Maintenant qu'est ce qui suit ? Tu te parles tu te parles, tu as le cœur qui bat...
- A48 Ben là j'essaye d'oublier les autres à coté et e : ↗ ↗ ↗
- B49 Quand tu dis que tu essayes d'oublier les autres à coté, c'est ?
- A50 Parce que en général, e : c'est paradoxal, mais je pense à ma haie, qu'à ma haie, mais en même temps e : je sais que si je me concentre pas sur ma haie, j'ai l'appréhension de cette haie, je sais que si je me concentre pas sur elle seulement et si je me concentre sur les adversaires qui sont à ma droite où à ma gauche, je sais que :: y aura un problème (**éclat de rire**)
- B51 Et cette haie tu la vois devant toi ?
- A52 Ouais ouais ↘
- B53 Tu pourrais me décrire cette image que tu vois devant toi ? Si tu la laisses revenir ? Tu es debout, tu es concentrée... Tu vois quelque chose devant toi ?
- A54 Ouais, je vois la première, et je me vois faire un saut de cabri par dessus quoi, en fait, et faut pas que je fasse ça justement... ↘
- B55 Donc tu te vois passer les haies



- A56 Je me vois passer la première
- B57 Tu te vois depuis où ? De derrière ?
- A58 De derrière, de derrière, je suis extérieure en fait (**mouvement de retour de la main vers la poitrine**)
- B59 Tu es extérieure
- A60 Et en fait, je me vois faire un grand saut de cabri
- B61 Est ce que tu pourrais tenter de me la décrire cette image de saut de cabri ? Tu es dans la même tenue ? Tu ...
- A62 En fait je me vois à l'entraînement en fait
- B63 Tu te vois de l'extérieur à l'entraînement. Est ce que tu pourrais m'en dire un peu plus ?
- A64 Ben je me vois, je me vois en collant comme d'habitude. Je me vois en collant avec un tee-shirt avec mon entraîneur à coté ↗ ↘ ↙
- B65 Il est à droite, il est à gauche ?
- A66 Ben ça dépend..(**Bien ancrée en bas à gauche**)
- B67 Sur cette image, là
- A68 Il est à droite, là il est à droite, et il me dit « Patricia, e : oublie ta haie, oublie ta première haie, vas y, fonce »
- B69 mmm mmm. Et donc ça, tu le vois et tu l'entends..
- A70 Ouais..
- B71 Là tu es toujours debout derrière.
- A72 Ouais je suis derrière.
- B73 Tu as vu ce saut de cabri, tu t'es parlée, tu as toujours le cœur qui bat, il y a quelque chose qui rompt ce moment ? Le commandement je suppose...
- A74 Le commandement ouais.
- B75 Le commandement. Tu l'entends ce commandement ?
- A76 Ouais, je l'entend ce commandement et je me dis « bon »
- B77 Alors qu'est ce qui se passe ?




- A78 J'entends ce commandement et j'arrête de ma parler en fait
- B79 Tu arrêtes de te parler
- A80 J'arrête de me parler ↗ ↗
- B81 A quoi tu fais attention, là ?
- A82 Je fais attention, je pense à mon départ, à mes premières foulées en fait
- B83 Quand tu dis que tu penses à tes premières foulées...
- A84 Ben e : je me dis e : déjà qu'il faut pas que je me redresse trop vite et je me dis e : / faut que je voie que mon couloir en fait, faut pas que je regarde les autres. ↗ ↗ ↗
- B85 mmm mmm
- A86 Et e : en fait je pense que : si je pense aux autres je vais tout de suite me relever e :
- B87 D'accord et là, quand tu te parles, c'est avant d'avoir bougé, tu es encore debout... Tu as entendu « A vos marques »....
- A88 J'avance, j'avance vers la haie, / enfin j'avance vers le start. Ils ont dit « A vos marques » donc j'avance et là je me dis/ j'oublie la haie
- B89 Tu oublie la haie
- A90 C'est marrant ! j'oublie la haie et là je me dis il faut que tu pousses, il faut que tu partes bien, faut pas que tu sois en retard dès le départ (**Mimique d'étonnement, accompagnée de gestes de rotation de la main**)
- B91 D'accord, et pendant ce temps là ?
- A92 Je m'installe , ouais, je m'installe
- B93 Est ce que tu peux me décrire comment tu t'installes, comment tu procèdes ?
- A94 Déjà, j'ai une manie, même si j'ai déjà bien enfoncé mon, mes starts dans le sol, les clous et tout, je suis obligée, faut que je m'assure encore qu'ils sont bien enfoncés, donc je monte dessus (**geste, tape de la main sur la table**)
- B95 Là si on déroule, tu pose tes mains d'abord ?
- A96 Non, d'abord je suis derrière mon start, je prends mon temps, j'enfonce bien mon start même si je sais qu'il est déjà enfoncé, mais j'enfonce, j'enfonce, je passe, je sais que que je passe toujours du même coté, j'enjambe bien le start (**geste, paume de la main à plat sur la table**)

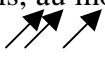


- B97 Là, sur cette course, si tu laisses revenir tranquillement, ça se passe exactement comme cela...
- A98 Oui
- B99 Alors tu passe sur le coté
- A100 Ouais et je m'installe (**mime des mains sur la table**)
- B101 Tes mains....
- A102 Mes mains en fait, mes mains je les frotte (**geste des mains sur le corps**) en fait y a rien dessus mais bon !! (**éclat de rire**)
- B103 Décris moi l'ensemble de ces procédures si tu le veux bien ?
- A104 Ben en fait j'ai j'ai mes mains, enfin je m'installe et e : j'essuie mes mains sur mon cuissard, sur mon body bon, bref, puis là je mets et là e : je me mets, je m'enfonce enfin je m'enfonce non, mais je pousse bien mon : ma jambe arrière, je la colle bien, j'enfonce bien mon mon genou là je sens que : : y faut que je sente bien bien 
- B105 Le genou tu l'enfonces
- A106 Ouais, faut que je sente bien que je suis solide quoi (**rire**) (**geste du pied qui tape sur le sol, sous la table**)
- B107 décris moi cette sensation justement, c'est quoi le genou solide ?
- A108 Ben en fait c'est la jambe arrière
- B109 La jambe arrière
- A110 ouais je:/ là aussi, même si je suis bien installée dans les starts, je repousse encore (**geste d'accompagnement avec le pied**)
- B111 Tu repousses encore
- A112 Ouais, je sens bien que y a du répondant
- B113 Donc c'est à cela que tu fais attention là
- A114 Ouais être bien ouais
- B115 Et alors c'est une sensation dans le genou
- A116 Ouais dans le genou je sens bien 
- B117 Est ce qu'il y a d'autres sensations là en même temps au même moment ?
- A118 Ouais, j'ai le bassin aussi, je rentre mon bassin



- B119 Qu'est ce que tu sens au niveau de ton bassin ?
- A120 Ben je me sens e : ben quand je suis comme ça, je me sens pas bien donc e : je : faut que je me sente e : solide, contractée, je sais pas. Faut que ça explose donc e : faut que je sois tendue pour....
- B121 D'accord donc là te tends dans cette position
- A122 Ouais je me tends ouais
- B123 Et là quand tu dis que tu te tends c'est une action c'est e : ...
- A124 Oui c'est le bassin, je rentre le bassin, je contracte les abdos
- B125 Les abdos
- A126 Et puis là je me dis que je suis prête ouais ↘ ↘
- B127 Et là qu'est ce qui se passe, tu sens quelque chose et tu te dis que tu es prête ?
- A128 Ouais, ben je me sens calée, calée, bien, solide...Bien solide sur mes appuis et je me dis que je suis prête ↗ ↗
- B129 Bon, et à ce moment là, tu penses à quelque chose, tu attends ? qu'est ce qui se passe pour toi ?
- A130 Ben j'attends
- B131 Et quand tu attends, tu fais attention à quoi ?
- A132 Ben j'essaye de : justement d'oublier les adversaires (**mains jointes**)
- B133 mmm mmm
- A134 Je me dis « tu es seules dans ton couloir »
- B135 Tu continues à te parler ?
- A136 Ouais pendant cette attente
- B137 Au niveau du regard, tu vois quelque chose à ce moment là ou c'est pas important ?
- A138 Non y a rien de précis
- B139 Y a rien de précis
- A140 Je regarde la piste (**le regard se baisse**)et je me dis j attends
- B141 Là tu vois la piste devant toi



- A142 Ouais je vois bien le couloir là (**rire**), je vois bien la fille qu'est à coté
- B143 Tu vois la fille qu'est à coté
- A144 Ouais je la vois ouais
- B145 Tu la vois comment ? C'est quelque chose de net, de flou ?
- A146 C'est flou
- B147 C'est flou. Elle est de quel coté là ?
- A148 C'est celle qu'est à ma gauche 
- B149 C'est celle qu'est à ta gauche
- A150 (**très absorbée**) Elle prends du temps là !! 
- B151 Elle prend du temps...
- A152 Elle prend du temps et ça m'énerve (**rire**), elle prend du temps et elle fait du bruit, elle fait/ non elle fait pas de bruit, c'est quelque chose qui bouge, ouais voilà
- B153 Quand tu reviens à ça là, c'est quelque chose de diffus sur ta gauche ?
- A154 C'est :: c'est flou ouais, un peu flou quand même ouais, mais je sens que y a du mouvement et moi je suis déjà prête et e : elle, elle continue ses petits trucs là... ça m'agace, je me dis qu'il faut que j'y aille là, que c'est le bon moment et je me dis que si ça continue, je peux perdre ma concentration et au moment ou ils vont tirer, je serai peut être plus e : dans la même attitude 
- B155 Elle finit par s'arrêter ?
- A156 Ouais, et là j'attends
- B157 Et là tu attends
- A158 Il y a le « prêt »... 
- B159 Le « prêt », tu entends le « prêt », qu'est se qui se passe au moment du « prêt » pour toi ?
- A160 Je pense plus à rien
- B161 Tu penses plus à rien
- A162 Je monte le bassin, je monte le bassin et une fois que le coup de feu est parti, la haie
- B163 D'accord, si on revient un peu... Tu entends le prêt sur ta gauche ?



- A164 Non, parce qu'ils avaient changé le sens de la course
- B165 Bon alors tu l'entends sur ta droite
- A166 Ouais
- B167 « prêt », c'est proche, c'est lointain ?
- A168 C'est très lointain, je : / à ce moment là je peux même pas dire comment il a dit ça si il était sec ou pas, je sais pas
- B169 Bon, à ce moment là tu fais attention à ton bassin
- A170 Ouais, je monte mon bassin
- B171 Est ce qu'il y a d'autres sensations à ce moment là ?
- A172 Non, là, non, c'est le vide 
- B173 Le vide
- A174 Ouais
- B175 Le coup de feu ?
- A176 Le coup de feu, et la haie là en fait que j'appréhendais tant, j'y pense même plus
- B177 Ce coup de feu, il arrive, tu t'y attends, c'est quelque chose qui t'as surpris ?
- A178 Il est normal, il m'a pas surpris
- B179 Si on revient à ce coup de feu, à quoi tu fais attention dès que tu entend ce coup de feu là, c'est quoi la première chose ?
- A180 C'est Quoi ? (**silence**)
- B181 Prend ton temps, laisse revenir tranquillement
- A182 Donc je suis en position (**silence**) et là je me dis « faut que tu sortes bien »/ non en fait je me dis « il faut pas te laisser distances dès le départ » parce que je sais que les filles qui sont là elles sont de bonnes adversaires, elles sont bien... Donc là là je me dis « faut pas te laisser distance » et je sors (**ancrage très profond**) 
- B183 Ta première action c'est de sortir...
- A184 Et là je suis bien (**A ne sort plus de son ancrage, elle écarquille les yeux**), je sens que je suis en même temps
- B185 Alors tu sens que tu es bien




- A186 Je les sens les filles donc e : parce que ça m'est déjà arrivé de sentir mais de me sentir vraiment « la rue » (**rire**) et là je suis contente (**sourire très marqué**) je me dis « ça y est »
- B187 ça y est, bon, et avant de ressentir ça, y a quelque chose dans ton corps, où est ce que cela se passe au moment du coup de feu, si tu essayes de laisser revenir...
- A188 Moi je pense que c'est au niveau des bras
- B189 Tu fais, tu sens quelque chose de tes bras ?
- A190 je m'appuie plus sur mes bras que sur le start lui-même (**geste mime sur la table**)
Je sens que, ouais, je sais pas, je sens une../ quoi (**éclat de rire**) il s'est passé quelque chose dans les bras et derrière je suis avec les autres
- B191 Je suis avec les autres, c'est plutôt , tu sens comment ça « je suis avec les autres » ?
- A192 Ben e : je sors et e : je sens les filles à coté donc e : je sors et dans ma tête je fais « ouais » (**ton très vif**) 
- B193 Ouais, y a cette voix, tu entends cette voix... et maintenant... y a cette voix, tu es bien sortie...
- A194 Ouais
- B195 Qu'est ce qui est important maintenant ?
- A196 L'enchaînement c'est l'important là. (**geste rotatif rapide des mains**)
- B197 L'enchaînement... Alors qu'est ce tu fait pour enchaîner ?
- A198 Ben je fais e : parce que moi, comme je fais le 100 m aussi donc e : j'ai tendance à .. sur 100 m je pars bien, je fais tout ce qu'il faut et justement (**regard très ancré**) on me dit qu'il faut que je retrouve justement ce départ e : peut être moins longtemps parce qu'il y a la haie, forcément, mais que je retrouve cette progression sur les haies. Et e : donc tout de suite, j'y pense un peu et je me dis e : te redresse pas trop tôt, continue 
- B199 Comme ça tu enchaînes...
- A200 Je cherche à enchaîner...
- B201 Et ça se passe dans le redressement ?
- A202 Ouais, vers l'avant (**ancrée**) 
- B203 Et là tu te sens plus vers l'avant
- A204 Ouais..... Et c'est marrant, marrant, mais mes derniers appuis je me sens vers l'arrière

- B205 mmm mmm Et donc là tu te sens vers l'avant
- A206 Ouais je me sens bien vers l'avant
- B207 Tu as la haie devant toi ? Elle existe pour toi ?
- A208 Ouais, ouais, et puis là, mes derniers appuis, au moment ou je devrais enchaîner quoi, enfin poursuivre, je me sens vers l'arrière 
- B209 Tu te sens vers l'arrière
- A210 Ouais et je suis pas contente (**fort recul des épaules**)
- B211 Tu étais contente, tu étais partie vers l'avant et là tu n'es plus contente, tu as une sensation vers l'arrière...
- A212 Ouais e : je me dis e : / parce qu'en fait je suis restée avec les filles jusqu'à la quatre-cinquième on va dire, et e : après, celle de gauche elle a pris une accélération et moi je suis restée scotchée et dans ma tête c'est à cause de ma première haie
- B213 mmm mmm donc si on revient sur cette première haie là tu m'a dit que tu la voyais. Qu'est ce que tu vois là très exactement devant toi Est ce que tu pourrais me décrire un peu, si tu veux bien ? (**main gauche devant la bouche**) 
- A214 Ben là je vois la rangée là
- B215 Tu vois la rangée, c'est quelque chose de net, c'est quelque chose de flou ?
- A216 Non, de net, je la vois bien la rangée
- B217 de net et qu'est ce que tu vois ?
- A218 Je vois seulement mon couloir, non, je vois les lattes, ce qui est net c'est la latte 
- B219 Bon, donc tu arrives, tu te sens un petit peu en arrière et cette haie, alors, elle s'approche
- A220 Ouais, elle s'approche et e : ouais, j'ai tendance, j'ai l'impression que j'ai tendance à reculer
- B221 Et ensuite quelles sont tes actions maintenant ?
- A222 Ben en fait je me dis, quand je l'ai passée, je me dis « merde » et là je remets, je me remets en fait en action (**débit très rapide accompagné de gestes des mains eux aussi très rapides**)
- B223 Alors avant cette sensation désagréable là, qu'est qui s'est passé ? Tu te ressens là sur cette première ? Si tu prends la temps là, tu la repasses.... Qu'est ce qui....

- A224 Ben e : (silence) je la passe pas e : enfin pour moi elle est mauvaise, je l'ai passée d'une façon qui est....
- B225 Alors qu'est ce que tu sens qui est mauvais ?
- A226 Je sens que je bloque devant (**fort ancrage**) 
- B227 Tu sens que tu te bloques devant , ça se passe où ce blocage ?
- A228 Ben c'est au niveau, je sais pas, de l'impulsion (**se met à se mordiller les ongles**), je sens que/ je sens que j'y vais pas, pourtant j'essaye, j'essaye de (**fort geste de l'épaule droite vers l'avant**)
- B229 Tu sens, tu as l'épaule droite qui s'en va vers l'avant
- A230 Non c'est l'épaule gauche (**geste de l'épaule gauche qui s'avance**) puisque j'attaque de la droite, donc je, je me dis « il faut que je rattrape le coup donc je : mais e : mais c'est pas ça !
- B231 Bon la haie elle est passée. A quoi tu fais attention là quand tu passes cette haie ?
- A232 Là tout de suite quand je l'ai passée, je dis « merde », dans ma tête je me dis « merde »
- B233 A quel moment ? quand tu as touché le sol derrière ?
- A234 Non, juste quand je la passe, je sens que je suis pas bien, je suis pas, je suis pas assez rapide dessus, je sais pas, je sens que je perds du temps et là je me dis « merde » et là, après, après j'essaye de me remettre e : ne serait ce que pendant un moment, une seconde, je sais pas mais e : : je, je suis plus concentrée du tout dans mon **truc (elle indique sa tête)** quoi et après je me dis « non mais e : réagis quoi »
- B235 Tu peux le situer ce moment ?
- A236 C'est quand ? quand j'ai la jambe juste au dessus (**bras droit tendu**) et e : et je ramène la jambe arrière (**retour avec le bras gauche**) en fait la jambe de retour et là je me penche et « merde » et e : (**reprise du geste de retour**)
- B237 C'est la jambe de retour qui revient pas assez vite ?
- A238 Ouais
- B239 C'est là que tu sens que ça c'est pas bien passé ?
- A240 Oui, ... en fait non (**geste de la main vers l'oreille**) en fait je c'est que, je ramène pas en fait, je rabaisse pas la jambe d'attaque assez tôt (**geste de la main vers le bas**) 
- B241 mmm mmm
- A242 Et je sens que je perds du temps, il faut que je la rabatte (**tape sur la table**) et c'est peut être pas la bonne situation, la bonne opération enfin...

- B243 Donc tu la rabats plus vite
- A244 Ouais je réagis quoi
- B245 Tu la rabats
- A246 Je m'affole en fait
- B247 Qu'est ce qui se passe , tu t'affoles, si tu laisses revenir le moment de cet affolement, le pied, il est au sol
- A248 Ouais
- B249 Tu es comment toi ?
- A250 Je sais pas (**silence**) 
- B251 Tu sais pas, tu sens ce pied, ce pied et quelque chose qui s'est pas bien passé ? Si tu y reviens, tu es comment derrière cette haie ?
- A252 Je suis crispée
- B253 Tu te sens crispée, cette crispation c'est ... un peu partout ?
- A254 Surtout du haut, ouais je me suis dit il faut réagir (**pédale avec les mains**)
- B255 D'accord et tu réagis comment ?
- A256 Et là je réagis en fait avec ma jambe de retour (**fort ancrage, poings serrés en rotation**) et je la ramène rapidement (**geste rapide de gauche à droite**) et j'enchaîne tout de suite en fait.
- B257 mmm mmm
- A258 Je me dis « il faut te mettre en route Patricia »
- B259 Tu continue à te parler en même temps
- A260 Ouais, parce que je me dis faut pas, faut pas, faut pas que je me fasse distancer donc voilà
- B261 Et là quand tu repars derrière cette haie, les autres elles sont encore là ?
- A262 Ouais je les sens 
- B263 Tu les sens, tu sens toujours celle de...
- A264 Celle de gauche ouais, celle de droite (**bruit de bouche**) je la vois pas.

- B265 Donc tu sens celle de gauche, elle est près, elle est loin ?
- A266 Elle est pas loin, et là je me dis « il faut » et et en fait jusqu'à la **cinquième (très absorbée)** je reviens bien.... Je sens que j'arrive et puis là et ben c'est la cinquième je sais pas (**rire**) 
- B267 Et donc jusqu'à la cinquième ?... La deuxième tu la passes de la même façon ?
- A268 La deuxième beaucoup mieux, je la passe beaucoup mieux, beaucoup mieux
- B269 A quoi tu sens, tu le sens à quel moment que c'est mieux pour la deuxième ?
- A270 Ben déjà e : j'ai mis du rythme dans l'intervalle, (**geste des mains rapide**)
- B271 Le rythme c'est aussi quelque chose que tu sens ?
- A272 J'entends (**geste circulaire près de l'oreille**) ouais
- B273 Tu entends. Est ce que tu peux me dire ce que tu entends ?
- A274 Ben j'entends « Ta da dap, ta da dap ta da dap » (**élocution très rapide**) 
- B275 C'est tes pieds ou c'est quelque chose que tu te dis ?
- A276 Que je me dis
- B277 Que tu te dis, ça ta ta ta ?
- A278 Dans ma tête, j'ai le rythme (**renouvellement du geste près de l'oreille**)
- B279 C'est un rythme qui va vite ?
- A280 Oui
- B281 Qui s'accélère ?
- A282 E : : non, non, il est toujours e : comme ça
- B283 Comme ça tu l'entends... Alors ce rythme il est là. Tu fais attention à d'autres choses en même temps ?
- A284 Non
- B285 Avant cette deuxième, là.
- A286 Non, non, c'est mon intervalle à ce moment là.
- B287 C'est ton intervalle. Alors la deuxième, tu m'as dit « ça se passe mieux »
- A288 Ouais, mais c'est une sensation, peut être que non ! mais : :...

- B289 Et tu l'as ressenti derrière la haie cette sensation ?
- A290 Ouais ouais
- B291 Toujours au même moment là
- A292 Non, déjà je (**silence**) je l'attaque plus à/ plus avec e :, avec l'épaule (**fort geste de l'épaule gauche**) donc e :
- B293 Tu la sens, tu la sens l'épaule gauche ?
- A294 Ouais, je le sens là, je sens la haie 
- B295 Et le fait de sentir l'épaule gauche tu sens mieux la haie ?
- A296 ouais, parce que je me dis bon bon... (**renouvellement du geste de l'épaule gauche vers l'avant**)
- B297 Tu es loin devant ?
- A298 e : ouais, je pense ouais, parce que la première je la sens comme si je rentrais dedans (**forte évocation, plus un geste de l'avant bras et un regard très orienté vers le bas**) quoi, alors que celle là, elle passe tout naturellement
- B299 Elle passe tout naturellement, tu es derrière cette deuxième haie, ça se passe bien... Tu continue à te parler ?
- A300 Là non, je continue le rythme est toujours le même dans ma tête...
- B301 Il se repasse de la même façon derrière cette deuxième ?
- A302 Je sais pas (**silence, forte évocation et regard qui vient s'ancrer subitement vers le haut**)... je sais pas du tout (**rire**) 
- B303 Prends ton temps, hein, c'est pas important... Tu viens de passer la deuxième...tu es bien, tu as engagée à gauche....
- A304 ça coule, ça coule..
- B305 ça coule, bon. Troisième haie ?
- A306 ça va, enfin, pas de souvenir (**geste rotatif de la main assez lent**) 
- B307 Pas de souvenir
- A308 Je me souviens de la cinquième (**rire**)
- B309 Bon, on arrive tout d'un coup à cette cinquième ?

A310 Pourtant je suis dans mon truc

B311 Alors de quoi tu te souviens sur cette cinquième ? Et à partir de quand justement tu te dis que tu t'en souviens ?

A312 c'est la fille d'a coté 


B313 La fille d'a coté

A314 Ouais

B315 Alors est ce que tu pourrais revenir un petit peu à ce moment là si tu veux bien hein ?

A316 ouais ouais ouais

B317 A quel moment c'était ? Avant la cinquième, après la cinquième ?

A318 Ben quand j'ai passé la cinquième (**silence, penchée en avant**) et voilà et e : et, je sais pas si : , j'ai comme été bloquée quoi, j'ai pas réagi en fait 

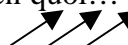
B319 Alors ou est ce que tu n'as pas réagi ?

A320 Ben derrière, et je me suis/ enfin/ j'ai subi en fait la haie, parce que je l'ai vue et e : enfin je l'ai pas vue mais sentie..

B321 L'autre ou la haie ?

A322 La fille là, la fille (**geste de la main gauche**)

B323 Tu la vois avant ?

A324 Ouais ouais, parce qu'on est à peu près en même / elle a peut être un petit peu, un petit peu d'avance, mais rien quoi... et là, elle file (**geste rapide du tranchant de la main et yeux écarquillés**) 

B325 Elle passe et toi tu as quoi comme sensations, tu as la sensation qu'elle file mais toi ?

A326 J'ai la sensation d'être à l'arrêt.



B327 Toi tu as la sensation d'être à l'arrêt

A328 Et elle pfuitt ouais





B329 D'accord, mais toi, pas particulièrement de déséquilibre, de choc quelque chose dans le pied



A330 Non non, parce que je suis dans mon truc quoi quand même




B331 C'est dans ton champ visuel, c'est du bruit... Tout à l'heure tu la voyais pas tu la sentais...

- A332 Là je la vois, je vois sa jambe avant. 
- B333 Tu vois que sa jambe ?
- A334 Ouais, je vois sa jambe ouais
- B335 Est ce que tu vois d'autres choses ? Jambe droite, jambe gauche ?
- A336 Sa jambe droite
- B337 Tu vois son pied, toute sa jambe ?
- A338 ouais ouais, je vois la jambe et je vois qu'elle s'en va
- B339 Et maintenant si on redéroule ?
- A340 Et là je m'énerve, enfin, je m'énerve pas mais **(rire)** je suis pas bien, **(rire)** je suis pas bien du tout, parce que là je m'en veux en fait, je m'en veux. Parce que je me suis occupée d'elle et pas de ce que je faisais moi. E : du coup j'ai été surprise et e : **(silence)** j'ai pas baissé les bras mais je dis « oh merde » je continue mais bon, allez **(geste de dépit et d'abandon de la main qui s'en va vers le haut et l'arrière)**, je termine la course quoi. Et je me sens pas me battre.
- B341 C'est quoi cette sensation quand tu te sens même pas te battre ? C'est quoi ?
- A342 Le rythme, j'entends même plus le rythme et je continue quoi, je termine ma course.
- B343 La sixième là ?
- A344 Ouais, je la sens, je la sens pas, elle passe...
- B345 Tu déroules cette sixième...
- A346 Et puis c'est à la fin là, je passe la dernière, **(silence)** et je sais pas, sur la plat je rebalance. Je sais pas **(silence)**
- B347 Alors quand tu l'approches cette dernière haie là ? Tu vois quelque chose ? Tu vois toujours l'autre ?
- A348 Quand je la passe là, je vois la fille aller vers la ligne d'arrivée **(A indique la direction avec la bras tendu)** 
- B349 Comment tu la vois là, tu vois son maillot, tu la vois en entier ?
- A350 Ouais, je la vois de dos quoi et e : je lui en veux pas **(rire)** mais je suis énervée, je suis énervée parce que je la connais en plus et e : je me dis e : / parce que à l'arrivée en plus je sens que j'ai pas tout donné. Je sens que j'ai pas tout donné et je m'en veux et je me dis e : / en plus quand on voit son temps ça m'énerve encore plus


- B351 Alors quand tu dis derrière je rebalance, c'est quoi cette sensation, est ce que tu pourrais me décrire comment tu fais ?
- A352 Ben, e : je sais pas si c'est que je suis sprinteuse avant tout quoi, je me dis bon, et allez (**geste rapide vers l'avant**) ↖↗↘
- B353 C'est quoi alors ?
- A354 C'est plus de la rage
- B355 Tu te recontractes ?
- A356 Je me recontracte pas mais e : (**silence**) c'est plus par énervement quoi.
- B357 Bon, et quand tu es énervée, est ce qui se passe autre chose pour toi ?
- A358 Non, je vois rien, j'entends rien, même pas le public, je pense qu'il gueule quand même, en général il gueule toujours, j'entends rien du tout
- B359 Rien du tout, même pas ton rythme ?
- A360 Ouais, non, je sens juste mon impuissance et ça m'énerve.. ; Alors que dans ma tête je me dis que je peux (**silence**) je c'est pas, c'est l'inverse remarque, je sais pas si c'est que mes jambes peuvent et ma tête dit non, ou l'inverse (**rire**) je sais pas si dans ma tête, je me dis y faut que j'y aille et que mes jambes elles peuvent plus quoi
- B361 Tu as quel type de sensation dans tes jambes là en fin de course ?
- A362 Sur la fin de ma course, (**silence**) je me sens pas hargneuse, je me sens pas, je me sens pas hargneuse quoi, comme il faudrait
- B363 Et dans ton corps, qu'est ce que tu sens ?
- A364 Ben : : e : : je sens e : pff...
- B365 Tu n'as pas de sensation de fatigue ?
- A366 (**très ancrée**) Si, mais c'est pas vraiment de la fatigue mais je sens que, j'ai l'impression de de m'alourdir en fait, de subir plus qu'autre chose ↖↗↘
- B367 Alors est ce qu'il y a un moment ou cette sensation vient ? Si tu reviens tranquillement sur ta course, est ce qu'il y a un moment ou cette sensation de lourdeur existe ? C'est sur la cinquième ? Après ? Prends ton temps...
- A368 Ouais, c'est sur la fin de la course, mais je me sens quand même je sens vraiment que, à la fin de ma course, ça revient, je sens que ça revient (**geste rotatif des mains**) mais à un moment j'ai un trou, au milieu...
- B369 Si on revient sur ce trou, au plein milieu.. en plein milieu, après la cinquième ?

- A370 Ouais, entre la cinquième et, je sais pas, la neuvième à peu près, je sais plus exactement, je sais pas vraiment mais je sens que j'ai un trou.
- B371 Et ce trou, c'est e : :
- A372 Comme si e : j'étais déconcentrée, et e : (**bruit de bouche de dépit**) et après je me... (**geste rotatif rapide**) je sais pas. 
- B373 Et cette lourdeur, elle vient dans le trou ?
- A374 Ouais ouais
- B375 Qu'est ce qui est lourd ?
- A376 (**silence**) je sais pas mais e : en fait je me sens pas (**silence**) je sais pas, j'ai l'impression que : : mon pied : : je sais pas, dans le pied...
- B377 Si tu veux on y revient un peu... quel pied ?
- A378 Plutôt le pied gauche
- B379 Le pied gauche, tu sens quelque chose là dans ton pied gauche ?, c'est le pied lui-même qui est lourd ?
- A380 J'ai l'impression que j'ai pas, je peux je peux et : : enfin e : : attaquer (**geste de la main**) enfin l'impulsion en fait j'arrive pas à : : (**geste**) comme il faut et tout et balancer quoi (**geste et ancrage très fort**) 
- B381 D'accord, alors il y a le pied, là, qui repart plus, t'es un peu déconcentrée...
- A382 Ouais, je suis déconcentrée
- B383 Et en dehors de ce pied, dans cette tête un peu déconcentrée, là, comme tu dis, Qu'est ce que tu sens d'autre, juste là, juste à ce moment là ?
- A384 (**silence, ancrage plutôt vers le haut**) j'ai chaud, j'ai chaud 
- B385 Tu sens que tu as chaud, tu sens cette chaleur ?
- A386 Ouais, j'ai chaud, ouais et j'ai l'impression que mes bras ils font n'importe quoi en même temps (**geste des bras**)
- B387 Oui ? Cette sensation de chaleur existe où ? C'est quelque chose de général ?
- A388 Je sais pas je sais pas, j'ai chaud 
- B389 Et alors, ces bras qui font n'importe quoi ?
- A390 J'ai l'impression qu'ils partent dans n'importe quel sens et j'arrive pas ...

- B391 Y a des moments précis où tu as cette sensation ?
- A392 Ouais
- B393 Alors, quand est ce qu'ils partent ?
- A394 Ben, quand j'attaque la haie, j'ai l'impression que je :: (**geste d'ouverture des bras**)j'arrive pas à contrôler..
- B395 Tu ouvres ?
- A396 Ouais, j'arrive pas à contrôler ce que je fais et je suis bien quoi... Je laisse aller (**geste de le main**) y a un moment où, comme ça, je sais pas pourquoi je me remets dedans...
- B397 mmm mmm Donc ces bras qui s'en vont, ce pied un peu lourd, cette sensation de chaleur, de déconnecté, tout ça c'est après la cinquième...
- A398 Ouais, je sais pas mais c'est bien là... 
- B399 D'accord, et il faut attendre la dernière pour que tu te remettes ?
- A400 Ouais ouais, mais je sais pas pourquoi c'est venu et puis je pique un sprint (**geste rapide et parallèle des deux mains tendues vers l'avant**) mais je sais pas je fonce (**rire**) et e : (**silence**) comme si j'ai l'impression que j'ai perdu du temps et que : : il faut que je le rattrape en fait, même si il est irrattrapable quoi mais e : sur le plat je me dis/ sur le plat c'est ma force et e :
- B401 Tu te restimules tu pars...
- A402 Ouais, et il faut que je me rattrape quoi
- B403 Et alors, cette ligne, tu la franchis comment ?
- A404 Je casse pas 
- B405 Tu casses pas, tu la passes. Tu la passes sans modifications, tu sens que tu passes la ligne ?
- A406 Ouais, mais quand je passe, je/ les dernières foulées, quand je vais passer la ligne (**A se penche en avant**) en fait je regarde même pas. je regarde la fille devant, qui lève les bras et, elle est heureuse (**rire**)... et moi je suis énervée (**rire**).
- B407 Tu t'en est aperçue après que tu avais pas cassée ?
- A408 Ouais, sur le coup ouais, j'ai pas envie de casser, d'habitude je le fais, mais là, non, j'ai pas eu envie.
- B409 Là tu es dans ton énervement là
- A410 Ouais

- B411 Tu te parles à ce moment là ?
- A412 Je parle ouais quand je fais/ quand je sprinte là ouais, c'est « allez allez allez » (**débit hyper rapide**) ouais ouais
- B413 Tu l'entends là ?
- A414 Ouais très bien ouais, puis je passe et e : c'est ma meilleure, enfin ma meilleure, c'est : : c'est une bonne course si on peut dire puisque/ parce que / bon enfin, par rapport au temps, je bats mon record donc e : forcément y a quelque chose de positif. Mais je suis pas contente, je le savais pas, donc pendant un moment, peut être cinq minutes, donc on arrive, j'arrive, bon, je félicite la fille mais e : je l'aime bien hein, (rire) je la félicite mais e : je la félicite mais e : je suis énervée, je lui dis « félicitations » et puis voilà. Puis voilà, je passe, je pars, je prends du temps pour me rhabiller, je m'assieds en fait et e : et puis je me : : je me remémore (**geste du doigt près de la tête**) e : mon départ et ma première haie... 
- B415 Et là tu te revois courir !
- A416 Ouais, je me revois courir
- B417 Et tu te revois d'où ?
- A418 Je me revois dès le départ
- B419 Et tu es où ? dans les tribunes ?
- A420 Non, je suis sur le bord de la piste 
- B421 Non, je veux dire, l'image que tu as de toi quand tu cours
- A422 Ouais, je me vois sur le coté en fait
- B423 Tu es sur le coté en train de te voir courir
- A424 Ouais, je suis sur le coté et je me regarde courir (**geste**) je me vois avec mon cuissard et tout
- B425 Et tu te vois au départ où sur les premières haies ?
- A426 Ouais, je revois tout
- B427 Alors est ce que tu pourrais me décrire ce que tu as vu ?
- A428 Ben je me vois partir, partir bien, je suis contente, je passe la première, je suis pas contente et je me dis « merde » donc je réaccélère et je me sens bien là, j'y vais j'y vais je me sens bien en rythme je sens que j'accélère que j'accélère et puis à un moment, je vois la fille à coté et e : je sens que je baisse les bras 

B429 Tu la vois là dans ta course, là assise sur le coté, tu revois cette course et tu vois la fille passer

A430 Je la revois ouais 

B431 Tu es de quel coté là sur cette image ?

A432 Ben e : je suis e : ben la fille est là et je la vois comme ça (**A indique sa gauche**)
Et en fait je me vois loin derrière et e : pourtant dans la course enfin, je suis pas si loin et là je me vois loin derrière et je la vois partir comme ça et : : puis ouais (**silence**) et je suis énervée.

Et (**silence**) après e : j'étais pourtant vraiment pas contente et e : j'y vais, je me rhabille, je prends mon tempos parce que je suis énervée bon, mon entraîneur y vient et il me dit « pourquoi tu fais la gueule » ?

Je lui dis que j'ai vraiment pas eue de sensations et tout « Mais non, t'as fais 13''28s, je fais « ah bon » et c'est la première fois en fait que je bats un record personnel et que j'exprime pas une joie folle quoi. D'habitude, je me rappelle aux championnats de France, l'année dernière, j'ai battu mon record en demi finales, j'ai fait 13''35s et j'étais vraiment sur un nuage, si bien que ma finale, je suis complètement passée à coté. Et là, non rien, y a une autre fille qui vient me féliciter, une autre qui était dans la course et qui m'a dit « c'est super, c'est bien et moi, bof, merci (**rire**). Et moi, je suis toujours pas dans mon truc et ce n'est qu'après après e : que je réalise que c'est bien pour moi, à mon niveau quoi.

B433 Bien et bien je te remercie.

II- Catégorisation des données de l'entretien 6

Repère externe « avant les commandements »

Action 1 Se rassurer

Opération 1.1

Moyen confondu avec le expérience

Référent le cœur

Expérience j'ai le cœur qui bat, vite 10

Opération 2.1

Moyen Je me sens 16

Référent absent

Expérience calme quand même 16

Opération 3.1

Moyen je pense 18

Référent Je vois la haie et je me parle en fait 40

Expérience à ma première haie 18 Une appréhension. C'est un obstacle en fait 20
cette première haie elle me bloque 24

Opération 4.1

Moyen je le vois 22

Référent visuel ?

Expérience comme un mur à franchir 22

Opération 5.1

Moyen Je me parle beaucoup 38

Référent je me parle à la troisième personne 42 c'est un ton en fait e : calme 46

Expérience je me dis dans ma tête qu'il faut que j'y aille, que je fonce, que j'attaque 28

Je me dis « Patricia, allez Patricia, il faut, il faut Patricia 44

je me rassure en fait 44

Opération 6.1

Moyen je vois 54

Référent Je me vois passer la première 56

Expérience la première 54 je me vois faire un saut de cabri par dessus 54

Sous Opération 6.1.1

Moyen je me vois 60

Référent (je me vois) de derrière, je suis extérieure en fait 58

je me vois en collant comme d'habitude. Je me vois en collant avec un tee-shirt avec
mon entraîneur à côté 64

Expérience faire un grand saut de cabri 60 à l'entraînement 62

il est à droite, et il me dit « Patricia, oublie ta haie, oublie ta première haie, vas y,
fonce » 68

Cette action de « se rassurer » possède une structure assez classique, qui consiste à déclencher pour exécuter et évaluer. les référents essentiels sont la parole mais également la vidéo interne. La caractéristique paradoxale de cette vidéo est le fait du visionnement d'une faute...

L'expérience conceptuelle est celle d'un moment qui n'est pas nommé ici concentration, mais plutôt maintien d'un état

Repère externe « A vos marques »

Action 2 Concentration

Opération 1.2

Moyen je me dis 76

Référent voix intérieure

Expérience« bon » 76

Opération 2.2

Moyen J'arrête 80

Référent voix intérieure

Expérience de me parler 80

Opération 3.2

Moyen je pense 82

Référent absent

Expérience Je fais attention, à mon départ, à mes premières foulées 82

qu'il faut pas que je me redresse trop vite, faut que je voie que mon couloir, faut pas que je regarde les autres.84

Action de concentration au sens d'un Visée précis comme focalisation sur des aspects précis du départ. L'action de concentration marque des réductions, des arrêts (parole). Les référents fonctionnels sont peu documentés ici.

Action 3 Installation 92

Opération 1.3

Moyen j'avance 88

Référent vers le start 88

Expérience je prends mon temps 96

Opération 2.3

Moyen je monte 94

Référent dessus 94

Expérience j'enfoncé bien mon start 96

Opération 3.3

Moyen je me dis 90

Référent voix intérieure

Expérience il faut que tu pousses, il faut que tu partes bien 90

Opération 4.3

Moyen je passe 96

Référent j'enjambe 96

Expérience je passe toujours du même côté 96 j'enjambe bien le start 96

Opération 5.3

Moyen mes mains je les frotte 104

Référent j'essuie mes mains sur mon cuissard, sur mon body 104

Expérience Confondu

Cette action d'installation très documentée, très décomposée, caractérise une action extrêmement standardisée par l'expérience de cette athlète. Nous pouvons discerner des

opérations qui sont devenues des rites... La visée est d'accéder à une position, mais la position en elle-même semble s'effacer en importance devant la gestion de ces rites. Les référents sont d'ailleurs extrêmement peu documentés. L'expérience conceptuelle est donc celle d'un accès à cette position dans des conditions de confort psychologique autant que segmentaire.

Action 4 Je m'enfonce

Opération 1.4

Moyen je pousse 104

Référent ma jambe arrière, 108

Expérience je la colle bien 104

Opération 2.4

Moyen j'enfonce 104

Référent dans le genou 104

Expérience je sens bien 104

Opération 3.4

Moyen je suis solide 106

Référent que je sente bien 104

Expérience y a du répondant 112

Opération 4.4

Moyen je rentre mon bassin 118

Référent je contracte les abdos 124

Expérience confondu avec le moyen

Opération 5.4

Moyen je me dis 126

Référent Bien solide sur mes appuis 128

Expérience que je suis prête ...contractée... tendue 126

Opération 6.4

Moyen je me sens 128

Référent proprioceptif

Expérience calée 128

Opération 7.4

Moyen Je me dis 134

Référent voix interne

Expérience oublier les adversaires 132 « tu es seules dans ton couloir » 134

Opération 8.4

Moyen je regarde 140

Référent visuel

Expérience La piste 140

Opération 9.4
Moyen je me dis 140
Référent voix intérieure
Expérience j'attends 140

Cette action relativement peu conforme consiste à réaliser une mise en tension pendant la période comprise entre le commandement « A vos marques » et le commandement « prêts ». La visée est de rechercher de l'appui sur les starting blocks. Les référents sont situés au niveau du bassin et de la jambe arrière. La sensation de s'enfoncer dans les starts est une belle métaphore pour exprimer l'expérience conceptuelle...

Action 5 Agacement

Opération 1.5
Moyen je vois bien 142
Référent C'est flou 146 C'est celle qu'est à ma gauche 148
Expérience la fille qu'est à coté 142 Elle prends du temps là !! 150

Sous Opération 1.5.1
Moyen j'entends
Référent auditif
Expérience elle fait du bruit 152 c'est quelque chose qui bouge 152

Opération 2.5
Moyen absent
Référent absent
Expérience ça m'énerve 152 ça m'agace 154

Opération 3.5
Moyen je me dis 154
Référent voix intérieure
Expérience qu'il faut que j'y aille 154 si ça continue, je peux perdre ma concentration 154

Opération 4.5
Moyen j'attends 156
Référent absent
Expérience confondu avec le moyen

L'action précédente est achevée et un incident survient qui est la lenteur de mise en place d'une adversaire. Il existe alors une focalisation momentanée sur ce qui est alors considéré comme un incident vis à vis du déroulement très standardisé de la mise en place. Le référent est le bruit et la sensation de mouvement. L'expérience est expéeriencee comme un incident dangereux pour la concentration.

Repère externe « le prêt » 158

Action 6 « Montée du bassin »

Opération 1.6

Moyen je monte le bassin 162

Référent absent en dehors du bassin

Expérience confondu avec le moyen

Opération 2.6

Moyen Je pense plus à rien 160

Référent ? ? ?

Expérience c'est le vide 172

La caractéristique de cette action est sa finesse... Vis à vis de la complexité des actions précédentes, celle ci n'existe quasiment pas... Comme l'indique l'entretien l'expérience est celle d'un vide... Pas de référent...

Repère externe « le coup de feu »

Action 7 Sortie

Opération 1.7

Moyen je sors 182

Référent bras ? il s'est passé quelque chose dans les bras 190

Expérience confondu

Opération 2.7

Moyen je sens 190

Référent absent

Expérience mes bras 190 je m'appuie plus sur mes bras que sur le start lui-même 190

Opération 3.7

Moyen Je les sens 186

Référent ? ? ? à coté 192

Expérience les filles 186 je sens que je suis en même temps 184

je suis avec les autres 190

Opération 4.7

Moyen je fais « ouais » 192

Référent dans ma tête 192

Expérience là je suis bien 184

Cette action de sortie des starts possède une structure classique. L'opération d'exécution est référencée fonctionnellement au niveau des bras et l'évaluation se fait sur la sensation des autres... Le moyen de sortir des starts réside alors probablement dans un déclenchement par les bras....

Action 8 L'enchaînement 196

Opération 1.8

Moyen je me dis 198

Référent voix intérieure

Expérience te redresse pas trop tôt, continue 198

Opération 2.8

Moyen je me redresse 198

Référent vers l'avant 202

Expérience confondu

Opération 3.8

Moyen je me sens 206

Référent absent

Expérience Bien vers l'avant 206

Opération 4.8

Moyen je vois 214

Référent les lattes 218

Expérience la rangée 214ce qui est net c'est la latte 218

Action 9 L'engagement

Opération 1.9

Moyen je me sens 208

Référent absent

Expérience vers l'arrière 208

j'ai l'impression que j'ai tendance à reculer 220

Opération 2.9

Moyen Je sens 226

Référent ? ? ? mimé des épaules ...

Expérience que je bloque devant 226

que j'y vais pas 228

Opération 3.9

Moyen je me dis 222

Référent voix intérieure

Expérience « merde » 222

Opération 4.9

Moyen Je sens 234

Référent absent

Expérience je suis pas assez rapide dessus, je sais pas, je sens que je perds du temps 234

Action 9 excessivement fine également ou le geste remplace la parole et ou les opérations sont surtout des opérations de contrôle. La visée est mimé et surtout repris dans la suite logique de l'action précédente... Deuxième caractéristique, cette action fait l'objet d'une évaluation négative... qui permet presque d'inférer directement ce qui était tenté... Enfin, le référent fonctionnel semble l'épaule qui prend le relais du grand axe du corps. L'expérience conceptuelle est donc celle d'un passage de haie qui se joue totalement dans l'engagement vers l'avant. Lors de la dernière opération, c'est l'évaluation de tout le passage puisque dans les opérations suivantes font partie d'une autres séquence « après je.... »

Action 10 Se remettre en action 222 enchaîner

Opération 1.10

Moyen je suis 234 je sens 242

Référent absent

Expérience je suis plus concentrée du tout dans mon truc 234 je perds du temps 242

Opération 2.10

Moyen je me dis 234

Référent voix intérieure

Expérience réagis 234

Opération 3.10

Moyen Je suis 252

Référent Surtout du haut 254

Expérience crispée 252

Opération 4.10

Moyen je ramène la jambe arrière 236

Référent jambe arrière

Expérience je la ramène rapidement 256

Opération 5.10

Moyen je me penche 236

Référent proprioceptif

Expérience confondu

Opération 6.10

Moyen Rabaisser la jambe 236

Référent cette jambe d'attaque
Expérience , je rabaisse pas la jambe d'attaque assez tôt 240
Je m'affole en fait 246

Opération 7.10
Moyen je réagis 256
Référent ma jambe de retour 256
Expérience je réagis en fait avec ma jambe de retour 256

Opération 8.10
Moyen Je la ramène 256
Référent jambe de retour
Expérience je la ramène rapidement 256

Opération 9.10
Moyen je me dis 258
Référent Voix intérieure
Expérience « il faut te mettre en route Patricia » 258

Opération 10.10
Moyen je sens
Référent ? ? ?
Expérience Celle de gauche 264

Opération 11.10
Moyen J'entends 272
Référent auditif
Expérience j'ai mis du rythme dans l'intervalle 270 Dans ma tête, j'ai le rythme 278
j'entends « Ta da dap, ta da dap ta da dap » 274

Action très complexe et composite du fait de son appréciation négative.
La visée est bien de reprendre une vitesse perdue apparemment.
Le référent essentiel est le genou de la jambe de retour et la vitesse de ce genou (proprioception). La jambe de retour ne fait pas partie de franchissement... Est ce dû à l'appréciation négative ?
L'expérience conceptuelle est celle d'une vitesse appréciée, restaurée s'il le faut.

Repère externe deuxième haie

Action 11 Renouveau

Opération 1.11
Moyen la deuxième, je l'attaque plus 292
Référent avec l'épaule 292
Expérience La deuxième, je la passe beaucoup mieux, beaucoup mieux 268
elle passe tout naturellement 298

Opération 2.11
Moyen je me dis 296
Référent voix intérieure
Expérience bon 296

Opération 4.11
Moyen absent
Référent auditif ?
Expérience le rythme est toujours le même dans ma tête 300

Repère externe troisième haie

Opération 5.11
Moyen je continue 300
Référent absent
Expérience ça coule..304
ça va, enfin, pas de souvenir 306

L'action d'enchaînement est une action qui se poursuit sur un laps de temps et d'espace très long. Cela va de la réception de la première haie jusqu'à la cinquième haie. Le référent de cet enchaînement semble le rythme. L'expérience décrite est celle d'un renouvellement de ce qui a été décrit pour la première haie. Ne subsiste plus qu'un seul référent, le rythme.

Repère externe cinquième haie

Action 12 Voir partir l'autre

Opération 1.12
Moyen j'ai senti 320
Référent je l'ai pas vue mais sentie 320
Expérience
c'est la fille d'a coté 312

Opération 2.12
Moyen J'ai la sensation 326
Référent absent
Expérience J'ai la sensation d'être à l'arrêt 326 j'ai comme été bloquée 318

Opération 3.12
Moyen je la vois 332
Référent sa jambe 334 sa jambe avant 332 Sa jambe droite 336
Expérience je vois qu'elle s'en va 338 elle file 324

Cette action interrompt l'action précédente par une rupture. La sensation puis la vision de l'autre (réfèrent) déclenche une différence interprétée comme un arrêt, un blocage (expérience).

Action 13 Continuer (j'ai un trou) 368

Opération 1.13

Moyen Je suis 340

Réfèrent absent

Expérience Pas bien du tout 340

Opération 2.13

Moyen j'entends plus 342

Réfèrent auditif

Expérience j'entends même plus le rythme 342

Opération 3.13

Moyen je me dis

Réfèrent voix intérieure

Expérience je dis « oh merde » 340

Opération 4.13

Moyen je termine 340

Réfèrent ? ? ? ?

Expérience la course quoi 340 ça passe 344

Opération 5.12

Moyen Je sens pas la sixième 344

Réfèrent absent

Expérience je la sens pas, elle passe 344

Opération 6.13

Moyen et réfèrent absents

Expérience j'ai un trou, au milieu 368 Comme si e : j'étais déconcentrée 372

Opération 7.13

Moyen je sens 366

Réfèrent dans le pied 376 le pied gauche 378

Expérience j'ai l'impression de m'alourdir 366

l'impulsion j'arrive pas 380

Opération 8.13

Moyen Je sens 384

Réfèrent Chaud 384

Expérience j'ai chaud, j'ai chaud 384

je suis déconcentrée 382

Opération 9.13
Moyen j'ai l'impression 386
Réfèrent mes bras ils font n'importe quoi 386 quand j'attaque la haie 394
Expérience j'arrive pas à contrôler.

Opération 10.13
Moyen je suis 396
Réfèrent absent
Expérience Je suis bien .Je laisse aller 396

Cette action de continuation marquée par le dépit survient comme une perte quasi totale des repères connus ou construits lors des premières actions. Si bien que ce qui peut se présenter comme un passage de certaines actions du statut d'action à celui d'opération débouche après l'incident de la cinquième haie sur ce qui est considéré comme un trou. Les référents sont caractérisés par leur originalité, la sensation de chaleur, de lourdeur de bras non contrôlés qui traduisent une sortie du renouvellement des actions... L'action la plus affectée étant l'engagement vers l'avant décrit ici en terme d'attaque de la haie....

Repère externe dernière haie

Action 14 Sprinter

Opération 1.14
Moyen je vois 348
Réfèrent visuel
Expérience la fille 348 je la vois de dos 350

Opération 2.14
Moyen je pique un sprint 400
Réfèrent absent
je rebalance 346

Opération 3.14
Moyen je me dis 352
Réfèrent voix intérieure
Expérience allez 352 allez allez allez » 412

Opération 4.14
Moyen j'entends 358
Réfèrent auditif
Expérience rien du tout 358 C'est plus de la rage 354

Opération 5.14
Moyen je sens 368
Réfèrent absent

Expérience ça revient 368 je fonce 400

Opération 6.14

Moyen je regarde 406

Référent visuel

Expérience la fille devant, qui lève les bras 406

Opération 7.14

Moyen je passe 406

Référent je regarde même pas 406

Expérience Je casse pas 404 la ligne 406

Dernière action de la course, ce que l'expérience nomme un sprint. Il s'agit presque d'une expérience conceptuelle de réveil. Nous constatons un déroulement assez linéaire qui va du réveil au constat de l'action de sprint. Les référents reviennent en stimulation verbale.

La visée est encore la vitesse...