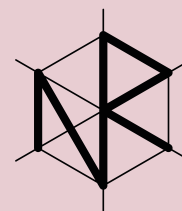


# ENTRE RÉSONANCE ET ALIÉNATION, L'APNÉE À TRAVERS LA PENSÉE D'HARTMUT ROSA



NATURE  
RÉCRÉATION &

Mars 2024 - n°15

**RÉSUMÉ :** Depuis une vingtaine d'années, l'apnée se développe considérablement, y compris dans des territoires éloignés de la mer. Cette pratique semble ambivalente, entre quête de performance, dépassement de soi, maîtrise du milieu aquatique, et recherche d'une « oasis de décélération », de connexion à son corps et au milieu aquatique. Cet article propose une réflexion sur les pratiques contemporaines de l'apnée à travers la sociologie de la résonance développée par Hartmut Rosa. Les données issues de trois années de terrain dans un club d'apnée du Grand Est sont mobilisées. L'article, mi-spéculatif, mi-empirique, explore les conditions de relations d'aliénation mais surtout de résonance avec le monde, à travers les axes de résonance construits par Rosa : axe « diagonal » de la relation à la matière aquatique et aux objets sportifs, axe « horizontal » de la relation aux autres, axe « vertical » de la relation à la Nature, auquel est ajouté l'axe intime et transversal de la relation au corps propre. La dialectique entre aliénation et résonance s'avère constante, quelles que soient les sphères considérées. Enfin, l'article ouvre sur une disposition à la résonance qui serait à cultiver.

**MOTS CLÉS :** APNÉE, RÉSONANCE, MILIEU AQUATIQUE, SENSATIONS CORPORELLES, ROSA.

**TITLE:** Between resonance and alienation, freediving through the thought of Hartmut Rosa

**ABSTRACT :** Over the last twenty years, freediving has developed considerably, including in areas far from the sea. This practice seems ambivalent, between the quest for performance, surpassing oneself, mastering the aquatic environment, and the search for an "oasis of deceleration", of connection to one's body and to the aquatic environment. This article looks at contemporary freediving practices through the frame of the sociology of resonance developed by Hartmut Rosa. Data from three years of fieldwork in a freediving club in the Grand Est region of France is used. The article, which is half speculative, half empirical, explores the conditions of relations of alienation, but above all of resonance with the world, through the axes of resonance constructed by Rosa: "diagonal" axis of the relationship with aquatic water and sporting objects, the "horizontal" axis of the relationship with others, the "vertical" axis of the relationship with Nature, to which is added the intimate and transversal axis of the relationship with one's own body. The dialectic between alienation and resonance is constant, whatever the axis considered. Finally, the article suggests a disposition to resonance that should be cultivated.

**KEYWORDS :** FREEDIVING, RESONANCE, AQUATIC ENVIRONMENT, BODY SENSATIONS, ROSA.

**Mary SCHIRRER**  
Maîtresse de Conférences,  
Université de Lorraine  
(LISEC UR 2310 ;  
Faculté des Sciences du Sport,  
Université de Lorraine, Nancy)  
Sociologue  
30 Rue du Jardin-Botanique,  
54600 Villers-lès-Nancy  
[mary.schirrer@univ-lorraine.fr](mailto:mary.schirrer@univ-lorraine.fr)

## Introduction

Les pratiques sportives occidentales ont longtemps été marquées par le culte de la performance et du progrès, l'accélération, la rapidité, l'exploitation optimale des ressources physiques, matérielles et environnementales (Ehrenberg, 1991 ; Quéval, 2004), la voracité (Lefèvre et Ohl, 2012 ; Lefèvre, Routier et Llopis-Goig, 2020 ; Quidu, 2023). Néanmoins, l'impératif de bien-être véhiculé par nos sociétés néo-libérales (Rail, 2016), mais aussi cette quête d'« *antidote au désenchantement du monde dans une nature sauvage rédemptrice et déjà menacée* » (Descola, 2005) amènent à considérer d'autres modalités de pratiques physiques, d'autres usages des espaces naturels, d'autres rapports au monde et au temps (Lebreton, Gibout et Andrieu, 2020 ; Quidu, 2017). La réalité de l'anthropocène et de la chosification<sup>1</sup> de la nature et du monde au sens large, perçu comme ressource à notre disposition (Rosa, 2022, p. 46) se font de plus en plus prégnantes. Dès lors, les activités physiques ou sportives permettraient-elles de franchir ce « mur d'insensibilité », de quitter cet enfermement sur soi-même et cet épuisement des altérités ? Autoriseraient-elles une sortie de ce processus de chosification où « *je ne touche pas et je ne me laisse pas toucher* » (Rosa, 2022, p. 42) ? Contribueraient-elles à la mise en place d'une « *vie bonne* »<sup>2</sup> ?

<sup>1</sup> « Dans notre façon brutale d'aborder la nature nous percevons bien les mécanismes de chosification et d'aliénation de notre société [...] Les expériences sur les animaux et le fait que nous nous autorisons tout sur eux, sans aucune empathie, sont l'incarnation même du concept de chosification. Nous avons par ailleurs le contraire avec les animaux domestiques, avec lesquels nous fonctionnons en mode de résonance. Nous chosifions la nature à bien des égards, sans toujours percevoir combien nous en avons besoin pour notre propre compréhension, comme quelque chose qui entretient une relation organique de résonance avec nous » (Rosa, 2022, p. 46).

<sup>2</sup> Pour Rosa, l'idée selon laquelle la multiplication des ressources et des options est gage en soi d'amélioration de la qualité de vie est trompeuse. La qualité de la vie humaine ne se mesure pas aux ressources dont nous disposons, mais au type de relation au monde qui gouverne cette vie (Rosa, 2022). En 2018, Rosa définissait cette vie bonne comme « le résultat d'une relation au monde caractérisée par l'instauration et le maintien d'axes de résonance stables, grâce auxquels les sujets peuvent se sentir portés et protégés dans un monde accueillant et responsif » [2018, p. 52].

Dans ce contexte, l'apnée connaît un développement constant depuis une vingtaine d'années (Fricker, 2015). L'accélération des records en apnée, depuis sa récente institutionnalisation, invite à penser l'apnée comme une activité d'optimisation de soi (Röcke, 2017), de dépassement de soi et de maîtrise, voire de domination du milieu aquatique. Rester 11'35 sans respirer (apnée statique), nager 300m sous l'eau en piscine (apnée dynamique), descendre à plus de 100m à la seule force de la palme (poids constant), sont autant de performances qui laissent sans voix. Pourtant, le développement des pratiques de l'apnée s'inscrit dans un contexte de développement des pratiques de pleine nature et des pratiques de conscience de soi, de psychologisme ambiant (Raveneau, 2015), d'impératif de réflexivité, de quête d'ancrage corporel pour compenser la mise à distance du corps au quotidien (Denis, 1978 ; Le Breton, 1990 ; Schirrer, 2015c).

Après avoir présenté nos points d'appui majeurs dans la sociologie de la relation au monde développée par Rosa (Rosa, 2018 ; Rosa, 2020), nous proposons une synthèse et relecture de nos propres travaux sur l'apnée (Schirrer, 2015c, 2018), au prisme des dernières réflexions du sociologue et philosophe allemand. L'apnée offre-t-elle des « oasis de décélération » à nos contemporains (Rochedy, 2015 ; Paintendre, Andrieu, Schirrer, 2023) ? Par les modes de relation à soi, aux objets et à la matière aquatique, aux autres, à la Nature et à la Vie, c'est-à-dire tout ce qui transcende l'individu (Rosa, 2018, p. 301), l'apnée peut-elle être vectrice de résonance, et participer à la mise en œuvre d'une « *vie bonne* » ? Permet-elle de franchir ce « *mur d'insensibilité* », ou à l'inverse, est-elle vectrice d'aliénation ? Le propos sera spéculatif, tout en restant ancré dans nos données ethnographiques. Parcourant différentes dimensions des pratiques d'apnée, il ouvrira des pistes de recherches ultérieures.

### 1. Aliénation et résonance chez Hartmut Rosa

Selon Rosa, « *La modernité [...] est culturellement portée et structurellement poussée, de par sa constitution institutionnelle, à rendre le monde à tout point de vue calculable, maîtrisable, prévisible, disponible : par la connaissance scientifique, la maîtrise technique, le pilotage politique, l'efficacité*

*économique* » (2020, p. 50). La recherche de croissance, d'innovation, d'accumulation et d'accélération a conduit les sociétés de la modernité tardive à un mode de relation mutique ou agressif au monde : l'aliénation. Selon Rosa, cette dernière désigne une forme spécifique de relation au monde dans laquelle le sujet et le monde sont indifférents ou hostiles (répulsifs) l'un à l'autre et déconnectés ; une forme d'expérience du monde où le sujet éprouve son propre corps, ses sentiments, son environnement matériel et naturel ou encore les contextes d'interactions sociales comme extérieurs, détachés et non responsifs, muets, ou hostiles et agressifs. La compétition et la réification<sup>3</sup>, la peur et l'insécurité, la surcharge de stimulations, ferment le sujet face monde (Rosa, 2018). Face à l'aliénation, Rosa développe la notion de « *vie bonne* », c'est-à-dire « *une vie réussie* », « *celle que l'on vit en résonance avec le monde et les autres* » (Rosa, 2022, p. 51). En effet, dans le sillage de la théorie critique de l'École de Francfort, Rosa propose un horizon, une transition entre cette relation au monde « pathologique » qui vise le pouvoir de disposer des choses et de les mettre sous contrôle, avec le risque de rendre le monde muet et d'y être sourd, et « un monde meilleur possible ». Rosa propose de cultiver une autre attitude dans notre façon d'aborder le monde à travers la résonance, entendue comme écoute du monde, perception nouvelle du monde, réponse au monde et transformation consubstantielle du monde et du soi.

La résonance renvoie donc à la qualité de la relation au monde des individus : « *forme de relation au monde dans laquelle le sujet et le monde se touchent et se transforment mutuellement* » (Rosa, 2018). Elle est « *triplement caractérisée par un état d'ouverture et de disponibilité à l'imprévisible ; une présence et une immersion pleines dans la situation ; une acceptation d'une forme de vulnérabilité permettant de se laisser affecter et transformer au contact du monde* » (Quidu et Favier-Ambrosini, 2022, p. 23). La relation de résonance n'est pas relation d'écho, mais de réponse. Les deux côtés « parlent de leur propre voix ».

La résonance se trouve caractérisée par quatre propriétés fondamentales :

<sup>3</sup> Dans un rapport réifiant, notre relation n'est pas tournée vers l'établissement d'une connexion vibrante avec l'autre, mais employée avec un esprit de conquête dans le mouvement vers l'élargissement de l'accès au monde (Matasci, 2022, p. 203).

1. Éprouver le sentiment d'être touché par le monde, d'être bougé et affecté par lui ;
2. Avoir la sensation d'entrer en connexion avec le monde, sans chercher à le dominer, ce qui est générateur d'émotions et de vibrations ;
3. Transformer le monde (sentiment d'efficacité personnelle) tout en acceptant d'être transformé par lui ;
4. Accepter l'indisponibilité du monde, car la résonance ne se décide pas, ne se décrète pas, ne se force pas ni ne s'achète ; elle échappe à celui qui voudrait la mettre sous contrôle. Elle constitue toujours une émergence imprévisible et incertaine.

La relation de résonance est donc bidirectionnelle, comprenant à la fois une sensibilité dispositionnelle (ouverture, avec une forme de vulnérabilité, permettant de sentir une affectation) et une efficacité personnelle (capacité de toucher, d'atteindre, de faire réagir : é→motion) (Larsen, 2021 ; Matasci, 2022).

Dans la pensée de Rosa, le monde est entendu au sens large, « *tout ce qui vient ou peut venir à notre rencontre* » (Rosa, 2018, p. 58) : « *Peuvent apparaître comme monde les autres hommes, les artefacts et les choses naturelles, mais aussi les totalités perçues telles que la nature, le cosmos, l'histoire, Dieu ou encore la vie, et enfin notre propre corps et nos manifestations émotionnelles* » (Rosa, 2018, p. 301). Le monde est finalement tout ce qui est préalablement donné à chaque conscience, l'horizon indépassable au sein duquel les choses peuvent se produire. Cette nécessaire définition du monde (pour construire une sociologie de la relation au monde) contraint Rosa à une approche quasi dualiste « *car cette paire conceptuelle [sujet et monde] demeure incontournable dans une démarche phénoménologique* » (Rosa, 2018, p. 57), notamment parce que le sujet est l'entité qui fait des expériences. Les relations au monde ont un fondement d'abord existentiel et corporel (Rosa, 2018, p. 61). Rosa analyse les manières physiques, incarnées d'expérimenter le monde, ou comment « *le corps et le monde s'entretiennent dès le départ* » à travers des formes élémentaires de traitement du monde telles que manger, dormir, respirer (Rosa, 2018, p. 63). Rosa propose alors de distinguer au moins trois dimensions ou axes de la relation de résonance, correspondant finalement à ces « fragments de monde



résonant » identifiés plus haut, et où des relations résonantes relativement stables peuvent être nouées :

1. Une dimension horizontale qui a trait aux relations sociales (amitié, amour, relations politiques) ;
2. Une dimension diagonale (le terme ne lui convient pas vraiment) qui nous relie aux choses matérielles, aux objets, aux artefacts ;
3. Une dimension verticale qui concerne la relation au monde comme totalité qui transcende l'individu.

Rosa suggère que la résonance le long de ces axes peut servir d'étalon normatif pour la qualité de la vie. A ces dimensions, nous proposons de donner plus de place à la sphère de résonance intime, qui a trait à la relation de l'individu avec son corps propre, ayant sa voix propre. Rosa l'esquisse à plusieurs reprises, et débute sa « sociologie de la relation au monde » par l'analyse de sa dimension corporelle (Rosa, 2018, p. 63). Mais il n'en constitue pas encore un axe à part : « *Nous verrons alors qu'un rapport résonant au monde requiert une double capacité de résonance, déployée d'abord entre le moi (ou l'esprit) et le corps, puis entre le corps et le monde, aussi problématiques que puissent être les séparations qu'impliquent de tels rapports.* » (Rosa, 2018, p. 64).

Ainsi, pour Rosa, le corps est instrument, médium, objet et élément de la relation au monde. Il souligne et regrette « *que le corps ne soit quasiment jamais perçu consciemment sur le mode d'une relation résonante au monde : quand il souffre, est défaillant ou résiste à notre volonté, il devient un objet, un adversaire et un problème et nous oppose son mutisme* » (Rosa, 2018, p. 135). A propos de l'axe de résonance diagonal, Rosa analyse d'ailleurs brièvement le sport comme lieu « d'une expérience sensible » : « *dans le sport, c'est avant tout notre corps que nous éprouvons comme une "chose vivante" et dont la voix se fait entendre* » (2018, p. 386). Plus récemment, Rosa parle d'un « *auto-axe de résonance : on se découvre soi-même, son corps, son psychisme, ce que je peux faire avec et à travers mon corps* » (Rosa, 2023, p. 11). Dans cet article, nous proposons donc de considérer la relation à son corps comme un axe supplémentaire au modèle développé dans la sociologie de la relation au monde, au risque de renforcer l'impression d'un dualisme par cette approche très analytique.

## 2. Objet et méthode

Ainsi, à partir de l'analyse de l'expérience corporelle en apnée et d'une relation possiblement résonante ou sourde à son corps, nous explorerons les sphères ou dimensions de résonance ouvertes par les pratiquants : diagonale (la matière, les objets), horizontale (les relations sociales) et verticale (la Nature, la vie). Nous discuterons ainsi des potentiels de résonance et d'aliénation propres aux différentes pratiques de l'apnée, mais aussi aux postures des apnéistes. En effet, l'apnée peut à la fois être le lieu d'une relation de résonance avec le monde, mais aussi lieu d'une relation d'aliénation, c'est-à-dire une situation de « relation sans relation » dans laquelle sujet et monde se font face avec indifférence voire hostilité, sans établir de lien inhérent (Rosa, 2020). Des conditions à la relation de résonance pourront être révélées. Dit autrement, notre texte, mi-spéculatif, mi-empirique, examine les relations qui s'opèrent entre le sujet, son corps et le monde par la médiation de l'apnée, en parcourant les axes ou sphères de résonance identifiées par Rosa. Nous veillerons à ne pas porter notre attention uniquement sur les relations de résonance qui s'y nouent, mais envisager cette dialectique ou complémentarité entre aliénation et résonance.

Pour ce faire, un matériau hétérogène est convoqué : les données collectées lors de nos trois années de terrain dans un club du Grand Est (observations participantes lors des entraînements et compétitions en piscine, entretiens avec des pratiquant-es ordinaires et compétiteurs/trices de niveau national, entretiens avec des entraîneurs) ; des biographies et interviews de champion-nes. A partir de notre compréhension de l'activité, nous avons procédé dans un premier temps à une relecture des pratiques de l'apnée en examinant les conditions possibles de relations d'aliénation et de résonance. Puis nous avons réalisé une relecture des verbatim d'entretiens réalisés avec des pratiquants (compétition et loisir), ayant déjà vécu une syncope pour certains. Nous cherchions dans ces verbatim des indicateurs de résonance (à partir des quatre caractéristiques identifiées par Rosa) ou d'aliénation (relation sourde/muette au monde ; relation hostile au monde).

Notre propos s'organisera en sept temps. Premièrement, nous présenterons et caractériserons les pratiques contemporaines de l'apnée, étape incontournable afin d'aborder les analyses suivantes. Ensuite, nous explorerons la présence de cette dialectique

tique aliénation-résonance dans : la relation au corps comme sphère de résonance possible ; la relation à la matière aquatique, puis la relation à l'objet monopalmé (axe diagonal) ; la relation à la Nature (axe vertical), puis la relation aux autres (axe horizontal). La relation au temps, transversale, viendra clore cette exploration.

### 3. Caractériser l'apnée contemporaine

Quels sont les objectifs d'un apnéiste ? A priori, prendre un maximum d'air pour « tenir » le plus longtemps possible (apnée statique), réaliser le plus long déplacement possible (horizontal – apnée dynamique - ou vertical – apnée en poids constant<sup>4</sup>), contempler le milieu aquatique, explorer voire dépasser les limites du corps humain. Notons immédiatement que pour Rosa, par la respiration, on inspire le monde et on l'expire, sans même y penser. L'attention au souffle permet de moduler le rapport à soi et au monde (Rosa, 2018, p. 88). Or, une des premières actions de l'apnéiste consiste à travailler sa respiration, notamment apprendre à abaisser son diaphragme et dilater sa poitrine pour prendre une grande inspiration.

Pour atteindre ces objectifs, la pratique de l'apnée nécessite de s'adapter :

- aux réactions du corps dans cette situation où une fonction végétative est volontairement stoppée. De nombreuses réactions corporelles et sensations émergent : spasmes du diaphragme, glotte qui s'active, sensation globale de « soif d'air », cuisses qui brûlent (effort et hypercapnie).
- aux effets du milieu aquatique sur le corps : l'eau touche, enveloppe, caresse, freine les mouvements, porte, ralentit le cœur.
- au matériel, certes plus limité qu'en « plongée bouteille », mais qu'il faudra toutefois « incorporer » : masque, pince-nez, palme(s), lest, combinaison.

Autant d'axes possibles de résonance ou d'aliénation que nous explorerons.

---

<sup>4</sup> Il existe de nombreuses variantes dans l'apnée en profondeur, selon que l'apnéiste descend à la seule force de ses palmes avec le même lest (poids constant) ; à la seule force de ses bras (immersion libre) ; avec une gueuse qui lui permet de descendre sans effort physique.

Qu'est-ce qui est apprécié par les pratiquants<sup>5</sup> ? Une première enquête par questionnaire (Schirrer, 2015a) montrait que les apnéistes « ordinaires », toutes disciplines confondues, recherchent et valorisent en premier lieu le calme, la détente, le bien-être et la relaxation qu'ils associent souvent à une « *reconnexion avec soi-même* ». Ils mettent ensuite en avant le sentiment de liberté (absence de matériel lourd, notamment de bouteille) et la possibilité de découvrir le monde sous-marin par ses propres moyens : « *être libéré de tout artifice* ». L'apnée est encore appréciée parce qu'elle permet la découverte de son corps avec ses limites et une sensorialité nouvelle au contact de la matière aquatique. Enfin, l'apnée est aussi une pratique de groupe. Cette dimension collective est recherchée et appréciée par quelques pratiquants : condition de la sécurité, outil de partage de sensations corporelles (Schirrer, 2018 ; Griffet, 1994), facteur de dépassement de soi.

Photographie n°1 : entraînement en fosse (Photo Alex Voyer)



Quels sont les défis pour le pratiquant ? Les repères sensoriels habituellement utilisés deviennent peu utiles (vue, audition). Anne-Lise Chabert (2015) y voit « *une mise en situation de handicap volontaire* ». Guillaume Néry, champion d'apnée, parle de « *déprivation sensorielle* ». De nouvelles sensations, souvent désagréables, amènent à stopper rapidement la pratique. Mais des sensations agréables (envelop-

---

<sup>5</sup> Dans cet article, nous faisons le choix de n'utiliser l'écriture inclusive que ponctuellement, mais les apnéistes et pratiquant-es désignent bien des femmes et des hommes.

pement, flottaison, aspiration, détente, glisse) apparaissent, et gagnent à être « cultivées ». Dans ce nouvel univers sensoriel, il s'agit d'être « économique » pour se sentir bien, rester longtemps et/ou aller loin. Pour cela, on peut écouter son corps pour relâcher les tensions inutiles ou encore veiller à construire une posture hydrodynamique. Les pratiquants essaient également de lâcher prise par rapport aux sensations désagréables, qui auront été par ailleurs « socialisées » c'est-à-dire incluses dans un univers de signification (Becker, 2012 ; Candau, 2005 ; Schirrer, 2018). Des États Modifiés de Conscience (EMC) peuvent être mobilisés, afin de se déconnecter de certaines sensations (auto-hypnose, visualisations). Des EMC involontaires surviennent parfois. Ils sont liés à l'hypoxie : chute de la pression partielle d'oxygène entraînant une diminution de la lucidité, jusqu'à la Perte de Contrôle Moteur – PCM – et même la syncope – perte de conscience momentanée. En profonde, la narcose (autre EMC) est liée à l'azote qui imprègne les tissus, notamment nerveux. Elle peut conduire à des hallucinations<sup>6</sup>. « Pour les non-initiés, cette pratique est un cauchemar. Privé du sens le plus utilisé sur terre, la vue, le plongeur débutant est perdu, désorienté, crispé par le froid, par le mouvement de l'eau sur les paupières » (Néry, 2014, p. 82). Dans les termes de Rosa, le monde semble devenir muet (« perdu, désorienté ») et hostile (« crispé par le froid »). Guillaume Néry se décrit en revanche comme « dans une connexion intime avec cet élément que je ressens à travers mes autres sens exacerbés » (ibidem). Il semble touché, affecté et même transformé par l'élément aquatique qui le comprime et s'ouvre pour l'accueillir.

#### 4. Construire une relation de résonance intime au corps propre

En apnée, le pratiquant construit ou affine un rapport sensible à son corps. La « déprivation sensorielle » des débutants relève plus d'une reconfiguration sensorielle à réaliser, avec de nouveaux repères sur soi à construire. Les entraîneurs mobilisent des stratégies d'éducation sensorielle afin de guider les pratiquants « ordinaires » dans cet univers sensoriel inédit, aiguïser l'acuité perceptive de chacun, pour construire des « savoir-faire perceptifs », c'est-à-dire cette capacité à

écouter son corps pour agir (Schirrer et Paintendre, 2017 ; Schirrer, 2018). Ils peuvent par exemple inviter à focaliser l'attention sur certaines zones du corps, extrémiser des sensations afin de faciliter leur identification comme lors d'apnées « poumons vides », construire de grilles d'investigation personnalisées des différentes phases d'une apnée. Une relation de connexion à son corps s'installe ici, où le sujet est touché, affecté par ses sensations et transforme son rapport à lui-même et sa connaissance de soi, par le truchement de cette fabrication sociale de la sensibilité corporelle : « je ne dois rien sentir sur les jambes, et si je devais sentir quelque chose sur les jambes, alors j'adapte. Quand t'es sur les cuisses, c'est que tu palmes mal, que t'es pas bien » (Fanny, 54 ans, niveau international. Elle évoque ici une apnée dynamique en monopalme en situation de compétition). La sensation n'est pas ignorée, elle est indice et induit une adaptation de la motricité.

Mais cette connexion n'est jamais assurée, ni constante. Certain-es pratiquant-es restent dans (ou alternent avec) une logique de dépassement de soi à l'aune de repères exclusivement externes (temps, distance, adversaire à battre, record personnel à améliorer). Cette connexion à son corps et ce retournement des sens vers son intériorité peuvent prendre du temps à se construire. Le contexte prend aussi parfois le dessus, notamment en compétition. Pris par les enjeux de performance, l'apnéiste perd la connexion à son corps, et entre dans un rapport de surdité à son corps, spécialement en fin de performance : « mon corps me dit de sortir mais je ne l'écoute pas » (Thibaut, 25 ans, niveau régional. Il évoque une syncope suite à une apnée dynamique en monopalme en compétition), « Ce qui m'arrive, je l'ai senti le jour de ma syncope. [...] C'est vraiment l'impression que tu nages, tu es forcé, et crac ! Ça pète, ça se détraque, complètement. Je nage, je nage, de moins en moins bien... et d'un coup, ça casse d'un coup ! [...] C'est vraiment, tout s'arrête et il faut agripper quoi ! [...] Et après pas de douleur, mais désagréable, [...] la colonne vertébrale, le cou sont raides et c'est pas agréable du tout, engourdi. Une grande raideur de la colonne, du dos, et c'est là que tu te rends compte que t'es passé de l'autre côté... » (Hervé, 45 ans, niveau régional. Il évoque une syncope suite à une apnée dynamique en monopalme en compétition).

Mais la syncope survient également alors qu'une relation de résonance avec soi-même est installée,

<sup>6</sup> Voir le film de Julie Gautier et Guillaume Néry pour une mise en image de la narcose : <https://vimeo.com/95182734?signup=true>

émergence imprévisible et incertaine. L'apnéiste n'est plus lucide, une phase ultime de bien-être s'installe et elle « s'endort » : « *J'ai poussé, j'étais bien, j'ai laissé glisser, et j'ai continué sans dire : tu dois aller plus loin. Après je me suis complètement endormie, j'étais complètement dedans, j'étais trop bien [...].* » (Danielle, 48 ans, débutante. Elle évoque une syncope lors de sa première compétition en apnée dynamique en monopalme, niveau départemental). L'abandon est total. La vulnérabilité s'exprime par la survenue de la syncope. Autrement dit, la syncope en apnée interroge l'incessante volonté d'explorer et dépasser la condition d'humain : « *J'outrepasse la Nature, mais ce faisant, j'outrepasse l'espèce humaine et je retrouve la Nature* » (Clément, 1990, p. 395). Elle clôt une expérience de surdité à l'égard de son propre corps (caractéristique d'une relation d'aliénation) ou inversement une expérience d'ouverture, de disponibilité et de lâcher-prise (caractéristique d'une relation de résonance).

Photographie n°2 : intériorisation avant une apnée statique, compétition de niveau régional (photographie de l'autrice)



La pratique de l'apnée représente bien une opportunité pour développer une nouvelle qualité d'expérience corporelle, résonante mais jamais acquise, favorable à la synchronisation de la conscience avec ses rythmes corporels (Andrieu et Thomas, 2021, p. 130). Nous rejoignons ici les analyses de Mathilde Plard selon laquelle « *l'activité du corps vivant, en mouvement, dans l'élan, ferait émerger des connaissances de soi et sur soi et participerait à la conscience de son corps* » (Plard, 2019, p. 35). Mais nous insistons ici sur le rôle du collectif dans la fabrication sociale de cette sensibilité corporelle. En effet, l'émergence de cette conscience du corps n'est pas toujours spontanée ou automatique. Une médiation sociale peut être cruciale pour les pratiquants demeurant à distance de

leur vécu corporel. Il s'agit parfois de « désapprendre » un rapport socialement construit d'étrangeté à son corps (Gaillard, 2000), un rapport instrumental à son corps (Boltanski, 1971) ou de mise à distance de son corps (Faure, 2000 ; Sorignet, 2006) L'importance de ce partage des ressentis à travers la création d'une « communauté sensorielle » a été démontré en EPS par Aline Paintendre et Mathilde Guerry (2023). Par ailleurs, Emmanuelle Larocque (2022), étudiant un programme d'intervention par le yoga en nature, souligne que cette « *perceptibilité accrue de ses propres sens apparaît comme une modalité d'être-au-monde qui permet de ressentir et d'entendre le vivant, un état de réceptivité qui s'oppose aux modes d'entrée en relation contemporaine décrite comme muette et aliénante* » (Larocque, 2022, p. 12). Pour Larocque, la disponibilité à son corps constitue un ancrage pour développer une coprésence sensible aux autres et à son environnement naturel, ce que nous pouvons formuler en termes de lien ou point de contact avec d'autres sphères de résonances chez Rosa. Dit autrement, la connexion à son corps, sans être un préalable incontournable, faciliterait les expériences de résonance avec d'autres sphères (interactions sociales, nature, matériel).

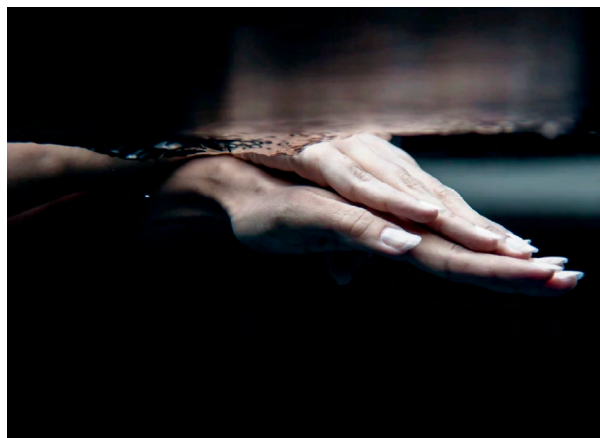
## 5. Toucher et être touché par la matière aquatique

La matière aquatique agit sur le corps de l'individu en immersion, et réciproquement, l'individu immergé agit sur cette matière par ses appuis, son déplacement et le volume d'eau déplacé. Impossible d'envisager les immersions en apnée sans s'attacher aux effets du corps-à-corps avec la matière aquatique : état d'apesanteur ouvrant de nouvelles possibilités motrices ; densité de la matière aquatique et résistance hydrodynamique ; bruits extérieurs feutrés alors que les bruits produits dans le milieu sont parfaitement transmis, comme le grincement des palmes ; mouvements de l'eau qui berce, ballote, transporte ; pression de l'eau qui enveloppe, touche, caresse mais qui peut être dérangement au niveau des cavités aériennes (sinus, oreille moyenne, poumons) ; toucher de l'eau sur la peau (fraîcheur, chaleur, salinité), eau qui s'infiltré dans la combinaison par la nuque, provoquant parfois un premier frisson, ou qui s'immisce dans les oreilles, le masque, les narines ; bradycardie et vasoconstriction entraînées par l'immersion. L'apnée statique donne

aisément à voir cette réciprocité. En effet, une des conditions des progrès (outre la capacité à prendre un maximum d'air) est le relâchement dans l'eau. Comme lorsqu'on travaille « l'étoile de mer » en école de nage ! Les pratiquants essaient de « laisser l'eau faire » (Vadepied, 1976), par exemple en réalisant un « scan corporel » permettant de relâcher chaque petit muscle, et notamment ceux du visage et de la nuque, si rapidement tendus, pour se laisser porter et balloter par l'eau. En apnée, pour reprendre les termes de Jacques Gaillard à propos d'un exercice d'étoile de mer en piscine : « *le corps épouse les caractéristiques dynamiques de l'eau, se lie à sa masse fluide, alors que dans la même immédiateté, l'eau accueille la chair flexible des muscles* » (Gaillard, 2000, p. 23).

Mais l'eau est aussi ambivalente, matière informe et plurielle (Bachelard, 1999), ses axes de symbolisation sont multiples (Durand, 1993). La relation de l'homme à l'eau n'est pas figée. Les propriétés de l'eau tout comme la posture du pratiquant peuvent conduire à des sensations ambivalentes. Aude Legrand (1998) identifiait des sensations diamétralement opposées au contact de l'eau : protection / agression, lutte / harmonie, soutien / vertige<sup>7</sup>. Ces sensations semblent propices à une expérience résonante (vibrer avec le milieu) ou aliénante (l'eau devient muette, elle ne « parle » pas, le pratiquant n'y est pas sensible ; l'eau devient hostile ou agressive). Nous retrouvons cette ambivalence dans les propos des enquêtés.

Photographie n°3 : le contact avec la matière aquatique (photo Alex Voyer)



<sup>7</sup> Voir également le travail de Danielle Quinodoz sur l'ambivalence du vertige, entre angoisse et plaisir (1994).

Évoquant l'eau froide de certains lacs, Aurélie (25 ans, pratiquante de niveau international) donne à voir cette ambivalence aquatique, et sa stratégie pour rester connectée à l'eau : « *c'est tout le sens de l'apnée que de se reconnecter avec l'eau [...] quand le milieu est froid, on peut se crispier, se fermer [...]. Le lac Lémant [...] c'est froid, même en été, et surtout c'est noir, c'est flippant. Je prenais des bracelets lumineux, pour me dire : OK j'ouvre les yeux, et je vois quelque chose. Et dans cet univers, j'ai réussi à me concentrer sur les sensations de l'eau qui glisse sur les doigts.* » Pour Marc (40 ans, pratiquant débutant, il évoque ses premières apnées dynamiques en piscine) : « *pour moi c'est quasiment exclu de faire de l'apnée dynamique en combinaison. Y'a aucune sensation, cette sensation de l'eau qui glisse sur la peau...* ».

En profondeur, dans ce dialogue avec la matière aquatique, Hervé évoque ce soutien de la matière aquatique, lors d'une séance d'entraînement en fosse (bassin très profond) : « *Y'a le côté apesanteur qui me plaît beaucoup. Parce que j'ai eu l'occasion de faire Nemo 33<sup>8</sup> aussi, donc se retrouver entre deux eaux, à moins 10m, avec 20m de vide en dessous. Bleu super limpide. C'est bluffant d'être en apesanteur totale, enfin en flottabilité zéro. Ça j'aime bien, ouais c'est physique plus qu'autre chose.* » Le corps s'adapte spontanément à la pression ambiante qui augmente, à condition de ne pas lutter mais de se laisser « écraser ». C'est le « *bloodshift* » ou transfert sanguin, qui permet aux poumons de résister à l'écrasement. Lors d'une conférence<sup>9</sup>, Guillaume Néry décrit une plongée profonde et donne à voir cette dialectique entre aliénation et résonance : « *À partir de 80m, je commence à vraiment sentir la pression [...] si j'ai mes réflexes de terrien, c'est vraiment que c'est pas très agréable, on a envie de résister, on se met en opposition, on lutte. Sous l'eau ça marche pas, on risque de se déchirer les poumons [...] avec le mental, il faut se dire, la nature est plus forte, l'élément est plus fort que moi, je laisse l'eau m'écraser, j'accepte cette pression et je me laisse faire* ».

Ainsi, la résonance avec le milieu aquatique ne va pas de soi, mais elle semble être une condition du bien-être aquatique, et même de la performance. Elle

<sup>8</sup> Nemo 33 est un centre de plongée à Uccle, en région bruxelloise. La fosse de plongée atteint près de 35m.

<sup>9</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=IDbmG5KFngc>



ouvre à une exploration de son corps vivant, engage une nouvelle relation à soi-même et l'émergence de l'inconnu. Cette relation n'est pas donnée mais passe par une sensibilité dispositionnelle (af←fection) et une efficacité personnelle (é→motion) qui se construisent. Sans parler de résonance, Gaillard exprimait déjà cette relation de réciprocité avec le milieu aquatique et cette dialectique avec l'aliénation : « *en goûtant le monde, je m'ouvre immédiatement à un nouveau goût de moi-même. A l'inverse, si je me rétrécis en moi au point d'être coupé de l'épaisseur tactile de l'espace, c'est l'expérience du rétrécissement et de l'isolement de mon être entier que je peux alors, tout à loisir, déguster. Apprécier le monde, le laisser par bouffées des sens me toucher, tourne l'attention en une expansion propice à l'émergence de l'altérité, de l'inconnu, qui est apprentissage* » (Gaillard, 2000, p. 23).

Dans son étude sur l'ultra-trail, Mathilde Plard souligne combien le réel devient sensible, palpable : « *Les courses sur sentiers seraient une façon de développer des expériences de réalité appréciée* » (2019, p. 35). Analysant les pratiquants de Parkour, Larsen fait un constat similaire. Pour construire leurs déplacements, les pratiquants procèdent à un examen sensoriel des obstacles (stabilité, rugosité) par « *les mains de la résonance* » et « *une conscience matérielle unique* ». Ils font l'expérience que « *l'environnement leur parle* » (Larsen, 2021, p. 34-35). Finalement, toucher et accepter d'être touché par l'environnement apparaissent comme conditions d'une relation de résonance.

## 6. Incorporer la monopalme : un travail

L'apnée est aussi déplacement dans un fluide. Un axe diagonal de résonance peut également se développer dans le rapport aux objets, par exemple la monopalme (Schirrer, 2015b). Celle-ci contraint le corps de l'apnéiste, pieds serrés et attachés : « *Je n'ai pas de plaisir, le ratio effort/déplacement est négatif... Je m'essouffle, je suis surtout incapable de trouver le bon geste, et cette sensation d'être prisonnier !* » (Rémy, 45 ans, niveau régional. Il évoque sa pratique de l'apnée dynamique en piscine). Seule l'ondulation permet le déplacement. Mais elle ouvre également un nouvel espace perceptif dans le milieu aquatique, accentuant les sensations de glisse. En effet, comme les plaquettes de nage ou la pagaie, la monopalme prolonge le corps pour devenir capteur sensoriel. Dans l'action, le pratiquant perçoit la neige directe-

ment avec ses skis et l'eau avec sa monopalme, tout comme l'aveugle perçoit le monde directement au bout de sa canne (Merleau-Ponty, 1976). L'objet est dit « incorporé » si le sujet a appris ce dispositif de couplage avec l'objet et la matière, le conduisant à oublier sa présence ; s'il a incorporé la dynamique de l'objet (Warnier, 1999). Dans notre cas, l'apnéiste réalise un couplage avec la monopalme et la matière aquatique.

Dans la perspective de Rosa et de Sennett (2010), le maniement des objets matériels prend le nom de « travail ». La personne se forme et se transforme à leur contact, ce que relate André : « *Ya des jours ça va, mais souvent, c'est des crampes, les pieds coincés, la voûte plantaire qui bloque, les ampoules. Et puis mon gainage qui finit par faire mal parce que je ne suis pas très souple. C'est du boulot. Là, c'est plus du boulot qu'autre chose* » (André, 45 ans, compétiteur régional). Le pratiquant peut se tenir à distance, l'objet est « rétif » (Rosa, 2018, p. 363). Nous pouvons paraphraser ici Jean-Pierre Warnier (1999) : pour un apprenti monopalmiste, la monopalme est un corps étranger. Ses gestes sont gauches, son corps ne répond pas. L'apprentissage terminé, le nageur fera corps avec sa palme. Il aura réalisé sa synthèse corporelle. Mais cet apprentissage peut prendre beaucoup de temps, comme pour André qui voit dans cette pratique un travail constant.

Photographie n°4 : apnée dynamique en monopalme (Photo Alex Voyer)



En revanche, il est difficile de rendre compte de ses sensations lorsque l'incorporation est faite, que l'objet ne fait pas souffrir, qu'il devient tangible (lorsqu'il « participe au monde propre du sujet tout en restant perçu ») ou même transparent, « *il passe du*

*monde propre au corps propre du sujet* » (Petitmengin et al., 2015, p. 70).

Dans leurs discours, les enquêtés passent alors rapidement du registre des sensations corporelles à l'imaginaire. Sylvie (30 ans, pratiquante loisir. Elle évoque un moment de nage en mer avec sa monopalmes) relate cet oubli du corps en mouvement : « *C'est mon corps... à un moment donné, ce n'est même plus moi qui dirige, j'ai l'impression que mon corps prend le dessus et puis qu'il passe, que ça flotte, que ça va tout seul, que je fais corps avec l'eau. Tu vois, je suis vraiment en osmose avec l'eau et ce n'est même plus moi qui décide. Je suis tellement mentalement partie dedans que c'est comme si j'étais un dauphin...* ». « *Ça va tout seul* » est une expression typique de ces moments où la synthèse corporelle se dilate, englobant la monopalmes en mouvement dans le milieu aquatique. Tout se fait comme « naturellement », alors que cet apprentissage est bel et bien culturel, « non pas dans la dualité du sujet qui maîtrise un objet (et un élément), mais comme une synthèse dynamique » (Warnier, 1999, p. 10). L'apnéiste délègue l'art de sa nage à ses automatismes corporels, à la proprioception du système corps-monopalmes-élément. Il accepte de ne plus dominer, renonce à l'agentivité, et accepte l'agentivité de l'objet (et du milieu aquatique) dans sa dynamique (Petitmengin et al., 2015, p. 70)<sup>10</sup>.

Cette vulnérabilité assumée est une condition de l'émergence de la résonance selon Rosa. Mais là où Rosa voit dans l'appropriation des objets (ou fragments du monde) une façon d'incorporer, de contrôler les choses et de les mettre à sa disposition, il nous semble, à la lumière de différents travaux (Adé et al., 2017, 2020 ; Terré et al., 2020), qu'une forme d'« expertise du couplage<sup>11</sup> » acteur-artefact-environne-

ment soit favorable à cette vulnérabilité assumée<sup>12</sup>. Le processus d'appropriation jusqu'à l'incorporation (relation transparente entre l'objet et l'acteur) ne vise pas une maîtrise du monde, mais une transformation de sa relation au monde, permettant un abandon de soi au monde<sup>13</sup>.

## 7. Maîtriser la Nature ou fusionner

Rosa évoque un axe de résonance « vertical », lorsque le sujet se sent connecté à un Tout, à la Vie, au Monde comme totalité (Rosa, 2018). Cet axe apparaît dans les discours des enquêtés, particulièrement lorsqu'ils évoquent leurs immersions en milieu naturel. En effet, certains pratiquants construisent une relation symbolique au milieu aquatique (mer, océan) auquel ils se sentent connectés, avec lequel ils recherchent une forme d'harmonie, une « relation de correspondance » comme si leur nature intérieure était en relation avec cette nature extérieure (Rosa, 2018, p. 422) : « *ondulation et glisse donnent le sentiment d'union à l'eau* » ; « *Cette remontée-là, j'aurais voulu qu'elle soit infinie, parce que tu as vraiment un mouvement de tout ton corps : la tête est prise par le corps, le corps est pris par l'eau et l'eau te rend poisson. Y'a plus rien qui existe, y'a plus que ça, que cette ondulation* » (Sophie, 35 ans, pratiquante loisir qui évoque une apnée en mer avec sa monopalmes).

Les médias, et certains champions<sup>14</sup>, alimentent ce processus, avec des titres tels que l'homme-dauphin ou poisson, la femme-sirène, qui font sourire autant qu'ils nourrissent des imaginaires de fusion/connexion à la Nature évoqués par les pratiquants eux-mêmes : « *la sensation de voler dans l'eau* », « *on devient un mammifère marin* ».

<sup>10</sup> Claire Petitmengin et ses collaborateurs invitent à développer les recherches utilisant des méthodes en première personne afin d'enrichir l'étude de l'agentivité des objets, « *susceptibles de constituer de nouveaux mondes propres pour les sujets qui les utilisent* » (*ibidem*).

<sup>11</sup> Expertise du couplage qui passe par l'intégration d'un artefact matériel au corps propre de l'acteur, l'individuation de son usage et les transformations plus ou moins importantes de cet artefact. Les artefacts matériels sont à la fois « *constituant et constitutif du couplage acteur-environnement* » (Adé et al., 2020, p. 2).

<sup>12</sup> Voir également l'analyse conceptuelle et programmatique proposée par Germain Poizat et Annie Goudeaux (2014), l'appropriation est alors définie comme « *un processus d'intégration au monde propre, au corps propre et à la culture propre de l'acteur* » (p. 21).

<sup>13</sup> Dans les cadres théoriques de l'énaction et du cours d'action, Terré, Sève et Huet analysent très finement les interactions des acteurs avec l'environnement, et documentent des processus d'in-situation, d'in-corporation, d'in-culturation (2020).

<sup>14</sup> Ces choix se font parfois sous l'influence des maisons d'édition. *Homo Delphinus* (Jacques Mayol, 1986), *La descente de l'homme poisson* (Loïc Leferme, 2003).

Même dans le cadre d'une pratique en piscine, l'homologie avec le liquide amniotique et ce sentiment de connexion avec la Vie émerge dans les discours. Albert (59 ans, ancien champion d'apnée) vit l'apnée statique comme un retour au stade fœtal, et la première inspiration comme une renaissance. Rosa écrit à ce propos que le mode d'être-au-monde du fœtus (son être-dans-la-mère) définit un rapport de résonance singulier d'une entité bipolaire indivisible. Mais Albert donne également à voir cette dialectique dans son rapport au milieu aquatique lorsqu'il évoque ses apnées en mer : « *sous l'eau, le sentiment d'appartenance à ce milieu, d'être privilégié [...] un sentiment un peu de toute puissance, avec ces tonnes d'eau autour, et que tu maîtrises* », « *être capable de faire ça, et les autres n'y sont pas* ». Dans les propos d'Albert, le monde est à la fois point d'agression (qu'il s'agit de maîtriser) mais aussi point de résonance.

Si l'attitude prométhéenne de domination de la nature peut rapidement surgir, force est de constater que l'immersion libre peut être favorable à une relation symétrique ou moniste au monde et à la Nature. Dans cette relation à la Nature et à la Vie, une forme de spiritualité est mise en avant, dans sa conception non pas religieuse, mais autonomisée et laïcisée (le « sacré au-delà du sacré »), centrée sur l'intériorité de l'expérience, la quête de sens, le désir intime de transcendance, la priorisation du subjectif sur le normatif (Obadia, 2023, p. 7). A l'instar du silence en méditation, « les expériences rencontrées, puis les traductions du sensible, peuvent amener les pratiquants à interpréter certaines sensations comme des manifestations de la spiritualité » (Nizard, 2023, p. 26). Plus encore, l'espace aquatique naturel offrirait « un cadre où la sensation d'émerveillement est à portée de main », où le pratiquant touche et est touché au sens affectif du terme par l'environnement naturel (Larocque, 2022, p. 14 ; Douglas et al., 2023). L'apnée ouvrirait vers une forme de « réenchantement du monde » (Raveneau, 2015).

Photographie n°5 : Se fondre dans la Nature (photo Alex Voyer)



## 8. Inter-corporéité dans la relation aux autres

Cette dialectique aliéné-résonance apparaît également dans la relation aux autres (axe horizontal selon Rosa). En compétition, ou simplement pendant un entraînement, l'envie de (se) dépasser (l'autre) peut prendre le dessus, et conduire à une déconnexion vis-à-vis de ses sensations corporelles. Mais d'un autre côté, dans les lignes d'eau, à l'entraînement, une attention à l'autre est indispensable afin de partager le volume aquatique. En effet, les apnéistes évoluent dans les trois dimensions et doivent repérer constamment où se déplacent les partenaires. La connexion aux autres est condition d'une pratique sereine. Lors des temps de récupération, en bout de ligne d'eau, les apnéistes entendent leurs respirations respectives, s'effleurent, partagent leurs ressentis, comme les « *cuisse qui brûlent* » ou « *une soif d'air* ». Enfin, l'apnée ne se pratique jamais seul. Une des conditions d'une pratique en toute sécurité réside dans ce lien qui unit le pratiquant à l'apnéiste de sécurité, encore plus en compétition ou en mer. L'apnéiste se sent en confiance, relié à ce partenaire qui veille sur lui : physiquement en le suivant de près, visuellement en analysant les mouvements du corps, les spasmes éventuels, une coordination qui évolue, les bulles parfois relâchées. Lors de l'émergence, le bruit de la respiration, les micromouvements de la tête, sont peut-être le signe d'une perte de contrôle moteur (PCM) à sécuriser. A ce titre, cette connexion à l'autre dans les activités sportives a été analysée par l'équipe constituée autour de Jacquelyn Allen-Collinson (2021).

« Courir ensemble » et « nager ensemble » supposent la sollicitation d'une multimodalité sensorielle (syntonie auditive, la vue et l'intercorporéité), dimension clé de l'incarnation sensorielle d'une pratique « ensemble » : « *coureurs et nageurs doivent être intersubjectivement et intercorporellement conscients et à l'écoute* » (Allen-Collinson et al., 2021, p. 611). Le partage de la ligne d'eau peut donner lieu à un sentiment d'« *empathie somatique* » (Allen-Collinson et al., 2016) fondé sur des sensations corporelles partagées, ainsi que sur le partage de l'air, de l'espace aquatique et du temps. Le corps sensible dans l'interaction sociale contribue à façonner cette relation résonante aux autres.

Photographie n°6 : pratiquer ensemble (Photo Alex Voyer)



## 9. Oasis de décélération et transformation du rapport au temps

De façon transversale, la question du rapport au temps se pose alors. Nous évoquerons ici quelques pistes de réflexions. En effet, dans un contexte de « famine temporelle » (Rosa, 2012) et dans une société de l'accélération qui favorise une relation aliénée au temps, la pratique de l'apnée peut être vue comme

une oasis de décélération, voire d'expérimentation d'un autre rapport au temps, au même titre que de nombreuses pratiques de conscience corporelle (yoga, pilates, méditation).

Les sujets viennent d'ailleurs y chercher une « *respiration* », dans une vie au rythme parfois effréné : « *Ça me pose, ça me calme. En fait j'y suis venu avec le but de me poser, de me calmer, d'y trouver une sorte de "zen attitude", et des relations sociales* » (André, 45 ans, compétiteur régional). Plus encore, l'apnée semble permettre de vivre une modification subjective de la perception du temps. En apnée statique, le temps peut sembler condensé, c'est le temps « *qui passe vite* », quand le pratiquant est dans l'ici et maintenant de ses sensations corporelles et de son corps abandonné à l'eau. Lors d'une apnée statique explicitée, Fanny (54 ans, niveau international) évoque un relâchement immédiat, « sans lutter ». Les yeux sont fermés puis ouverts, sans aucune pensée, aucun recours à une image. Elle écoute le bruit de l'eau (comme des vagues), apprécie la chaleur de l'eau, regarde la lumière en restant dans le vide, écoute les autres. L'apnéiste ne lutte pas, elle laisse faire, elle est ouverte (elle perçoit un clapotis, un courant plus frais qui la caresse, les paroles des partenaires), elle accueille sans juger. Elle vit une expérience résonante. C'est ce que recherche Fanny lors de ses apnées statiques.

Le temps peut se déplier, quand le pratiquant mobilise des EMC et qu'il s'évade à travers des visualisations personnelles. Il explore alors un nouvel espace-temps et s'ouvre sur le passé comme cette apnéiste qui, en statique, confie s'évader mentalement dans les montagnes pendant la phase d'aisance : « *Dans la première phase de mon apnée, je ne veux pas penser au temps qui passe... je choisis des souvenirs agréables, des lieux que j'apprécie beaucoup, comme un moment de ski de fond dans le Jura, et je m'y plonge le plus longtemps possible [...] les premières sensations de la glotte ou du diaphragme me font revenir* » (Carine, 25 ans, niveau régional). Quant à André (45 ans, compétiteur régional), l'autohypnose lui ouvre ce nouvel espace-temps : « *Et à 5, je suis descendu dans mon petit monde, et là, j'obtiens le "zéro pensée", ce qui est très difficile à faire. [...] il ne se passe plus rien, il fait tout noir, y'a plus personne. Et là je déclenche une sorte de réveil, c'est une image, je me dis : ben voilà, tu te réveilles dans 2'30. Et il se passe plus rien* ». Notons que ces exemples ont en commun de caractériser la première phase d'une apnée statique, cette phase où

l'envie de respirer est absente. Tout l'enjeu consiste à trouver cette relation de résonance et la faire durer le plus longtemps possible.

Photographie n°7 : Ouvrir un nouvel espace-temps, induction pour l'autohypnose (photographie de l'auteur)



Mais le temps peut aussi s'étirer, il est comme « gelé » (Rosa, 2018, p. 206). Chaque seconde dure une éternité, lorsqu'en statique, le pratiquant lutte pour gagner quelques secondes et améliorer une performance ; lorsqu'en apnée profonde, il regarde la surface par une extension de la nuque, se projetant déjà dans la première bouffée d'air. Sans filtre, à propos de son record du monde en apnée statique (11'35 en 2009), Stéphane Mifsud relate sa lutte contre des sensations désagréables et une expérience qu'il vivait comme un combat contre la mort, telle une bougie se consumant et s'éteignant peu à peu. Son expérience semble glisser vers une relation d'aliénation au sens de surdité et distance à soi-même, d'hostilité vis-à-vis du temps qui passe trop lentement.

Comme d'autres activités sportives (Quidu, 2017 ; Paintendre, Andrieu, Schirrer, 2023), l'apnée semble offrir un sas face à l'accélération de nos sociétés, par une expérience subjective inédite du temps. Cette suspension temporelle n'est pas donnée d'avance, elle se construit par une disponibilité à l'instant présent, et l'acceptation de l'imprévisible. Une attitude contemplative prend la place d'une intention volontariste voire conquérante (Larocque, 2022). Néanmoins, ce lâcher-prise vis-à-vis du temps qui passe (qui semble être condition de résonance) bascule parfois en combat vis-à-vis de secondes qui s'égrènent trop lentement. L'apnée, dans le rapport au temps qu'elle peut induire, donne donc à voir cette dynamique constante entre ces deux processus : résonance et aliénation. La résonance est dans le lâcher-prise, la suspension temporelle,

l'attitude contemplative du moment présent et la construction d'un nouveau rapport au temps (déplié, ouvert). L'aliénation est dans l'impatience, la lutte et le décompte de secondes qui s'égrènent trop lentement, dans une intention conquérante et volontariste.

## 10. Prolongements

Cette présentation analytique isole les différentes sphères de résonance pourtant intimement connectées dans le vécu phénoménal des acteurs, et fait perdre au lecteur une partie de la dimension holistique de l'expérience en apnée<sup>15</sup>. Aussi, il nous semble tout d'abord crucial d'envisager la relation à son corps comme dimension transversale, voire sous-jacente, aux axes proposés par Rosa. Mathilde Plard évoque des « points de contact » que nous avons également observés entre la résonance avec son corps et avec le milieu aquatique : « *L'activation par le corps d'une sphère de résonance favorise l'émergence de points de contact avec les dimensions verticale et horizontale du modèle de résonance. Cette première étape détermine ensuite de nouvelles modalités de relations aux autres, à la société ; ainsi que des relations au monde, à l'univers* » (2019, p. 40). Quant à Emmanuelle Larocque, elle considère que « *la résonance passe a priori par le corps* » (2022, p. 11). La relation résonante aux autres ou à la Nature (axes horizontal et vertical) pourrait-elle être initiée/facilitée par une relation résonante à soi-même ? Et inversement ? Nous avons ici mobilisé notre précédente enquête de terrain, mais une phénoménologie de la relation au monde mériterait d'être poursuivie, afin de documenter le vécu phénoménal de la résonance et de l'aliénation.

Une piste de recherche consisterait alors à documenter finement les points de contact et la réciprocité entre les différences sphères de résonance. Poursuivant cette même idée, l'analyse fine du rapport au temps comme dimension colorant la relation au monde, et inversement la relation au monde comme facteur de transformation du rapport au temps, gagneraient à être étudiées finement. Envisager les parcours des pratiquant-es, en apnée et au-delà, dans leurs

<sup>15</sup> La question de l'étude d'expériences par nature holistes, par une démarche scientifique et/ou une écriture qui ne dénatureraient pas cette caractéristique fondamentale, anime de nombreuses recherches, notamment celles menées en escalade par Rochat et al. (2020) et Ganachaud et al. (2023).

pratiques de loisirs ou professionnelles, permettrait de documenter la construction d'une disposition à la résonance.

Autre piste de recherche, l'exploration minutieuse, à l'aide d'entretiens d'explicitation (Vermersch, 1993), de cette micro-dynamique du couplage des individus avec leur monde, cette volatilité (Visioli et Quidu, 2023) de chaque mode de relation, ainsi que les bascules de l'un à l'autre. Il s'agirait de se placer du côté des marges, des « lignes frontières » ou « lignes de crête » pour documenter de possibles « bricolages résonants », compositions, alternances.

Enfin, le cadre théorique proposé par Rosa laisse entrevoir des ponts et accroches avec d'autres concepts ou paradigmes. Nous ne citerons que la théorie de l'énaction développée par Varela, Thompson et Rosch (2006). En effet, la relation de résonance ne serait-elle pas synonyme d'une relation de couplage entre le sujet et le monde, ainsi qu'étudiée dans la théorie de l'énaction (Varela, Thompson et Rosch, 2006) ? Les quatre caractéristiques fondamentales de la résonance construites par Rosa ne donnent-elles pas à voir ce processus de co-émergence du « moi » et du « monde » ? Ne donnent-elles pas à voir cette dynamique où la séparation entre intérieur et extérieur, entre « moi » et « le monde » disparaît ? Aussi, nous ne pouvons qu'inviter à poursuivre les recherches, à l'instar notamment de Claire Petitmengin qui a ouvert cette voie si heuristique dans ses différents travaux (2006).

## Conclusion

Au même titre que le trail, le yoga ou d'autres activités corporelles, l'apnée est une pratique qui peut permettre de vivre au « présent de l'incarnation » (Pennac, 2009, p. 70). L'apnée donne à voir une tension entre la volonté de performer les limites de son propre corps physique, et la recherche d'un équilibre intérieur et d'une meilleure connaissance de soi ; elle est une tentative-tentation pour être à la fois au-delà de soi et en soi (Le Blanc, 2015). Elle est un mode d'accès au « *now here* [ici et maintenant] *en réponse à un sentiment de pertes de repères caractéristiques de l'hyper-modernité – nowhere* [nulle part] » (Plard, 2019, p. 41).

Plus précisément, nous avons vu que des relations de résonance peuvent émerger notamment par cette relation singulière vécue avec son corps et avec le milieu aquatique. Mais « *le retour à l'aliénation*

*guette inéluctablement chaque parenthèse résonante* » (Visioli et Quidu, 2023, p. 7). Toutes les potentialités – de résonance et d'aliénation – sont ouvertes par l'activité et le milieu. On sait Rosa sensible au dépassement de l'opposition duale entre aliénation et résonance, pour penser une complémentarité dans le temps (Visioli et Quidu, 2023, p. 7) que l'apnée donne à voir ici. La posture des pratiquants s'avère primordiale lorsqu'ils apprennent à cheminer sur cette ligne de crête : « *la résonance demeure ainsi une quête, qui structure l'engagement dans la pratique sportive, mais échappe d'autant plus qu'on cherche à l'obtenir* » (Quidu et al., 2023, p. 17).

Cette réflexion permet également de suggérer quelques conditions d'entrée en résonance avec soi-même et avec le monde : construire une expertise sensorielle sur la base d'une connexion et présence à son corps ; accepter de toucher et d'être touché par l'environnement physique et social ; travailler l'incorporation de son matériel, ce qui suppose un engagement durable ; construire une relation affective avec une Nature partenaire ; accepter une modification de son rapport au temps, sans contrôle. Afin de se rendre sensible aux voix du monde, une disposition à l'ouverture, à l'humilité et au lâcher-prise seraient à cultiver. Le lâcher-prise est entendu ici non pas comme le fait d'être indifférent, mais bien d'être ouvert et prêt à « risquer le vide », la suspension (Gaillard, 2006), se laisser surprendre par l'inconnu (Matasci, 2022). La construction d'un rapport sensible au corps et au monde de façon plus large, apparaît également un enjeu majeur, dont s'empare peu à peu l'éducation physique en France par exemple (Schirrer et Paintendre, 2007 ; Paintendre, Terré, Gottsman, 2021).

Remerciements : Je remercie vivement Brice Favier-Ambrosini et Matthieu Quidu pour leurs retours précieux lors de la rédaction de cet article.

## BIBLIOGRAPHIE

- ADE D., GAL-PETITFAUX N., ROCHAT N., SEIFERT L., VORS O. (2020), « L'analyse de l'activité dans les situations sportives par l'articulation de données hétérogènes : Réflexions et perspectives au service de l'ingénierie de conception », *Activités*, n°17, pp. 17-2.
- ALLEN-COLLINSON J., MCNARRY G., EVANS A. B. (2021), "Sensoriality, Social Interaction, and "Doing sensing" in Physical-Cultural Ethnographies", *Journal of Contemporary Ethnography*, vol. 50, no 5, pp. 599-621.



- ALLEN-COLLINSON J., OWTON H., CRUST L. (2016), "Opening up dialogues and airways: Using vignettes to enrich asthma understandings in sport and exercise", *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, vol. 8, n°4, pp. 352-364.
- ANDRIEU B. et THOMAS C. (2021), « Le glissement épistémologique du corps sensible : vers une éducation physique du vécu qualitatif par l'émergence du vivant », in Tony Froissart, Aline Paintendre et Jean Saint-Martin (dir.), *L'éducation physique et sportive du XXI<sup>e</sup> siècle ou les enjeux d'une EPS de qualité (1981-1921)*, EPURE, Éditions et presses universitaires de Reims, pp. 121-136.
- BACHELARD G. (1999 [1942]), *L'eau et les rêves. Essai sur l'imagination de la matière*, Le livre de Poche, Paris.
- BECKER H. (2012 [1963]), *Outsiders. Études de sociologie de la déviance*, Métailié, Paris.
- BOLTANSKI L. (1971), « Les usages sociaux du corps », *Annales, Économies, Sociétés, Civilisations*, n°1, pp. 205-233.
- CANDAU J. (2005), « Vin, arômes, couleurs et descripteurs sensoriels. Quel partage de la dégustation ? », *Médiation & Information*, n°23, pp. 23-38.
- CHABERT A.-L. (2015), « L'activité de l'apnéiste comme une mise en situation de handicap volontaire, rendre visibles des ponts », in Mary Schirrer (dir.), *S'immerger en apnée. Cultures motrices et symbolismes aquatiques*, coll. Mouvements des savoirs, L'Harmattan, Paris, pp. 251-257.
- CLÉMENT C. (1990), *La syncope : philosophie du ravisement*, Grasset, Paris.
- DEMATTÉO A. (2006), *La syncope hypoxique en apnée sportive : description, facteurs favorisants*, Thèse de Médecine, Université de Caen.
- DENIS D. (1978), « Le succès damné du corps... » in Michel Bernard (dir.), *Quelles pratiques corporelles maintenant ?*, Paris, Jean Pierre Delarge, pp.37-43.
- DESCOLA P. (2005), *Par-delà nature et culture*, Gallimard, Paris.
- DOUGLAS M.-L., BORRIE W.-T. et BOSAK K. (2023), "The emotional presence of nature: Exploring affect in human-wilderness relations", *Leisure Studies*, pp. 1-16.
- DURAND G. (1993 [1969]), *Les structures anthropologiques de l'imaginaire*, Dunod, Paris.
- EHRENBERG A. (1991), *Le culte de la performance*, Calmann-Levy, Paris.
- FAURE S. (2000), *Apprendre par corps, Socio-anthropologie historique du champ chorégraphique*, La Dispute, Paris.
- FRICKER O. (2015), « Historique de l'apnée fédérale », in Mary Schirrer (dir.), *S'immerger en apnée. Cultures motrices et symbolismes aquatiques*, coll. Mouvements des savoirs, L'Harmattan, Paris, pp. 61-83.
- FROLLA P. et RAVENEAU G. (2006), « Au plus profond de soi », *Ethnologie française*, n°4, vol. 36, pp. 681-683.
- GAILLARD J. (2000), « Du sens des sensations dans les apprentissages corporels », *Expliciter*, n°34.
- GAILLARD J. (2006), « L'improvisation dansée : risquer le vide. Pour une approche psycho-phénoménologique », in Anne Boissière et Catherine Kintzler (dir.), *Approche philosophique du geste dansé, De l'improvisation à la performance*, Presses Universitaires du Septentrion, Villeneuve-d'Ascq.
- GRIFFET J. (1994), « Le partage de l'expérience », *Sociétés*, n° 45, pp. 311-324.
- LAROCQUE E. (2022), « Le yoga en contexte de plein air : une pratique écospirituelle au service de la résonance au vivant », *Éducation relative à l'environnement. Regards-Recherches-Réflexions*, vol. 17, no 2.
- LARSEN H. S. (2021), "Parkour: playing the modern, accelerated city", *Journal of the Philosophy of Sport*, vol. 48, n°1, pp. 26-44.
- LE BLANC G. (2015), *Courir, méditations métaphysiques*, Flammarion, Paris.
- LE BRETON D. (1990), *Anthropologie du corps et modernité*, PUF, Paris.
- LEBRETON F., GIBOUT C. et ANDRIEU B. (2020), *Vivre Slow. Enjeux et perspectives pour une transition corporelle, récréative et touristique*, PUN, Nancy.
- LEFÈVRE B. et OHL F. (2012), « Consuming sports: Distinction, univormism and omnivormism », *Sport in Society*, 15(1), pp. 44-63.
- LEFÈVRE B., ROUTIER G. et LLOPIS-GOIG R. (2020), « Sports participation in France and Spain: An international comparison of voraciousness for sport », *Poetics*, vol. 81.
- LEGRAND A. (1998), *Nager : une rencontre avec l'imaginaire*, L'Harmattan, Paris.
- MATASCI L. (2022), « Résonance monastique : ou ce que la vie monastique peut nous dire sur la résonance », *Réseaux*, n°5, pp. 193-215.
- MERLEAU-PONTY M. (1976 [1945]), *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris.
- NÉRY G. (2014), *Profondeurs*, Arthaud, Flammarion, Paris.
- NIZARD C. (2023), « Dans l'interstice du silence de la méditation : la spiritualité ? », *Ethnologie française*, n°1, pp. 25-36.
- OBADIA L. (2023), « Introduction. La spiritualité : trajectoire, péri-péties et vicissitudes », *Ethnologie française*, n°1, pp. 5-11.
- PAINTENDRE A. et GUERRY M. (2023), « Partage d'expérience et apprentissages sensoriels en EPS. Etude de cas de lycéennes engagées dans une séquence d'enseignement en step », *Revue Française de Pédagogie*.
- PAINTENDRE A., ANDRIEU B. et SCHIRRE M. (2023), "Sensory Learning in Physical Education and Deceleration Experiences During Accelerated Physical Activity: the example of Step Fitness in a School Setting", *Movement & Sport Sciences*, pp. 9-18.
- PAINTENDRE A., TERRE N. et GOTTSMAN L. (2021), « Vers une conception holiste de l'activité de l'élève et de ses apprentissages », in Tony Froissart, Aline Paintendre et Jean Saint-Martin (dir.), *L'éducation physique et sportive du XXI<sup>e</sup> siècle ou les enjeux d'une*



EPS de qualité (1981-1921), EPURE, Éditions et presses universitaires de Reims, pp. 137-154.

PENNAC D. (2009), *Chagrin d'école*, Gallimard, Paris.

PETITMENGIN C. (2006), « L'éducation comme expérience vécue », *Intellectica*, vol. 43, n°1, pp. 85-92.

PETITMENGIN C., BITBOL M. et OLLAGNIER-BELDAME M. (2015), « Vers une science de l'expérience vécue », *Intellectica*, vol. 64, n°2, pp. 53-76.

PLARD M. (2019), « La course sur sentier, pratique immersive de réalité appréciée, oasis de résonance », *Nature et Récréation. La naturalité en mouvement*, n°7, pp. 33-46.

POIZAT G. et GOUDEAUX A. (2014), « Appropriation et individuation : un nouveau modèle pour penser l'éducation et la formation ? », *Transformations-Recherches en Éducation et Formation des Adultes*, n°12.

QUÉVAL I. (2004), *S'accomplir ou se dépasser, essai sur le sport contemporain*, Gallimard, Paris.

QUIDU M. et FAVIER-AMBROSINI B. (2022), « Quelles expériences intimes et pratiques effectives de la course à pied quantifiée ? Étude des usages « ordinaires » des montres connectées chez des coureurs et coureuses amateur-es à partir d'une auto-explicitation en temps réel », *Loisir et Société/Society and Leisure*, pp. 1-44.

QUIDU M. (2017), « Les activités sportives « hybrides » comme réponse à l'accélération des rythmes de vie. Le cas de la pratique du Mixed Martial Arts à l'École Normale Supérieure de Lyon », *Temporalités. Revue de sciences sociales et humaines*, n°25.

QUIDU M. (2023), « Vivre ses Multiples Micro-Carières Sportives en Accélération » : Réflexions sur la voracité, la Versatilité et l'Impatience Sportives Contemporaines », *Loisir et société/Society and Leisure*.

QUIDU M., FAVIER-AMBROSINI B., SCHIRRER M., VISIOLI J. (2023), « Entre résonance et aliénation, interroger les pratiques sportives contemporaines », *Revue EPS*, n°398, pp. 14-17.

QUINODOZ D. (1994), *Le vertige, entre angoisse et plaisir*, PUF, Paris.

RAIL G. (2016), « La violence de l'impératif du bien-être. Bio-Autres, missions de sauvetage et justice sociale », *Staps*, n°112, pp. 17-31.

RAVENEAU G. (2015), « Mythes et réalités de l'apnée aujourd'hui », in Mary Schirrer (dir.), *S'immerger en apnée. Cultures motrices et symbolismes aquatiques*, coll. « Mouvements des savoirs », L'Harmattan, Paris, pp. 49-60.

ROCHEDY R. (2015), « Analyse d'un espace de décélération : l'exemple de l'ultra-trail », *Staps*, n°107, pp. 97-109.

RÖCKE A. (2017), « L'optimisation de soi. Un état des lieux sociologique », *Berliner Journal für Soziologie*, vol. 27, pp. 319-335.

ROSA H. (2012), *Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive*, La Découverte, Paris.

ROSA H. (2018), *Résonance : une sociologie de la relation au monde*, La Découverte, Paris.

ROSA, H. et WALLEHORST N. (2022), *Accélérons la résonance ! Pour une éducation en Anthropocène*, Le Pommier, Paris.

ROSA H. (2023), « Questions à Hartmut Rosa, philosophe et sociologue », entretien réalisé par Matthieu Quidu et Jérôme Visioli, *Revue EP&S*, n°398, pp. 8-12.

SCHIRRER M. et PAINTENDRE A. (2017), « Rapport au corps et savoir-faire perceptif dans les activités physiques et Sportives », in Geneviève Cogérino (dir.), *Rapport au corps, genre et réussite en EPS*, AFRAPS, 2017, pp. 275-290.

SCHIRRER M. (2015a), « Apnée », in Bernard Andrieu (dir.) *Vocabulaire International de Philosophie du Sport*, Tome 2: les nouvelles recherches, L'Harmattan, Paris, pp. 213-232.

SCHIRRER M. (2018), « Construire des savoir-faire perceptifs en apnée. Une méthode de réflexivité en action coach-pratiquant », *Science & Motricité*, n°99, pp. 35-46.

SCHIRRER M. (2015b), « Des femmes et des hommes poissons ? Usages et symboliques de la monopalmes en apnée », in Mary Schirrer (dir.), *S'immerger en apnée. Cultures motrices et symbolismes aquatiques*, coll. Mouvements des savoirs, L'Harmattan, Paris, pp. 87-104.

SCHIRRER M. (2015c), « Introduction. Immersion en apnée : cultures motrices et symbolismes aquatiques », in Mary Schirrer (dir.), *S'immerger en apnée. Cultures motrices et symbolismes aquatiques*, coll. Mouvements des savoirs, L'Harmattan, Paris, pp. 19-46.

SENNETT R. (2010), *Ce que sait la main*, Albin Michel, Paris.

SORIGNET P.-E. (2006), « Danser au-delà de la douleur », *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol. 163, n°3, pp. 46-61.

TERRÉ N., SÈVE C. et HUET B. (2020), « L'évolution de l'espace d'actions des élèves : une aide à la compréhension des apprentissages en Éducation Physique et Sportive. Une étude de cas réalisée avec des élèves de troisième en kayak de mer », *eJRIEPS*, n°47.

VADEPIED A. (1976), *Laisser l'eau faire*, Éditions du Scarabée, Paris.

VARELA F., THOMPSON E. et ROSCH E. (2006), *L'inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine*, Seuil, Paris.

VERMERSCH P. (1993), *L'entretien d'explicitation*, ESF, Issy-les-Moulineaux.

VISIOLI J. et QUIDU M. (2023), « Hartmut Rosa, Pédagogie de la résonance. Entretiens avec Wolfgang Endres », *Staps*, pp. 174-191.

WARNIER J.-P. (1999), *Construire la culture matérielle*, PUF, Paris.

