



Table des matières	Page
Avant-propos	1
Flow, Le concept de flow	2
Les 9 dimensions du flow	3
L'état du flow dans le sport	4
Flow State Scale	5
Le test	6
Conclusion	7
Conclusion, Bibliographie et Impressum	8

## Free your heel, feel the flow!

### Avant-propos

#### Riet R. Campell, directeur SSSA

La stabilité active et passive dans le tronc (corps), l'équilibre et l'agilité sont essentiels pour pratiquer une discipline sportive quelconque avec plaisir. C'est donc aussi le cas pour le télémark et le ski de fond, deux disciplines dans lesquelles le talon est libre. Lorsque les capacités sont proportionnelles au défi, que le corps et l'esprit ne font qu'un, que la concentration est absolue, qu'il n'existe aucune gêne, que le temps n'est plus perceptible et que les résultats sont apparents, nous ressentons un bien-être total. Nous sommes alors en état de flow. Moi, par exemple, je suis en état de flow lorsque je pêche, car, à ce moment-là, toutes ces conditions sont remplies.

Quand as-tu ressenti pour la dernière fois une sensation de flow?

#### Andri Poo, directeur suppl. SSSA

Les deux thèmes abordés dans cette édition d'Academy n'ont, à première vue, rien en commun. Néanmoins, la mise en relation de la perception émotionnelle et sentimentale avec l'analyse technique est particulièrement intéressante, notamment pour les moniteurs. En tant que moniteurs de sport de neige, notre objectif est de permettre à nos élèves de vivre des moments de bonheur. Ces moments de bonheur et le succès sont atteints bien plus facilement avec de bonnes aptitudes techniques, peu importe sur quel engin. Ainsi, grâce à un savoir technique plus étendu, les moniteurs peuvent influencer directement leurs élèves et leur état de flow. Les conseils précis et une glisse plus fluide exigeant moins d'effort permettent à l'élève d'atteindre son état de flow plus rapidement.

### Flow

Flow, un mot, une tendance.

De nos jours, le terme «flow» est employé couramment dans divers domaines, notamment le sport.

Qui n'a pas déjà ressenti cette sensation lors d'une descente hors piste dans des conditions parfaites d'enneigement?

Une descente sur une pente vierge, le silence absolu, un saut parfaitement maîtrisé, voilà tout ce qu'il faut pour se sentir comme les protagonistes des films de freeride! Imaginons que la position télémark ne soit pas physiquement exigeante, mais plutôt agréable et qu'elle permette de s'adapter parfaitement au terrain. Imaginons encore un halfpipe correspondant parfaitement à nos capacités.

Nous trouvons le bon rythme et pouvons effectuer cette descente sans aucune difficulté.

Nous avons choisi le fart idéal pour nos skis de fond, notre condition physique est irréprochable et nous trouvons le bon rythme. Nos bras et nos jambes sont parfaitement synchronisés et nous avançons de plus en plus vite avec de plus en plus d'aisance.

Dans chacune de ces situations, nous constatons la présence du *flow of consciousness*, un concept inventé par le chercheur et psychologue américain Mihály Csíkszentmihályi.

Csíkszentmihályi a constaté qu'à des moments bien précis de notre existence, notre corps, notre esprit et notre environnement immédiat constituent une unité en parfaite harmonie.

Il a également constaté que cet état peut être retrouvé dans de nombreuses situations de la vie, voire toutes. Lorsque nous lisons notre livre préféré le soir et que nous remarquons soudain qu'il fait déjà nuit ou lorsque nous visitons un musée et ne voyons pas le temps passer, nous nous trouvons dans un état de flow et vivons ce que Mihály Csíkszentmihályi appelle l'*expérience optimale*. Ce sujet avait déjà été abordé dans l'Academy 2004/04, dans le cadre du modèle d'apprentissage selon Senninger. Maintenant, neuf ans plus tard, nous abordons ce même sujet dans le cadre du télémark. Le télémark est une discipline sportive dans laquelle le plaisir prime sur l'effort physique. Grâce aux mouvements fluides et harmonieux, presque de danse, la sensation de *flow* est même perceptible par les spectateurs.

Dans le présent texte, nous offrons une explication théorique du concept de *flow* et l'illustrons par le biais du télémark.

Notre objectif est de présenter de nouveaux instruments pour faciliter la compréhension du concept de *flow* et de mettre à la disposition des sportifs une base utile pour son application. Ainsi, ces derniers pourront le mettre en pratique dans leur discipline respective.

### Le concept de *flow*

En 1975 déjà, des scientifiques de l'Université de Chicago se sont penchés sur la théorie du *flux de conscience*.

Ils ont étudié les liens entre le passé d'une personne, ses motivations, sa perception, ses émotions ainsi que l'évolution de sa culture matérielle et de son mode de pensée. Ils ont ainsi obtenu des résultats concluants sur la capacité de concentration du cerveau humain.

Nous pouvons, par exemple, traiter 125 entrées par seconde. Durant une conversation normale, nous devons nous concentrer sur 40 entrées.

Cela signifie donc qu'au cours d'une simple action telle que parler, notre concentration sur d'autres aspects de la situation est limitée.



### 3 Free your heel, feel the flow!

Nous pouvons plus ou moins contrôler notre attention et nos capacités cognitives et les diriger vers un but précis. C'est encore plus facile lorsque nous sommes dans un état de *flow*: notre perception, nos émotions et notre motivation travaillent en unisson et réagissent aux exigences de notre for intérieur et du monde extérieur. L'expérience optimale dépend fortement de notre évolution personnelle et celle de notre environnement socioculturel. En d'autres termes, lorsqu'une situation qui demande notre engagement suscite des sensations positives, nous

nous en rendons souvent compte qu'une fois l'objectif atteint, soit lorsque nous sortons de cet état de *transe* liée à une très haute concentration.

Il est possible de définir certains aspects (dimensions) caractérisant cet état physique. Ces caractéristiques doivent être présentes afin que nous puissions plonger dans cette expérience optimale.

#### Les 9 dimensions du flow

<b>D1</b>	<b>Trouver l'équilibre entre le défi et le savoir</b> L'état de flow peut uniquement être atteint lorsque notre perception de la difficulté d'une action et notre connaissance de nos capacités sont en équilibre. La règle d'or stipule toutefois que ce n'est pas seulement une question d'équilibre, car l'individu doit aussi être passionné par l'idée du défi et se sentir en mesure de l'affronter.
<b>D2</b>	<b>Union du corps et de l'esprit</b> Lorsque nous nous trouvons dans un état de <i>flow</i> , nous sommes entièrement plongés dans notre activité. Nous faisons le bon choix au bon moment.
<b>D3</b>	<b>Objectifs clairs</b> Les objectifs doivent être clairement définis et mesurables.
<b>D4</b>	<b>Retours évidents</b> Dans chacune de nos actions, nous attendons une réaction claire et immédiate.
<b>D5</b>	<b>Concentration sur l'activité à venir</b> Nous concentrons toute notre attention sur la situation actuelle.
<b>D6</b>	<b>Sentiment de contrôle de soi</b> Nous contrôlons tout ce qui se passe durant l'action.
<b>D7</b>	<b>Se libérer de toute gêne</b> Nous vivons l'action dans toute son intensité et nous sentons créatifs, sans ressentir aucun jugement.
<b>D8</b>	<b>Perception subjective du temps</b> Notre perception du temps change. Nous avons l'impression qu'il passe plus ou moins vite.
<b>D9</b>	<b>Expérience autotélique</b> Nous effectuons une action parce que nous y prenons plaisir. Le facteur plaisir est essentiel.

### L'état de *flow* dans le sport

Un des aspects essentiels du *flow* est la perception individuelle de ce qui est possible ainsi que de ses propres capacités à saisir les meilleures opportunités.

Dans ce cadre, nous ne nous intéressons pas aux connaissances objectives, mais aux expériences personnelles. Lorsqu'on demande aux sportifs internationaux de haut niveau comment ils ont vécu les compétitions, les entraînements ou d'autres événements importants dans leur discipline, ils emploient différents termes pour décrire un état similaire, notamment *être focalisé*, *se concentrer*, *être dans le groove* ou encore *en mode automatique*. Le footballeur brésilien Pelé a déclaré un jour *qu'il pouvait courir toute la journée sans aucune difficulté et qu'il a ressenti une étrange sensation à la fois de calme et d'euphorie alors qu'il dribblait les autres joueurs*. Ayrton Senna a affirmé après une course *qu'il s'était trouvé dans une sorte d'hypnose et qu'il s'était concentré sans difficulté. La conduite sur le circuit ne présentait aucune difficulté technique ni psychologique. Il a franchi la ligne d'arrivée avec deux secondes d'avance sur le deuxième*.

Les joueurs de basket expliquent parfois que la corbeille leur semble plus grande qu'elle ne l'est en réalité, et les joueurs de billard

affirment voir parfois la trajectoire de la boule avant même d'avoir joué. Les archers affirment savoir si leur flèche touchera la cible au moment où ils lâchent la corde.

Après sa chute lors du slalom géant de St-Moritz en décembre 2013, Lara Gut avait déclaré que si elle n'avait pas chuté, elle se serait placée parmi les premières au classement, car elle descendait la piste exactement comme elle se l'était imaginé.

Toutes ces déclarations illustrent parfaitement le sens des termes *flow*, expérience optimale, concentration, transe de performance, etc.

### Flow State Scale FSS

La Flow State Scale (FSS), conçue par les scientifiques S. Jackson et H. Marsh, est un instrument qui permet de mesurer le *flow* ressenti par un sportif dans le cadre d'une expérience optimale.

Cette échelle inclut différents facteurs, tous basés sur les principes suivants: l'étude du *flow* dans le sport et en dehors, les analyses qualitatives des expériences vécues par les sportifs de haut niveau ainsi que les analyses quantitatives spécifiques par le biais de 394 sportifs.

Chaque discipline sportive a des spécificités particulières: par exemple, pour un sportif qui court contre la montre, D8 aura nettement moins d'importance, car sa perception du temps ne sera guère subjective. Bien au contraire, ce sportif attendra un retour immédiat relatif au temps (rapide=bien, lent=mauvais).

Sur la page suivante, vous trouverez la FSS servant à mesurer l'état de *flow* individuel. Les points de même couleur sont additionnés. La dimension présentant le plus de points correspond à la perception la plus nette de l'état de *flow* durant une activité.



## Flow State Scale

1	Tu t'es senti à la hauteur du défi.	1	2	3	4	5
2	Tu as effectué l'exercice correctement sans trop réfléchir à la marche à suivre.	1	2	3	4	5
3	Tu as su exactement ce que tu voulais faire.	1	2	3	4	5
4	Tu étais conscient de ce que tu as exécuté correctement.	1	2	3	4	5
5	Tu étais toujours concentré durant l'exercice.	1	2	3	4	5
6	Tu contrôlais entièrement tes actions.	1	2	3	4	5
7	Tu n'as accordé aucune importance à l'avis des autres.	1	2	3	4	5
8	Ta perception du temps a changé. Le temps passait plus vite ou plus lentement que d'habitude.	1	2	3	4	5
9	Tu étais enthousiaste de cette expérience.	1	2	3	4	5
10	Tes capacités étaient à la hauteur du défi.	1	2	3	4	5
11	Il t'a semblé que tes actions étaient devenues automatiques.	1	2	3	4	5
12	Tu savais exactement ce que tu voulais faire.	1	2	3	4	5
13	Tu as effectué tes actions consciemment.	1	2	3	4	5
14	Tu n'as eu aucune difficulté à te concentrer sur tes actions.	1	2	3	4	5
15	Tu avais l'impression de pouvoir contrôler tes actions.	1	2	3	4	5
16	Tu ne t'es pas inquiété de ta performance durant tes actions.	1	2	3	4	5
17	Le temps passé ne correspondait pas à la réalité.	1	2	3	4	5
18	Tu as beaucoup apprécié le sentiment ressenti et tu aimerais le sentir à nouveau.	1	2	3	4	5
19	Tu étais à la hauteur des exigences.	1	2	3	4	5
20	Tu as agi automatiquement.	1	2	3	4	5
21	Tu connaissais tes objectifs.	1	2	3	4	5
22	Durant l'exercice, tu savais que tu l'effectuais correctement.	1	2	3	4	5
23	Tu étais totalement concentré.	1	2	3	4	5
24	Tu avais le sentiment de contrôle absolu.	1	2	3	4	5
25	Tu ne t'es pas demandé quelle impression tu fais auprès des autres.	1	2	3	4	5
26	Pendant l'exercice, tu avais l'impression que le temps s'était arrêté.	1	2	3	4	5
27	Ton expérience t'a marquée de façon inhabituelle.	1	2	3	4	5
28	Les difficultés étaient à la hauteur de tes capacités.	1	2	3	4	5
29	Tu as effectué l'exercice de manière spontanée et automatique sans y réfléchir.	1	2	3	4	5
30	Tes objectifs étaient clairement définis.	1	2	3	4	5
31	Tu aurais pu estimer exactement la qualité de ta performance.	1	2	3	4	5
32	Tu étais entièrement concentré sur tes actions.	1	2	3	4	5
33	Tu disposais des capacités physiques nécessaires.	1	2	3	4	5
34	Tu n'as accordé aucune importance à l'avis des autres.	1	2	3	4	5
35	Tu avais parfois l'impression que les événements passaient moins vite que d'habitude.	1	2	3	4	5
36	L'expérience a été particulièrement satisfaisante.	1	2	3	4	5

## Le test

A l'occasion du module Deuxième engin organisé en décembre 2013 à St-Moritz, nous avons remis aux participants un questionnaire en relation avec cet instrument de mesure. Nous leurs avons demandé de répondre aux questions du point de vue d'un sportif exécutant un exercice technique, et non d'un point de vue pédagogique. Notre objectif n'était pas d'évaluer le cours, mais d'examiner la perception psychologique intérieure et de l'expérience de *flow* des participants alors qu'ils pratiquaient le télémark.

En raison des résultats restreints, nous n'avons pas l'intention d'en tirer une conclusion scientifique. Il s'agit plutôt de représenter et d'expliquer la signification du *flow* à tous les amateurs de sports d'hiver.

Nous avons constaté que la majorité des points revenaient aux dimensions 7 (se libérer de toute gêne) et 9 (expérience autotélique). La dimension 4 (retours évidents), par contre, a obtenu le moins de points.

L'expérience optimale dominante parmi les pratiquants de télémark était l'expérience autotélique. Pourquoi?

Le fait que l'ambiance au sein du groupe était bonne et que les conditions météorologiques étaient presque parfaites a certainement contribué à ce résultat.

La situation actuelle présente un parfait équilibre entre, d'une part, la performance et l'engagement des participants et, d'autre part, le sentiment de joie qu'ils ont ressenti.

La dimension 7, quant à elle, illustre l'importance pour le pratiquant de télémark de faire de nouvelles expériences en matière de mouvement. En outre, nous distinguons la manière dont les participants ont abordé la coordination de leur corps, de leurs émotions et de l'espace dans lequel ils se trouvaient.

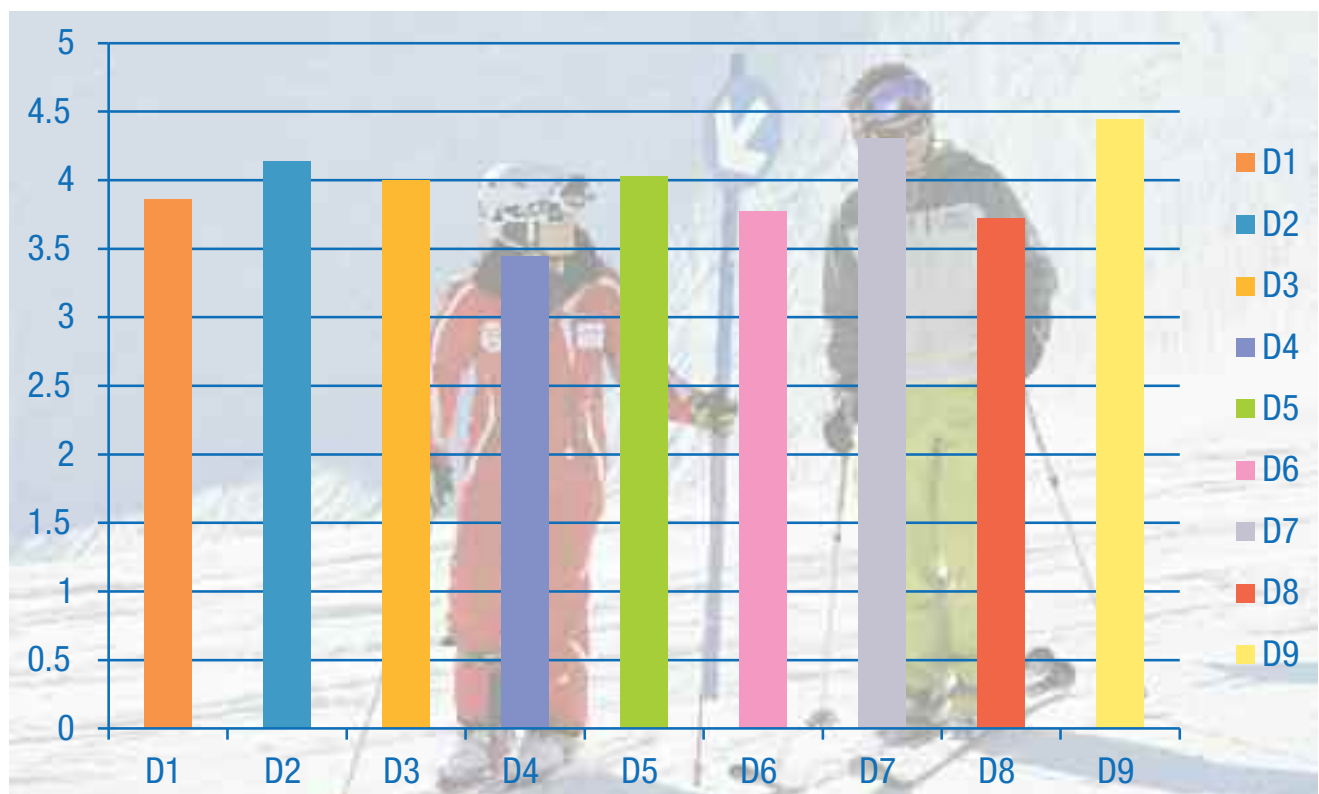
Ils ont probablement très vite ressenti des sensations positives tout en identifiant leur nouveau rôle dans la neige.

Mihály Csikszentmihályi explique ce phénomène de la manière suivante: dans cette dimension, nous avons tendance à tout oublier, par exemple toute pensée relative à nos problèmes personnels quotidiens. Nous nous concentrons et tentons de maîtriser totalement la situation. Cela nous permet de percevoir toutes les informations entrantes.

Lorsqu'un élève se met en situation de danger parce qu'il oublie de faire attention aux autres, il apparaît clairement qu'il concentre toute son attention sur son exercice! Est-ce que cela signifie que, dans ma fonction d'enseignant, je dois simplifier l'exercice?

Ou dois-je simplement laisser mon élève faire son expérience de *flow* et me soucier de la sécurité externe? La dimension 4 a obtenu le moins de points.

Cela s'explique par le fait que la plupart des participants recevaient, pour la première fois, des conseils techniques et des objectifs clairs qui étaient évalués à la fin de la semaine. Ils ont dû trouver l'équilibre entre le plaisir de ressentir ces sensations positives, le souhait de laisser libre cours à leur créativité et le doute quant à la qualité de leur performance.





### Conclusion

Nous l'avons déjà dit, l'objectif de cet article était de présenter à tous les amateurs de sports de neige un moyen pour mieux comprendre leurs expériences dans le cadre de l'activité sportive et de rechercher la même sensation à nouveau.

Nous n'avons pas choisi le télémark par hasard. Il s'agit d'une discipline permettant à tous les adeptes de ski de fond, de snowboard ou de ski d'apprendre quelque chose de nouveau.

Même pour ceux qui pratiquent le télémark depuis longtemps, il est facile d'atteindre l'état de *flow*.

Les lecteurs de cet article n'ont certainement pas tous fait l'expérience du *talon libre*, mais ceux qui l'ont faite savent de quoi il est question. Lorsqu'on se base sur les expériences faites dans d'autres disciplines et qu'on se trouve en situation de *talon libre*, cela peut avoir des conséquences.

Que nous soyons skieurs avancés ou débutants, nous essayons de recréer des sensations connues. Pour comprendre une situation nouvelle, nous nous basons sur notre expérience. Si nous n'avons aucune connaissance ou que notre savoir provient uniquement d'autres disciplines sportives, la situation est bien plus exigeante sur le plan psychomoteur.

Quiconque s'essaie au télémark pour la première fois se sent comme un enfant qui doit apprendre la coordination de ses mouvements. L'instabilité et le déséquilibre dus au talon libre obligent le skieur à développer de nouveaux mouvements qu'il doit sans cesse adapter durant la descente.

Le plaisir que ressentent nos élèves issus d'autres disciplines provient de ce changement de rôle. L'expérience devient alors autotélique, car nous nous concentrons entièrement sur notre corps et notre environnement proche. Rien d'autre n'a d'importance. L'expression de bonheur sur le visage du télémarqueur est comparable avec celle d'un enfant qui fait ses premiers pas!

Avez-vous lu cet article sans interruption? Avez-vous lu une partie seulement et souhaitez-vous en apprendre davantage? Alors, l'objectif est atteint. Vous n'avez pas seulement appris quelque chose d'utile, mais vous vous trouviez dans un état de *flow*.

Et pour finir: *free your heel and feel the flow!*



## Conclusion

### Andri Poo, directeur suppl. SSSA

Celui qui, à la lecture de ce numéro, est entré dans un état de flow, a probablement éprouvé de l'intérêt pour le thème qu'il aborde. Afin que nos hôtes puissent vivre le flow, ils ont souvent besoin de notre présence. Observer et évaluer en toute conscience, non seulement dans le domaine technique, mais aussi émotionnel, permet au professeur de sports de neige de soutenir ses hôtes au mieux. Le thème du flow décrit ci-dessus doit nous inciter à améliorer notre enseignement et à développer notre sensibilité de manière à nous ouvrir davantage au bien-être des hôtes. Les neuf dimensions du flow sont un fil conducteur pour nous, enseignants – autant de jalons qui nous engagent à tenir compte de la composante mentale de nos hôtes, afin de la stimuler avec justesse. La définition et la perception du terme «flow» sont très individuelles. Pour nombre d'entre nous, il est certainement plus aisé de reconnaître une erreur technique et d'essayer d'y remédier que de lire les sentiments d'un hôte. Malgré cela, nous devrions être disposés à poursuivre le développement des aspects moins tangibles de notre enseignement. Cet Academy constitue une occasion de le faire.

Je vous souhaite de vivre l'état de flow aussi souvent que possible, en tant qu'amateur de sports de neige, en tant qu'enseignant.



## Bibliographie

Divers auteurs, Sicher Lernen!, Sicher Lehren!, Academy 2004/04, Swiss Snowsports, 2004

Jackson S.A., Csikszentmihalyi M., Flow in sport, Human Kinetics, 1999.

Inghilleri P., La buona vita, Guerini e associati, 2003

Jackson S., Marsch H., The Flow State Scale, Journal of sport & exercise psychology, Human Kinetics Publishers Inc, 1996

Meda S., Munzio M., 30 sport per raggiungere il tuo flow, Red Edizioni, 2009

Shainberg L., Finding the zone, The New York Times, 1989

**Tous les manuels de formation de SWISS SNOWSPORTS et les numéros d'Academy sont disponibles sur:**  
[www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)

## Impressum

**Auteur** Davide Melena

**Correspondants** Sasha Panepinto, Master of Science (MSc) in Social Cognition, Participants cours responsable de la formation Zermatt 2013

**Assistance** Participants deuxième engin St. Moritz 2013

**Traduction et relecture française**

Monica Altherr, Agata Markovic

**Relecture allemande** Nadia Ruggiero

**Photos** Stefan Bögli, Mario Curti, Davide Melena

**Adresse de la rédaction** SWISS SNOWSPORTS, Redaktion, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Mise en page et impression** Südostschweiz Presse und Print AG, Südostschweiz Print, Kasernenstr. 1, CH-7000 Chur, [www.so-print.ch](http://www.so-print.ch)

**Changements d'adresse** A communiquer directement à SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Prix** Compris dans la cotisation pour les membres de l'association Swiss Snowsports

**Droits de reproduction** Les photos et les articles publiés dans ACADEMY sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou copie est soumise à l'accord préalable de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité pour les textes et les photos qui lui sont envoyés sans son accord.

**Tirage** 14 500 exemplaires, dont 10 400 en allemand et 3600 en français.