



HAL
open science

Le défi de la performance face à la contrainte du temps

Fabrice Burlot

► **To cite this version:**

Fabrice Burlot. Le défi de la performance face à la contrainte du temps . Réflexions Sport, 2016, 13, pp.30-51. hal-01689883

HAL Id: hal-01689883

<https://insep.hal.science//hal-01689883>

Submitted on 22 Jan 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Le défi de la performance face à la contrainte du temps



Par Fabrice Burlot

chercheur au département de la Recherche

Laboratoire Sport, Expertise et Performance (EA 7370) SEP à l'INSEP



L'accélération du rythme de vie est sans doute l'un des éléments qui caractérise le mieux la dynamique dans laquelle les sportifs sont baignés dans leur projet de performance. L'expansion considérable du temps consacré à l'entraînement, aux compétitions et aux différents types de préparation n'est pas sans conséquence sur les autres temps sociaux. Comment l'athlète de haut niveau arrive-t-il à tout concilier ou aux contraintes, fait-il des arbitrages ?

Éléments de réponses avec une étude sur le rythme de vie menée auprès des SHN par le département de la Recherche de l'Insep.

“ ... l'inventaire des différentes prestations proposées pouvant avoir un impact sur le quotidien des SHN... ”

Dans un contexte général d'augmentation des exigences sportives (fréquence des compétitions, multiplication des stages, utilisation de nouvelles ressources) et de maintien des autres types de besoins (suivre des études, voir sa famille et ses amis, avoir une vie amoureuse, etc.), il paraît pertinent de s'interroger sur les conditions environnementales des sportifs de haut niveau, plus précisément sur leurs rythmes de vie. C'est dans ce contexte général que le département de la recherche de l'INSEP a mis en œuvre une étude sur les rythmes de vie des SHN des pôles France de l'Institut (Cf. encadré). Cette étude s'interroge sur la capacité des sportifs à pouvoir tout réaliser: répondre ►

aux exigences d'entraînement et de performance, satisfaire leurs désirs et utiliser les ressources disponibles (récupération, nutrition, préparation mentale et physique...) dans un contexte où les contraintes qui pèsent sur eux sont déjà importantes. Comment comprendre les mécanismes généraux de construction et de régulation de l'emploi du temps des sportifs. Quels regards les sportifs portent-ils sur leur rythme de vie? Comment parviennent-ils à mobiliser cet ensemble composé de ressources et de contraintes dans un temps restreint?

La méthode de l'étude

Pour répondre à ces questions, 42 entretiens avec des sportifs de haut niveau ont été réalisés par les chercheurs (Cf. tableau 1 : synthèse des caractéristiques des sportifs interviewés).

Entre un et trois sportifs ont été interviewés par pratique sportive présente à l'INSEP.



Critères	Pourcentages
Sexe :	
Femmes	50 %
Hommes	50 %
Âge :	
15-18 ans	30 %
19-24 ans	40 %
+ de 25 ans	30 %
Formation/études :	
Sans	30 %
À l'Insep	45 %
Hors Insep	25 %
Activité professionnelle :	
Sans	85 %
Avec	15 %
Statut à l'Insep :	
Interne	65 %
Externe	23 %
Demi-pensionnaires	13 %
Région d'origine :	
IDF	29 %
Province	56 %
Dom-Tom	7 %
Naturalisé	3 %
Situation avant l'Insep :	
Hors pôle	40 %
Pôle	60 %

Tableau 1 – Synthèse des caractéristiques des sportifs interviewés.

Ces entretiens s'inscrivent dans la continuité de plusieurs enquêtes réalisées sur les rythmes de vie des sportifs de l'INSEP de fin 2011 à mars 2012 :

- une enquête par questionnaire auprès des différents services de l'INSEP de manière à faire l'inventaire des différentes prestations proposées pouvant avoir un impact sur le quotidien des SHN ;
- des entretiens collectifs avec les responsables et/ou entraîneurs de pôles de l'INSEP de manière à mieux comprendre les problématiques liées aux rythmes de vie de leur SHN ;
- des entretiens avec des personnes-ressources des différents services de l'INSEP afin de recueillir leur expertise sur cette question.

C'est dans la continuité et sur la base de ces différentes enquêtes que nous avons :

- d'une part, choisi un panel de sportifs représentant la diversité des cas de figure présents dans l'INSEP ;
- d'autre part, construit un guide d'entretien sur la base des différentes problématiques relevées lors de ce premier recueil d'informations. ▶

Éléments de sociologie du temps

Peu de travaux récents sur le sujet

En dehors d'un rapport publié en 1990 sur le rythme de vie des sportifs de l'INSEP (Irlinger, Louveau, Metoudi, 1990), à notre connaissance, aucun travail récent en sociologie ne traite spécifiquement cette question. Lorsqu'elle est abordée, cette question est étudiée de façon succincte dans le cadre de travaux plus généraux (Bertrand, 2012, Sorignet, 2006, Viaudet et Papin, 2012) mais jamais elle ne constitue un objet d'étude en soi.

Cette question du temps si elle est peu traitée en sociologie du sport est une préoccupation scientifique qui va bien au-delà du monde sportif, dont l'existence est ancienne (Durkheim, 1912), mais surtout qui se voit réaffirmée comme un élément pertinent d'analyse du social depuis une dizaine d'années.



©Icon sport

La question du rythme de vie

À l'intérieur de cette sociologie du temps, la question du rythme de vie trouve un sens dans les travaux récents de Hartmut Rosa (2010). Rosa parle d'un phénomène d'accélération sociale du temps. Selon l'auteur, la société est entrée dans une période postmoderne qui place les individus dans une « *course au temps* ». Dans la période prémoderne, le temps était cyclique, les individus suivaient les rythmes naturels des saisons, de la journée (lever et coucher du soleil). ▶

“ ... la société est entrée dans une période postmoderne qui place les individus dans une « course au temps ». ”

Dans la période moderne, de nouvelles temporalités sont apparues et ont réorganisé les manières de vivre (travail, école, loisir). Cependant, laisser le temps s'écouler continuait d'être le principe organisateur. Dans la période postmoderne, on ne laisse plus le temps s'écouler, on veut agir sur lui, en tentant de l'accélérer : on casse le rythme naturel du temps par anticipation des temps du futur dans le présent. Sous contrainte d'accumuler plus de richesses, de vivre davantage d'expériences et dans une logique de rationalisation du travail, le temps s'accélère. Cette accélération, c'est-à-dire cette dynamique dans laquelle les membres de la société sont poussés à toujours en faire plus et mieux dans la

même unité de temps, revêt trois formes : une accélération technique (les gains de temps procurés par la technique : Internet, transport), une accélération des changements (les pratiques et les objets sont de plus en plus rapidement remis en cause) et une accélération du rythme de vie. C'est ce dernier qui retiendra plus particulièrement notre attention dans cette étude.

L'accélération du rythme de vie

Selon Rosa (2013), l'accélération des rythmes de vie revêt deux composantes : une composante objective et subjective. « *Objectivement, l'accélération du rythme de vie représente un raccourcissement ou une densification des épisodes d'action... qui se traduit par une augmentation du nombre d'épisodes d'action par unité de temps* » (Rosa, 2013, p 104). Subjectivement, elle se traduit par « *une recrudescence du sentiment d'urgence, de la pression temporelle, d'une accélération contrainte engendrant du stress, ainsi que par la peur de ne plus pouvoir suivre* ». (Rosa, 2013, p 105). ▶

Si cette course au temps efficace est pour Rosa productrice d'une certaine forme de stress négatif, Darmon (2013) montre dans le contexte des classes préparatoires des grandes écoles que ce stress n'est pas toujours si négatif. Il serait même une condition de l'efficacité car il placerait les individus dans un niveau de tension propice à la performance: le plus performant est alors celui qui est capable de «*dépasser le temps*» qui s'écoule, d'être constamment dans l'anticipation, d'en faire toujours plus dans la même unité de temps (Rosa, 2013). Darmon (2013) qualifie alors de «*maîtres du temps*» les élèves réussissant souvent le mieux à concilier leurs différents objectifs.

Alors, on peut maintenant se poser la question suivante: comment les sportifs vivent-ils cette accélération de leur rythme de vie?

La perception de l'athlète sur son rythme de vie

L'analyse des discours des sportifs montre une forte hétérogénéité des rythmes de vie. Elle est fonction du sport pratiqué, du type de formation suivie, de l'éloignement du site d'entraînement, du statut du sportif (interne ou externe) et des déplacements d'un lieu à un autre que ces différentes situations conditionnent. Cette hétérogénéité ne touche pas seulement la dimension objective des rythmes de vie mais aussi sa dimension subjective. On constate ainsi des différences de perception qui semblent parfois paradoxales sur la question de vivre bien ou difficilement son rythme de vie. Ainsi, ce ne sont pas forcément les sportifs aux emplois du temps objectivement chargés (charges d'entraînement et de formation importantes) qui vivent le plus mal leur vie de sportif de haut niveau et ▶

“ ... un niveau de tension propice à la performance... ”



inversement. Tous les sportifs interviewés qui ont fait l'expérience attirante de se consacrer uniquement à leur projet sportif et d'arrêter le temps d'une année leur formation – ce qui peut être parfois possible, moyennant certaines conditions – nous ont tous dit avoir mal vécu cette période : ennui, stress d'avoir tout misé sur le sport, comme l'explique cette athlète :

« C'est mieux quand même de faire autre chose. L'année dernière, c'était la première que je ne faisais rien, ça m'a fait bizarre donc je n'aime pas trop. J'aimerais mieux un tout petit peu on va dire, parce que je n'ai pas l'habitude de ne rien faire. Non mais c'est vrai, tu t'ennuies, c'est pour ça qu'il y en

qui pètent un câble et ont envie de retourner vite à l'entraînement parce qu'ils n'ont pas d'autres trucs à faire. » (femme, 28 ans).

Les sportifs vivent difficilement les périodes d'inactivité et les moments à « *ne rien faire* » à l'image de cet athlète (homme, 23 ans) :

« Cette année c'est un peu compliqué parce que j'ai arrêté les cours et depuis les journées sont longues. Je m'embête et puis je cogite trop... à part l'entraînement, je ne fais rien ».

Des emplois du temps très chargés

Cette situation renvoie à une certaine forme d'impératif d'organisation qui apparaît quand ►

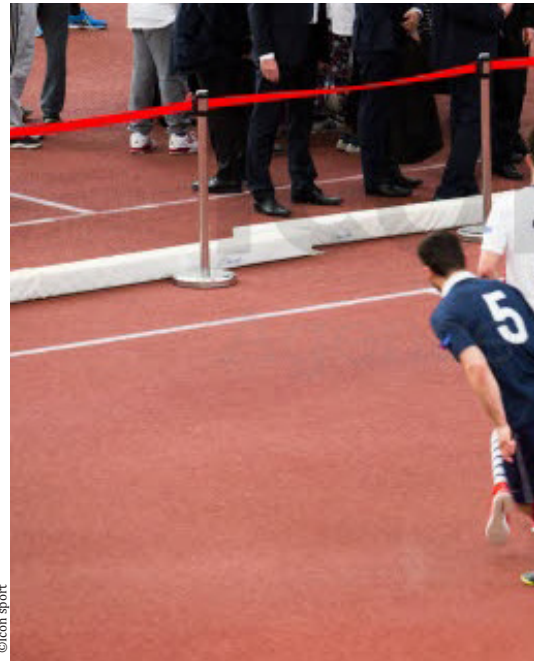
l'emploi du temps devient chargé et qui génère une certaine forme de stress positif. À l'inverse, avoir du temps pour soi peut amener à prendre (trop) son temps et finalement à éventuellement manquer de temps. Quand on a peu de temps, on essaie de l'optimiser. Ce qui ne veut pas dire, à l'inverse, que les emplois du temps très chargés sont toujours bien vécus. On perçoit dans les entretiens de nombreuses situations de surmenages qui renforcent les propos de Rosa (2010) sur les conséquences aliénantes de cette accélération du rythme de vie et donc ici l'idée d'une certaine forme de stress négatif. Apparaît ainsi la nécessité de maintenir une forme de tension, de trouver un juste équilibre entre un emploi du temps excessivement chargé et un emploi du temps excessivement allégé, pour être performant.

L'analyse des discours semble montrer que ceux qui vivent le mieux leur rythme de vie et qui sont capables de mieux supporter des emplois du temps très chargés sont souvent ceux capables

de faire preuve d'une forte autonomie et de mettre en place des stratégies personnelles afin d'optimiser l'articulation de toutes les temporalités qui composent leurs vies.

La figure du maître du temps

Les sportifs sont des individus souvent dotés d'une forte maturité organisationnelle. Cette qualité ressort fortement, les SHN sont particulièrement bien organisés et font effectivement penser aux «*maîtres du temps*» (Darmon, 2013). Comme les ►



élèves des classes préparatoires, ils maîtrisent l'organisation de leur temps, sont rationnels et rigoureux dans la définition et l'articulation des différentes temporalités qui organisent leur vie autour de la performance sportive. Cette maturité est systématiquement présente dans les entretiens et apparaît très liée à la performance sportive. Être capable de gérer son temps, de l'organiser, de le modeler semble une particularité forte de la figure du champion.

Les sportifs perçoivent rapidement que dans cette logique de course à la performance,

seule une organisation optimale leur permettra d'atteindre leurs objectifs.

«[...] En stage je sais que ça va mais quand je suis ici, je perds pas mal de temps, et le week-end aussi je perds pas mal de temps [...] à m'étaler, à faire des choses qui n'ont pas besoin ou... oui c'est ça, c'est faire des choses qui n'ont pas besoin et du coup, c'est pareil, ça me coûte en récupération, ça me coûte en travail, à l'école... Et là, je suis vraiment en train de me dire qu'avec plus d'organisation, même si c'est plus compliqué, même si je dois prendre deux heures tous les dimanches soir pour avoir à peu près un coup d'œil sur ma semaine, il faut que je le fasse parce que ça va me faire gagner 3 ou 4 heures dans la semaine.» (homme, 22 ans). ▶

“ ... la nécessité de maintenir une forme de tension, de trouver un juste équilibre...”





©/leon sport

Le fait d'être engagé sur une carrière sportive leur fait ainsi acquérir une certaine maturité quant à leur organisation, notamment au niveau du travail scolaire, qui s'approche de celle identifiée chez les élèves de classes préparatoires (Darmon, 2013), travail dans l'urgence et dans un temps limité. Ainsi, même s'ils sont, *a priori*, moins engagés dans le projet de formation que le projet sportif, les SHN font preuve de capacité d'efficacité dans le travail scolaire et universitaire assez notable qui pourrait expliquer leur bonne insertion professionnelle après leur carrière.

“ Tout a été organisé au plus juste pour ne pas perdre de temps et mettre en œuvre uniquement du temps utile. ”

Dans ce contexte de rationalisation, va s'engager une course à l'efficacité maximum de la gestion du temps : une chasse au gaspillage dans laquelle la perte de temps est souvent synonyme de malaise et d'inefficacité.

«X: on a cours de 8-10, 14-16 donc ça, ça arrive deux fois dans la semaine. Ça, c'est le top pour s'entraîner parce que du coup je peux tout faire, 8-10 et 14-16, je peux m'entraîner à 10 heures et à 16 heures donc c'est que je fais, donc je me lève à 7 heures moins 10, je pars de chez moi à 7 heures et demie à vélo, et comme je suis toujours un petit peu en retard, j'arrive pile poil à 8 heures.

Y: Tu es toujours en retard... ▶

X: *Oui je suis toujours en retard. Je pense que ça vient du fait que je n'aime pas attendre. Donc au lieu d'attendre, je vais faire quelque chose d'autre, et donc cela va me prendre plus de temps qu'il ne faut... Donc j'arrive à 8 heures ici, parfois 8 h 05.* » (femme, 22 ans).

Les « *maîtres du temps* » jouent habilement avec les temporalités quotidiennes en découpant de façon intensive le temps pour le rendre « *intégralement* » utile et efficace. Être juste à l'heure, ni en avance, ni en retard devient chez de nombreux sportifs un indicateur de performance de leur gestion du temps.

Conséquence : des sportifs sur le fil

Cette recherche permanente de l'efficacité place souvent les sportifs dans des organisations temporelles en flux tendus. Ils peuvent alors s'organiser un emploi du temps aux contours idéalement millimétrés mais qui n'admet plus de temps mort et où le moindre écart est producteur de tension, de surmenage. Il en va ainsi de cette sportive qui, désireuse de mener de front son projet sportif et de formation, s'est construit un emploi du temps aux limites du supportable. Tous les arrangements possibles ont été imaginés, modulés. Tout a été organisé au plus juste pour ne pas perdre de temps et mettre en œuvre uniquement du temps utile. Au final, elle n'a plus aucune marge de manœuvre et se trouve dans une situation de mal-être (aucune vie sociale possible) à la limite d'être au « *fond du trou* » selon ses propos. Dans son cas, il n'y quasiment plus de « *perspectives réparatrices* » : des moments où l'on sait que l'on va pouvoir se relâcher. ▶



«X: Oui ici j'ai l'impression de tout le temps courir en fait. En fait quand je fais mon emploi du temps, je prends mes cours et je calque dessus mes entraînements, et normalement il faudrait que je laisse des moments de social et en fait je ne le fais pas, tous mes moments j'essaie de les caler avec le travail que j'ai à faire, en fait je me sens vraiment débordée.

Y: Qu'est-ce que tu as réduit par exemple ?

X: Les temps pour regarder les films. Alors le cinéma, je ne sais pas quand c'était la dernière fois que je suis allée voir un film. Par exemple, je veux aller me faire couper les cheveux, sauf que ce n'est pas urgent, donc je ne l'ai pas fait depuis 3-4 mois que je dis qu'il faut que je le fasse... Je ne sais pas, les expos que j'aimerais bien aller voir dans Paris... et puis juste passer du temps avec ma famille.» (femme, 22 ans).

À l'inverse, on trouve aussi le cas de sportifs «maître du temps» qui ne se laissent pas déborder par cette course effrénée à l'efficacité. Ils arrivent à



©/ron sport

subtilement coordonner l'ensemble de leurs temporalités. Deux éléments semblent alors contribuer à cette sérénité. D'une part, ils savent clairement hiérarchiser un ordre de priorité, ce qui leur permet de sacrifier, sans état d'âme, certaines temporalités en cas de nécessité. D'autre part, ils sont capables de s'aménager des temps de «régénération», c'est-à-dire des périodes plus ou moins longues dans lesquelles ils vont pouvoir «recharger les batteries». Siestes, grasses matinées du week-end, vacances et différentes formes de sociabilité peuvent alors être mobilisées dans ce sens comme l'explique ce ►



sportif: « *le week-end j'aime bien faire des grasses matinées et dormir car je sens que je manque de sommeil. Et là je rattrape... on se lève tard, très tard, on se lève vers une heure.* » (homme, 20 ans).

Dans cette recherche d'efficacité maximum de l'organisation de leur temps, les SHN vont avoir recours à deux types de stratégies: des stratégies d'arrangement (prévoir l'organisation optimum des différentes temporalités constituant leur rythme de vie) et des stratégies d'ajustement (être capable, dans l'action, d'ajuster les temporalités en fonction des aléas de différentes natures).

“ *... le cas de sportifs « maître du temps » qui ne se laissent pas déborder par cette course effrénée à l'efficacité.* ”

Toujours gagner du temps

Quatre stratégies différentes utilisées pour gagner du temps ont été repérées chez les sportifs de haut niveau.

1^{re} stratégie Retarder et anticiper

Cette première stratégie visant à retarder et anticiper consiste à articuler les temporalités selon différentes échelles en se plaçant alternativement dans le temps court et le temps long comme réaliser un projet de formation par défaut et repousser un projet de formation ▶

désiré – mais incompatible avec le haut niveau – à plus tard, sacrifier dans certaines périodes sa vie familiale pour la vivre intensément sur d'autres périodes. Il en va ainsi de ce lutteur qui scinde son année en deux périodes, celle consacrée à sa pratique:

«Je sais, par exemple, que si je fais les Jeux olympiques. L'été je vais être en stage. Je ne vais penser qu'à mon entraînement. J'appellerai ma femme, ma petite pour savoir si tout va bien. Mais tout ce qui est administratif, je ne m'occupe de rien. Ça, j'arrive facilement à le mettre de côté, en fait, dans mon esprit. Je me concentre sur mon poids, sur mon truc...»
(homme, 33 ans).

“ ... l'étalement des années scolaires comme cela est possible dans de nombreuses formations post-baccalauréat proposées par l'INSEP ”

Et celle consacrée à sa famille où il redevient un papa et un mari correspondant aux attentes de sa vie familiale.

«Le soir du coup, je m'occupe de la petite. Je lui donne le bain, je lui donne à manger et ma femme prépare à manger pour nous.»

2^e stratégie Superposer les temporalités

Une autre stratégie d'optimisation du temps repose sur la superposition des temporalités, l'exécution simultanée de tâches ou multitasking (Rosa, 2013). Ainsi, plusieurs entretiens nous permettent d'affirmer que face à un capital temporel limité, les sportifs cherchent à superposer des temporalités de type et de fonction différentes pour gagner ▶



du temps et ainsi avoir une rentabilité maximale dans la gestion des temporalités comme s'échauffer pendant les temps de déplacement, dormir ou manger en cours... ou encore coordonner son activité sportive avec sa vie familiale comme dans le cas de cette sportive qui a changé de club pour un club dans sa région d'origine, pour pouvoir voir sa famille plus souvent.

« [...] je suis revenue dans le club de ma ville... Vu qu'on a quand même comme je te disais un planning chargé, j'en avais marre... Enfin c'est pareil, je suis très famille, je suis très amitié donc en fait au final c'était l'occasion pour moi de pouvoir rentrer chez moi et de pouvoir voir mes amis, aussi, plus régulièrement. Et en même

temps pouvoir faire les inter-clubs, comme c'est prévu quoi!!! » (femme, 25 ans).

3^e stratégie **Supprimer et réduire certaines temporalités**

Afin d'organiser leurs emplois du temps, les sportifs vont aussi réduire, voire parfois supprimer certaines temporalités. Il ne s'agit donc pas de simplement réduire ou supprimer des temps morts ou temps de pause comme le présente Rosa (2013) mais bien d'agir directement sur l'ensemble des temporalités qui n'apparaissent pas comme prioritaires par rapport à la performance sportive. Ainsi nombre de sportifs, pour pouvoir réaliser à la fois leur projet sportif et de formation, vont étaler leur temps de formation, optant parfois pour l'étalement des années scolaires comme cela est possible dans de nombreuses formations post-baccalauréat proposées par l'INSEP à l'image de cette sportive qui pour pouvoir s'engager en formation de kinésithérapeute dédouble ses années en fonction de ses échéances sportives : ▶

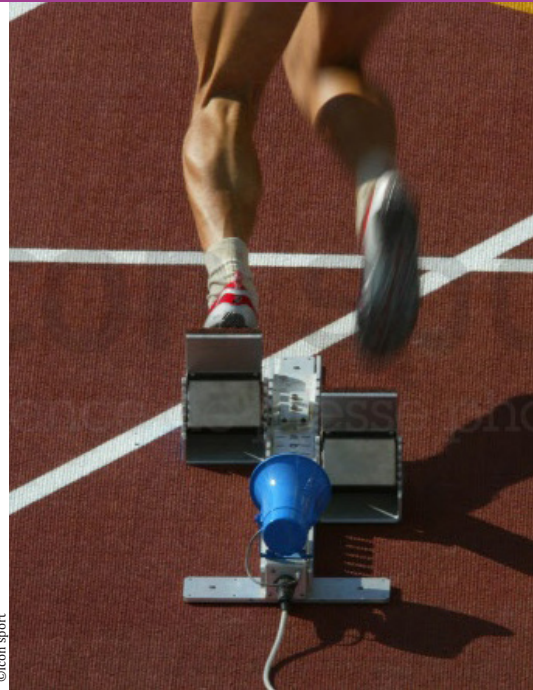


«Et là je suis en deuxième année de kiné, donc j'ai étalé la première année pour pouvoir m'entraîner en même temps... cette année je fais la deuxième année en un an.»
(femme, 26 ans).

Nombreux disent également dans les entretiens supprimer ce que nous pourrions appeler des temporalités sportives satellites comme la récupération, ou encore des activités de briefing/débriefing à l'image de ce sportif: *«il y a des athlètes qui, eux, peuvent se permettre de prendre plus de temps à la séance, de discuter avec le coach, de prendre 10 minutes, un quart d'heure; moi il faut que je trace tout de suite...»*
(homme, 22 ans).

4^e stratégie Remplacer les activités lentes par des rapides

Enfin les sportifs sont également engagés dans une dynamique visant à remplacer des activités lentes par des activités rapides. L'utilisation des bains froids pour permettre aux muscles de récupérer plus rapidement mais aussi l'utilisation de compléments alimentaires



©Icon sport

pour remplacer le petit-déjeuner du matin sont des pratiques qui se sont fortement répandues et réduisent les temps habituellement consacrés à ces temporalités.

«Je prends souvent des compléments alimentaires comme le Lactel, c'est pratique ça permet de déjeuner rapidement le matin tout en ayant tout ce qu'il faut. Bon après il ne faut pas en prendre toute la journée mais bon là tu sais que tu vas avoir ton apport.»
(homme, 23 ans). ▶

“ *... des stratégies mises en place pour harmoniser le rythme de vie dans le temps court et non plus dans le temps long.* ”

Des ajustements au jour le jour...

Si les stratégies d'arrangement renvoient à l'idée de gestion anticipative des rythmes de vie, l'ajustement des temporalités évoque les petites adaptations faites au jour le jour, qui permettent un meilleur enchaînement des différents temps en fonction de l'état de l'individu. Il s'agit des stratégies mises en place pour harmoniser le rythme de vie dans le temps court et non plus dans le temps long. Nous sommes face à des temporalités avec lesquelles le sportif sait qu'il va pouvoir jouer de façon immédiate pour répondre

à l'imprévu, aux changements, à l'état de fatigue. Ces variables d'ajustement sont surtout utilisées pour gérer les périodes compliquées comme les périodes compétitives.

D'une façon générale, les sportifs jouent avec la plupart des temporalités sans exception pour pouvoir s'adapter à ces changements. Il faut cependant reconnaître qu'un certain nombre de temps sont peut-être davantage privilégiés.

... sur le temps sportif

Les sportifs jouent rarement avec cette variable car cela renvoie à un sentiment de culpabilité, de ne pas avoir mis toutes les chances de son côté pour réussir. Comme le soulignent les propos de ce sportif, « *louper un entraînement, c'est pour les fainéants!* » (homme, 20 ans). Bien au contraire, face à l'envie de réussir on trouve plus souvent des sportifs qui vont ajuster, à la hausse, le temps sportif : s'entraîner le week-end ou continuer un peu après l'entraînement... ▶

“ *les études
apparaissent assez
régulièrement comme
une variable d’ajustement
privilégiée.* ”

« Pour réussir il faut travailler. Après par la suite, les objectifs étaient plus hauts vu que j’envisageais de devenir champion olympique. Ça a été plus dur, mais j’essayais d’en faire toujours plus que les autres mais j’ai eu des problèmes de fatigue à cause de ça puisque je travaillais constamment [...] je m’entraînais les week-ends [...] je restais 20 minutes après l’entraînement pour faire mes abdos puisque j’ai des problèmes de dos [...] » (homme, 29 ans).

Si le temps du sportif dans sa vision la plus restrictive (l’entraînement) est plutôt revu à la hausse, les discours montrent que, plus on s’éloigne de ce cœur d’activité, plus on entre dans

des activités plutôt moins bien considérées et utilisées souvent comme des variables d’ajustement capables de dégager du temps. Il en va ainsi de l’échauffement ou des étirements, de la récupération mais aussi de la préparation physique ou mentale. Ainsi, nombre de sportifs ont des difficultés à trouver du temps pour la préparation mentale, voire annulent leur rendez-vous, ou encore ne s’engagent pas forcément sur la préparation physique lorsque celle-ci n’est pas réalisée par l’entraîneur. Quant à la récupération, elle est largement utilisée comme une variable d’ajustement pour gagner du temps : temps pour soi pour la balnéothérapie par le froid, de la sociabilité pour le temps de sommeil.

...sur le temps des études et les autres temps

En plus d’être un élément fortement mobilisé dans les stratégies d’arrangement des sportifs (suppression, dédoublement des années), les études apparaissent assez régulièrement comme une variable d’ajustement privilégiée. La fonction d’ajustement ▶

des études permet de gérer l'articulation des temporalités au quotidien car c'est une activité dans laquelle le sportif peut se permettre une certaine latitude, en tous les cas en comparaison avec l'entraînement à proprement parler. Nombreux sont les SHN qui avouent soit **arrivé** en retard en cours voire s'absenter alors qu'ils ne le feraient pas à l'entraînement. Souvent, cela permet, par exemple de gagner du temps de sommeil.

X: « *Non, tu ne peux pas louper un entraînement, objectivement tu ne peux pas, [...] Non, c'est les cours qu'on arrive à... Par exemple, là ce matin, je ne suis pas allé en cours parce que j'étais malade cette nuit et je n'arrivais pas à me lever ce matin, je n'y suis pas allé. Du coup, on rate plus facilement des cours, l'entraînement c'est impossible, après on se fait engueuler. [...] les cours bon elle réprimande et tout, il faut qu'on justifie, mais...* »
(homme, 19 ans).

Enfin les différents temps liés aux sociabilités du sportif - amour, famille et amis - ainsi qu'à la récupération et aux repas sont également largement mis à contribution pour gérer les périodes délicates où il est nécessaire de se dégager du temps comme ce sportif qui pour maintenir son temps de sommeil lorsqu'il se couche tard ne prend pas de petit-déjeuner « *comme j'ai cours à 7h45, je me lève à 7h30, je mange direct dans ma chambre et le chemin mon pitch et ma bouteille de jus de fruit.* »
(homme, 15 ans). ▶



Pour conclure

Pour rester dans la course à la performance, le sportif de haut niveau est acteur de son rythme de vie et met en place des stratégies pour répondre aux objectifs à la fois institutionnels (ce que l'INSEP et son pôle attendent de lui) et personnels (ce qu'il souhaite faire, mais aussi les volontés de sa famille). Par rapport à l'objectif qui se pose, le sportif cherche

des solutions, imagine les arrangements possibles, les module, les ajuste pour ne pas perdre de temps et mettre en œuvre uniquement du temps utile. Devenir maître du temps est un élément clé de sa réussite. Mais face à l'augmentation des exigences qui pèsent sur lui, la question est de savoir jusqu'où le sportif restera « maître de son temps ». Jusqu'où pourra-t-il assumer cette accélération du rythme de vie ?



Bibliographie

BERTRAND J, *La fabrique des footballeurs*, La dispute, col. «Corps Santé Société», Paris, 2012.

DARMON M, *Classes préparatoires. La fabrique d'une jeunesse dominante*, La découverte, Paris, 2013.

DURKHEIM E, *Les formes élémentaires de la vie religieuse. Le système totémique en Australie*, Les presses universitaires de France, Paris, 1912.

IRLINGER P, LOUVEAU C, METOUDI M, «Temps et rythme de vie des insépiens», étude réalisée à la demande du

département du sportif de haut niveau, mission recherche, laboratoire de sociologie du sport, INSEP, 1990.

ROSA H, *Alienation and acceleration: Towards a critical theory of late-modern temporality*, NSU Press, Malmö, 2010.

ROSA H, *Social acceleration. A new theory of modernity*, Columbia University Press, 2013.

SORIGNET PE, «Danser au-delà de la douleur», *Actes de la recherche en sciences sociales*, 2006, 3 (163), 46-61.

VIAUDET B et PAPIN B, «Temps sportif, santé du champion et logique de l'urgence», *Staps*, 2012, 2 (96-97), 9-27.

