

# CHAPITRE 1

## *SPORT ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE*

Nicolas Besombes

### **MOTS-CLÉS**

Incertitude • Domestication • Sauvagerie • Standardisation  
• Aménagement de l'espace • Activité de pleine nature

Cette contribution s'appuie de manière massive sur les travaux de Pierre Parlebas, qui le premier a engagé la réflexion sur la notion d'incertitude dans les activités physiques et sportives (1981 ; 1990 ; 1999). Nous présentons ci-après ses travaux fondateurs, en les éclairant à l'aide d'illustrations plus actuelles.

Dans les activités physiques et sportives, Parlebas distingue deux types d'incertitude radicalement différents (1999, p. 165) :

- Tout d'abord, **une incertitude associée au comportement d'autrui**, « liée aux actions et réactions des pratiquants qui tentent de résoudre une tâche motrice nécessitant des interactions de coopération et/ou d'opposition » (1999, p. 165). L'imprévu provient alors des autres participants en jeu : partenaires et adversaires principalement, sont la source de ruses, de dissimulations, de feintes, d'improvisations et de créativité. Le tennisman voulant effectuer un amorti surprendra son adversaire en faisant mine de vouloir frapper la balle de toutes ses forces à l'aide d'un geste ample de son coup droit. Le footballeur qui semblait revenir en trotinant vers son propre but dupera son défenseur direct en effectuant une accélération dans son dos, synonyme d'appel de balle. Le trait commun fondamental de la réussite dans ces activités dites « sociomotrices », réside dans la capacité du pratiquant à masquer ses intentions aux yeux de ses adversaires, et à les rendre les plus transparentes pour ses partenaires.
- Puis **une incertitude associée à l'environnement physique**, qui « se réfère à des *stimuli* de l'environnement, à des éléments objectifs du monde matériel dont il est parfois difficile de prévoir les caractéristiques » (1999, p. 165). L'incertitude dont nous parlons ici ne renvoie ni au résultat aléatoire d'une compétition, ni au doute de réussite des pratiquants, mais concerne l'information émise par l'environnement. L'espace de pratique est le support de toute activité physique et sportive. Définir une pratique, c'est en partie dresser les caractéristiques du milieu dans lequel le sujet agissant évolue. L'environnement est-il artificiel, aménagé ou naturel ? L'espace est-il soumis à des normes et des dimensions particulières ? Est-il éventuellement compartimenté en sous-espaces distincts ? Ces questions devraient nous permettre de comprendre et préciser certaines caractéristiques essentielles des pratiques physiques. Les propriétés matérielles de l'espace vont en effet profondément influencer les conduites motrices des pratiquants et leurs procédures d'apprentissage, jusque dans leurs manifestations les plus techniques.

Les activités physiques et sportives sont porteuses d'une incertitude issue de l'environnement très variable qui permet, selon Parlebas, de distinguer deux cas (1999, p. 166) :

- D'une part, **l'information fournie par l'environnement est quasiment nulle** au cours de la pratique. Ici, les caractéristiques du milieu dans lequel le pratiquant évolue sont connues à l'avance et sont donc prévisibles. C'est le cas des pratiques dites « standardisées » dont l'espace est normé, prédéfini, statique et donc sans surprise.

L'espace est dit « domestiqué » ou « aménagé », c'est-à-dire façonné par la main de l'homme (athlétisme, gymnastique artistique, natation, haltérophilie, patinage...). Dans le cas des piscines, gymnases, stades, pistes de bobsleigh ou patinoires, il est même totalement artificiel. Ainsi en gymnastique, les règlements définissent minutieusement les caractéristiques des différents agrès, les dimensions et hauteurs de la poutre, de la table de saut, des anneaux, de la barre fixe, des barres asymétriques et parallèles, du praticable, des aires d'élan et de réception... En natation, ce sont les plots de départ, les lignes d'eau, ou bien les tremplins et plateformes de plongeon qui sont hyper-codifiés ; en athlétisme, la longueur des pistes, la largeur des couloirs, la hauteur des haies, les dimensions des aires d'élan et de réception, les poids, dimensions et formes du javelot, du marteau ou du disque...

Comme le souligne l'auteur, « cette uniformisation des éléments objectifs de la situation, elle-même rendue statique, supprime l'imprévu et favorise le montage de stéréotypes moteurs hautement performants » (Parlebas, 1999, p. 166).

- D'autre part, **l'information fournie par l'environnement est importante** tout au long de l'exécution de la situation. Ici, « il y a incertitude car les caractéristiques et les réactions du milieu ne sont pas toutes prévisibles à coup sûr » (Parlebas, 1999, p. 166). L'environnement n'est pas standardisé et peut être source d'imprévus à des degrés variables. C'est le milieu fluctuant et incertain des activités de pleine nature : le kite-surf, le canoë-kayak, le surf des mers, le ski, le parapente, le VTT, les grands jeux de pleine nature... D'une façon générale, ces activités représentent des situations où l'incertitude issue de l'environnement est très prononcée, propriété qui devient encore plus manifeste dans les activités en milieu dit « sauvage », c'est-à-dire dans une nature aussi peu modifiée que possible, comme les *ultra-trails* (courses à pieds en milieu naturel sur de très longues distances comme le Marathon des Sables), les raids nature (courses d'orientation longue distance, seul ou en équipe, sur un ou plusieurs jours, en plusieurs étapes ou en autonomie, et qui combinent généralement plusieurs activités sportives, comme le Grand Raid de la Réunion), les courses au large à la voile en solitaire ou en équipage (comme le Vendée Globe ou la Route du Rhum), l'ascension de sommets seul ou en cordée, en escalade, alpinisme ou himalayisme, le vol en *wingsuit* (saut en parachute muni d'une combinaison dotée d'ailes entre les bras et les jambes qui permet de réduire la vitesse de chute et d'augmenter la portance afin de planer), ou bien encore la nage en eau vive (descente de rivières ou torrents à la nage, équipé d'un flotteur, de palmes, d'un casque et d'une combinaison néoprène)...

Dans ces activités, le pratiquant doit alors constamment décoder l'environnement dans lequel il évolue, prélever en permanence des informations pertinentes sur le milieu physique (comme les courants aériens en parapente, le débit du cours d'eau et les obstacles en canoë-kayak, la dureté de la neige en alpinisme...) et prendre des décisions motrices ajustées en fonction de la situation.

Entre ces 2 limites, incertitude nulle et incertitude maximale, il existe comme le précise Parlebas tout un éventail d'activités intermédiaires qui se déroulent dans un milieu ni totalement stabilisé, ni demeuré sauvage. Cet espace de pratique partiellement aménagé par l'homme est dit « semi-domestiqué », et plus ou moins balisé ou délimité par des « portes » comme dans le cas du slalom en ski, des « bouées » dans le cas des régates en voile, des « voies » en escalade...

Il est difficile de quantifier le « degré » d'incertitude d'une pratique mais l'analyse des contraintes réglementaires et l'observation de terrain permettent de schématiser cette gradation de l'aménagement de l'espace sur un *continuum* que l'on nomme **échelle de « domestication/sauvagerie »**. Il s'agit de la « *dimension qui prend en compte le degré de codification et de modification que l'homme fait subir au milieu en vue d'accomplir ses pratiques ludosportives, notamment ses pratiques motrices dites « de pleine nature »* » (Parlebas, 1999, p. 108). À l'une des extrémités de cette échelle, nous retrouvons l'espace domestiqué et totalement prévisible des stades, piscines et gymnases ; à l'autre extrémité, le milieu naturel et sauvage riche en imprévus de la mer, la montagne ou la rivière ; et entre ces deux pôles se trouve une multitude d'aménagements possibles du milieu naturel, dont l'incertitude sera plus ou moins réduite.

Dans cette perspective, le cas du ski se révèle intéressant, et la figure 1 en ordonne les différentes modalités de pratique et épreuves :

- À l'extrémité « domestication », nous pouvons trouver le ski sur piste synthétique, totalement artificielle, praticable toute l'année, été comme hiver. La piste peut d'ailleurs être couverte, et donc protégée des intempéries, et ne souffre alors ni du réchauffement, ni du manque de précipitations, tandis que les passages récurrents de skieurs au même endroit ne risquent en aucun cas de voir une plaque de verglas se former.
- Le ski de vitesse ou « kilomètre lancé » se déroule certes en milieu montagnard, mais sur une piste tracée par l'homme parfaitement rectiligne d'une largeur de 18 ou 30 mètres, extrêmement pentue en vue d'acquiescer le maximum de vitesse, dont la surface est constamment damée pour favoriser la glisse et limiter le risque, délimitée en zones d'élan, de chronométrage et de ralentissement, et ne laissant ainsi que bien peu de place à l'incertitude issue de l'environnement.
- Viennent ensuite les slaloms (géant et spécial) dont le règlement officiel impose aux skieurs de franchir alternativement des portes de couleurs différentes au risque de se faire éliminer en cas de non respect du parcours. L'espace est encore drastiquement contrôlé par l'homme, mais les intempéries et la dégradation de l'état de la piste au fur et à mesure des passages des concurrents sont des éléments que chaque compétiteur doit prendre en compte.
- La descente ensuite, qui à l'instar des slaloms, contraint le skieur à franchir des passages obligatoires représentés par des portes, mais en nombre bien inférieur qu'aux slaloms. L'aménagement du milieu de pratique est encore très prégnant, mais l'évolution de l'état de la piste au cours de la journée ainsi que les conditions climatiques vont là encore jouer un rôle important dans les décisions motrices des skieurs.
- Le « hors-piste » correspond à la pratique du ski aux abords des pistes, là où la neige n'a pas été damée. Cette pratique tant appréciée de certains vacanciers, permet de se confronter à quelques mètres à peine des pistes balisées, à la neige fraîche, à la poudreuse et aux divers obstacles disposés de manière chaotique (sapins, rochers...). Le skieur pratique dans un environnement de plus en plus naturel, mais reste cependant cantonné au domaine skiable de la station.

- Enfin, à l'extrémité « sauvagerie » de cette échelle, nous pouvons trouver le ski freeride, qui se déroule dans une nature généralement vierge de tout façonnage humain, bien souvent totalement inaccessible autrement qu'en ski, motoneige ou hélicoptère. Le milieu de pratique est alors totalement brut, libéré de toute codification, baigné d'incertitude, notamment au niveau de la déclivité du terrain, de la qualité de la neige et des obstacles plus ou moins visibles.

Ces six modalités de pratique du ski témoignent d'une progression de la domestication vers la sauvagerie du milieu (l'aménagement de l'espace est de moins en moins exigeant) et inversement, et illustrent parfaitement une situation que l'on retrouve dans de très nombreuses activités physiques et sportives (canoë-kayak, course à pied, cyclisme, course automobile, nage, voile...).

Ces modalités se regroupent en trois catégories d'espace : l'espace totalement domestiqué, l'espace partiellement aménagé et l'espace sauvage.

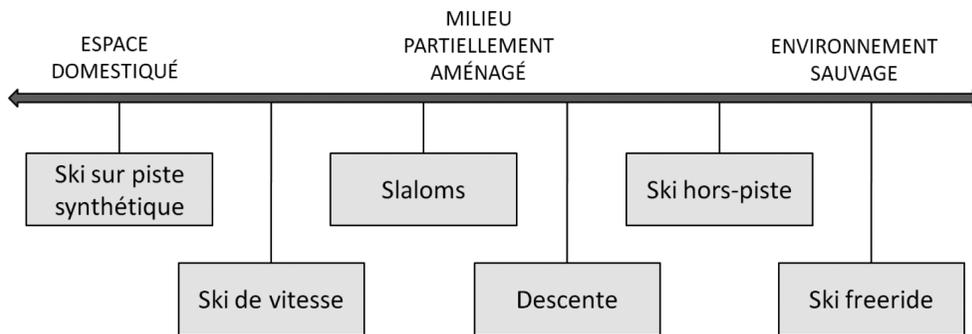


Figure 1 : Modalités de pratique du ski ordonnées sur l'échelle de domestication/sauvagerie.

## La nature des conduites motrices et leur apprentissage

La logique interne des différentes modalités de pratique d'une même discipline sportive entraîne la mise en action de conduites motrices très dissemblables selon le degré d'aménagement du milieu (Parlebas, 1999, p. 167). Selon que l'activité se déroule dans un milieu totalement stabilisé, partiellement domestiqué ou bien radicalement sauvage, le pratiquant ne va pas se comporter de la même manière face à l'environnement. Modeler l'espace de pratique, uniformiser les caractéristiques des matériaux et l'utilisation des engins, instituer de nouvelles règles, cela revient à influencer profondément sur la logique interne des pratiques motrices.

Comme nous venons de le voir dans notre illustration et à la suite de Parlebas, « on peut schématiquement distinguer trois grandes catégories de pratiques associées à la modification subie par le milieu » (1999, p. 109). Nous reprenons ci-après à l'auteur les caractéristiques majeures de chacune de ces catégories :

- **L'espace « domestiqué »** : La domestication de l'espace est un fait éminemment culturel. Les sports, activités hyper-codifiées et institutionnalisées de nos sociétés industrialisées, en sont les représentants exemplaires. L'espace totalement figé des enceintes sportives, auquel répond l'absence d'incertitudes et d'imprévus issus de l'environnement, n'offre aucune information utile au pratiquant. Ses propriétés arrêtées et définies par les règlements sont si précises que l'on considère officiellement comme identiques tous les lieux de pratiques d'une même activité. Les caractéristiques des pistes d'athlétisme du Stade de France, du stade olympique de Berlin ou du stade de Shanghai sont toutes les trois prescrites par les mêmes impératifs réglementaires de l'Association internationale des fédérations d'athlétisme, ce qui permet d'ailleurs d'établir et d'enregistrer des records validés à travers les époques et les continents. L'athlète peut alors totalement se consacrer à sa propre action. L'entraînement va permettre de peaufiner méticuleusement les gestes techniques les plus efficaces, qui pourront alors être déroulés minutieusement dans un milieu dénué de toute surprise. Au saut en longueur, aux barres asymétriques ou au plongeon, l'apprentissage consiste à modeler des comportements moteurs automatisés à force de répétition : l'athlète, la gymnaste et le plongeur vont de la sorte pré-programmer leur motricité. À espace fixe, geste fixe. Les situations d'apprentissage envisagées par l'entraîneur peuvent être variées et créatives, elles ne modifient pas le fait que l'espace de pratique de l'haltérophilie ou du lancer du marteau soient immobilisés, et conduisent à un **geste stéréotypé**, perfectible et inlassablement répété. Autrement dit, c'est le même modèle technique que le pratiquant cherche à reproduire à chaque tentative (salto arrière tendu, Fosbury flop, même nombre de foulées entre chaque haie, triple boucle piqué...)

Au cours de l'apprentissage, le débutant va d'abord être attentif aux données de l'environnement extérieur comme les agrès, les aires de lancers, les sautoirs ou les engins de la pratique. L'information est alors principalement visuelle et extéroceptive (centrée sur les éléments extérieurs au corps). Petit à petit, l'information utile étant bien vite épuisée par le pratiquant, c'est une information d'un autre type qui va s'imposer plus ou moins consciemment : celle provenant de ses capteurs kinesthésiques et sensoriels. Cette **régulation proprioceptive** renseigne alors le gymnaste ou l'athlète sur sa posture et ses mouvements dans l'espace. Le geste déployé se détache progressivement du milieu extérieur pour devenir autonome vis-à-vis de l'environnement. L'expert n'a plus besoin de prélever d'informations sur l'espace de pratique, il n'a plus de décisions à prendre si ce n'est celle de lancer son enchaînement moteur.

Le degré de fluidité, la finesse d'exécution et le très haut niveau de performance susceptibles d'être atteints appellent un entraînement répétitif intense, une grande dépense énergétique et une préparation soutenue tant en quantité qu'en qualité. Cette propriété du geste stéréotypé encourage alors la prise de risque, comme par exemple dans les enchaînements gymniques qui sont de plus en plus aériens et de difficulté technique croissante (risque d'ailleurs maintenant pris en compte dans le barème de notation), et favorise également le développement de la dimension esthétique de certaines pratiques qui s'orientent vers l'enchaînement de figures, comme la natation synchronisée, le patinage artistique ou le trampoline.

Attention cependant, ces exécutions totalement stéréotypées ne s'observent que dans les pratiques psychomotrices (sans interaction motrice essentielle avec autrui) et les situations sociomotrices dont les interactions motrices ne sollicitent que des partenaires, comme la natation synchronisée, les courses de relais de vitesse en couloir, le patinage en couple, la gymnastique acrobatique... Par contre, l'interaction avec des adversaires est une cause incontournable d'incertitudes : même si le milieu de pratique est figé, il interdit la stéréotypie en dictant l'imprévu et en obligeant le pratiquant à ajuster ses réponses motrices. C'est le cas des sports collectifs (basket-ball, football, hand-ball, water-polo, volley-ball...), des duels comme dans les sports de combat (judo, lutte, boxes, escrime...) ou les sports de raquettes (tennis, badminton et tennis de table).

Il est cependant possible de retrouver certains éléments gestuels stéréotypés dans ces activités (comme le service au tennis, au volley ou au badminton, ou le lancer-franc au basket), ou bien dans les activités en milieu incertain (comme la « circulaire » ou « l'appel » à la pagaie en canoë-kayak, ou le virage à ski), mais il ne s'agit que de séquences partielles de l'activité, dont le déclenchement reste soumis à l'appréciation du pratiquant, et qui conduiraient à sa chute, son échec ou sa défaite si elles étaient trop longtemps prolongées.

- **L'environnement « sauvage »** : Ici, « le pratiquant choisit de se plonger dans une situation chargée d'imprévu et de risque » (Parlebas, 1999, p. 112). L'incertitude associée à l'environnement étant fortement prononcée, le pratiquant ne peut se contenter du confort de dérouler un automatisme : il doit constamment prélever des informations sur les éléments objectifs pertinents de l'environnement et réajuster en permanence ses décisions motrices en fonction de chaque situation. Le skieur freeride interroge ainsi la pente qui se déploie à ses pieds, apprécie la qualité et la dureté de la neige, évalue les distances qui le séparent de sapins ou d'affleurements rocheux brusquement surgis, adapte sa vitesse et ses trajectoires aux pièges éventuels comme une plaque de verglas ou le déclenchement d'une avalanche... bref, il estime des probabilités, fait des paris et doit décider à tout moment d'un comportement adapté face aux aléas de la situation. Tous ses sens sont alors sollicités dans cette perspective : tactile, vibratoire, auditif, kinesthésique, visuel... L'espace incertain de l'environnement sauvage est avant tout un espace dans lequel la **régulation gestuelle est à dominante extéroceptive**.

L'alpinisme, le surf, la spéléologie, le parapente, la voile, le ski freeride, la descente de rapides en canoë-kayak, les grands raids se déroulent dans des espaces naturels fluctuants (l'eau, la neige, la terre, le vent, les arbres, les rochers...) nécessitant l'adaptabilité du pratiquant. Le surfeur, avant de s'élancer sur une vague, doit ainsi prélever des indices sur la nature des fonds-marins (*reef-break* ou *beach-break*), l'orientation et la force des vents (*on-shore* ou *off-shore*), la direction des courants marins (baïnes), la nature de la marée (ascendante ou descendante), le rythme d'apparition des vagues qui composent une série, et bien entendu sur la nature (droite ou gauche), la puissance, la vitesse, la forme, la qualité et le pic (sommet de la vague à l'endroit où la lèvre commence à retomber) de la vague. Le surfeur interprète alors tout ces indices en se fiant à ses perceptions et émet des hypothèses et des jugements sur leur probabilité d'apparition. Il adapte ensuite ses conduites motrices à l'environnement en perpétuel mouvement

dans lequel il évolue. Dans le cas où il n'aurait pas réussi à en anticiper les variations inopinées, il improvisera au mieux une nouvelle configuration gestuelle dans l'instant, ou bien la vague le sanctionnera plus moins gravement : chute, *wipe-out*, « machine à laver », choc contre le fond marin...

Cette capacité à déceler les indices pertinents d'un environnement fluctuant, de choisir une réponse motrice efficace et adaptée, et de l'improviser en cas d'inattendu, présuppose une importante maîtrise technique et une expérience préalable de la part du pratiquant. L'information émise par l'environnement correspondra toujours à une interprétation du pratiquant. Autrement dit, à une même information issue d'un élément objectif de l'environnement correspondra une incertitude variable selon que les individus agissants sont novices ou experts, ou bien prudents ou téméraires. L'expérience du pratiquant lui permet d'établir des relations de concordance entre le milieu observé et la réponse corporelle ajustée à fournir. C'est ainsi qu'au cours des situations d'apprentissage, une importance toute particulière est portée sur le décodage de l'environnement, la détection d'éléments porteurs d'informations utiles, et l'interprétation de ce qui est perçu. Le kayakiste doit apprendre à déchiffrer les pièges de la rivière qu'il affronte : débit du cours d'eau, obstacles (rochers, bois morts), « marmites », « rappels », « siphons », « drossage », tourbillons, contre-courants, rouleaux... Apprendre le ski, l'escalade, le parapente, c'est pour une part importante apprendre à déchiffrer un champ de neige, une paroi ou des courants aériens. En cas d'erreur, le pratiquant peut alors être pénalisé dans des proportions parfois dramatiques : placage contre une paroi en BASE jump, dévissage en escalade, dessalage en haute-mer lors d'une course transatlantique à la voile...

Comme le souligne Parlebas, à ce milieu sauvage est fortement associée l'idée d'aventure, de découverte et d'interaction directe avec les éléments d'une nature encore « vierge » de tout aménagement de l'homme (1999, p. 112). Cette aventure motrice et cette prise de risque renvoient à une représentation fantasmée du milieu qui anime et motive les pratiquants de ces activités motrices de pleine nature. Depuis la fin des années 1970 et aujourd'hui encore, il existe une demande sociale importante en faveur de pratiques physiques de loisir libérées de toutes contraintes institutionnelles et orientées vers l'aventure en milieu sauvage. C'est ainsi que sont régulièrement inventées de nouvelles activités de pleine nature comme dernièrement le *kite-surf*, la *highline*, le *speed-riding* ou le vol en *wingsuit*. Mais cette recherche de « pureté » au plus près d'une nature « intacte » s'accompagne d'une technologisation industrielle sophistiquée des engins et appareils qui supportent la pratique en milieu sauvage : skis, voiliers, kayaks, voiles de parapentes, VTT, piolets, crampons et baudriers doivent leur efficacité aux progrès de la recherche et aux matériaux toujours plus résistants et plus légers, développés par les avancées scientifiques : fibre de carbone, polyuréthane, nouveaux alliages, fibres composites... Il y a là un paradoxe intéressant, voire ironique, à ce que ces pratiques idéalisant une nature encore inaltérée soient manifestement liées aux progrès technologiques du matériel (Parlebas, 1999, p. 113).

Ces activités en milieu particulièrement instable, lorsqu'elles sont érigées institutionnellement au statut de sport de compétition, évoluent toutes sans exceptions, dans le sens d'une soumission de l'espace de pratique à des aménagements de plus en plus contraignants dans le but de mesurer et comparer les performances, allant du simple