

# QUELLE PLACE ACCORDER À L'AUTONOMIE DU SPORTIF ?

## DE QUOI PARLONS-NOUS ?

L'autonomie est la faculté d'agir par soi-même en se donnant sa propre loi (Du grec autos : soi-même et nomos : loi, règle.) Elle se caractérise par la capacité à choisir de son propre chef sans se laisser dominer par certaines tendances naturelles ou collectives, ni se laisser dominer de façon servile par une autorité extérieure.

La notion est donc très proche de celle de la liberté et de la responsabilité puisque la personne autonome «s'autorise» à agir selon ses propres règles et donc, à conduire sa vie. D'une certaine manière, être autonome, c'est s'autoriser.

## A QUOI ÇA SERT ?

Contribuer à l'autonomie sportive de l'athlète, c'est jouer un rôle éducateur bénéfique et tenir une vision éthique du sport.

Un sportif autonome est capable de construire sa pratique en restant maître de son projet. Il est au centre de son projet de vie et sait s'appuyer sur les ressources dont il dispose autour de lui : staff technique, médical, agent, etc.

De nombreux entraîneurs de très haut niveau actuels semblent privilégier cette approche pour amener leurs athlètes à la haute performance, ce qui laisse penser que recherche d'autonomie et résultat peuvent faire très bon ménage.<sup>1,2</sup>

«Quand on sait pourquoi on fait les choses, on se donne à 100% dans la séance»  
E. Fer, championne Olympique 2012 Kayak monoplace.

## COMMENT FAIRE ?

Développer l'autonomie de l'athlète relève d'un processus constant et progressif dans la relation entraîneur / sportif, qui nécessite une confiance réciproque élevée.

Le premier pas vers l'autonomie consiste sans doute en la responsabilisation du sportif. L'entraîneur peut veiller à faciliter cette responsabilisation rapidement, notamment en aidant l'athlète à trouver le sens qu'il donne à sa pratique sportive. Au quotidien, il donne de la perspective, questionne, associe le sportif aux situations d'entraînement. L'idée sous-jacente est qu'un sportif au clair avec ses motivations développera un engagement plus fort et plus efficace pour réaliser ses objectifs.

Il va donc s'agir, pour l'entraîneur, de penser les situations d'entraînement différemment, dès lors qu'il fera sienne l'idée que la performance émerge de la rencontre d'un athlète avec une situation- problème dans le cadre particulier de la compétition. Concrètement, favoriser la recherche de solutions à l'entraînement (associer l'athlète à la construction de nouvelles façons de faire) plutôt que donner les solutions est une première piste. Cela contribue à développer la capacité d'innovation et de créativité du sportif, qui lui servira en compétition. Pour autant, l'entraînement consiste bien à faire des allers-retours entre une répétition nécessaire pour aller vers l'automatisation du geste et une liberté d'émancipation à partir de cette automatisation. L'émancipation est par définition seconde par rapport à l'autonomisation du geste.

En d'autres mots, l'entraîneur visant l'autonomie sportive de l'athlète est un homme qui a fait évoluer les représentations classiques de l'entraînement (la performance existe a priori, et l'entraînement sert à préparer sa reproduction) vers une représentation de la performance à inventer par un athlète créateur de celle-ci, dans les limites du cadre imposé par le règlement sportif.

1. Londres 2012 : Regards croisés sur la performance olympique et paralympique. Ed. INSEP.  
2. Pellerin, F (2013) : Accéder au sommet ; le chemin est en vous. M. Lafon.

## ELEMENTS DE REFLEXION

La question de l'autonomie du sportif renvoie souvent l'entraîneur à celle de sa place dans la relation qu'il entretient avec le sportif. Il lui est souvent difficile de passer de l'hétéronomie (capacité d'un être vivant à subir la règle du milieu environnant, en l'occurrence celle de l'entraîneur et du «système») à l'autonomie du sportif. S'il n'impose plus les règles à son «poulain», quelle place peut alors endosser l'entraîneur ?

Un champ nouveau s'ouvre ici, de représentations novatrices à imaginer. L'entraîneur apportera toujours son œil extérieur d'expert au sportif, que ce dernier soit autonome ou non.

Tout l'enjeu de l'autonomisation repose en réalité sur l'articulation entre la phase de dépendance et d'indépendance du sportif.

On pourrait émettre l'hypothèse qu'en début d'apprentissage, le sportif est plus dépendant du «savoir» de l'entraîneur sur la discipline. Plus le temps passe et ses apprentissages se multiplient, et moins cette dépendance a, a priori, de raison d'être.

Cette relation entraîneur-sportif dépend éminemment de la philosophie de l'entraîneur et de sa vision de la performance. Ainsi, l'entraîneur peut pousser, dès le début, le sportif à s'approprier le sens de ce qu'il fait. En d'autres termes, envisager le sportif comme une graine qui va pousser plutôt que comme une urne à remplir.

## LIMITES

L'autonomie du sportif peut relever de différents domaines, plus ou moins «faciles» à cerner et évaluer. Par exemple, l'autonomie financière de l'athlète est avérée lorsque celui-ci peut assumer ses besoins financiers. Par contre, l'autonomie relationnelle semble plus compliquée à cerner. Pour le sportif qui est entouré de plus en plus d'interlocuteurs spécialisés, il n'est pas toujours simple de construire son autonomie.

D'autre part, la question de l'autonomie se décline différemment selon les cultures sportives. Notamment, dans les sports à maturité précoce (gymnastique, GR, etc) ou dans les sports professionnels (tennis, football, etc), la volonté de rechercher l'autonomie des sportifs semble rencontrer des résistances contextuelles et culturelles sans doute plus fortes encore que dans d'autres disciplines.

## EN SAVOIR PLUS

Bigrel F. (2012) : La performance humaine à la recherche du sens. Université Montaigne Bordeaux.

Londres 2012 : Regards croisés sur la performance olympique et paralympique, Ed. INSEP.

Pellerin, F (2013) : Accéder au sommet ; le chemin est en vous. M. Lafon.