

Septembre 2024



# **Les conditions sociales de l'effort physique Rite d'interaction et habitude chez les seniors à vélo**

Étude qualitative auprès de 29 seniors

Alexandre Rigal

Docteur en sociologie à l'École polytechnique fédérale de Lausanne

**Contact :**

Adrien Bonnet, chargé de projet

[adrien.bonnet@forumviesmobiles.fr](mailto:adrien.bonnet@forumviesmobiles.fr)

## Sommaire

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introduction : les conditions sociales de l'effort physique .....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>1) L'entraînement .....</b>   | <b>5</b>  |
| L'entraînement des habitudes .....   | 5         |
| L'entraînement rythmique .....   | 6         |
| L'effort physique : entre l'habitude et l'énergie émotionnelle .....   | 7         |
| <b>2) Entretiens semi-directifs à propos du vélo auprès d'individus de soixante ans et plus .....</b>                  | <b>8</b>  |
| <b>3) Analyse des entraînements à la pratique du vélo .....</b>  | <b>9</b>  |
| Arythmie et Eurythmie à vélo .....   | 9         |
| Rythmer son effort.....  | 10        |
| Réaliser un effort en groupe.....  | 11        |
| Des chaînes de l'extraordinaire à l'ordinaire .....  | 12        |
| <b>4) Retour sur les hypothèses : l'énergie émotionnelle et ses effets sur l'effort physique .....</b>                 | <b>15</b> |
| Hypothèse 1. Un entraînement d'habitudes dépend d'un entraînement rythmique .....                                      | 15        |
| Hypothèse 2. La réussite d'un entraînement augmente un niveau d'énergie émotionnelle .....                             | 16        |
| Hypothèse 3. Un entraînement réussi est suivi d'un chaînage de rites d'interaction .....                               | 17        |
| Hypothèse 4. Le chaînage de rites d'interaction favorise durablement la dépense d'énergie dans un effort physique..... | 17        |
| <b>Conclusion : de la pratique cycliste à une théorie sociale de l'effort physique.....</b>                            | <b>19</b> |
| <b>Bibliographie.....</b>  | <b>21</b> |
| <b>Annexes.....</b>  | <b>22</b> |

# Les conditions sociales de l'effort physique

## Rite d'interaction et habitude chez les seniors à vélo

### **Résumé**

L'article analyse les conditions sociales de l'effort physique, à partir du cas de la pratique cycliste. Pour ce faire, il s'appuie sur deux théories : la théorie de la socialisation, qui explique comment les pratiques deviennent des habitudes, et la théorie du rite d'interaction, qui met en avant l'importance de l'énergie émotionnelle. L'article postule que c'est en diminuant l'énergie émotionnelle nécessaire à une pratique, en la rendant habituelle, et en augmentant l'énergie émotionnelle que cette pratique confère, qu'un effort physique peut être réalisé régulièrement. Pour tester cette hypothèse, des entretiens semi-directifs sur la pratique du vélo ont été conduits avec 29 individus de soixante ans et plus (moyenne : 70 ans), qui sont réflexifs sur l'effort parce qu'ils anticipent ou font l'expérience du vieillissement. Les résultats de l'enquête précisent les conditions du développement des habitudes cyclistes énergisantes, tant au niveau de l'individu (forme physique, compétence de gestion du rythme, régularité de la pratique) que du contexte (pratique en groupe, environnement spatial). Ces résultats montrent le caractère heuristique du modèle de l'effort physique développé dans l'article, qui est synthétisé sous la forme de quatre hypothèses à tester lors de futurs travaux sur les activités physiques.

Ce premier volet qualitatif a donné suite à une enquête quantitative sur la pratique du vélo chez les seniors (60-80 ans). Le rapport complet est accessible [ici](#) et permet d'obtenir les résultats de l'enquête.

## Introduction : les conditions sociales de l'effort physique

Ce texte propose une réflexion sur les conditions sociales qui favorisent l'effort physique. Il est le fruit d'une interrogation issue d'un projet de recherche appliquée : pourquoi des personnes de soixante ans et plus sont capables de produire régulièrement un effort physique à vélo et d'autres non ? Pour répondre rigoureusement, une théorie de l'effort physique confrontée à la pratique du vélo est nécessaire.

L'effort physique est une dépense d'énergie qui met le corps en mouvement et constitue le fondement de toute technique du corps (Mauss 1936). Les conditions favorables à un effort physique sont celles qui réduisent et rendent indolore la dépense énergétique, autrement dit, qui limitent l'expérience de la fatigue et qui vont procurer des émotions énergisantes. On postule ainsi que deux types de conditions sont favorable à la réalisation d'un effort physique avec un bilan énergétique neutre ou positif : (1) qu'un effort augmente l'énergie disponible, qu'il soit revigorant, enthousiasmant, etc. ; (2) qu'un effort soit faiblement perçu parce qu'il est peu demandeur et/ou routinier.

Le point 1 renvoie à la tradition socio-anthropologique inaugurée par Durkheim sur les mécanismes de l'effervescence (Durkheim, [1912] 1968 ; voir Rimé et Páez 2022), qu'il nomme également "énergie morale", "force morale", "sentiments moraux" (voir Collins 2007: 215). Goffman (e.g. Goffman, 1961 ; 1963) a poursuivi les travaux de Durkheim en étudiant certains mécanismes émotionnels dans des interactions plus variées et quotidiennes. En synthétisant les travaux de Durkheim et Goffman, Collins a forgé une théorie du rite d'interaction et de la production d'énergie émotionnelle (2004). Les travaux de ces trois auteurs ont permis de comprendre notamment les conditions qui favorisent l'effort physique. En particulier, ils ont montré que l'effort physique est plus probable dans les contextes où il est associé à une forte intensité émotionnelle, par exemple, lors de danses religieuses (Durkheim, 1968), de jeux (Goffman, 1961) ou de sport (Collins, 2015).

Le texte propose de relier les travaux sur l'énergie émotionnelle à ceux consacrés à l'habitude—le point (2) ci-dessus. Comme l'ont montré les spécialistes de la socialisation (Berger et Luckmann, [1966] 1991), l'habitude est un phénomène qui réduit l'énergie nécessaire à une tâche. En reliant ces deux théories, l'article propose une nouvelle perspective sur les conditions sociales de l'effort physique. Il montre que l'effort physique est plus probable dans les contextes où il est associé à un gain en énergie émotionnelle, chez les individus pour qui il est habituel. Ainsi, l'analyse ci-dessous de l'effort cycliste s'appuie sur des éléments relevant du passé incorporé et du contexte d'action présent (Lahire, 2012), c'est-à-dire, sur les relations entre l'organisme et son environnement (Ingold, 2011b).

Suivant notre intérêt initial pour le vélo chez des personnes vieillissantes, nous mobilisons ce cadre théorique en l'appliquant à l'effort cycliste. L'activité physique à vélo est analysée *via* des entretiens semi-directifs avec 29 individus de soixante ans et plus (moyenne : 70 ans), qui sont réflexifs sur l'effort parce qu'ils anticipent ou font l'expérience du vieillissement et sur le vélo pratiqués régulièrement par 24 d'entre eux (86%). Le matériau empirique permet de montrer le

caractère heuristique de la théorie, de repérer des spécificités de l'effort cycliste, mais aussi de proposer un modèle général des conditions sociales de l'effort physique.

Le premier temps de l'article marie les théories de la socialisation et du rite d'interaction en forgeant la notion d'entraînement. Cela permet ensuite de proposer quatre hypothèses sur les conditions favorables à la réalisation d'un effort physique. Ces hypothèses sont confrontées aux expériences recueillies auprès d'interviewés de soixante ans et plus, selon une méthode explicitée dans une sous-section dédiée. La section empirique de l'article mobilise abondamment les *verbatim* des entretiens semi-directifs afin de préciser les conditions de l'effort cycliste et les variations dans l'expérience de l'effort en fonction des individus et des contextes. Cela permet de faire un retour sur les hypothèses et de les amender, avant de conclure l'article en rappelant ses principaux résultats et les limites présentes à sa généralisation.

## 1) L'entraînement

### L'entraînement des habitudes

"Une anecdote à propos de la marche. Vous savez tous que l'infanterie britannique marche un pas différent du nôtre : différent de fréquence, d'une autre longueur [...] Or le régiment de Worcester, ayant fait des prouesses considérables pendant la bataille de l'Aisne, à côté de l'infanterie française, demanda l'autorisation royale d'avoir des sonneries et batteries françaises, une clique de clairons et de tambours français. Le résultat fut peu encourageant. Pendant près de six mois, dans les rues de Bailleul, longtemps après la bataille de l'Aisne, je vis souvent le spectacle suivant : le régiment avait conservé sa marche anglaise et il la rythmait à la française. Il avait même en tête de sa clique un petit adjudant de chasseurs à pied français qui savait faire tourner le clairon et qui sonnait les marches mieux que ses hommes. Le malheureux régiment de grands Anglais ne pouvait pas défiler. Tout était discordant dans sa marche." (Mauss, 1936 :6-7)

Dans leurs travaux classiques sur la socialisation, Berger et Luckmann ont mis en évidence que toute activité peut devenir une habitude (Berger et Luckmann, [1966] 1991 :70), c'est-à-dire une série de gestes rythmés qui sont reproduits avec une économie d'énergie. L'habitude est réalisée peu consciemment, ce qui permet de se focaliser sur d'autres gestes et ce qui rend aussi possible de se perfectionner. Toutefois, le caractère peut conscient d'une habitude n'empêche pas une intense concentration des sens dans l'action (Ingold, 2011a :18).

A l'origine de l'habitude, on trouve une répétition d'exercices au départ plus consciente et malhabile, c'est-à-dire, un entraînement manifeste. L'exemple ci-dessus, exposé par Mauss dans son célèbre article sur "Les techniques du corps" (1936), montre combien cet entraînement, c'est-à-dire le moyen d'incorporer une habitude, dépend d'un rythme temporel (et sonore) qui est traduit ou non dans les gestes de chaque membre d'un groupe et dans une chorégraphie collective. Cette chorégraphie doit s'adapter à un contexte général lui-même plus ou moins fluctuant (trafic, revêtements -pavés-, éléments naturels -vent-, etc.). L'exemple de Mauss est métronomique comme d'autres entraînements dans des espaces stabilisés et isolés (ex. une salle de sport : Wacquant 2002). Les contextes d'action sont souvent très fluctuants et

l'habileté d'un praticien consiste à y adapter une technique du corps élémentaire acquise en milieu plus ou moins stable (Ingold, 2011a :47).

Ainsi, l'entraînement des habitudes dépend aussi d'un ajustement, d'un entraînement rythmique (Wacquant, 2002 ; Collins, 2015). Or, l'entraînement rythmique est le cœur de la théorie du rite d'interaction. La notion d'entraînement permet ainsi de constituer un pont entre la théorie de la socialisation (*training*) et la théorie du rite d'interaction (*rhythmic entrainment*), ce que je propose dans la section suivante.

## L'entraînement rythmique

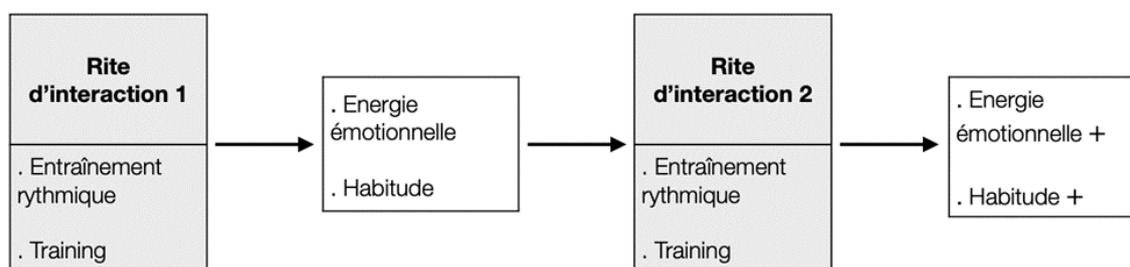


Figure 1. Chaîne de rites d'interaction et habitude

A partir des travaux de Goffman (1963), Randall Collins a synthétisé les quatre ingrédients de tout rite d'interaction (2004 :48) : la co-présence de deux individus ou plus ; une séparation entre participants et non-participants ; un centre d'attention commun ; un état d'esprit naissant d'un rythme entraînant, c'est-à-dire d'un entraînement rythmique. Dans l'exemple de Mauss, ces ingrédients se déclinent sous la forme d'un régiment ; de militaires et de spectateurs (dont Mauss lui-même) ; l'instructeur et son pas ; d'un esprit de corps potentiellement amplifié par la marche et la musique. A partir de cette liste de quatre ingrédients, Collins va plus loin et met en évidence l'existence de chaînes de rites d'interaction (2004). Ces chaînes sont composées d'au moins un rite d'interaction extraordinaire et intense, ensuite répété de manière routinière (Collins, 2004 :317). Dans l'exemple de Mauss, la bataille de l'Aisne —rite extraordinaire— pousse les soldats anglais à essayer d'adopter le pas français lors d'entraînements une fois la guerre finie —rites ordinaires—. Ce chaînage explique pourquoi Collins définit les rites intenses en tant qu'"aimants motivationnels" (Collins, 2004 :xii) : ils fournissent une énergie immédiate et parfois durable pour agir. L'habitude n'est donc pas le seul fruit d'un rite d'interaction réussi. A la suite de Durkheim (1968), Collins identifie un autre effet majeur : la production d'énergie émotionnelle (2004 :48), que Goffman nomme parfois euphorie (1961 :42).

On peut donc aller plus loin en réalisant la synthèse entre les deux sens du terme entraînement (*training* + *rhythmic entrainment*). L'entraînement réussi constitue une chaîne de rites d'interaction qui suppose une synchronisation collective rendant possible d'incorporer une habitude, c'est-à-dire, une synchronisation de gestes produisant de l'énergie émotionnelle. Comme l'écrit Ingold, un rythme est donc moins un mouvement d'un individu isolé qu'un couplage dynamique de mouvements (2011a :60), entre un individu socialisé et son contexte d'action -dont le sol, l'air et le paysage- connectant une série de rythmes.

## L'effort physique : entre l'habitude et l'énergie émotionnelle

La figure 1 présente une chaîne de rites d'interaction qui est idéale : les entraînements se suivent en réduisant la dépense d'énergie émotionnelle à mesure que l'habitude est incorporée et en augmentant les gains en énergie émotionnelle à mesure que la pratique devient fluide et synchronisée. En pratique, deux formes d'échec peuvent venir perturber ce chaînage. D'une part, certains entraînements ne vont pas produire d'énergie émotionnelle et d'habitude. D'autre part, un rite d'interaction est vécu de manière inégale par ses participants, ce qui conditionne les niveaux d'énergie et d'habitude qui s'ensuivent.

L'exemple de Mauss le rappelle : l'échec d'une chaîne de rites d'interaction provient de l'absence de concordance entre des rythmes. Une a-synchronie temporaire ou prolongée met une habitude en échec et réduit le niveau d'énergie issu du rite et incorporé par les participants. C'est aussi un résultat obtenu par Goffman dans *Encounters* (1961). Dans ce livre, Goffman analyse les émotions liées au jeu selon une logique que l'on généraliser. Selon lui, un malaise advient lorsque des individus font des anticipations qui ne correspondent pas au contexte d'action. Goffman parle alors d'interaction dysphorique (1961 :42). Au contraire, l'expérience de l'aisance naît de situations dans lesquelles les anticipations de l'individu sont congruentes avec la situation, c'est-à-dire sans "fausses notes" (Winkin, 2001 :218). Goffman nomme ces situations "euphoriques" (1961 :42). Cela rejoint la réflexion de Tim Ingold à propos de l'habileté d'un praticien qui devient capable d'ajuster ses mouvements aux perturbations qu'il perçoit (et anticipe) dans l'environnement sans interrompre son cours d'action (2011b :415) et ont donc une pratique plus euphorique que les autres. Les plus habiles des praticiens maintiennent une synchronisation entre leurs actions et les fluctuations de leurs environnements.

Collins fournit les moyens de synthétiser la réflexion de Goffman à propos de dysphorie et d'euphorie lorsqu'il définit l'énergie émotionnelle en tant que "continuum allant de l'enthousiasme, de la confiance et de l'initiative à l'extrémité supérieure, à la passivité et à la dépression à l'extrémité inférieure" (2004 :134). Ainsi, l'échec d'un entraînement produit de la dysphorie/baisse le niveau d'énergie émotionnelle d'un individu et ne permet pas la formation d'une habitude. Inversement, un entraînement réussi est corrélé à une expérience euphorique/une hausse de l'énergie émotionnelle et à une habitude croissante. Dit autrement, un individu possédant un niveau d'énergie émotionnelle élevé est plus confiant, proactif et moteur au sein de groupes qu'un individu avec un niveau d'énergie émotionnelle plus faible (Collins 2004 :118-40).

D'autre part, les gains en énergie émotionnelle issus d'un rite d'interaction dépendent de la synchronisation de l'individu avec le reste du groupe. Cette synchronisation est facilitée pour l'individu qui dirige un groupe et/ou qui y occupe une position centrale. Le résultat est inversé pour un individu périphérique, ou pire, exclu. Enfin, si un certain nombre d'entraînements adviennent dans des lieux privés ou semi-publics, la marche maladroite du régiment anglais rapportée par Mauss advient en pleine rue, là où l'attention peut être concentrée sur le régiment. Autrement dit, être actif dans l'espace public peut contribuer à accroître l'énergie résultant de l'attention de tiers spectateurs et inversement en cas d'échec.

Nous disposons maintenant des éléments nécessaires pour proposer des hypothèses sur les variations dans la production d'un effort physique.

Hypothèse 1. Un entraînement d'habitudes dépend d'un entraînement rythmique.

Hypothèse 2. La réussite d'un entraînement augmente un niveau d'énergie émotionnelle.

Hypothèse 3. Un entraînement réussi est suivi d'un chaînage de rites d'interaction.

Hypothèse 4. Le chaînage de rites d'interaction favorise durablement la dépense d'énergie dans un effort physique.

Conjointes, ces hypothèses supposent que la réalisation d'un effort physique demandeur en énergie dépend d'un degré d'habitation, lui-même conditionné par un degré d'entraînement, c'est-à-dire, par la présence des quatre ingrédients nécessaires à tout rite d'interaction et en particulier de l'entraînement rythmique.

## 2) Entretiens semi-directifs à propos du vélo auprès d'individus de soixante ans et plus

J'ai conduit une enquête sur l'effort physique à vélo chez des personnes vieillissantes dans un but concret : comprendre les ressorts qui peuvent encourager cette pratique. C'est dans ce cadre qu'au 2e semestre 2022, dans la Métropole de Lyon et ses alentours, j'ai conduit 29 entretiens semi-directifs avec des individus de soixante et plus. Ces interviewés étaient des non-pratiquants (4/29), des pratiquants occasionnels (1/29) et des pratiquants réguliers du vélo—*a minima* mensuels (24/29). J'ai recruté les interviewés à partir de réseaux de connaissances, en contactant des associations cyclistes et par effet boule de neige.

La durée moyenne des entretiens était d'une heure. La socialisation à la mobilité et au vélo en particulier était abordée de manière chronologique, suivant un canevas de thèmes proposés aux interviewés. Lorsque c'était pertinent, des questions étaient posées sur l'équipement en moyens de transport, les itinéraires les plus fréquentés, les sources d'information sur le vélo et les groupes liés à la pratique cycliste de l'interviewé. Le vieillissement n'était pas interrogé en premier lieu par l'enquêteur, mais introduit dans l'entretien par les interviewés et parfois lors de relances. Il s'est avéré que le vieillissement vécu et/ou anticipé par l'essentiel des interrogés était favorable à leur réflexivité sur l'effort physique en vélo. Comme décrit par Caradec, l'expérience du vieillissement est liée à l'abandon (ou son anticipation) de certaines pratiques, à une baisse de l'activité, à une dévalorisation de soi (2003 :132) et à un sentiment de fatigue généralisée (2003 :127). Egalement, les 24 cyclistes qui circulent au moins une fois par mois en vélo (86% des interrogés) constituent de véritables amateurs du vélo. Ils avaient réfléchi et discuté de vélo dans un grand nombre de situations avant l'interview. Notons également que l'énergie émotionnelle est une variable empirique qui est repérable dans les entretiens. Selon Collins, l'auto-observation dans diverses situations permet de faire l'expérience de formes de confiance, de bien-être et d'énergie dans une pratique (du vélo) et de sensations physiques typiques (2004 :134).

Pour résumer, j'ai réalisé des entretiens avec 17 hommes et 12 femmes, dont les âges moyens et médians sont de 70 ans, le plus jeune ayant 61 ans et le plus âgé 93 ans. L'analyse des

entretiens a été réalisée après transcription de leur enregistrement. Les entretiens ont été codés sans assistance informatique et de manière itérative ce qui a permis d'extraire des mots-clés et des thématiques communes qui ont ensuite été comparées. Ce premier codage a permis d'examiner les interdépendances entre les différents propos de chaque interrogé et de tester les 4 hypothèses et le principe général présentés à la fin de la section 1.

### **3) Analyse des entraînements à la pratique du vélo**

#### **Arythmie et Eurythmie à vélo**

Un entraînement réussi suppose des séries harmonieuses de synchronisations. Cette synchronie peut être impossible ou difficile à atteindre dans la pratique du vélo. Parmi les 29 interrogés, 4 ne pratiquent pas le vélo. Jocelyne —les prénoms ont été modifiés— raconte que "personne ne m'a appris le vélo." Dans son cas, l'entraînement n'a pas débuté. De son côté, Suzanne évoque de longues balades à vélo à l'adolescence, tout en expliquant qu'aujourd'hui "[elle] n'a pas du tout adopté le vélo". Elle justifie cette situation en évoquant "des problèmes de rhumatisme inflammatoire". Les 2 autres interviewés pratiquant peu ou pas le vélo rapportent posséder des habitudes de déplacement suffisamment fortes pour ne pas prétendre à en changer.

Les pratiquants du vélo en louent souvent l'expérience. Une manière de suivre un rythme harmonieux consiste à s'extraire de la circulation en plongeant dans ses pensées. Isabelle explique qu'"entre le moment où je pars et le moment où j'arrive, c'était 10 minutes, je pensais à autre chose sur mon vélo. Dans ce que j'ai à faire, dans mon boulot, mes vacances". Une autre technique pour harmoniser son déplacement consiste à suivre un rythme musical. Gérard 1 raconte que, plus jeune, il transportait une radio dans une sacoche afin d'écouter de la musique lorsqu'il pédalait doucement en montée. Aujourd'hui, Gérard 1 trouve parfois son rythme en restant attentif au trafic, il "aime bien la circulation parce que c'est un peu aventureux [...] un peu d'adrénaline de temps en temps". Mais pour l'essentiel, les interviewés privilégient des voies et des pistes cyclables. Agathe fait part de cette expérience : "Je commence à me régaler quand je démarre sur le quai [...] sur une belle piste cyclable. Alors là je me sens presque libre."

Ces expériences eurythmiques dépendent en amont de trainings au vélo qui forment des habitudes donnant de l'habileté aux usagers. Cela demande du temps. Lorsqu'elle a acheté un vélo électrique, Christine a "chuté dix mille fois au début, parce que c'est lourd, il faut s'habituer". L'habileté issue des trainings consiste entre autres à mieux réguler son rythme, à conserver de la fluidité et une expérience la plus euphorique possible. Dans l'idéal, selon Gérard 1 : "Il faut que le vélo fasse partie de vous-même." De plus, l'entraînement suffisamment répété au vélo électrique conduit à en faire un usage varié. Par exemple, Emmanuel augmente l'assistance électrique de son vélo lorsqu'il est dans des cotes et des cols et il la réduit le reste du temps. De son côté, Béatrice a même abandonné le vélo électrique en ville, elle l'y trouve trop rapide et Lyon étant plat, elle n'y voit pas d'intérêt. Par ailleurs, la connaissance de plusieurs itinéraires rend possible de choisir des voies moins rapides pour les automobiles et donc de trouver sa place plus aisément. Au contraire, lorsqu'il analyse son premier accident de vélo,

Pierre 1 raconte avoir freiné trop tard, puisqu'il ne connaissait pas la distance de freinage du vélo sur lequel il pédalait, qu'il n'utilisait que rarement (défaut de training). Enfin, très souvent, même les obstacles mineurs et facilement évitables sont vécus comme problématiques (potelets, trous, feux rouges, coups de klaxon, dépassements imprévisibles), puisqu'ils créent une arythmie temporaire. Mais cela ne remet pas en cause des habitudes cyclistes bien incorporées.

Pour résumer, les problèmes de rythme dans l'effort cycliste dépendent de limitations physiques, d'un manque de training, mais aussi, d'obstacles (à l'expérience d'un *rhythmic entrainment*). Au contraire, l'eurythmie provient de trainings réussis, de la fluidité du mouvement au sein du trafic, de techniques pour imprimer une cadence et des façons de s'extraire de l'expérience directe de la situation du déplacement.

## Rythmer son effort

Pour qu'un trajet à vélo devienne eurythmique, il s'agit de réguler son effort, en fonction de ses capacités physiques, de son degré d'entraînement et du type d'itinéraire. Dans certains cas, l'effort physique peut être complètement habituel et omis, comme l'évoque Pascal 1 : "L'effort en ville, il est pas... je le ressens pas." Une autre source d'omission de l'effort consiste à le réduire au minimum.

Loïc 2 : "J'ai moins de résistance [...] Maintenant je fais plus que de la route pépère, du chemin de halage ou de la piste cyclable. Mais même en faisait des trucs comme ça, y a quand même des choses intéressantes à voir [...] Et c'est pour ça que j'ai acheté un vélo électrique parce qu'il faut quand même que je récupère les 20% que j'ai laissés à la clinique."

Le rôle du vélo électrique consiste ainsi à remplacer des capacités physiques perdues ou manquantes. Pour d'autres interviewés, l'effort physique est un bien en soi, une source d'énergie émotionnelle. Ils l'expriment en parlant des sensations positives (pour eux) liées à l'effort physique : "bonnes jambes", "se faire mal", "transpirer".

Loïc 1 : "Le vélo pour moi c'est un effort physique aussi. Et du coup y a des gens qui me disent, prends un vélo électrique, alors ça pour l'instant, je me dis non."

Pascal 1 : "A un moment dans un col, en montant le col de la Luere ou le col de Malval, on se dit ah tiens, là je vais un peu oublier le col, je vais me concentrer sur les cuisses et en arrivant en haut, elles vont me faire encore plus mal. Parce qu'on a besoin aussi d'aller chercher un peu plus, ça c'est une manière d'aller faire un effort."

Mais ses bonnes sensations dépendent d'une gestion de l'effort qui n'est pas toujours réussie, il en découle fatigue, maladies bénignes et perte de capacité à reproduire un effort identique, i.e. des pertes d'énergie émotionnelle.

Cyril : "Quand j'étais à Tours, je faisais des boucles, départ-retour. Ici ce que je fais c'est que je pars d'ici et je reviens en train, en TER. Et ça c'est génial. Je vais à Bourg-en-Bresse, je reviens en train. Mais là, j'étais, je suis parti d'ici [Lyon], Givors, Vienne, Tain L'Hermitage, j'étais à 70 km. J'avais prévu de prendre le train à Tain l'Hermitage et puis je l'ai dépassé [...] Il faisait chaud, c'est la première fois que ça m'arrive, j'étais épuisé."

Pierre 1 : "Comment est-ce qu'on apprend à se gérer ? Bah non, on est toujours trop ambitieux. Tout le temps. Mais moi je suis tout le temps en train d'essayer de faire des performances à la

noix. Et de temps en temps bon bah, je m'attrape un coup de chaud, une crève, et puis ça me calme, et je me dis, ça me fait du bien, j'avais besoin de me reposer un peu."

Pierre 2 : "Je sais pas rouler tranquille. Je force quand même un peu, alors quand je rentre le maillot il est mouillé et puis je suis fatigué quoi. Le lendemain c'est rare quand je fais deux sorties de suite, maintenant je fais le samedi et puis le dimanche matin des fois je suis fatigué."

**Pour les cyclistes occasionnels qui ne savent pas calculer, les effets de l'effort physique sont parfois spectaculaires.**

Suzanne : "Dieu sait si j'ai adoré faire du vélo quand j'étais jeune [avant ses rhumatismes]. J'ai même fait 60 km dans une journée en Haute-Savoie, de Chatel en Vallée d'Abondance, à Ivoire, pour ce village fleuri ; dans un groupe hein. Et on a fait ça aller-retour dans la journée, ce qui était une folie. Mais j'avais 20 ans. Et c'était génial. J'aimais beaucoup le vélo. Même en montagne c'était dangereux. Mais enfin, après ces 60 km, toute la nuit, j'ai pas dormi, je pédalais, je délirais... le soleil, l'effort..."

Mais l'effort n'est pas un but pour tous les cyclistes de loisir, loin de là. Certains prévoient leurs efforts de manière à ce qu'ils soient sous-optimaux.

Agathe : "Bah moi j'aime bien faire travailler mes articulations et tout ça, parce que malgré tout on travaille, mais j'ai pas envie de souffrir, de tirer la langue."

Ainsi, la gestion de soi prend de l'importance lors de sorties de loisir et sportives. Il s'agit alors de réaliser un effort soutenu et euphorisant, tout en économisant ses forces pour ne pas basculer dans un effort dysphorique. Cette gestion est d'autant plus importante que les capacités physiques sont perçues comme déclinantes avec l'âge. Pour les cyclistes réguliers, les problèmes de rythme nés d'un excès d'effort s'inscrivent dans la série de leurs entraînements et ils portent donc peu à conséquence sur le long terme. Toutefois, ils indiquent l'existence des seuils entre efforts euphoriques et dysphoriques.

## **Réaliser un effort en groupe**

Jusqu'ici, nous avons analysé les facteurs les plus individuels de l'entraînement. Dans cette sous-section, il s'agit d'examiner l'effet de la pratique du vélo en groupe. Pierre 2 explique par exemple qu'il ne s'aventure pas dans des cols en solitaire, mais seulement en présence de compagnons de route.

Pierre 2 : "Et des fois, je pars à deux, trois collègues. Mais tout seul je m'aventure pas dans les cols, je reste autour, sur Trévos, je reviens, c'est des parcours relativement plat [...] Des fois ça me motive, avec un collègue, sinon y a des parcours que je ferais pas."

**D'autres interrogés font part de la même expérience.**

Christine : "Le VTT j'aime bien [...]"

Chercheur — Vous n'en feriez pas seule?

Non. J'aurais beaucoup moins d'intérêt à le faire seule qu'avec quelqu'un."

L'existence du groupe est aussi source d'émulation et de compétition, ce qui va pousser un individu qui y est disposé à produire des efforts intenses, voire excessifs.

Pierre 1 : "J'essaye de trouver des gens qui sont tous non-électriques, mais ça devient à mon âge plus compliqué. Donc je roule avec des jeunes qui roulent plus vite [...] La meilleure des claques que je prends parfois, c'est quand, je fais du vélo avec un jeune, je rentre je suis lessivé, il est lessivé aussi, il ne cesse de me dire, je rêve que d'une seule chose, c'est d'être à ton âge aussi en forme que toi. Ça fait plaisir. Mais quand j'arrive ici y a Simone qui me dit, alors tu t'es amusé ? Je dis, rincé. Comme quoi on n'est pas toujours très censés, les gens qui font du vélo sont pris par la passion."

Si certains groupes sont plutôt égalitaires, d'autres sont conduits par un seul individu leader ou bien certains s'étiolent du fait des différences de rythmes. En théorie, les membres les plus centraux et à l'avant sont énergisés (Collins, 2004), mais il y a peu de témoignages dans les entretiens qui vont dans ce sens —ce qui ne revient pas à réfuter cette thèse—. A l'inverse, ne pas parvenir à rester dans un groupe qui roule trop vite a été plusieurs fois reconnu en tant que source de découragement.

Pierre 2 : "C'est psychologique. Derrière tu te dis putain, y vont m'attendre et tout. Alors que devant c'est mieux pour moi"

Gérard 1 : "Je les voyais partir au loin, y en a un qui restait avec moi. Et à un moment il m'a dit 'alors Gérard ça va ?' Je lui ai dit 'pas du tout'. Alors il me dit 'Là y a une gare tu peux rentrer à la maison si tu veux'. 'Ouf' Mais comme je suis un peu orgueilleux, l'après-midi j'ai continué et le mardi d'après je suis retourné. Et petit à petit j'ai réussi à suivre. Mais c'est vrai que la première sortie, je me rappelle, c'était l'enfer. En plus ils étaient en groupe. Un groupe ça va toujours plus vite que quelqu'un qui est tout seul. Je les voyais disparaître, des fois je les voyais plus. Mais c'est vrai que si j'avais pas été piqué au vif par sa remarque, bah j'aurais abandonné et je serais pas revenu la semaine d'après."

A force d'entraînement, Gérard 1 a réussi à suivre un groupe de cyclotouristes auquel il comptait appartenir. Toutefois, il rapporte combien il était pénible de ne pas suivre le groupe dans lors de ces premières sorties. Inversement, être trop rapide et devoir freiner son rythme est aussi décrit comme une expérience négative.

Gérard 2 : "J'aime me faire mal, je roule pas doucement, je sais pas faire. Ah si je roule doucement quand je suis avec ma compagne. L'autre jour on a fait une partie de la via Rhôna, j'ai pas transpiré. C'est pour ça faut pas qu'on parte ensemble."

Un groupe cycliste est le fruit de rites d'interaction fortement bornés par le départ et la fin du trajet collectif à vélo. S'il reste solidaire durant le déplacement, le groupe est source de *training* et de *rhythmic entrainement*, ce qui est rendu d'autant plus nécessaire lors d'efforts intenses. La cohésion/solidarité d'un groupe, voire la concurrence qui y règne, sont des sources d'énergie émotionnelle attestées par les interviewés.

## **Des chaînes de l'extraordinaire à l'ordinaire**

Nous pouvons maintenant aborder le temps long de l'expérience du vélo et de la constitution de chaînes d'entraînements. Les chaînes d'entraînement au vélo de certains interviewés ont débuté par des expériences extra-ordinaires (a minima inédites), liées parfois à une instabilité émotionnelle et des rites d'interaction intenses.

Avant de pratiquer le vélo au quotidien, Mathilde se rendait en voiture sur son lieu de travail. Toutefois, elle avait "toujours eu du plaisir à être sur un vélo". Et, un dimanche de septembre, elle se promène en bicyclette, ce qui lui donne envie de reproduire son plaisir dominical le lendemain pour se rendre au travail. Afin de répéter cette expérience euphorique, elle doit découvrir un itinéraire adapté au vélo et partir un peu plus tôt de son domicile, mais "le plaisir il était là, ça valait le coût." Aline présente ainsi un chaînage idéal entre rite extra-ordinaire et rites subséquents plus ordinaires qui le routinisent, tout en formant des habitudes (e.g., connaître un itinéraire adapté au vélo) et en avec un gain d'énergie émotionnelle ("plaisir").

Les apprentissages du vélo des interviewés dépendent de rites d'interaction, le plus souvent dans l'enfance avec un proche. Toutefois, les chaînages peuvent ensuite être interrompus. Après avoir été cycliste dans sa jeunesse et avoir effectué des voyages à vélo, Loïc 2 était devenu automobiliste au quotidien et pratiquant d'aviron dans ses loisirs. Mais une hernie discale lui fait stopper l'aviron. Il débute alors la pratique du vélo et ça "a bien collé". Ensuite, il se met à circuler pour ses trajets utilitaires, intègre des clubs puis organise des "circuits à thème". Toutefois, après quelques années, il contracte un cancer qui lui fait mettre pied à terre.

Loïc 2 — Pour fêter ma dernière séance de chimio', je suis parti faire un périple que j'imaginai depuis longtemps, c'est la Saône du confluent à la source. Donc je suis parti de la Confluence et je suis remonté par les chemins de halage jusqu'à Vesoul, enfin à côté de Vesoul, puisque c'est là que prend la source. Et je me suis aperçu que c'est pas parce qu'on faisait de la chimio' qu'on était foutu. Donc j'ai recommencé."

Loïc 2 a vécu à deux reprises des événements perturbateurs de ses habitudes (hernie, puis cancer), qui l'ont poussé à circuler à vélo de manière régulière et durable, notamment au sein d'un groupe de cyclotouristes. Comme l'exprime la fin de sa dernière citation, il a alors fait l'expérience d'un niveau d'énergie émotionnelle plus important que durant sa maladie et il a voulu "recommencer" à circuler à vélo. Pascal 1 a vécu un processus proche : après une blessure au genou du fait de la pratique de la course à pied, ils se met au vélo qui est moins traumatisant pour les articulations.

Pascal 1 : "je me suis remis au vélo quand j'étais blessé de la course à pied. Quand je pouvais plus courir, il fallait quand même que je fasse quelque chose. Et comme j'aime pas bien la natation, j'en fais un peu, mais j'aime pas bien, j'ai dit bon le vélo c'est pas traumatisant pour les genoux, parce que mon souci c'est les genoux. Donc j'ai acheté un vélo assez basique. Et j'allais faire des tours sur les quais du Rhône, mais c'était pour maintenir la condition physique. C'était pas pour faire du vélo, mais à la place d'un autre sport. C'était... et puis après, c'est venu naturellement."

Pascal 1 décrit un nouveau chaînage de l'inédit à la routinisation. Des chaînages assez similaires adviennent pour l'interviewé ci-dessous, après le décès de sa mère, puis lorsqu'il subit une sciatique qui limite fortement ses déplacements à pied :

Gérard : "Mon père m'a acheté un vélo parce qu'il y avait un contexte familial difficile et il fallait que j'ai une activité. Donc chaque fois que j'avais des conflits avec mon père, je montais sur mon vélo et je faisais 50 bornes. Et ça allait mieux après [...] J'ai retrouvé le vélo il y a 2-3 ans. J'ai eu

une période de sciatique où je pouvais pas poser le pied par terre... J'avais 500 mètres à faire pour aller aux transports en commun et j'ai pas de voiture, j'ai pas les moyens d'avoir une voiture. Et je pouvais pas poser le pied par terre. Et puis un jour j'ai vu les Velo'v [vélos en libre-service]. Je m'en servais un petit peu des Velo'v, mais ça m'emmerdait, parce que où quand j'arrivais sur un Velo'v, y avait pas de vélo, où pour les poser y avait pas de place... je me suis trouvé un jour à Charpennes pour rentrer rue de la Fontaine... Donc là je me suis acheté un vélo et je pouvais me déplacer dans Villeurbanne sans effort, enfin sans effort... sans avoir à poser le pied par terre. Je n'avais absolument aucune douleur."

Gérard vit un rite d'interaction (recevoir le cadeau d'un vélo de son père) durant une période d'instabilité familiale et émotionnelle, à l'adolescence. Suite à cela, rouler à vélo lui donne une énergie émotionnelle plus positive que la colère. Bien plus âgé, alors qu'il souffre physiquement, il re-découvre l'activité physique presque "sans effort" et la liberté de se mouvoir grâce aux vélos en libre-service, puis avec un vélo qu'il achète. Il s'agit donc d'un chaînage discontinu et d'un entraînement au vélo qui réapparaît deux fois après des périodes de difficultés. Selon un pattern proche, Bernard 2 s'est mis au vélo lors de son départ à la retraite.

Bernard 2 : "Ma compagne actuelle, je lui dis un jour, tiens on va essayer le vélo. Parce que j'avais acheté un bouquin qui m'avait passionné un jour, à Part-Dieu. "Prenez l'aventure", c'est tous les voyages en modes doux [...] Je dis j'arrête de bosser et je pars en vélo de voyage [...] pour moi la retraite ça a été un traumatisme [...] Je me suis dit, bon, ton objectif c'est d'aller voir ton petit-fils. Donc pour ses 10 ans, je suis arrivé la veille. C'est vrai que j'en ai un très bon souvenir. J'en avais jamais fait. Moi d'entrée au lieu de faire 100 km, je traverse la France. Et ça c'est très bien passé, j'étais très content."

Durant une période d'instabilité, Gérard SP découvre le voyage à vélo, y prend goût et bascule dans une pratique régulière du voyage à vélo et du vélo utilitaire. Ces exemples illustrent l'existence de situations et de rites plus extraordinaires qui inaugurent ensuite de longues chaînes d'entraînement au vélo. D'autres chaînes débutent avec moins d'éclat, après un déménagement, un changement de lieu de résidence ou de travail, les conseils d'un ami, la pratique d'un proche qu'on imite, etc. Enfin, Jean-François fait part d'un chaînage d'entraînement au vélo qui est spécifique par sa régularité et sa faible fréquence.

Jean-François : "On retrouve des copains et on loue des vélos depuis 10 ans. Et depuis 2 ans on a loué des vélos électriques parce que c'est un peu plus dur pour moi, je sens plus l'effort, etc. Et je me suis bon allez, mon va passer à l'électrique, on va assumer son âge et c'est quand même beaucoup plus confortable [...] Donc euh, depuis, là ça va faire la troisième année qu'on est en vélos électriques et c'est quand même."

L'interviewé cité ci-dessus présente ainsi un chaînage d'entraînements extra-quotidiens (lors de vacances), qui a été mis à mal ("un peu plus dur pour moi") mais maintenu par une adaptation (le passage au vélo à assistance électrique). Au-delà des variations des chaînages —caractère plus ou moins extraordinaire du point de départ de la chaîne ; continuité ou discontinuité de la chaîne— le processus général est similaire —entraînement initial intense, formation d'habitude et expérience répétée d'un haut niveau d'énergie émotionnelle.

## 4) Retour sur les hypothèses : l'énergie émotionnelle et ses effets sur l'effort physique

### Hypothèse 1. Un entraînement d'habitudes dépend d'un entraînement rythmique

L'analyse présentée dans cet article repose sur l'idée qu'une action est le résultat d'un entraînement initial qu'elle reproduit plus ou moins à l'identique dans une situation nouvelle. L'article ne concerne pas, toutefois, les entraînements au vélo de l'enfance, du fait du peu de fiabilité des souvenirs des interviewés (ce que plusieurs constatent eux-mêmes). Par conséquent, nous avons repéré des entraînements à l'âge adulte, tacites ou manifestes, qui viennent (re-)lancer une chaîne d'entraînement au vélo. Ces entraînements possèdent un caractère dual, comme tout contexte d'action (Lahire 2012), le contexte étant à la fois un cadre socialisateur (*training*) et un cadre déclencheur d'habitudes (*rhythmic entrainment*). Dans l'article, certains de ces entraînements sont présentés sous l'angle du *training*, par exemple, lorsqu'il s'agit de gagner en habileté pour ne pas chuter d'un nouveau vélo. C'est la perspective de la socialisation qui est alors adoptée. Dans d'autres cas, les entraînements au vélo sont présentés en premier lieu dans leur dimension rythmique, par exemple quand un interrogé évoque la musique qu'il écoutait en roulant. On est alors du côté de l'analyse contextuelle, dans les termes du rite d'interaction.

Toutefois, dans la situation d'un cycliste entraîné par le rythme d'une musique, il manque encore trois des quatre ingrédients identifiés par Collins (2004) pour obtenir la recette d'un rite d'interaction—co-présence, centre d'attention partagé, séparation entre participants et non-participants. Un entraînement n'est donc pas nécessairement un rite d'interaction complet. De nombreux entraînements dépendent d'un individu entraîné par un rythme, un objet et un espace notamment "naturel". On peut s'entraîner seul avec son vélo et prendre l'habitude de rouler jusqu'à ce que "le vélo fasse partie de vous-même", pour reprendre les termes d'un interviewé. Dans cette situation solitaire, l'objet technique est le substitut d'un partenaire humain de rite d'interaction : l'individu et le vélo sont co-présents, le vélo est dirigé vers le centre d'attention du cycliste via le guidon (sa direction) et le déplacement crée une séparation entre la personne juchée sur son vélo et le reste des individus présents. L'objet technique constitue alors un ersatz de partenaire d'interaction et les ingrédients identifiés par Collins conservent leur caractère heuristique. Dans d'autres contextes, ce fait serait encore plus frappant : lorsqu'un joueur de tennis s'exerce au mur, ou encore un joueur de tennis de table ou de baseball avec un robot qui lanceur de balles. Tim Ingold avait insisté sur l'importance (sous-estimée) du contexte d'action dans la dynamique d'apprentissage et notamment sur la fonction des objets et de l'espace (2011 :37). Nous retrouvons cet argument de manière empirique : l'objet vélo fait partie intégrante du processus d'apprentissage, tout comme l'espace du trafic et "naturel" en général, à commencer par le relief.

## Hypothèse 2. La réussite d'un entraînement augmente un niveau d'énergie émotionnelle

Dans cet article, explorer l'hypothèse 2 suppose de jauger qualitativement l'énergie émotionnelle dont un individu fait l'expérience, ici dans une activité donnée : rouler à vélo. On peut repérer au fil des entretiens semi-directifs un ensemble de mots et d'expressions qui font référence à l'énergie émotionnelle, qui viennent mettre en action l'individu soit immédiatement (e.g., lors du déplacement à vélo), soit lors d'une situation similaire quelques temps après (e.g., lors d'un autre trajet à vélo). Le tableau 1 rassemble les expressions repérées dans les entretiens cités dans l'article qui renvoie à un gain d'énergie émotionnelle lors de la pratique du vélo. On peut ainsi explorer cette expérience par le biais d'entretiens qualitatifs, comme avancé par Collins (2004 :134), bien qu'il ne mobilise pas lui-même cette méthode.

| Gain d'énergie émotionnelle |
|-----------------------------|
| "Un peu d'adrénaline"       |
| "[plus] aucune douleur"     |
| "Ça me motive"              |
| "[être] devant c'est mieux" |
| "C'est venu naturellement"  |
| "Ça a bien collé"           |
| "Ça allait mieux après"     |
| "C'était génial"            |
| "J'étais très content"      |
| "J'aimais beaucoup ça"      |
| "Adoré faire du vélo"       |
| "Me régaler"                |
| "Je me sens presque libre"  |

Tableau 1. Expériences d'un gain d'énergie émotionnelle dans les termes des interviewés cités ici

On observe en outre un facteur de variation dans l'expérience de l'énergie émotionnelle : le fait de pratiquer ou non en groupe. En groupe, des interviewés ont fait part de leur motivation plus forte, du fait qu'ils osent réaliser des parcours plus difficiles, etc. (un résultat amplement confirmé par ailleurs : Rimé et Páez 2023). Dans le même temps, si le groupe n'est pas synchronisé, ceux qui lâchent prise vivent une expérience très dysphorique : ils doivent réaliser un effort qu'ils anticipaient en groupe, mais seul, tout

en faisant l'expérience d'une forme d'exclusion et de défaillance. Il semble donc que pratiquer le vélo en groupe renforce tant les gains que les pertes d'énergie émotionnelle, en fonction de la capacité du groupe à maintenir ou non sa solidarité (assurée aussi par la concurrence).

Par comparaison avec la théorie de Collins, nous avons moins interrogé le caractère diffus et trans-situationnel de l'énergie émotionnelle (e.g., se rendre au travail à vélo donne le sourire pour la journée) que ses rapports avec une activité en particulier. Cela a permis de constater des variations des niveaux d'énergie émotionnelle dans la pratique du vélo, chez un même individu, en fonction des situations et de la réussite ou non des rites d'interaction.

### **Hypothèse 3. Un entraînement réussi est suivi d'un chaînage de rites d'interaction**

Comme cela a été évoqué concernant l'hypothèse 1, nous avons mis en lumière des chaînes d'entraînements plus que des chaînes de rites d'interaction. Toutefois les chaînages qui ont été identifiés correspondent au pattern envisagé par Collins : les situations les plus extra-ordinaires et pourvoyeuses d'énergie émotionnelle sont répétées lors d'entraînements plus routiniers (ex. le transfert d'une pratique du vélo loisir aux vélo utilitaire). Dans l'analyse empirique, la répétition d'un entraînement a été jugée équivalente à la prise d'une habitude. Certains rites d'interaction avec des proches ont conduit des interviewés à adopter durablement des habitudes cyclistes (e.g., cadeau d'un vélo). Mais il existe aussi des situations de bouleversement plus général de la vie d'un individu (blessure, maladie, maladie d'un proche) durant lesquelles le vélo joue un rôle thérapeutique. On observe ainsi que des chaînes d'entraînement débutent à l'occasion de tournants (*turning points*), que Berger et Luckmann interprètent plutôt en tant que "chocs biographiques" (1991 :162).

### **Hypothèse 4. Le chaînage de rites d'interaction favorise durablement la dépense d'énergie dans un effort physique**

Le tableau 2 correspond à une liste des expériences cyclistes de gain et de perte en énergie émotionnelle (euphorique et dysphorique). Entre ces deux extrémités du continuum de l'énergie émotionnelle (Collins 2004 :134), des interviewés font part d'efforts très peu intenses et routiniers qui sont omis : ils ne transpirent pas, n'ont pas l'impression de faire d'effort, etc. Ce n'est pas une surprise, le caractère progressif de l'entraînement et du gain en énergie émotionnelle et en habitude est bien établi par les entretiens.

Chaque entraînement réussi est suivi d'un autre entraînement qui demande moins d'effort par rapport au précédent puisque l'individu est plus habitué (l'effort est plus omis et moins coûteux en énergie émotionnelle) et l'individu possède donc plus d'énergie émotionnelle disponible. Ce mécanisme connaît probablement des effets de seuil. Le seuil le plus évident est celui des capacités physiques qui évoluent aussi indépendamment de la pratique du vélo (ex. rhumatismes, cancer, etc.) et qui tendent à

être inhérentes au vieillissement vécu par les interviewés. Une manière de résister à ce seuil est de recourir à un vélo à assistance électrique qui vient suppléer les forces physiques et permet de maintenir une pratique cycliste énergisante (un résultat partagé avec Rérat 2021).

| Expérience euphorique de l'effort cycliste | Expérience dysphorique de l'effort |
|--|------------------------------------|
| "transpirer"                               | "souffrir"                         |
| "faire travailler mes articulations"       | "tirer la langue"                  |
| "se faire mal aux cuisses"                 | "la crève"                         |
| "se faire mal"                             | "coup de chaud"                    |
| "bonnes jambes"                            | "se mettre dans le rouge"          |
| "je me sens en forme"                      | "tu trembles"                      |
| "me rend joyeux"                           | "épuisé"                           |
| "plaisir"                                  | "rincé"                            |
| "passion"                                  | "fatigué"                          |
|  | "récupère difficilement"           |
|  | "de plus en plus dur"              |
|  | "je sens plus l'effort"            |

Tableau 2. Expériences euphoriques et dysphoriques de l'effort cycliste chez les interviewés

Egalement, le chaînage des entraînements doit être suffisamment régulier. Dans le cas contraire, l'entraînement redevient plus exigeant énergétiquement. Il peut être abandonné ou bien adapté pour demander moins d'effort (itinéraire alternatif, effort en groupe ou dans un nouveau groupe, à vélo électrique).

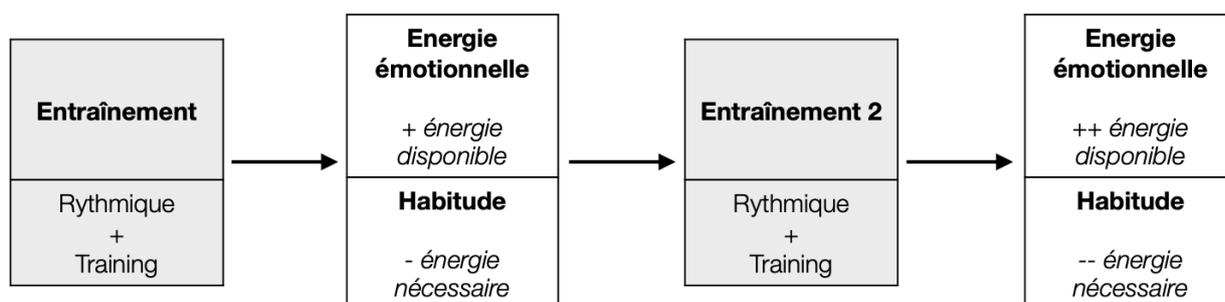


Figure 2. Chaîne d'entraînements réussis

La figure 2 synthétise le mécanisme idéal de la chaîne des entraînements réussis et permet de répondre à la question en grande partie à la question initiale : pourquoi des personnes de soixante ans et plus pratiquent le vélo et d'autres non ? Parce qu'elles ont vécu, malgré leur âge avancé, des entraînements réussis (exercices adaptés + rythmes fluides) qui ont été répétés. Par conséquent, ces individus plus et mieux entraînés ont à la fois besoin de moins d'énergie émotionnelle pour réaliser un effort physique à vélo (du fait de l'habitude) et bénéficient d'une plus grande quantité d'énergie émotionnelle lorsqu'ils circulent à vélo. Ces gains incorporés en énergie émotionnelle sont très probablement transférables à d'autres situations (e.g., course à pied).

## **Conclusion : de la pratique cycliste à une théorie sociale de l'effort physique**

La question concrète qui a initié cette réflexion était de savoir pourquoi des personnes de soixante ans et plus sont capables de produire régulièrement un effort physique à vélo et d'autres non ? L'article répond en envisageant les conditions (dé)favorables à la réalisation d'un effort cycliste. Pour ce faire, il a combiné la théorie de la socialisation (Berger et Luckmann, 1991) et celle du rite d'interaction (Collins, 2004) afin de forger la notion d'entraînement qui dit bien la dualité de la pratique : tant le résultat d'un *training* incorporé, qu'une action dans un contexte constitué de rythmes variés (Ingold, 2011a et 2011b) et potentiellement entraînants.

Ainsi, l'expérience cycliste est mal vécue lorsque la synchronisation est difficile du fait d'obstacles. Toutefois, ce qui constitue un obstacle dépend de la socialisation et du contexte (voir Lahire, 2012), il existe des variations inter-individuelles et intra-individuelles dans l'entraînement au vélo et dans la capacité à conserver un rythme fluide de circulation. Maintenir cette fluidité demande une gestion de ses forces réfléchie pour les plus sportifs, notamment en groupe. Intensité dans la pratique et fatigue sont corrélées avec le fait de pratiquer en groupe, le collectif amplifiant les hausses et les chutes d'énergie émotionnelle (voir Rimé et Páez, 2023). Pour résumer, un individu plus et mieux entraîné au vélo, en groupe, aura d'autant plus de chances de poursuivre cette pratique et inversement pour les praticiens peu compétents circulant en solitaire au milieu des voitures et/ou face à la pente. Ce résultat montre le caractère heuristique de la notion d'entraînement, *i.e.*, sa capacité à synthétiser un ensemble de faits de manière raisonnée.

Cette question concrète sur le vélo fournissait un tremplin pour tirer des leçons sur les conditions sociales de l'effort physique. Le principe selon lequel la réalisation d'un effort physique dépend d'un degré d'habitation (fruit d'un *training*), lui-même conditionné par un degré d'entraînement rythmique, est confirmé par cette enquête. Toutefois, contrairement à ce qui était supposé initialement, la présence des quatre ingrédients de tout rite d'interaction —la co-présence de deux individus ou plus ; une séparation entre participants et non-participants ; un centre d'attention commun ; un entraînement rythmique (Collins, 2004:48)— n'est pas nécessaire pour induire un contexte favorable à une pratique. Contextuellement, une pratique dépend avant toute chose d'une synchronisation avec des objets et un espace, c'est-à-dire, d'un entraînement rythmique. Cet amendement à la théorie proposée initialement dans l'article, et

les précisions issues de l'enquête, rendent possible de proposer des hypothèses corrigées sur les conditions sociales de l'effort physique.

Hypothèse 1. Un entraînement d'habitudes dépend d'un entraînement rythmique, d'un objet et d'espaces adaptés et parfois d'un rite d'interaction.

Hypothèse 2. La réussite d'un entraînement augmente un niveau d'énergie émotionnelle, en particulier en groupe.

Hypothèse 3. Un entraînement réussi est suivi d'un chaînage de rites d'interaction, notamment dans une période de tournant.

Hypothèse 4. Le chaînage de rites d'interaction favorise durablement la dépense d'énergie dans un effort physique, dans la limite des capacités physiques et du vieillissement de l'individu.

Notons toutefois que ces hypothèses ne sont pas solidement établies en l'état. Elles doivent être testées sur un plus grand nombre d'individus, notamment moins aguerris dans une pratique physique, et à propos d'un plus grand nombre de techniques du corps (Mauss, 1936). Enfin, les conditions sociales de production d'un effort débordent les mécanismes micro-sociologiques identifiés ici. Ils dépendent également de conditions historiques et biologiques de production d'un effort physique.

## Bibliographie

- Berger P. L. et Luckmann T., (1966) 1991, *The social construction of reality : A treatise in the sociology of knowledge*, Londres, Penguin.
- Caradec V., 2003, "La télévision, analyseur du vieillissement", *Réseaux* n°3, pp. 121-152.
- Collins R., 2004, *Interaction ritual chains*, Princeton, Princeton university press.
- Collins R., 2007, "Reply to Erickson and Schwalbe", *Contemporary Sociology* 36.3, pp. 215–218.
- Collins R., 2015, "Visual micro-sociology and the sociology of flesh and blood : Comment on Wacquant", *Qualitative Sociology*, n°38, pp. 13-17.
- Durkheim E., (1912) 1968, *Les formes élémentaires de la vie religieuse*, Paris, Presses Universitaires de France.
- Goffman E., 1961, *Encounters: Two studies in the sociology of interaction*. Ravenio Books.
- Goffman E., 1963, *Behavior in Public Places*, New York, Free Press.
- Ingold T., 2011a, *Being alive: Essays on movement, knowledge and description*, Londres, Routledge.
- Ingold T., 2011b, *The perception of the environment, essays in livelihood, dwelling and skill*, Londres, Routledge.
- Lahire B., 2012, *Monde pluriel. Penser l'unité des sciences sociales*, Paris, Média Diffusion.
- Mauss M., 1936, "Les Techniques du corps", *Journal de Psychologie* n°XXXII, 3-4.
- Rimé B. et D. Páez, 2023, "Why We Gather: A New Look, Empirically Documented, at Emile Durkheim's Theory of Collective Assemblies and Collective Effervescence", *Perspectives on Psychological Science*, pp. 1–25.
- Rérat P., 2021, "The rise of the e-bike: Towards an extension of the practice of cycling?", *Mobilities* 16(3), pp. 423-439.
- Wacquant L., 2002, *Corps et âme*, Marseille, Agone.
- Winkin Y., 2001, *Anthropologie de la communication*, Paris, Seuil.

## Annexes

| <b>Caractéristiques démographiques interrogés</b> | <b>des</b> | <b>% des interviewés</b> | <b>N</b> |
|---|------------|--------------------------|----------|
| <i>Genre</i>                                      |            |                          |          |
| Homme   |            | 59%                      | 17       |
| Femme   |            | 41%                      | 12       |
| <i>Age</i>  |            |                          |          |
| 60-64 ans   |            | 28%                      | 8        |
| 65-69 ans   |            | 21%                      | 6        |
| 70-74 ans   |            | 41%                      | 12       |
| 75 ans et plus                                    |            | 10%                      | 3        |
| <i>Pratique du vélo</i>                           |            |                          |          |
| Aucune  |            | 14%                      | 4        |
| Annuelle  |            | 3%                       | 1        |
| Régulière (1 fois par mois ou plus)               |            | 83%                      | 24       |

Tableau 3. Caractéristiques des interviewés (N=29)