

# Courir : un art de jouer, un art de vivre ?

---

**N**otre objectif au travers de ce numéro spécialement consacré à la course à pied est de promouvoir une certaine conception de la course et de visiter un certain nombre d'idées préconçues pour en montrer les limites et parfois les non sens. Ces idées toutes faites sont nombreuses et contribuent à limiter la richesse et la pertinence de la course à pied comme éducation dans le cadre de l'éducation physique et sportive. Ces convictions assenées comme autant de vérités prennent diverses formes : « *on naît coureur, on ne le devient pas* », « *les courses, comme l'athlétisme, sollicitent une capacité naturelle, il n'y a donc rien à apprendre* »... Dans le domaine plus particulier de l'EPS, elles s'appuient sur une vision réductrice à la fois des principes d'efficacité et des principes d'efficience : les apprentissages se limitent à la recherche d'une allure régulière en course de durée, à la transmission du témoin en course de relais, etc. La liste pourrait s'allonger d'exemples qui ne feraient que confirmer cette vision parcellaire de la course incompatible avec un vrai projet éducatif d'émancipation de l'individu. Un projet négocié qui permette à l'individu d'accéder à un niveau de réalisation qui n'était pas le sien au départ, qui lui permette de réussir à son plus haut niveau. Tout projet qui laisse l'élève dans ce qu'il aime et sait faire n'a pas cette fonction. Le développement de la personne doit être au cœur du processus. Il doit partir de ce qu'est et mobilise l'élève pour l'emmener vers d'autres possibles.

Pour s'engager sur cette voie, il convient de conserver toute son épaisseur culturelle à la course pour solliciter l'individu dans toutes les dimensions de sa personne. À cette condition, elle aura une valeur plus humaniste, plus « humanisante ».

Évoquer ce projet nécessite évidemment de nous poser la question de la nature de la culture propre à la course. S'il est vrai que pour le coureur le souci doit être d'augmenter sa vitesse de déplacement, de chercher à courir plus vite, plus loin, plus longtemps, quels sont les principes d'apprentissage et de développement à solliciter et à mettre en œuvre ? Peut-on et doit-on apprendre à courir ? Peut-on apprendre par la course ? Et donc que peut-on apprendre ? Si l'approche biologique, capacitaire a toute sa place dans la recherche d'efficience, que dire de l'approche technique, de la mobilisation des ressources tant psychologiques que sociales, comme modes d'amélioration de la performance de « l'entrainabilité » des individus ? Dimensions aujourd'hui massivement écartées au nom d'une certaine rationalité de l'entraînement. N'ont-elles pas à être convoquées sans a priori quand on vise l'entrée de tous et toutes dans la course, quand l'enjeu de la

pratique de la course, comme émancipation possible, passe par l'expérience, la découverte de sa propre capacité à se transformer.

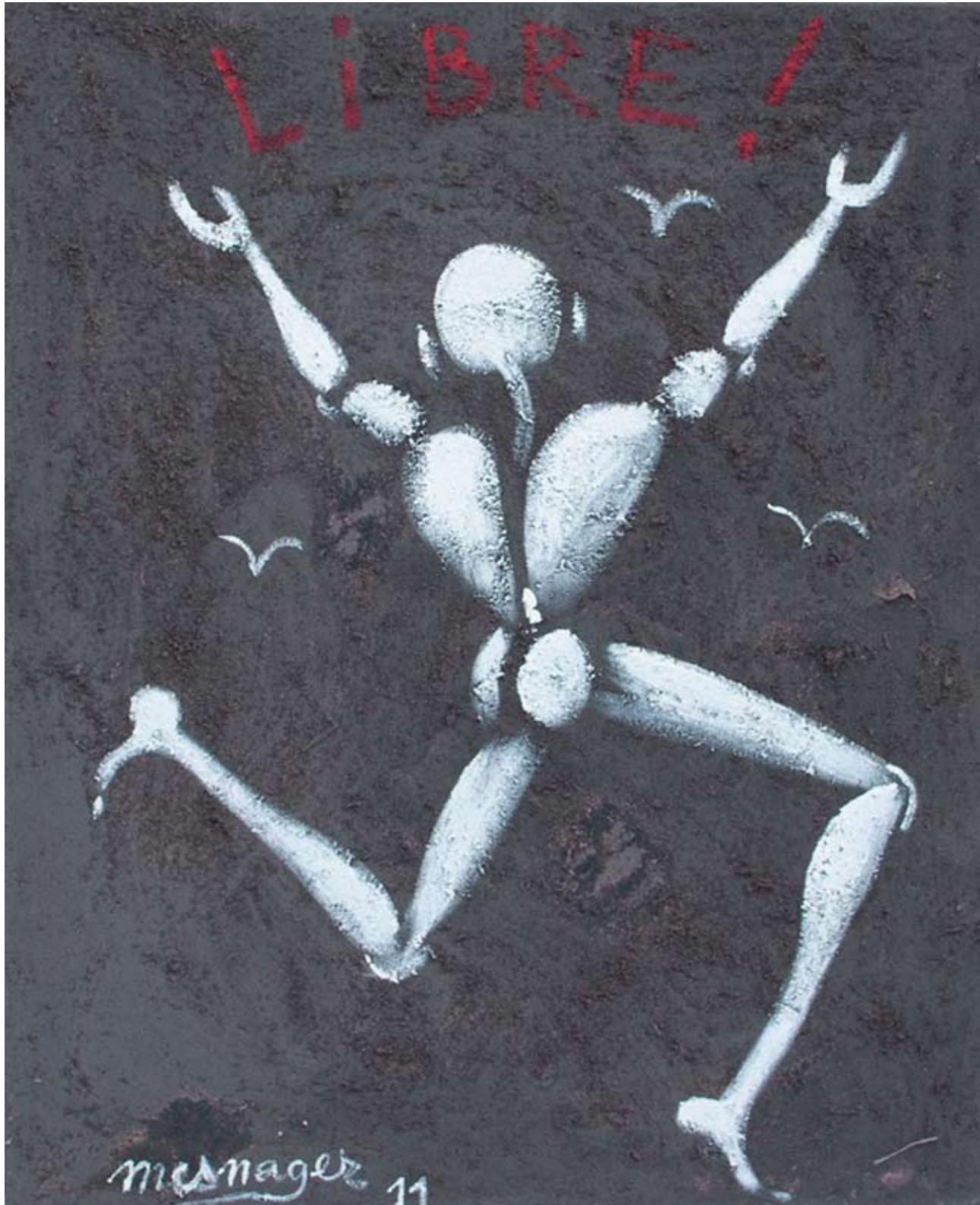
## Oui, on peut devenir coureur...

Nous faisons le pari que la course peut transformer totalement les coureurs, qu'il n'y a pas de préalable, pas d'incontournable lié au processus de transformation si ce n'est d'abord celui de courir. Nous avons aussi la conviction que les principes d'efficacité à transmettre doivent être en relation avec la performance sportive. Ils ne peuvent en être déconnectés sous peine de passer à côté de l'essentiel. Comment en effet mesurer l'efficacité d'une foulée si elle n'est pas mise en relation avec une performance ? Comment juger de l'efficacité de la transmission du témoin si la course ne se fait pas à pleine vitesse ?... Performance « sportive », (plus vite, plus loin, plus longtemps...) mais aussi performance humaine, (atteindre un but, devenir autre que ce que je suis, me connaître) liée à la précédente, faisant toutes deux système et permettant de découvrir la personne que je suis et celle que je peux devenir. Devenir coureur c'est évidemment se transformer mais également transformer son rapport au milieu. Le coureur est « *créateur de milieu* » dirait Clot, « *testeur* » de milieu dirait Le Blanc... La recherche d'efficacité dans la course doit inclure le développement d'autres capacités que physiologiques ou encore biomécaniques, la sociabilité, la convivialité, l'empathie, la solidarité, mais aussi la quête de paix et d'harmonie intérieure qu'elle véhicule. Bref être une quête de la signification humaine de la course tant dans ses aspects les plus concrets, les plus matériels, que les plus symboliques.

## La diversité des courses pour une culture commune

Les courses ou les situations d'apprentissage que l'on propose doivent selon nous confronter les individus à des types de pratiques variées renvoyant aux formes pratiquées et organisées de la course dont le cœur commun est la performance sous des formes variables. Celles-ci peuvent s'étendre des épreuves sur piste aux épreuves en nature, s'inscrire dans une recherche de performance (volonté de battre son record, de battre l'autre, de terminer le parcours fixé ou de le terminer en moins de...) et une recherche de partage avec les collègues avec qui on vit l'épreuve. Le projet d'éducation proposé aux élèves ne peut être que culturel et social, émancipateur. S'il doit s'appuyer sur un projet de performance personnel et ou collectif, il ne peut le faire sur la base d'une définition restrictive de celle-ci, uniquement chiffrée, mesurée, insuffisamment révélatrice

# INTRODUCTION



AVEC NOS REMERCIEMENTS À JÉRÔME MESNAGER POUR L'UTILISATION DE SON ŒUVRE.

«Le coureur est un testeur de métaphysiques et il teste d'abord la liberté sous la forme d'un choix sans cesse répété : continuer à courir ou s'arrêter» GUILLAUME LE BLANC (2012)

de la signification culturelle totale, de l'essence de l'activité humaine qu'est la course. La performance en course à pied ne peut se résumer au temps réalisé ou à la distance parcourue, même si elle doit être cela. Elle doit englober le rapport au temps, à l'espace, les émotions qui s'y génèrent, l'imaginaire qui s'y déploie, les sensations ressenties, les relations aux autres.

S'agissant de l'Ecole la responsabilité n'est-elle pas de proposer d'apprendre ensemble quelque chose de commun qui fait culture commune, en l'occurrence le sport «course» (sous les différentes acceptations que Bernard Jeu évoque : compétition, performance, épreuve, versus exploit, comme «essence», logique interne ou encore règles constitutives de la course). En sachant que de

toute façon cet enseignement commun n'épuisera pas la question du sens personnel que chacun peut donner à sa propre activité, du libre cours à la subjectivité de chacun. Paradoxalement, vouloir émanciper par l'apprentissage de la course, c'est bien transmettre de façon critique à chaque élève un patrimoine, ses valeurs « communes », ses normes « dominantes » afin que tous puissent être acteurs conscients de leur dépassement, de leur remise en cause, bref créateurs possibles d'un autre sport.

## Courir s'apprend

Une autre piste pour envisager la dimension culturelle de l'activité course renvoie cette fois à une analyse fine des problèmes auxquels sont confrontés les coureurs de haut niveau pour produire une performance, et qu'ils ont résolu en mettant en oeuvre de manière optimale des principes d'efficacité de différentes natures. Une réflexion s'impose pour voir ce qu'il convient de retenir prioritairement de ces principes pour l'éducation de tous, pour en définir les formes scolaires possibles. Ils doivent être intégrés aux contenus d'enseignement proposés aux élèves et faire partie des conditions à intérioriser par tous, chacun à son niveau, pour progresser. Ainsi, en course de demi-fond par exemple, pour être performant, s'il faut être capable de maintenir une intensité élevée très proche de sa VMA, voire supérieure à la VMA sur 1 500 m, il faut aussi pouvoir courir en régularité, paramétrer, construire, une foulée économique, savoir courir en peloton, se placer, suivre, mener mais aussi résister à la fatigue, à la douleur, en d'autres termes oser courir plus vite que ce que l'on sait déjà faire... tout en préservant le caractère simple de la course, l'humilité qui doit toujours accompagner le coureur. Sans la présence de toutes ces dimensions, l'activité se trouve considérablement réduite.

Il faut donc permettre aux pratiquants d'acquérir de nouvelles connaissances pour se construire de nouveaux pouvoirs en sollicitant l'ensemble de leurs ressources, d'adopter de nouvelles attitudes en donnant du sens à leur investissement. Confronter les pratiquants à l'ensemble de ces dimensions c'est former un coureur éclairé, c'est-à-dire un coureur qui a compris ce qu'il y a à faire pour augmenter sa vitesse de déplacement, qui a su discriminer certains paramètres, qui sait orienter sa pratique à partir de repères externes ou internes (sensations) et enfin qui a compris l'importance de l'autre pour atteindre l'objectif fixé. Accéder à cela, c'est nécessairement se donner le temps... le temps nécessaire aux apprentissages, aux expériences. Comment permettre aux élèves, aux coureurs, d'augmenter leur vitesse de déplacement rapidement tout en laissant le temps nécessaire aux apprentissages? Comment leur permettre de vivre des expériences exceptionnelles sans leur laisser le temps d'expérimenter, de chercher des solutions mais aussi de répéter ces solutions de nombreuses fois pour apprendre et pas juste mettre en œuvre au hasard une ou deux fois avant d'oublier... Évidemment cela impose de guider la progression de l'élève et non plus de bâtir des progressions d'apprentissage a priori qui conduisent au résultat fixé.

Mais pour cheminer vers un but encore faut-il que celui-ci soit explicite. Une question est alors posée : comment mettre en projet l'élève dans l'activité course ? À partir de quels indicateurs, utilisés à quel moment ? Quand l'enseignant perçoit un problème ou quand l'élève vient à se poser des questions ? Des indicateurs pris sur soi par soi (des sensations), ou des indicateurs sur soi pris par un

pair ? La VMA en course de demi-fond est-elle ou non un moyen, la vitesse maximale sur le plat est-elle un moyen ou non ? De toute évidence, tous les indicateurs ne s'adressent pas aux mêmes élèves...

## Élargir le spectre des pratiques scolaires

Pour construire des réponses à toutes ces questions, le numéro fait quelques détours qui renvoient tous à la même conclusion. Courir ça se vit, ça s'apprend, ça permet de se confronter à un patrimoine culturel riche.

Les facteurs de performance que l'on présente en général comme génétiquement saturés en athlétisme, et plus particulièrement dans les courses, ne sont peut-être pas aussi déterminants qu'on semble bien vouloir le dire. De toute évidence il faut les dépasser pour laisser son caractère total à la course. Les aspects culturels, socio-économiques ont sans doute aussi une large part dans cette performance. La relation apprentissage /développement tend à prouver qu'en aménageant les conditions de réalisation, le pratiquant quel que soit son niveau de pratique, son âge, son niveau de développement, peut apprendre sans cesse. Le progrès dans les courses ne serait donc pas réservé à une seule élite douée. Liés à ces facteurs isolés de la performance, à concevoir cependant de façon systémique et complexe, les procédés de développement utilisés sont ici questionnés au regard de la logique des épreuves scolaires. Pourquoi par exemple se priver d'une confrontation à des situations d'entraînement permettant de développer la filière lactique quand celle-ci semble être au cœur des épreuves de course préconisées en lycée ? Pourquoi ne pas évaluer sur des épreuves collectives et rester uniquement sur la dimension individuelle quand pourtant de nombreux pratiquants mettent en avant cette recherche de collaboration et de partage ? Pourquoi rester sur des efforts intermittents courts quand la richesse de la course passe aussi par la durée des efforts ?

Les comptes-rendus de pratiques tentent de mettre en lumière dans des pratiques scolaires ce qui peut amener l'élève à s'émanciper et à devenir un coureur éclairé. C'est par une activité technique pour construire sa propre technique au regard de principes d'efficacité généraux que l'on atteint son plus haut niveau. Mais une activité technique pensée dans le respect de la logique interne de l'activité, dans le respect du sens profond de chacune des épreuves. Ainsi progresser en relais, c'est avant tout concevoir l'activité comme une activité de vitesse avant de la concevoir comme une activité où la transmission du témoin est centrale. Progresser en demi-fond c'est accepter de s'engager dans des intensités de course importantes et pas seulement apprendre à gérer des allures...

Enfin, les regards sociologiques et philosophiques portés sur la course mettent en évidence que ce qui guide le pratiquant licencié ou auto organisé est loin d'être le seul maintien d'un état de santé physique qui n'est de manière générale pas au cœur des préoccupations. La santé loin d'être un but se révèle être un moyen au service d'autres visées qui permettent au coureur de s'éprouver, de vivre une aventure personnelle.

Courir... c'est ainsi accéder à une liberté nouvelle, à condition de respecter certaines conditions et de ne pas appauvrir le traitement de l'activité. Ce nouveau numéro de la revue tente de donner ici quelques pistes pour élargir le spectre des pratiques scolaires et ouvrir la porte aux expériences pédagogiques et didactiques. Il s'agit de confronter l'élève à la course comme une activité totale...♦