

Faculté des sciences de la motricité

**Profils motivationnels et
satisfaction des besoins
psychologiques fondamentaux en
parkour : une approche mixte
auprès de pratiquants compétitifs et
non compétitifs**

Auteur : Fernandez Vera Rafael
Promoteur : Jean-Philippe Dupont
Année académique 2025-2026
Master en science de la motricité, orientation éducation physique
[120.0] - EDPH2M - Finalité didactique

UCLouvain FSM : Déclaration d'utilisation des aides et outils Intelligence Artificielle (IA)

J'ai utilisé l'IA pour ce projet : ☒ Oui
☐ Non

Si vous avez utilisé l'IA dans ce travail, veuillez préciser comment ci-dessous :

Texte (par exemple, vérification orthographique, génération de texte, production d'idées, ...)

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

Génération de texte (aide à la rédaction et à la formulation), produire un texte en dialoguant avec l'IA (texte que l'étudiant-e adapte et améliore), aide à la structuration.

Images

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

Code, aide à la programmation, ou algorithmes

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

Autres utilisations

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

Identifier des sources, Interpréter et discuter les résultats.

Je connais les règles de de la Faculté des sciences de la motricité de l'UCLouvain en matière d'intelligence artificielle. Je déclare que toute utilisation d'aides ou d'outils d'intelligence artificielle est explicitement mentionnée dans le présent formulaire de déclaration

Nom	Fernandez Vera	Prénom	Rafael
-----	----------------	--------	--------

Remerciements

Au terme de la réalisation de ce mémoire, je tiens à exprimer ma reconnaissance à l'ensemble des personnes qui m'ont accompagné et soutenu tout au long de ce travail.

Je remercie tout particulièrement mon promoteur, Monsieur Jean-Philippe Dupont, pour son écoute attentive, sa disponibilité et son investissement dans l'encadrement de ce travail consacré à un sujet qui me passionne profondément. Ses conseils avisés et la confiance qu'il m'a accordée ont été essentiels à la conduite de cette recherche.

J'adresse également mes remerciements aux clubs Nozarū et Freerun Company, qui ont permis la diffusion du questionnaire auprès de leurs pratiquants et ont rendu possible la collecte des données quantitatives sur lesquelles repose ce mémoire.

Je remercie chaleureusement les dix athlètes qui ont accepté de me consacrer du temps pour les entretiens semi-directifs. Leur disponibilité, la richesse de leurs témoignages et la confiance qu'ils m'ont accordée constituent le cœur de la dimension qualitative de cette étude.

Enfin, je remercie mes proches pour leur soutien constant tout au long de mon parcours universitaire et plus particulièrement durant la réalisation de ce mémoire.

Table des matières

1. Introduction	1
1.1 Origines et philosophie du parkour	1
1.2 Le parkour en Belgique francophone.....	1
1.3 L'institutionnalisation compétitive	2
1.4 Motivation: la Théorie de l'Autodétermination	3
1.5 Pertinence pour l'éducation physique	4
1.6 Objectifs de l'étude et questions de recherche.....	4
1.6.1 Objectifs	4
1.6.2 Questions de recherche	5
1.6.3 Hypothèses	5
2. Matériel et méthodes.....	7
2.1 Design de l'étude.....	7
2.2 Volet quantitatif	7
2.2.1 Participants	7
2.2.2 Procédure de recrutement et de collecte des données	7
2.2.3 Instruments de mesure.....	8
2.2.4 Analyses statistiques.....	10
2.3 Volet qualitatif.....	11
2.3.1 Participants	11
2.3.2 Collecte des données.....	12
2.3.3 Cadre théorique	13
2.3.4 Méthode d'analyse qualitative.....	13
3. Résultats — Volet quantitatif.....	14
3.1 Description de l'échantillon	14
3.2 Statistiques descriptives.....	17
3.3 Analyse corrélacionnelle des variables psychologiques	18
3.4 Comparaison entre pratiquants compétitifs et non compétitifs	19
3.4.1 Motivation	19
3.4.2 Besoins psychologiques fondamentaux.....	20
4. Résultats — Volet qualitatif.....	21
4.1 Description de l'échantillon.....	21
4.2 Présentation des catégories.....	23
4.3 Catégorie 1 : Motivation autodéterminée	24
4.3.1 Présentation	24
4.3.2 Contenu du matériau récolté.....	25
4.4 Catégorie 2 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux	30
4.4.1 Présentation	30
4.4.2 Contenu du matériau récolté.....	30
5. Discussion.....	38
5.1 Objectifs de l'étude et résultats pertinents.....	38
5.2 Un profil motivationnel dominé par la motivation intrinsèque	39
5.3 Le statut compétitif comme renforçateur motivationnel.....	40
5.4 Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux	42

5.4.1 Autonomie : un attracteur fondamental, mais sous tension	42
5.4.2 Compétence : centralité de la comparaison sociale	43
5.4.3 Appartenance sociale : moteur transversal d'engagement	44
5.5 Forces et limites de l'étude	45
6. Conclusion	47
Références bibliographiques	50
ANNEXES	55

1. Introduction

1.1 Origines et philosophie du parkour

Le parkour, aussi appelé « art du déplacement », est né en France à la fin des années 1980 sous l'impulsion de David Belle (Atkinson, 2009). Dans sa forme originelle, il consiste à se déplacer d'un point à un autre de la manière la plus efficace possible en franchissant les obstacles de l'environnement urbain ou naturel. Une variante plus expressive, le free-running, intègre rapidement une dimension acrobatique et esthétique. Si la distinction entre les deux pratiques reste théoriquement présente, elle s'estompe aujourd'hui dans le quotidien des clubs et des compétitions, où les deux approches coexistent (Angel, 2011 ; Pagnon et al., 2022).

Le parkour s'est longtemps développé en marge des structures fédérales traditionnelles, à travers des sessions informelles, des communautés en ligne et des événements auto-organisés. Cette culture du mouvement libre, fondée sur les valeurs d'autonomie, d'authenticité et de partage, en a fait l'un des exemples les plus emblématiques des lifestyle sports, ces pratiques sportives alternatives qui rejettent les normes de standardisation et de sélection propres aux sports institutionnalisés (Gilchrist & Wheaton, 2011). L'analyse phénoménologique de Wallace (2014) a montré que l'engagement dans le parkour est étroitement lié à la recherche d'une identité sportive alternative, à la valorisation de l'autonomie corporelle et à la construction de liens communautaires horizontaux. Dans cette perspective, le parkour ne saurait être réduit à une discipline sportive ordinaire : il constitue pour ses pratiquants un véritable mode de vie et un espace d'expression de soi.

1.2 Le parkour en Belgique francophone

En Belgique, le parkour a émergé au cours des années 2000 sous l'impulsion notamment du collectif *Speeders* (devenu *Speeders Family* en 2011), dont la visibilité (spectacles, productions audiovisuelles, représentations publiques) a contribué à la légitimation de la discipline. Cette dynamique a abouti en 2011 à l'ouverture de la première salle wallonne dédiée au parkour, *Freerun It* (devenu

Freerun Chaleroi) fondée par plusieurs membres du collectif (Freerun Company, s.d.). Depuis, le paysage s'est considérablement enrichi : Freerun Company et Nozarū dont les salles couvrent aujourd'hui Charleroi, Namur, Wavre, Liège Genappe et Anvers constituent les deux principales franchises wallonnes. Des événements communautaires comme *Keep The Flow*, *Move In The Air* ou la présence du parkour au festival bruxellois *Urban Sessions* témoignent par ailleurs de la vitalité de la scène (FfG, s.d.). Cette densification structurelle constitue un indicateur tangible de l'ancrage de la discipline dans le tissu sportif francophone belge et justifie qu'on s'y intéresse en tant qu'objet d'étude scientifique.

1.3 L'institutionnalisation compétitive

Parallèlement à cette croissance récréative, le parkour a connu une structuration compétitive progressive. À partir de 2017, la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) a intégré le parkour comme nouvelle discipline gymnique (*Le Parkour et la Gymnastique : Un Historique – FPK*, s. d.) et organisé sa première coupe du monde à Hiroshima en 2018 (*COUPE DU MONDE FIG DE PARKOUR | FISE*, s. d.). Plusieurs analyses sociologiques récentes ont décrit ce processus comme une tentative de « globalization » imposant des codes externes à une pratique conçue à l'origine comme non compétitive (Puddle & Wheaton, 2023). En parallèle, des circuits compétitifs indépendants comme Sport Parkour League (SPL) (Sport Parkour League, s.d.) et Kings of the Concrete (KOTC, s.d.) coexistent avec le circuit FIG et sont perçus comme plus légitimes par une partie de la communauté. En Belgique francophone, c'est la Fédération francophone de Gymnastique (FfG, s.d.) qui assure l'organisation des compétitions officielles. Plusieurs athlètes belges issus des clubs wallons participent aujourd'hui aux compétitions FIG et SPL et certains atteignent même des finales internationales et des podiums, illustrant la maturation compétitive de la scène.

Cette tension entre culture autonome et institutionnalisation compétitive constitue le contexte dans lequel s'inscrit la présente étude. Elle pose une question psychologique centrale : la participation à des compétitions a-t-elle un impact sur la motivation des pratiquants ?

1.4 Motivation: la Théorie de l'Autodétermination

Pour aborder cette question, le cadre de la Théorie de l'Autodétermination (Self-Determination Theory, SDT) de Deci et Ryan (1985, 2000 ; Ryan & Deci, 2017) constitue aujourd'hui le modèle le plus utilisé et le mieux validé en psychologie de la motivation sportive. La SDT postule que la motivation s'organise le long d'un continuum d'autodétermination allant de l'amotivation (absence de raison d'agir) à la motivation intrinsèque (engagement dans une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle procure en elle-même). Entre ces deux pôles s'échelonnent quatre formes de motivation extrinsèque progressivement intériorisées : la régulation externe (agir pour une récompense ou éviter une punition), introjectée (agir sous l'effet d'une pression interne liée à l'estime de soi), identifiée (agir parce que l'activité est personnellement valorisée) et intégrée (agir parce que l'activité est cohérente avec l'identité profonde de la personne). Plus la régulation est autodéterminée, plus elle est associée à des résultats positifs en termes de persévérance, de bien-être et de qualité de l'expérience sportive (Vasconcellos et al., 2020 ; Ryan & Deci, 2017).

La SDT repose par ailleurs sur le postulat que trois besoins psychologiques fondamentaux (BPF) sont universellement nécessaires au développement optimal de la personne : l'autonomie (se sentir à l'origine de ses choix), la compétence (se sentir efficace et capable de progresser) et l'appartenance sociale (se sentir relié aux autres et à un groupe). La satisfaction de ces trois besoins constitue le médiateur central entre les contextes sociaux et les résultats motivationnels (Deci & Ryan, 2000).

Les recherches sur la motivation dans le parkour demeurent peu nombreuses mais convergentes. Carson (2020), dans une étude mixte conduite auprès de jeunes pratiquants américains, a montré que la SDT constitue un cadre particulièrement adapté à l'analyse de cette discipline et que la satisfaction des besoins d'autonomie et de compétence est fortement corrélée à la motivation intrinsèque et au bien-être. La revue de portée de Muca et al. (2025) portant sur les bénéfices et expériences indésirables de la pratique du parkour chez les enfants et adolescents, identifie l'autodétermination, l'auto-expression, le défi personnel et le sentiment d'appartenance à une communauté inclusive comme des bénéfices psychologiques récurrents. Des travaux complémentaires soulignent par ailleurs que l'introduction

de contraintes compétitives ou institutionnelles pourrait menacer la satisfaction du besoin d'autonomie et fragiliser la motivation intrinsèque (Atkinson, 2009 ; Puddle & Wheaton, 2023). À ce jour, aucune étude n'a comparé empiriquement les profils motivationnels de pratiquants compétitifs et non compétitifs en parkour, ce qui constitue une lacune que la présente étude entend combler.

1.5 Pertinence pour l'éducation physique

Au-delà de la pratique récréative et compétitive, le parkour a progressivement investi le champ de l'éducation physique. Grabowski et Thomsen (2014) ont montré que son introduction dans les cours d'éducation physique scolaire favorise une relation positive des élèves à leur corps et à leur santé, en stimulant leur créativité motrice et en les impliquant dans des démarches d'apprentissage autonomes. En Belgique, le parkour est aujourd'hui intégré dans certains cours d'éducation physique du secondaire ainsi que dans la formation des étudiants en éducation physique notamment à l'UCLouvain. Comprendre les leviers motivationnels qui soutiennent le parkour relève dès lors d'un enjeu pédagogique direct pour les enseignants en éducation physique.

1.6 Objectifs de l'étude et questions de recherche

1.6.1 Objectifs

Au regard des lacunes identifiées dans la littérature (rareté des études sur le parkour en contexte belge et francophone, absence de comparaison systématique entre pratiquants compétitifs et non compétitifs, manque d'études mixtes intégrant données quantitatives et qualitatives dans cette discipline), la présente étude poursuit un objectif général : analyser la motivation autodéterminée et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux chez les pratiquants de parkour en Wallonie en fonction de leur statut compétitif, afin de mieux comprendre les dynamiques psychologiques qui sous-tendent l'engagement, la persistance et le bien-être dans cette discipline.

1.6.2 Questions de recherche

Deux questions de recherche structurent l'étude :

QR1 (volet quantitatif) : En quoi le statut compétitif influence-t-il la structure motivationnelle et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux chez les pratiquants de parkour en Wallonie ?

QR2 (volet qualitatif) : De quelle manière les athlètes belges de haut niveau en parkour perçoivent-ils et vivent-ils leur motivation et la satisfaction de leurs besoins psychologiques fondamentaux ?

1.6.3 Hypothèses

Les hypothèses ci-dessous ont été formulées à partir des prédictions théoriques de la SDT (Deci & Ryan, 2000 ; Ryan & Deci, 2017) et des données empiriques disponibles sur le parkour (Carson, 2020 ; Muca et al., 2025 ; Wallace, 2014) et les sports de lifestyle (Gilchrist & Wheaton, 2011).

Concernant la motivation intrinsèque (H1.1), nous attendons des niveaux significativement plus élevés chez les pratiquants non compétitifs. Les compétiteurs seraient, eux, davantage animés par une motivation introjectée (Atkinson, 2009 ; Puddle & Wheaton, 2023).

Concernant le besoin de compétence (H1.2), l'exposition régulière des compétiteurs à des situations d'évaluation technique et à des défis progressifs devrait soutenir des niveaux de perception de compétence plus élevés.

Concernant l'appartenance sociale (H1.3), nous prédisons une absence de différence significative entre les deux groupes.

Pour le volet qualitatif, une hypothèse complémentaire est formulée.

H2. : les athlètes de haut niveau présenteront un profil motivationnel dominé par la motivation introjectée et exprimeront une satisfaction élevée du besoin de compétence.

Le Tableau 1 récapitule l'ensemble des hypothèses.

Tableau 1. Hypothèses de recherche

Hyp.	Formulation
H1.1	Les pratiquants compétitifs présenteront des niveaux de motivation intrinsèque significativement moins élevés que les pratiquants non compétitifs.
H1.2	Les pratiquants compétitifs présenteront une perception de compétence significativement plus élevée que les pratiquants non compétitifs.
H1.3	Aucune différence significative de perception d'appartenance sociale ne sera observée entre pratiquants compétitifs et non compétitifs.
H2	Les athlètes de haut niveau présenteront un profil motivationnel dominé par la motivation introjectée et une satisfaction élevée du besoin de compétence.

2. Matériel et méthodes

2.1 Design de l'étude

La présente étude adopte un design mixte séquentiel explicatif (Creswell & Plano Clark, 2018), articulant un volet quantitatif suivi d'un volet qualitatif dont la fonction est d'approfondir, d'expliquer et de nuancer les tendances statistiques observées. Cette articulation séquentielle permet de bénéficier conjointement de la puissance comparative inhérente aux données quantitatives et de la richesse interprétative des données qualitatives. Les deux volets répondent chacun à une question de recherche distincte mais complémentaire (QR1 et QR2 ; cf. section 1.6.2), articulée autour des deux construits théoriques suivant : la motivation autodéterminée et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux.

2.2 Volet quantitatif

2.2.1 Participants

La population cible de la partie quantitative est constituée de l'ensemble des pratiquants de parkour âgés de 10 à 18 ans affiliés à un club de Wallonie. Trois critères d'inclusion ont été définis : (1) être âgé entre 10 et 18 ans au moment de la collecte des données ; (2) être affilié à un club de parkour wallon ; (3) être capable de lire et de s'exprimer en français. Les participants potentiels ont été recrutés dans cinq clubs distincts, réparties au sein des deux principales franchises de parkour en Wallonie :

- 1) Nozarū (salles de Namur, Genappe et Liège).
- 2) Freerun Company (salles de Charleroi, Namur et Wavre).

2.2.2 Procédure de recrutement et de collecte des données

L'investigateur de l'étude a pris contact dans un premier temps avec les responsables des deux franchises retenues (Nozarū et Freerun Company) afin d'obtenir leur accord et de planifier les sessions de collecte. Ces deux structures ont été

sélectionnées au regard de leur implantation géographique étendue en Wallonie (trois salles chacune), de leur taille et de leur accessibilité.

La collecte des données s'est déroulée en deux étapes distinctes. Lors d'un premier contact, réalisé à la fin des séances d'entraînement dans chacun des clubs, l'investigateur a présenté l'étude aux encadrants présents ainsi qu'aux participants potentiels. Les objectifs, la nature des données collectées et les garanties d'anonymat ont été expliqués de manière claire. Une lettre d'information ainsi qu'un formulaire de consentement éclairé ont été distribués aux volontaires souhaitant participer (voir annexe 1 et 2). Il a été expressément précisé que le formulaire devait être lu, complété et signé par un parent ou tuteur légal avant la passation.

Lors d'un second contact, organisé lors d'une séance ultérieure, le questionnaire en version papier a été administré collectivement aux participants ayant remis leur formulaire de consentement signé (voir annexe 3). La passation s'est déroulée dans les locaux du club, dans un espace calme. Avant la passation, l'investigateur a délivré oralement des consignes standardisées invitant les participants à répondre honnêtement, à ne renseigner aucune donnée nominative, à interpellier l'investigateur en cas de question, à interrompre leur participation à tout moment s'ils le souhaitaient, et à déposer leur questionnaire complété dans la pile prévue à cet effet. Cette procédure a permis de standardiser les conditions de passation, de limiter les biais de désirabilité sociale et de préserver l'anonymat des participants tout au long de la collecte.

2.2.3 Instruments de mesure

Le questionnaire administré comportait trois parties : (1) un volet socio-démographique et sportif ; (2) l'échelle de satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux ; (3) l'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS-28). Les sections suivantes détaillent chacun de ces instruments. Le Tableau 2 en présente une synthèse.

2.2.3.1 Informations socio-démographiques

La première partie du questionnaire recueillait des informations socio-démographiques et sportives : l'âge, le genre (masculin, féminin, autre), le niveau de pratique auto-évalué (débutant, intermédiaire, avancé, expert), la durée d'expérience dans la discipline (en années), la fréquence hebdomadaire d'entraînement, ainsi que le statut compétitif (participation ou non à des compétitions, variable dichotomique oui/non). Ces données ont permis de caractériser l'échantillon et de définir les groupes de comparaison (compétitifs vs non compétitifs).

2.2.3.2 Échelle de satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

Les besoins psychologiques fondamentaux ont été évalués à l'aide de l'échelle développée par Gillet, Rosnet et Vallerand (2008), spécifiquement conçue et validée pour le contexte sportif. Cet instrument, fondé sur le modèle des trois besoins fondamentaux de la Théorie de l'Autodétermination (Deci & Ryan, 2000), comprend 15 items répartis en trois sous-échelles de cinq items chacune : la perception d'autonomie (PA), la perception d'appartenance sociale (SAP) et la perception de compétence (PC). Les réponses sont formulées sur une échelle de Likert en sept points, allant de 1 (« Pas du tout d'accord ») à 7 (« Tout à fait d'accord »). Des scores élevés indiquent une plus grande satisfaction du besoin correspondant.

2.2.3.4 Échelle de Motivation dans les Sports (EMS-28)

La motivation a été évaluée à l'aide de l'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS-28), développée et validée en français par Brière, Vallerand, Blais et Pelletier

(1995). Cet instrument, fondé sur le continuum d'autodétermination de la SDT, comprend 28 items répartis en sept sous-échelles de quatre items chacune : la motivation intrinsèque à la connaissance (MIC), la motivation intrinsèque à l'accomplissement (MIA), la motivation intrinsèque à la stimulation (MIS), la motivation extrinsèque identifiée (MEID), la motivation extrinsèque introjectée (MEIN), la motivation extrinsèque à régulation externe (MERE) et l'amotivation (AM). Les réponses sont formulées sur une échelle de Likert en sept points, allant de 1 (« Ne me correspond pas du tout ») à 7 (« Me correspond très fortement »).

Tableau 2. Synthèse des instruments de mesure et de leurs propriétés psychométriques

Instrument	Dimensions mesurées	Items	Échelle	α de Cronbach
Échelle BPF (Gillet et al., 2008)	Autonomie, compétence, appartenance	15 items (5 par dimension)	1–7	0,60–0,82
EMS-28 (Brière et al., 1995)	MI (connaissance, accomplissement, stimulation), ME (identifiée, introjectée, externe), amotivation	28 items (4 par dimension)	1–7	0,67–0,81

2.2.4 Analyses statistiques

L'ensemble des données collectées via questionnaire a été retranscrit dans un tableau structuré sous Microsoft Excel avant d'être importé dans le logiciel SPSS pour les analyses statistiques inférentielles.

2.2.4.1 Analyses descriptives

Les données socio-démographiques ont fait l'objet d'analyses descriptives : calcul des fréquences et pourcentages pour les variables catégorielles (genre, niveau, fréquence d'entraînement, statut compétitif), et calcul des moyennes et écarts-types pour les variables continues (âge, expérience).

Pour les échelles psychologiques (BPF, EMS-28), la cohérence interne des différentes échelles a été évaluée à l'aide du coefficient alpha de Cronbach. Par la suite, un score moyen par sous-échelle a été calculé pour chaque participant en agrégeant les items correspondants, conformément aux clés de codification des instruments. Des statistiques descriptives (N, minimum, maximum, moyenne, écart-type) ont été calculées pour chaque sous-échelle sur l'ensemble de l'échantillon, ainsi que séparément pour les pratiquants compétitifs et non compétitifs.

2.2.4.2 Analyses inférentielles

Afin de comparer les profils motivationnels et les niveaux de satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux entre les pratiquants compétitifs ($n = 12$) et non compétitifs ($n = 47$), des tests préliminaires de normalité ont été réalisés afin de vérifier la distribution des données. En fonction des résultats obtenus, des tests paramétriques (test t de Student) ou non paramétriques (test de Mann-Whitney) ont été utilisés pour comparer les groupes. Le seuil de signification statistique retenu est de 0,05. Par ailleurs, une analyse corrélationnelle (r de Pearson ou de Spearman) a été réalisée sur l'ensemble de l'échantillon afin d'examiner les relations entre les différentes variables psychologiques mesurées (BPF, EMS-28, âge et expérience).

2.3 Volet qualitatif

2.3.1 Participants

La population cible du volet qualitatif est constituée des athlètes de parkour de haut niveau belges. Deux critères d'inclusion ont été définis : (1) avoir participé à au moins une compétition internationale officielle ; (2) être toujours pratiquant actif au moment de l'étude. Ces critères visent à garantir que les participants disposent d'une expérience compétitive réelle et d'un vécu suffisamment riche pour répondre

aux questions de recherche portant sur la motivation et les besoins psychologiques fondamentaux sous un statut compétitif.

Le recrutement s'est déroulé en deux phases. Dans un premier temps, l'investigateur a pris contact avec les athlètes ayant représenté la Belgique lors de compétitions internationales organisées sous l'égide de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG), incluant les coupes du monde et les championnats du monde de parkour. Huit athlètes ont accepté de participer. Dans un second temps, deux athlètes supplémentaires ont été recrutés parmi les pratiquants ayant participé à au moins une compétition internationale officiel hors FIG et ayant participé à au moins une sélection ou compétition nationale officielle organisée par la Fédération francophone de Gymnastique (FfG). L'échantillon final est donc composé de dix athlètes ($N = 10$).

2.3.2 Collecte des données

Les entretiens ont été conduits par l'investigateur principal selon un protocole semi-directif, s'appuyant sur un guide d'entretien (voir annexe 4) comprenant des questions ouvertes autour des deux thèmes correspondant aux construits mesurés dans le volet quantitatif : (1) la motivation auto-déterminée, (2) la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux. Ce parallélisme thématique entre les deux volets permet une articulation cohérente des données dans le cadre du design mixte adopté. Il convient de préciser que la grille d'entretien comporte également plusieurs questions relatives à l'anxiété compétitive. Cette thématique faisait initialement partie des construits étudiés dans le cadre de ce mémoire, mais a finalement été écartée pour des raisons de format. Les données relatives à ce thème, bien que collectées, n'ont donc pas été exploitées dans la présente analyse.

Chaque entretien a été réalisé en face à face ou par appel vidéo, selon les disponibilités et la localisation géographique des participants. Les entretiens ont été enregistrés avec l'accord explicite des participants, puis intégralement retranscrits (voir annexe 5). Avant le début de chaque entretien, les objectifs de l'étude, les conditions d'anonymisation des données et le droit de retrait à tout moment ont été rappelés à chaque participant.

2.3.3 Cadre théorique

Le volet qualitatif est ancré dans le même cadre théorique que le volet quantitatif, à savoir la Théorie de l'Autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000). Ce choix garantit la cohérence théorique de l'ensemble de la démarche mixte et permet une mise en regard directe des données issues des deux volets.

2.3.4 Méthode d'analyse qualitative

Les données issues des entretiens ont fait l'objet d'une analyse thématique réflexive selon la démarche en six phases décrite par Braun et Clarke (2006) : (1) familiarisation avec les données, (2) génération initiale de codes, (3) recherche de thèmes, (4) révision des thèmes, (5) définition et dénomination des thèmes, et (6) production du rapport analytique. L'analyse a été conduite selon une approche mixte de codage, combinant une logique déductive et une logique inductive. Le codage déductif s'est appuyé sur les construits théoriques issus de la SDT, structurés en deux catégories parentes (motivation autodéterminée et besoins psychologiques fondamentaux). Le codage inductif a permis l'émergence de catégories et de sous-thèmes spécifiques au corpus, non prédits par les cadres théoriques (cf. Tableau 7, section 4.2).

L'ensemble du processus d'analyse a été réalisé à l'aide du logiciel NVivo 15, qui a permis la gestion, le codage et l'interrogation des données textuelles. Des requêtes de codage matriciel ont été utilisées pour visualiser la distribution des thèmes à travers les dix entretiens et identifier les patterns transversaux. Les verbatims les plus illustratifs ont été sélectionnés pour étayer la présentation des résultats.

3. Résultats — Volet quantitatif

3.1 Description de l'échantillon

L'échantillon est composé de 59 pratiquants de parkour, âgés de 10 à 18 ans, avec un âge moyen de 13,76 ans (ET = 2,28). La tranche d'âge la plus représentée est celle des 14 ans (n = 19 ; 32,2 %) (voir Figure 1).

La distribution par genre est très déséquilibrée : 53 participants masculins (89,8 %), 5 féminins (8,5 %) et 1 s'identifie autrement (1,7 %) (voir Figure 2). Cette répartition est cohérente avec les données généralement rapportées dans la littérature sur le parkour, qui soulignent une sous-représentation structurelle des femmes dans cette discipline (Gilchrist & Wheaton, 2011).

En ce qui concerne le niveau de pratique auto-déclaré, la majorité des participants se situent au niveau intermédiaire (n = 39 ; 66,1 %), tandis que les débutants représentent environ un quart de l'échantillon (n = 15 ; 25,4 %). Les niveaux avancés (n = 3 ; 5,1 %) et expert (n = 2 ; 3,4 %) sont marginalement représentés, ce qui est attendu dans un échantillon recruté en club (voir Figure 3).

L'expérience de pratique moyenne est de 2,85 années (ET = 2,17), avec une grande variabilité allant de six mois à plus de dix ans. Cette hétérogénéité reflète des parcours d'engagement diversifiés et permet d'examiner les dynamiques motivationnelles à différents stades d'investissement dans la discipline.

Concernant la fréquence d'entraînement, la majorité des participants déclarent s'entraîner une fois par semaine (n = 20 ; 33,9 %) ou moins (n = 13 ; 22,0 %), ce qui suggère une pratique majoritairement inscrite dans une logique de loisir plutôt que de haute performance (voir Figure 4).

Enfin, 12 participants (20,3 %) déclarent participer à des compétitions, contre 47 (79,7 %) ne le faisant pas (voir Figure 5).

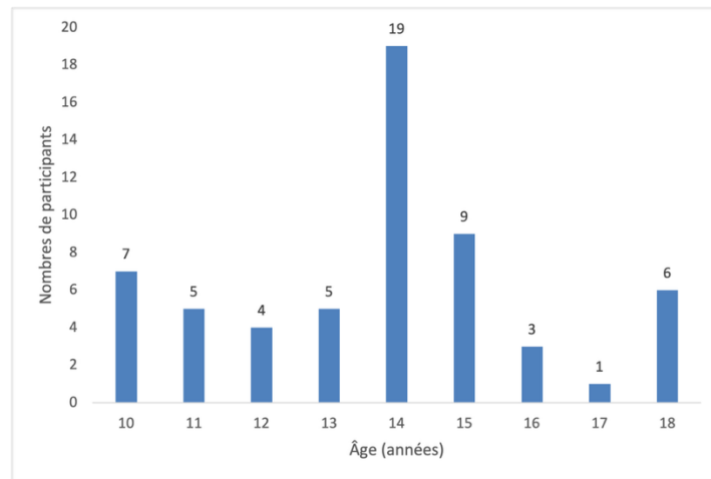


Figure 1. Distribution par âge.

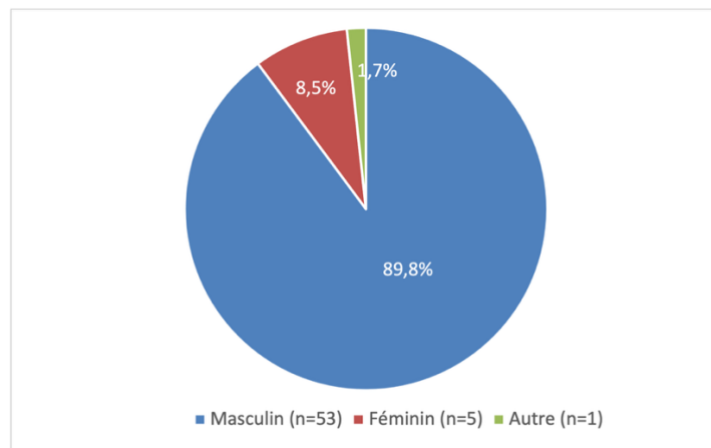


Figure 2. Répartition par genre.

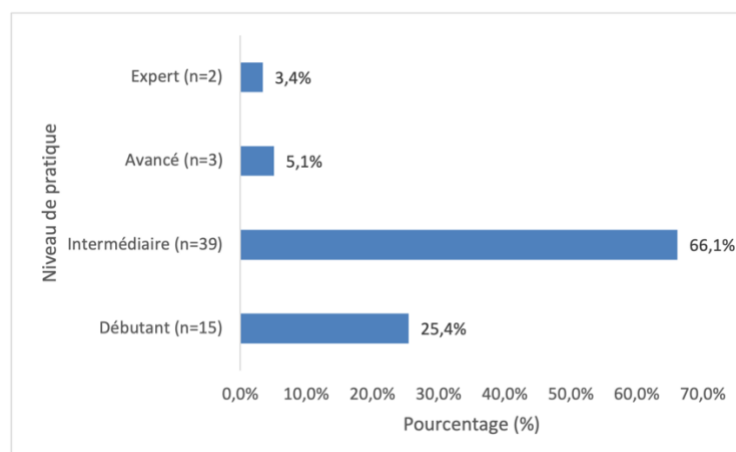


Figure 3. Niveau de pratique auto-déclaré.

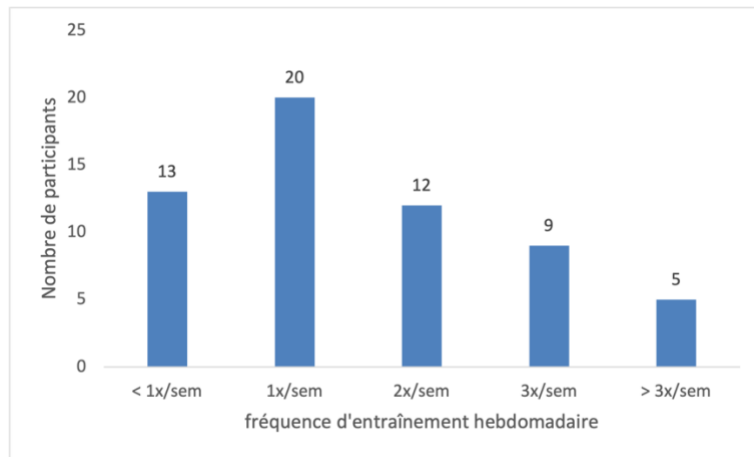


Figure 4. Fréquence d'entraînement hebdomadaire.

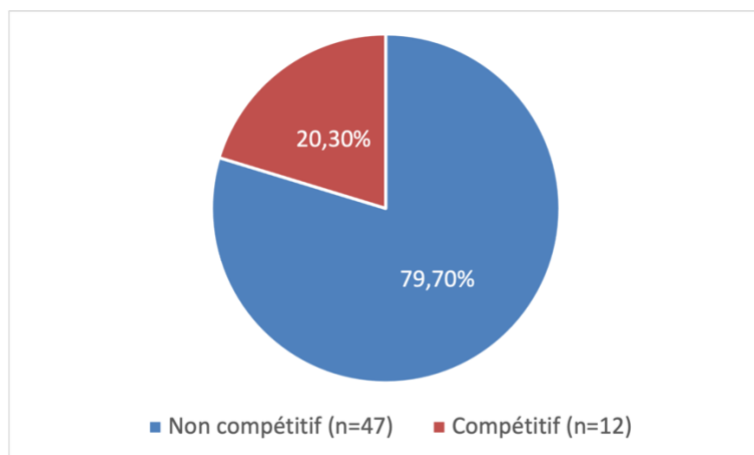


Figure 5. Répartition selon le statut compétitif.

3.2 Statistiques descriptives

Le Tableau 3 présente les statistiques descriptives (N, minimum, maximum, moyenne, écart-type) pour l'ensemble des variables psychologiques mesurées sur l'échantillon total (N = 59). La Figure 6 illustre ces résultats sous forme graphique.

Tableau 3. Statistiques descriptives des variables psychologiques (N = 59)

Variable	N	Min	Max	M	ET
Perception d'Autonomie (PA)	59	2,60	7,00	5,19	1,08
Perception d'Appartenance sociale (SAP)	59	2,80	7,00	5,85	0,98
Perception de Compétence (PC)	59	2,80	6,60	4,89	0,88
MI à la Connaissance (MIC)	59	2,50	7,00	5,76	1,02
MI à l'Accomplissement (MIA)	59	3,00	7,00	5,78	1,08
MI à la Stimulation (MIS)	59	3,50	7,00	5,72	1,12
ME Identifiée (MEID)	59	1,75	7,00	4,45	1,24
ME Introjectée (MEIN)	59	1,25	7,00	4,62	1,47
ME à Régulation Externe (MERE)	59	1,00	6,75	3,57	1,47
Amotivation (AM)	58	1,00	4,50	1,87	1,08

Note. PA = Perception d'Autonomie ; SAP = Perception d'Appartenance Sociale ; PC = Perception de Compétence ; MI = Motivation Intrinsèque ; ME = Motivation Extrinsèque ; AM = Amotivation. Les scores BPF et EMS-28 sont sur 7 points.

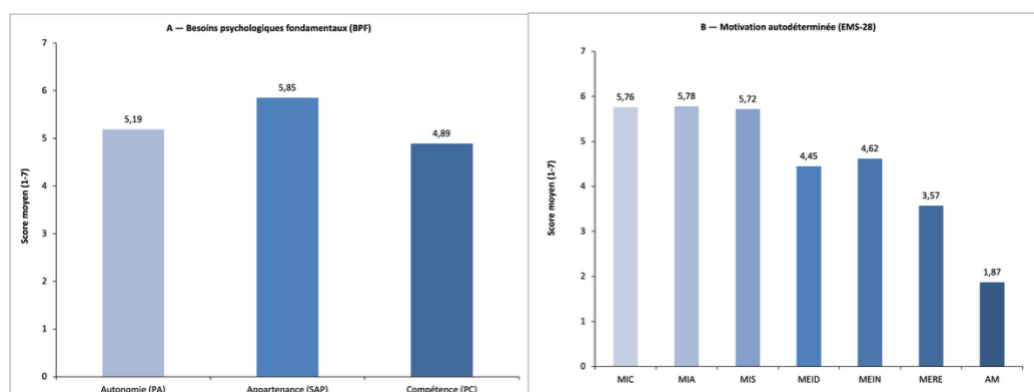


Figure 6. Scores moyens aux échelles psychologiques (N = 59). Note. A = BPF (échelle 1–7) ; B = EMS-28 (échelle 1–7). MIC = MI Connaissance ; MIA = MI Accomplissement ; MIS = MI Stimulation ; MEID = ME Identifiée ; MEIN = ME Introjectée ; MERE = ME Externe ; AM = Amotivation.

3.3 Analyse corrélacionnelle des variables psychologiques

L'analyse des corrélations de Pearson a été conduite sur l'ensemble de l'échantillon ($N = 59$) et permet d'examiner les relations entre les variables psychologiques mesurées. Le Tableau 4 présente les corrélations significatives retenues.

Tableau 4. Corrélations significatives entre les variables psychologiques ($N = 59$)

Variable 1	Variable 2	r	Significativité
Amotivation (AM)	MI – Connaissance (MIC)	–,363	$p < .01^{**}$
Amotivation (AM)	MI – Accomplissement (MIA)	–,567	$p < .001^{**}$
Amotivation (AM)	MI – Stimulation (MIS)	–,385	$p < .01^{**}$
Amotivation (AM)	Compétence (PC)	–,490	$p < .001^{**}$
Autonomie (PA)	Appartenance (SAP)	,536	$p < .001^{**}$
Autonomie (PA)	Compétence (PC)	,354	$p < .01^{**}$
Expérience	MI – Connaissance (MIC)	,320	$p < .05^{*}$
Expérience	MI – Accomplissement (MIA)	,297	$p < .05^{*}$

Note. $^{*} p < .05$; $^{**} p < .01$; $^{***} p < .001$.

L'analyse corrélacionnelle met en évidence plusieurs relations significatives et théoriquement cohérentes.

Les trois formes de motivation intrinsèque sont fortement corrélées entre elles (r entre .726 et .792, $p < .001$) et positivement associées aux besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale. À l'inverse, l'amotivation est négativement corrélée à la motivation intrinsèque (r entre –.363 et –.567, $p < .01$) et à la compétence perçue ($r = -.490$, $p < .001$).

L'expérience de pratique est modérément et positivement corrélée à certaines formes de motivation intrinsèque (r entre .297 et .320, $p < .05$),

3.4 Comparaison entre pratiquants compétitifs et non compétitifs

Afin de répondre à la question de recherche quantitative (QR1), des tests *t* de Student pour échantillons indépendants ont été conduits pour comparer les profils motivationnels et les niveaux de satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux entre les pratiquants compétitifs ($n = 12$) et non compétitifs ($n = 47$). Le Tableau 5 et la Figure 7 présentent l'ensemble des résultats de ces comparaisons.

Tableau 5. Comparaison des scores entre pratiquants compétitifs et non compétitifs

Variable	Compétitif M (ET)	Non comp. M (ET)	p (bilatérale)
MIC	6,33 (0,42)	5,61 (1,08)	.028 *
MIA	6,60 (0,27)	5,57 (1,11)	.002 **
MIS	6,60 (0,57)	5,49 (1,12)	.002 **
MEIN	5,50 (1,50)	4,40 (1,39)	.019 *
PC	5,35 (1,02)	4,77 (0,81)	.042 *
AM	1,20 (0,52)	2,02 (1,12)	.022 *
PA	5,53 (1,25)	5,11 (1,02)	.224 n.s.
SAP	6,32 (0,83)	5,74 (0,99)	.068 n.s.
MEID	5,06 (0,90)	4,29 (1,28)	.055 n.s.
MERE	3,44 (1,45)	3,60 (1,49)	.735 n.s.

Note. * $p < .05$; ** $p < .01$; n.s. = non significatif. Tests *t* de Student pour échantillons indépendants (correction de Welch lorsque variances inégales).

3.4.1 Motivation

Les pratiquants compétitifs présentent des niveaux significativement plus élevés de motivation intrinsèque pour les trois dimensions mesurées : à la connaissance ($M = 6,33$ vs $5,61$; $p = .028$), à l'accomplissement ($M = 6,60$ vs $5,57$; $p = .002$) et à la stimulation ($M = 6,60$ vs $5,49$; $p = .002$). L'hypothèse H1.1 est donc infirmée au niveau de la motivation intrinsèque.

Par contre, la motivation extrinsèque introjectée est également significativement plus élevée chez les compétiteurs ($M = 5,50$ vs $4,40$; $p = .019$), ce qui confirme le deuxième volet de l'hypothèse H1.1.

En revanche, la motivation extrinsèque identifiée ($p = .055$) et la régulation externe ($p = .735$) ne diffèrent pas significativement entre les deux groupes.

Enfin, les pratiquants compétitifs présentent une amotivation significativement plus faible ($M = 1,20$ vs $2,02$; $p = .022$).

3.4.2 Besoins psychologiques fondamentaux

La perception de compétence est significativement plus élevée chez les pratiquants compétitifs ($M = 5,35$ vs $4,77$; $p = .042$), ce qui confirme l'hypothèse H1.2.

En revanche, aucune différence significative n'est observée concernant la perception d'autonomie ($p = .224$), ni la perception d'appartenance sociale ($p = .068$) ce qui indique que la participation à des formats compétitifs ne modifie pas la perception de liberté dans la pratique, ni le sentiment d'appartenance à la communauté. L'hypothèse H1.4 est donc confirmée.

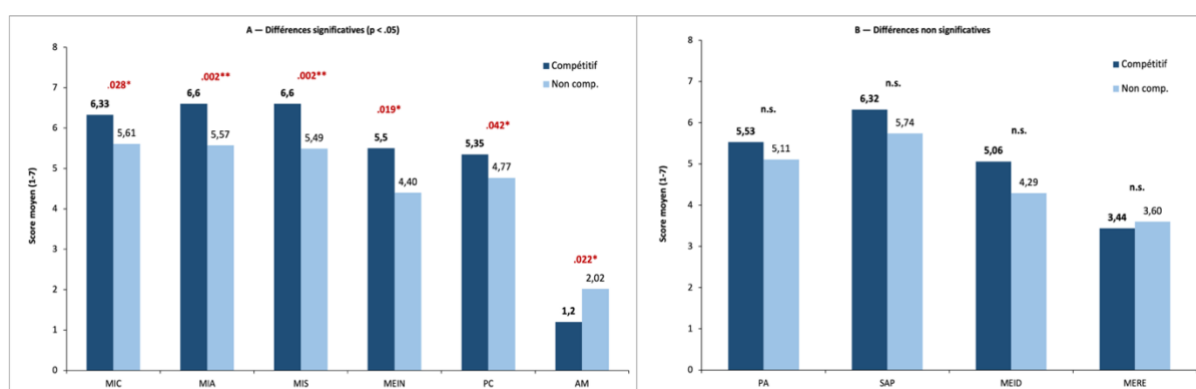


Figure 7. Comparaison des scores moyens entre pratiquants compétitifs et non compétitifs. Note. A = différences significatives ($p < .05$) ; B = différences non significatives. * $p < .05$; ** $p < .01$.

4. Résultats — Volet qualitatif

4.1 Description de l'échantillon

Dix athlètes belges de haut niveau en parkour ont accepté de participer aux entretiens semi-directifs du volet qualitatif de cette étude. Afin de garantir le caractère confidentiel des propos recueillis, les dix athlètes interrogés sont identifiés par les codes A1 à A10, dans l'ordre de passation des entretiens.

L'échantillon est exclusivement masculin. Bien que des catégories féminines soient présentes à chaque compétition nationale (FfG) et internationale (FIG), le nombre de participantes reste, à ce stade de l'institutionnalisation de la discipline, très inférieur à celui des hommes, ce qui rend la constitution d'un sous-échantillon féminin de haut niveau actuellement peu réaliste à l'échelle belge. Cette absence est cohérente avec les données de la littérature qui soulignent la sous-représentation structurelle des femmes dans le parkour (Gilchrist & Wheaton, 2011) et constitue une limite de l'étude que nous discutons en section 6.

L'échantillon présente par ailleurs une bonne hétérogénéité au regard des dimensions habituellement mobilisées pour caractériser les athlètes de haut niveau. L'âge moyen est de 26,4 ans (ET = 7,06 ; étendue 18–40 ans). L'expérience de pratique moyenne s'élève à 9,6 années (ET = 4,67 ; étendue 3–21 ans), ce qui couvre l'ensemble du gradient d'expertise depuis le pratiquant confirmé en début de carrière jusqu'au pratiquant senior installé de longue date dans la discipline. Tous les athlètes interrogés sont engagés ou ont été engagés au moins une fois dans des compétitions nationales ou internationales (Coupe du Monde FIG, championnats nationaux FfG), avec une couverture des deux disciplines compétitives officielles : freestyle (n = 3), speed (n = 3) et pratique combinant les deux formats (n = 4). Le Tableau 6 présente les caractéristiques individuelles des dix athlètes.

Tableau 6. Description de l'échantillon qualitatif (N = 10)

Code	Âge	Exp. (ans)	Discipline	Comp. int.	Comp. nat.	BPF (PA / SAP / PC)	EMS-28 (MIC / MIA / MIS / MEID / MEIN / MERE / AM)
A1	26	9	Free + Speed	3	0	6,8 / 6,4 / 5,0	6,3 / 6,8 / 5,8 / 4,8 / 4,8 / 2,5 / 1,0
A2	22	9	Free + Speed	4	1	7,0 / 7,0 / 6,6	7,0 / 7,0 / 7,0 / 5,0 / 7,0 / 4,0 / 1,0
A3	38	12	Speed	1	2	6,6 / 5,4 / 4,4	4,8 / 5,8 / 7,0 / 4,3 / 6,5 / 2,8 / 1,0
A4	23	9	Speed	4	1	5,2 / 5,4 / 4,2	5,3 / 6,3 / 6,3 / 4,3 / 4,8 / 3,0 / 2,0
A5	18	9	Speed	1	1	3,8 / 5,4 / 3,4	5,0 / 5,5 / 5,5 / 3,5 / 5,0 / 3,8 / 1,5
A6	24	3	Freestyle	1	2	7,0 / 6,6 / 5,8	7,0 / 7,0 / 7,0 / 3,3 / 6,3 / 2,5 / 1,0
A7	25	6	Freestyle	6	0	5,8 / 6,4 / 5,4	6,3 / 4,0 / 5,5 / 2,0 / 1,8 / 1,3 / 1,0
A8	22	8	Freestyle	2	1	7,0 / 7,0 / 5,6	7,0 / 7,0 / 7,0 / 4,8 / 6,8 / 2,5 / 1,0
A9	26	10	Free + Speed	3	2	6,2 / 6,4 / 3,8	6,5 / 6,8 / 5,8 / 3,8 / 4,3 / 2,5 / 1,8
A10	40	21	Free + Speed	10	0	6,6 / 7,0 / 5,4	5,8 / 6,8 / 6,5 / 5,0 / 5,0 / 1,5 / 1,0
M	26,4	9,6	—	3,5	0,9	6,2 / 6,3 / 5,0	6,1 / 6,3 / 6,3 / 4,1 / 5,2 / 2,6 / 1,2

Note. Exp. = expérience de pratique en années ; Comp. int. = nombre de participations à des compétitions internationales (FIG) ; Comp. nat. = nombre de participations à des compétitions

nationales (FfG). BPF = scores moyens aux trois sous-échelles des Besoins Psychologiques Fondamentaux (PA = Perception d'Autonomie ; SAP = Perception d'Appartenance Sociale ; PC = Perception de Compétence ; échelle 1–7). EMS-28 = scores moyens aux sept sous-échelles de la motivation autodéterminée (MIC = MI à la Connaissance ; MIA = MI à l'Accomplissement ; MIS = MI à la Stimulation ; MEID = ME Identifiée ; MEIN = ME Introjectée ; MERE = ME à Régulation Externe ; AM = Amotivation ; échelle 1–7).

4.2 Présentation des catégories

L'analyse de contenu thématique des dix entretiens a été conduite selon une logique mixte combinant un codage déductif et un codage inductif, conformément aux recommandations de Bardin (2007). Le codage déductif s'est appuyé sur les deux cadres théoriques structurant le mémoire, qui ont défini deux catégories principales : (1) la motivation autodéterminée selon la Théorie de l'Autodétermination (Deci & Ryan, 2000 ; Ryan & Deci, 2017) et (2) la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux selon le même cadre. Le codage inductif a été conduit en parallèle pour permettre l'émergence de catégories et de sous-thèmes spécifiques au corpus, non prédits par les cadres théoriques. Deux catégories inductives ont été identifiées (les facteurs contextuels influençant la motivation et l'engagement dans la discipline) qui, pour des raisons de format, ne sont pas développées en analyse approfondie dans le présent mémoire mais qui sont signalées dans la grille pour assurer la traçabilité du processus analytique. Un sous-nœud inductif supplémentaire a par ailleurs émergé au sein des catégories déductives : le Flow comme sous-nœud de la motivation intrinsèque à la stimulation. Le Tableau 7 présente la grille complète de codage.

Tableau 7. Grille de codage des catégories déductives et inductives

Catégorie	Libellé	Type
1	Motivation autodéterminée	Déductif
1.1	Motivation intrinsèque (MI)	Déductif
1.1.1	MI à la stimulation (MIS)	Déductif
1.1.1.1	Flow	<i>Inductif</i>
1.1.2	MI à l'accomplissement (MIA)	Déductif
1.1.3	MI à la connaissance (MIC)	Déductif
1.2	Motivation extrinsèque (ME)	Déductif
1.2.1	ME intégrée (ME-INT)	Déductif
1.2.2	ME identifiée (ME-ID)	Déductif
1.2.3	ME introjectée (ME-INTRO)	Déductif
1.2.4	ME à régulation externe (ME-RE)	Déductif
1.3	Amotivation (AM)	Déductif
2	Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux	Déductif
2.1	Autonomie	Déductif
2.2	Compétence	Déductif
2.3	Appartenance sociale	Déductif
3	Facteurs contextuels influençant la motivation*	<i>Inductif</i>
4	Engagement dans la discipline*	<i>Inductif</i>

*Note. Fond vert = catégorie déductive issue du cadre théorique ; fond jaune = catégorie ou sous-nœud inductif émergeant du corpus. * = catégorie inductive non développée dans le présent mémoire pour des raisons de format mais consignée dans la grille pour assurer la traçabilité du processus analytique.*

4.3 Catégorie 1 : Motivation autodéterminée

4.3.1 Présentation

Selon la SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000 ; Ryan & Deci, 2017), la motivation humaine s'organise le long d'un continuum d'autodétermination distinguant trois grandes formes de

régulation : la motivation intrinsèque (MI), la motivation extrinsèque (ME) et l'amotivation (AM). La MI se subdivise en trois dimensions (connaissance, accomplissement, stimulation) tandis que la ME se décline le long d'un gradient d'internalisation croissante (régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée). L'amotivation représente quant à elle l'absence de raison d'agir.

4.3.2 Contenu du matériau récolté

Les analyses ont permis d'identifier l'ensemble des formes motivationnelles théoriquement attendues, à l'exception de l'amotivation. Les trois formes de MI dominent largement le corpus, tandis que les quatre formes de ME émergent de manière différenciée selon les profils. L'amotivation, quant à elle, ne s'est pas manifestée chez les athlètes

a) Motivation intrinsèque à la stimulation

La motivation intrinsèque à la stimulation est la forme la plus universelle du corpus, présente chez l'ensemble des dix athlètes (27 références). Elle se manifeste par l'évocation du plaisir brut, du « fun » et des sensations éprouvées pendant la pratique.

Pour plusieurs athlètes, cette dimension constitue la raison première et inaltérable de leur engagement :

« La première raison, surtout avant mais qui reste, c'est le fun. Je n'ai jamais été un gars qui voulait performer à tout prix. Moi je fais les choses qui m'amuse au moment où ça m'amuse. » (A3)

« La principale motivation, je dirais, c'est juste le fait que je sais que je vais m'amuser. » (A4)

« It's too much fun. [...] I think if there was nothing in this world, I would still be doing parkour. It would just be too much fun. » (A7)

Le Flow (sous-nœud inductif)

Le codage inductif a fait émerger un sous-thème particulièrement saillant rattaché à la MI à la stimulation : l'expérience de Flow telle que conceptualisée par Csikszentmihalyi (1990). Le flow est cet état d'absorption totale dans l'activité, caractérisé par un équilibre optimal entre défi perçu et compétence perçue.

Six athlètes (A1, A2, A3, A4, A6, A10) décrivent spontanément un état d'absorption totale dans la pratique, caractérisé par une concentration profonde, une perte de la conscience de l'environnement et une connexion privilégiée au mouvement. Plusieurs en mobilisent d'ailleurs explicitement le terme :

« Ma première motivation [...] c'est avant tout pour passer un bon moment. Pour moi, être un peu dans un état de flow, vraiment me faire kiffer. Sentir que tu es en connexion avec l'environnement. » (A2)

« Tu es vraiment en relation avec toi-même et en relation avec le mouvement. Et tu es une relation pure j'ai envie de dire. Tu vois un truc où il n'y a rien. Tu n'es pas influencé par quoi que ce soit. C'est ton corps qui te dit ce qu'il a envie de faire » (A10)

« Quand je m'entraîne seul, ce que j'aime bien, c'est le fait d'être dans ta bulle et pas être distrait et te concentrer sur un challenge, une ligne pendant une demi-heure. » (A4)

b) Motivation intrinsèque à l'accomplissement

La MI à l'accomplissement constitue la deuxième forme la plus saillante du corpus (9/10 athlètes). Elle se manifeste à travers le plaisir de réussir des challenges, le sentiment de progression continue et la satisfaction liée à la maîtrise corporelle :

« Débloquer une acrobatie au parkour, débloquer un nouveau move, c'est ça qui va me faire kiffer ma journée. » (A6)

« C'est toujours le but de voilà si je sais faire un double pourquoi je rajouterai pas une vrille ? puis ensuite une deuxième vrille ? [...] c'est ça qui me motive. C'est le côté très technique, chaque mouvement se mérite en fait. » (A1)

« Le but de mon entraînement, c'est de progresser, d'évoluer et la motivation vient de là. » (A8)

c) Motivation intrinsèque à la connaissance

La motivation intrinsèque à la connaissance, moins saturée que les deux précédentes (6 références, 5 athlètes), se manifeste par le plaisir d'explorer les possibilités corporelles, d'apprendre de nouveaux mouvements et de comprendre les mécanismes techniques de la discipline. Elle s'exprime notamment à travers le désir d'expérimenter et d'explorer :

« L'envie d'explorer ce que le corps était capable de faire, surtout à l'instinct, parce que je faisais des trucs sans savoir le nom des figures. » (A2)

« Ça reste souvent un plaisir de m'entraîner, d'apprendre de nouveaux mouvements. J'ai l'impression que c'est un sport avec une infinité de possibilités. » (A9)

« Il y a tout un côté de réflexion. Parce que quand ça fonctionne pas, il faut réfléchir. [...] Tu regardes ta vidéo pour analyser ce que t'as fait et puis pour essayer de faire mieux. » (A10)

d) Motivation extrinsèque intégrée

La motivation extrinsèque intégrée (forme la plus autodéterminée de la ME, qui correspond à un alignement complet entre l'activité et l'identité profonde de la personne) est présente chez 5 athlètes (11 références). Elle se manifeste lorsque la pratique du parkour devient indissociable de qui l'athlète est en tant que personne. Plusieurs extraits illustrent cette fusion identitaire particulière :

« Quand je fais du parkour, c'est le moment où ça reflète à 100% qui je suis. » (A2)

« Depuis 2020, donc depuis 6 ans maintenant, il y a jamais eu un moment où je me suis dit, j'ai pas envie de m'entraîner. [...] Et quand je me dis, des fois, bon, là, pendant une semaine, je m'entraîne pas pour laisser le corps reposer, c'est presque impossible. » (A2)

Chez A7, la ME intégrée prend la forme particulièrement marquante d'une « promesse à soi-même » qui constitue un engagement identitaire durable, capable de soutenir la pratique même dans les moments de faible motivation :

« Ma plus grande motivation, c'est genre une promesse à moi-même, c'est de le faire pour une fois de ma vie, voir qu'est-ce que ça va donner si je donne 100 % à quelque chose. Donc même sur les jours où je me sens pas bien ou je suis seul ou j'ai pas vraiment de motivation de parkour, j'ai cette motivation quand même de me promettre que je peux pas arrêter comme ça. » (A7)

e) Motivation extrinsèque identifiée

La motivation extrinsèque identifiée (caractérisée par l'engagement dans une activité parce qu'elle est personnellement valorisée et alignée avec des objectifs importants pour soi) est présente chez huit athlètes (19 références). Elle se manifeste sous plusieurs formes complémentaires : l'investissement dans la compétition comme objectif structurant, la transmission de la discipline et la longévité sportive.

Chez A1, l'émergence des compétitions de parkour a redéfini la manière dont ils valorisent leur engagement, en leur offrant un horizon structurant :

« Une fois qu'on a mis en avant les compétitions de parkour, je me suis dit que c'était parti, j'avais besoin de ça pour avancer pour continuer à apprécier le parkour. » (A1)

La transmission et le mentorat (9 références, 4 athlètes) désignent une motivation qui émerge avec l'avancée en âge et l'expertise. L'athlète s'entraîne non seulement pour soi mais aussi pour inspirer, former et accompagner les plus jeunes pratiquants. Cette dimension est particulièrement développée chez A2, A3 et A10 :

« J'ai une autre motivation, c'est surtout grâce à Nozaru, c'est la motivation d'aider les plus jeunes, transmettre la passion. » (A2)

« Maintenant que je suis plus âgé, que je vois qu'il y a des plus jeunes, essayer d'aller vers eux, les booster, leur donner un peu les valeurs [...] C'est une nouvelle motivation que j'ai en grandissant. » (A2)

« Le fait de me dire que peut-être il y a un jeune qui a vu ma vidéo et que ça a motivé à lâcher sa PlayStation et à sortir dehors avec ses potes et qu'il s'est mis au parkour, c'est super cool. » (A10)

La longévité sportive constitue une motivation particulièrement explicite chez A3. Celui-ci articule sa pratique autour d'un objectif de maintien à long terme qui modifie activement la nature de son entraînement :

« Le fun est toujours là, mais c'est surtout le besoin [...] de rester pertinent et de pouvoir bien vieillir. Parce que le sport [...] est vraiment exigeant pour les articulations entre autres. » (A3)

f) Motivation extrinsèque introjectée

La motivation extrinsèque introjectée, caractérisée par l'action sous l'effet d'une pression interne liée à l'estime de soi ou à la culpabilité, émerge chez 5 athlètes (7 références).

Elle apparaît principalement en lien avec le contexte compétitif et le rôle de coach ou de mentor, lorsque l'athlète ressent une obligation interne de performer pour préserver son image de soi ou celle qu'il projette dans un rôle social valorisé :

« Au club, pour se dire c'est le créateur du club, c'est le coach principal, il faut toujours qu'il puisse envoyer un minimum. » (A3)

« En compétition là le stress est énorme, parce que je me fais pas confiance à 100 %, j'ai un peu peur de ne pas y arriver parce que j'aimerais bien me prouver à moi-même que je suis capable. » (A8)

« La compétition me fait m'entraîner un peu différent que d'habitude. [...] je me mets une petite pression, je me mets des petits objectifs. [...] je me pousse à devoir taffer des trucs que je n'aime pas spécialement. » (A6)

g) Motivation extrinsèque à régulation externe

La motivation extrinsèque à régulation externe, forme la moins autodéterminée de la ME — où l'action est entreprise pour obtenir une récompense externe ou éviter une conséquence négative — n'apparaît de manière marquée que chez 3 athlètes (8 références).

Elle se manifeste sous deux formes principales : la recherche de reconnaissance sociale (regards, likes sur les réseaux) et la pression externe nécessaire pour surmonter la peur ou structurer l'effort.

« Il y a les entraînements de parkour. C'est vraiment juste... je kiffe. Et puis, il y a les entraînements physiques pour les compétitions de parkour qui, eux [...] c'est le genre d'entraînement où la motivation interne ne me suffit absolument pas. J'ai vraiment besoin d'une pression externe, d'un cadre assez strict. » (A4)

« Quand souvent je suis devant une foule ou quand il y a du public, forcément avec l'adrénaline j'ai envie de faire mieux et j'ai envie de pouvoir un peu prouver. » (A5)

« Quand on poste sur les réseaux et qu'il y a des gens qui sont impressionnés [...] oui ça fait plaisir mais on le fait pas que pour ça, c'est une motivation extérieure, ça reste bien secondaire. » (A1)

h) Amotivation

Au sens strict de la SDT (absence de raison d'agir, perte de sens de l'activité) l'amotivation n'apparaît dans aucun des dix entretiens. Aucun athlète n'évoque un état dans lequel il ne percevrait plus de lien entre sa pratique et ses résultats, ou dans lequel il aurait perdu toute raison de s'engager.

En revanche, plusieurs athlètes mentionnent des éléments susceptibles d'influencer négativement leur motivation à un moment donné : surcharge de travail, blessures, contraintes météorologiques, manque de cadre d'entraînement, stagnation perçue. Ces éléments ne relèvent pas d'une amotivation au sens de la SDT mais de facteurs contextuels modulant la motivation, et ont été regroupés dans le code « Facteurs contextuels influençant la motivation ».

4.4 Catégorie 2 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

4.4.1 Présentation

Selon la Théorie de l'Autodétermination (Deci & Ryan, 2000 ; Ryan & Deci, 2017), trois besoins psychologiques fondamentaux constituent les médiateurs centraux entre les contextes sociaux et les résultats motivationnels : le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin d'appartenance sociale. L'analyse qui suit explore la satisfaction de ces trois besoins chez les athlètes de haut niveau interrogés.

4.4.2 Contenu du matériau récolté

a) Le besoin d'autonomie

La perception d'autonomie constitue un thème dominant du corpus (50 références, 10/10 athlètes). Elle se manifeste de manière particulièrement saillante à travers la

liberté de mouvement, la possibilité de créer son propre style et l'autodétermination des choix d'entraînement.

Pour l'ensemble des athlètes interrogés, cette dimension constitue l'essence même de la culture parkour et l'une des principales raisons de leur engagement dans la discipline :

« La première chose qui m'a attiré dans le parkour, c'est vraiment la liberté, la liberté de mouvement, la liberté d'action qu'on a. On fait ce qu'on veut, et puis après c'est libre à soi de s'entraîner pour essayer d'améliorer ses techniques. Et c'est le fait que toutes les décisions viennent de toi. » (A10)

« J'ai besoin de la liberté. Sans la liberté, il n'y a pas de parkour pour moi. » (A7)

La liberté de mouvement constitue le noyau dur du discours : elle est décrite comme l'attracteur fondamental de la discipline et l'un des principaux ressorts de la persistance dans la pratique :

« La première chose qui m'a attiré dans le parkour, c'est vraiment la liberté, la liberté de mouvement, la liberté d'action qu'on a. On fait ce qu'on veut, et puis après c'est libre à soi de s'entraîner pour essayer d'améliorer ses techniques. Et c'est le fait que toutes les décisions viennent de toi. » (A10)

En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

« Je dirais la liberté de mouvement » (A1)

Cette liberté de mouvement apporte une diversité des styles et des modes de pratique qui constitue une autre déclinaison de la satisfaction de l'autonomie : plusieurs athlètes (A1, A8, A10) soulignent que le parkour offre une multiplicité de possibilités qui permet à chaque pratiquant de trouver son propre style sans contrainte normative :

« On est vachement libre dans ce qu'on fait, il y a différentes personnes qui bougent différemment, tu as ton propre style, tu peux créer ton propre style, créer ton flow. » (A8)

« C'est ça qui est génial dans le parkour, c'est que tu fais ce que tu veux. Si t'as envie de faire du break, tu fais du break. Et personne n'a rien à dire là-

dessus. C'est une discipline qui est, à mes yeux, complètement libre. Et personne n'a le droit de juger. » (A10)

« il y a plein de styles différents. Chacun peut y trouver son style sans problème. » (A1)

Cette liberté ressentie s'articule chez plusieurs anciens gymnastes (A6, A10) à un contraste direct avec la rigueur de la gymnastique, qui fonctionne comme un puissant facteur de bascule motivationnelle. Le parkour est alors investi comme un espace de transposition des compétences acrobatiques dans un cadre autodéterminé :

« Moi je viens de la gym, ce qui m'a intéressé en premier dans le parkour, c'est l'aspect où je pouvais un peu plus faire ce que je veux. Là où j'étais à la gym, où je ne pouvais pas faire ce que je voulais, le parkour m'a amené plein de libertés [...] où on ne me demandait pas spécialement d'être parfait. » (A6)

« C'est ce qui me plaisait, c'était de pouvoir faire ce que j'ai appris, faire ce que j'aimais dans la gym, dans un autre contexte avec plus de liberté. » (A10)

L'environnement physique participe également à la satisfaction de l'autonomie : la possibilité de pratiquer n'importe où, en intérieur comme en extérieur, en voyage comme à proximité, est explicitement valorisée par plusieurs athlètes comme une dimension constitutive du sentiment de liberté :

« Je suis parti en voyage et j'ai pu continuer à faire mon sport, alors que globalement chaque jour j'étais à un endroit différent, que ce soit à la montagne, à la plage, en pleine ville, etc. Et j'ai pu m'entraîner, alors qu'en gym t'es pas à ta salle, tu peux rien faire. » (A6)

« Il n'y a pas de limites. On peut le pratiquer de toutes les manières possibles et imaginables. Donc ça c'est vraiment bien. On peut le pratiquer où on veut, quand on veut » (A9)

L'analyse fait toutefois apparaître plusieurs sources de limitation perçue de l'autonomie. Le contexte compétitif est identifié par plusieurs athlètes (A4, A5, A6, A7) comme un cadre qui érode temporairement la liberté de pratique, à travers la planification imposée, les « drills » répétitifs et la pression du résultat :

« La compétition me fait m'entraîner un peu différent que d'habitude. [...] au lieu de venir à l'entraînement avec un peu de liberté, [...] je me pousse à devoir

taffer des trucs que je n'aime pas spécialement. [...] la plupart du temps je dirais que je suis libre, mais en cette période de compétition, des fois pas tant que ça. » (A6)

« En compétition, on sent qu'on est moins libre, mais c'est pas du tout un point négatif. » (A2)

L'encadrement par un coach exerce une pression similaire et ambivalente : à la fois facilitateur de progression et source potentielle de contrainte qui réduit la perception d'autodétermination. A5 articule particulièrement bien cette ambivalence :

« Quand on a un coach, j'ai l'impression que c'est normal qu'il te tire vers le haut, mais que du coup t'es plus cadré. [...] tu te sens beaucoup plus contraint, tu te sens beaucoup plus lié à quelque chose vu que si tu fais mal les choses, ce n'est pas juste toi que tu déçois. » (A5)

Enfin, A4 livre un témoignage plus large d'influences négatives sur la satisfaction de l'autonomie ce qui rappelle l'imbrication entre la satisfaction des BPF et les facteurs contextuels.

« Je suis contraint par les spots qu'il y a près de chez moi, par la météo, par les gens qui sont disponibles pour s'entraîner. Je suis aussi contraint par mes propres capacités physiques [...] j'aimerais bien être plus libre dans ma pratique et avoir plus de mouvements à ma disposition et d'espace et de temps pour m'entraîner. Du coup, sur ce point-là, je trouve que je suis assez contraint » (A4)

b) Compétence

Le besoin de compétence est largement présent dans le corpus (10/10 athlètes, 63 références) mais sa satisfaction présente une variabilité interindividuelle importante. L'analyse fait apparaître trois grandes orientations qui structurent la perception de compétence : un pôle positif, un pôle plus mitigé, et une dynamique transversale de comparaison sociale qui module l'ensemble.

Du côté de la compétence positivement satisfaite, plusieurs athlètes (A2, A4, A7, A8, A9) rapportent un sentiment robuste et stable de progression et de maîtrise corporelle, articulé à la durée et à la qualité de leur pratique :

« J'ai toujours l'impression de progresser. Je n'ai pas l'impression de stagner. » (A4)

« Je me sens très bon dans le parkour quand même. Comme ça fait quand même 10 ans que je pratique, j'ai beaucoup d'expérience, que ce soit dans l'entraînement ou dans les compétitions. » (A8)

« Pour ce qui est parkour pur, j'estime que j'ai vraiment un bon niveau. Et que même dans des compétitions, quand je m'entraîne avec des gars qui ont le meilleur niveau sur Terre ou même l'un des meilleurs, j'arrive à suivre. » (A9)

Bien que moins représenté, l'analyse fait apparaître un pôle plus mitigé chez d'autres athlètes (A3, A5) qui rapportent une compétence plus fragile, marquée par un sentiment de stagnation ou une perception de baisse de niveau :

« Je m'entraîne plus pour ne pas perdre que pour gagner. Donc ça c'est frustrant aussi. Ça fait ultra longtemps que je n'ai plus entraîné un nouveau move ou quelque chose. Donc de la réelle évolution je n'en vois pas à part la condition physique » (A3)

« Actuellement, je pense que je ne suis plus très bon. [...] Beaucoup moins dans le parkour, beaucoup moins en tout cas. Je me sens moins fort qu'avant. » (A5)

La compétence se trouve par ailleurs traversée transversalement par une dynamique majeure : la comparaison sociale (8/10 athlètes, 18 références). Celle-ci s'opère majoritairement de manière ascendante, c'est-à-dire vis-à-vis du top mondial visible sur les réseaux sociaux ou dans les compétitions internationales, et nourrit simultanément l'aspiration à progresser et la sous-estimation de soi :

« À chaque fois que je vais à des événements je me sens assez mauvais par rapport à toutes les personnes qui sont là [...] J'ai souvent tendance à me sous-estimer par rapport aux autres. » (A4)

« Je trouve que j'ai un bon niveau en parkour, pas forcément mondial comparé à ceux sur Instagram et qui ont un niveau très élevé. » (A8)

« En voyant les gens qui deviennent forts, en voyant les gens qui font de la compète [...] des fois même, ça peut impacter négativement si sur le moment toi tu n'es pas dans le meilleur de toi-même au niveau du sport et qu'au contraire tu vois les autres gérer. » (A6)

« Je dirais que je me suis jamais senti dans le top, car pour moi le top tier genre Elis Thorall ceux qui gagnent c'est vraiment des gars qui vivent parkour, qui font que ça tout le temps. » (A1)

Enfin, un sous-thème distinctif émerge dans le corpus : la perception du parkour comme discipline aux domaines vastes, dans laquelle aucun pratiquant ne peut se sentir compétent en tout. Cette représentation, articulée par A10, A7 et A9, modère naturellement les exigences de compétence absolue et autorise une relation plus apaisée à la maîtrise :

« Je pense que la discipline elle est tellement vaste que personne n'est compétent à 100 %. Tu as tellement de choses que tu peux faire que personne ne peut se sentir légitime d'être capable de tout enseigner dans le parkour. » (A10)

« Il y a toujours des gens qui sont mieux à une discipline, mais mauvais à l'autre. [...] un Caryl, oui, il va m'éclater dans les strides sur les barres. Ça, c'est 100 % sûr. Mais jamais il va faire le même accro que moi. Jamais. » (A7)

c) Appartenance sociale

Le besoin d'appartenance sociale apparaît comme le besoin le plus universellement et le plus fortement satisfait dans le corpus (54 références, 10/10 athlètes). L'analyse révèle plusieurs dimensions complémentaires qui structurent cette satisfaction.

L'ambiance positive et l'esprit de groupe qui caractérisent les sessions d'entraînement sont décrits par la quasi-totalité des athlètes :

« Je n'ai que des bons contacts avec les gens avec qui je m'entraîne. C'est toujours une bonne ambiance de travail, de motivation et ça aide à mort. » (A6)

« la plupart du temps, tu es avec des gens, donc aussi tu passes des bons moments avec des potes » (A2)

« On voit les potes. On a une bonne ambiance. On est dehors. On s'entraîne. » (A10)

L'entraide et le partage constituent un deuxième mécanisme de satisfaction du besoin d'appartenance : conseils gestuels mutuels, encouragement, filmage des autres, transmission de techniques. Cet échange réciproque est une caractéristique

culturelle distinctive du parkour, qui se vit comme une pratique solidaire malgré son caractère individuel :

« C'est une relation d'entraide principalement. L'objectif, c'est que tout le monde se pousse pour aller faire ce dont il est capable au maximum sans se blesser. Donc tu te donnes des conseils, tu encourages, tu filmes la personne, etc. » (A4)

« Il y a une petite rivalité bien sûr mais ça reste positif et pour se tirer vers le haut. C'est toujours convivial, on essaie toujours d'aider l'autre s'il galère sur un mouvement et inversement, c'est vraiment un milieu solidaire. » (A1)

« J'ai toujours ressenti une énorme bienveillance envers les autres. Tu peux te retrouver à une jam avec des gens que tu n'as jamais rencontrés. [...] Tu t'entraînes avec lui. Tu lui demandes des conseils. Il t'apprend le mouvement. Puis toi peut-être que tu vas lui apprendre quelque chose. » (A10)

« Même si notre sport est super individuel, tu ne t'entraînes jamais tout seul si tu es avec des gens. Parce que tu vois quelqu'un faire un saut, tu vas regarder avec lui, même si tu ne le fais pas. Il n'est pas tout seul à regarder ce saut. » (A7)

Le groupe agit en outre comme un puissant catalyseur de motivation et de progression : la quasi-totalité des athlètes décrit explicitement comment l'entraînement avec des pairs augmente la qualité des sessions et permet d'oser des défis qu'ils ne tenteraient pas seuls :

« Si tu t'entraînes avec des meilleurs du monde, tu vas faire plus que quand tu fais tout seul. [...] Si tu es avec Elis, tu vas plus facilement dire « Ah, ma cheville va tenir ». Du coup parfois, si tu t'entraînes avec des vrais athlètes, tu te laisses pousser plus facilement. » (A7)

« En 2022, j'ai commencé à croiser d'autres personnes de la communauté à Bruxelles. Et à ce moment-là, je trouve que j'ai fait un bond dans ma progression. Parce que quand tu t'entraînes avec d'autres personnes, tu as plus de motivation, tu oses plus lancer les trucs, tu es plus inspiré par les autres. » (A4)

« Souvent on se tire vers le haut. Dès qu'on a quelque chose qu'on a envie de lancer, on en parle avec les autres. Et puis généralement ils nous donnent leur

avis [...] c'est plutôt positif, généralement, de faire en groupe parce qu'on se pousse les uns les autres. » (A5)

L'appartenance se construit également à travers les compétitions et les événements, qui sont décrits comme des espaces privilégiés de rencontre et de tissage de liens dans la communauté :

« C'est à force de faire des compétitions, des événements que là tu rencontres la communauté. Tu parles avec plein de gens, tu fais plein de rencontres et c'est ça que j'aime bien. » (A8)

« J'étais en Coupe du Monde à Hiroshima. Et je galérais pour la conception de ma line. Et je vois DK à côté de moi. [...] il a regardé. Il a fait mais mec toi tu es trop bon dans les bars. Fais ça. Et il m'a donné ma solution en cinq minutes. Alors que c'est mon concurrent direct. » (A10)

L'appartenance se construit également à l'échelle d'une communauté mondiale — tissée par les réseaux sociaux, les jams, les compétitions étrangères — qui dépasse largement le club local :

« Rien que voir dans les posts Instagram ou quoi, il y a plein de gens qui commentent que tu connais pas et qui sont très haut niveau. Donc là je trouve que la communauté est excellente » (A8)

« On se connaît des vidéos, on se connaît d'Internet, d'Instagram, de YouTube. Et on échange via ces réseaux sociaux-là. Et du coup tu te retrouves là-bas avec des gens que tu connais pas, mais que tu connais. » (A10)

Pour les athlètes coachs (A2, A6, A10), l'appartenance se prolonge enfin dans une dimension intergénérationnelle, à travers l'investissement dans la transmission auprès des plus jeunes pratiquants. Cette dimension reconfigure le rôle social de l'athlète et constitue un nouveau ressort d'engagement :

« J'ai un truc, maintenant que je suis plus âgé, que je vois qu'il y a des plus jeunes, essayer d'aller vers eux, les booster, leur donner un peu les valeurs, les aider, juste partager un moment avec eux. Ça, c'est une nouvelle motivation que j'ai en grandissant. » (A2)

« Je m'entraîne souvent avec les plus jeunes, parce que c'est mes élèves finalement avec qui je m'entraîne. [...] Et du coup eux qui sont tous là pour me motiver moi, vu qu'ils connaissent mes objectifs. » (A6)

5. Discussion

Le parkour, longtemps cantonné à un statut de pratique alternative et marginale (Atkinson, 2009 ; Gilchrist & Wheaton, 2011), connaît depuis une dizaine d'années en Belgique francophone une double dynamique : une croissance importante du nombre de pratiquants en club et une institutionnalisation progressive de la dimension compétitive (Puddle & Wheaton, 2023). Cette évolution récente pose une question psychologique centrale : la participation à des compétitions modifie-t-elle la nature de l'engagement des pratiquants, en particulier sur le plan motivationnel ? Cette question reste à ce jour très peu explorée empiriquement dans le contexte du parkour, et aucune étude antérieure n'avait, à notre connaissance, comparé systématiquement les profils motivationnels et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux de pratiquants compétitifs et non compétitifs au sein d'une même population.

Dès lors, dans le contexte actuel, nous nous sommes intéressés à la motivation autodéterminée et à la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux chez les pratiquants de parkour wallons. Ces deux construits ont déjà fait l'objet d'études séparées dans le domaine du sport, mais leur articulation conjointe dans le parkour, et qui plus est en regard du statut compétitif, demeure inexplorée. Nous avons mobilisé un design mixte séquentiel explicatif (Creswell & Plano Clark, 2018) pour les analyser ensemble à travers le parkour wallon, en croisant un volet quantitatif ($N = 59$) et un volet qualitatif ($N = 10$).

5.1 Objectifs de l'étude et résultats pertinents

La présente étude poursuivait un double objectif. Premièrement, comparer les profils motivationnels et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux entre pratiquants compétitifs et non compétitifs (QR1 ; volet quantitatif). Deuxièmement, explorer en profondeur les motifs d'engagement et les dynamiques motivationnelles des athlètes belges de haut niveau en parkour (QR2 ; volet qualitatif), afin que l'analyse qualitative puisse expliquer, nuancer et approfondir les tendances statistiques observées.

Premièrement, les résultats descriptifs du volet quantitatif ont mis en évidence un profil motivationnel dominé par la motivation intrinsèque, une satisfaction élevée des trois besoins psychologiques fondamentaux (en particulier l'appartenance sociale) et un niveau d'amotivation faible. Deuxièmement, les analyses comparatives ont révélé que les pratiquants compétitifs présentent des niveaux significativement plus élevés de motivation intrinsèque sur les trois dimensions, une motivation extrinsèque introjectée plus marquée, une perception de compétence plus élevée et une amotivation plus faible que les pratiquants non compétitifs ; aucune différence significative n'a en revanche été observée concernant la perception d'autonomie, la perception d'appartenance sociale, la régulation extrinsèque identifiée et la régulation extrinsèque externe. Troisièmement, l'analyse qualitative des dix entretiens d'athlètes de haut niveau a confirmé la dominance de la motivation intrinsèque, l'absence d'amotivation au sens strict et la satisfaction élevée des trois besoins psychologiques fondamentaux.

5.2 Un profil motivationnel dominé par la motivation intrinsèque

L'un des résultats les plus saillants de notre étude est la prédominance massive de la motivation intrinsèque dans l'échantillon quantitatif (MIC = 5,76 ; MIA = 5,78 ; MIS = 5,72 sur 7), confirmée et amplifiée dans le volet qualitatif où les dix athlètes mobilisent la motivation intrinsèque à la stimulation et neuf sur dix la motivation intrinsèque à l'accomplissement.

Ces résultats convergent étroitement avec ceux de Carson (2020), qui dans une étude mixte conduite auprès de jeunes pratiquants américains soulignait déjà le rôle prépondérant de la motivation intrinsèque dans le parkour, en particulier des dimensions « intérêt/plaisir » et « perception de choix ». Ils prolongent également les analyses phénoménologiques de Wallace (2014), qui décrivait cette discipline comme un espace privilégié d'expression autodéterminée et de construction d'une identité sportive alternative. La revue de portée récente de Muca et al. (2025) confirme cette structure motivationnelle dans la littérature internationale émergente sur le parkour, identifiant l'autodétermination, l'auto-expression, le défi personnel

et le sentiment d'appartenance comme des bénéfices psychologiques récurrents chez les jeunes pratiquants.

L'analyse qualitative apporte un éclairage complémentaire sur la coexistence des formes motivationnelles. Aucun athlète interrogé ne présente un profil motivationnel « pur » ; tous mobilisent simultanément plusieurs formes de régulation, intrinsèques et extrinsèques. Cette observation confirme la nature multidimensionnelle et composite de la motivation décrite par Vallerand (2007) dans son modèle hiérarchique. La coexistence des formes autodéterminées (motivation intrinsèque, régulation identifiée, régulation intégrée) avec certaines formes moins autodéterminées (introjectée, externe) ne traduit pas nécessairement une fragilité motivationnelle, mais reflète la complexité des contextes d'entraînement et de compétition auxquels ces athlètes sont confrontés (Ryan & Deci, 2017).

L'amotivation est par ailleurs quasi absente de notre échantillon. Le score quantitatif moyen ($M = 1,87$ sur 7) est extrêmement bas, et l'analyse qualitative ne fait émerger aucun extrait relevant d'une véritable perte de sens de la pratique : les athlètes témoignent essentiellement de facteurs contextuels (fatigue, blessures, contraintes logistiques) plutôt que d'une absence de raison d'agir au sens de Deci et Ryan (2000). Cette robustesse motivationnelle constitue, à notre sens, l'un des marqueurs les plus solides de la qualité de l'engagement dans le parkour wallon.

5.3 Le statut compétitif comme renforçateur motivationnel

Le résultat le plus marquant du volet quantitatif est l'écart significatif entre pratiquants compétitifs et non compétitifs sur l'ensemble des dimensions de la motivation intrinsèque (MIC : $p = .028$; MIA : $p = .002$; MIS : $p = .002$), ainsi que sur la perception de compétence ($p = .042$) et l'amotivation ($p = .022$, plus faible chez les compétiteurs).

Ce résultat va à l'encontre de la prédiction théorique formulée notamment par Atkinson (2009) et Puddle et Wheaton (2023) selon laquelle l'institutionnalisation compétitive du parkour menacerait la motivation intrinsèque des pratiquants en y introduisant des contraintes extrinsèques. Au contraire, nos données suggèrent que la compétition fonctionne, dans le contexte belge wallon, comme un cadre structurant qui soutient la motivation intrinsèque. Cette interprétation est conforme aux prédictions théoriques de la Théorie de l'Autodétermination (Deci & Ryan, 2000 ; Ryan & Deci, 2017) selon lesquelles un contexte qui propose des défis calibrés et une rétroaction informative soutient simultanément la satisfaction du besoin de compétence et la motivation intrinsèque, à condition que cet engagement soit volontaire et perçu comme autodéterminé.

L'analyse qualitative apporte un éclairage convergent. La quasi-totalité des athlètes interrogés décrivent la compétition comme un objectif personnellement valorisé qui structure leur entraînement et soutient leur progression, sans pour autant remplacer le plaisir intrinsèque comme moteur premier. La coexistence harmonieuse entre motivation extrinsèque identifiée (compétition comme objectif structurant) et motivation intrinsèque à l'accomplissement (plaisir de la maîtrise technique) suggère que ces athlètes ont opéré une internalisation cohérente des objectifs compétitifs ce qui correspond précisément au processus d'internalisation décrit par la Théorie de l'Autodétermination (Ryan & Deci, 2017).

L'augmentation parallèle de la motivation extrinsèque introjectée ($M = 5,50$ vs $4,40$; $p = .019$) chez les compétiteurs traduit néanmoins l'apparition d'une pression interne plus marquée, cohérente avec les exigences évaluatives du contexte compétitif et bien documentée par les athlètes interrogés (« il faut toujours qu'il puisse envoyer un minimum », A3 ; « j'aimerais bien me prouver à moi-même que je suis capable », A8). Plusieurs athlètes (notamment A4, A5, A6) évoquent par ailleurs explicitement une tension entre les entraînements « libres », portés par la motivation intrinsèque à la stimulation, et les entraînements « pour la compétition », qui sollicitent davantage des régulations moins autodéterminées. A6 illustre particulièrement bien cette tension en décrivant un moment de prise de conscience où la pression compétitive avait progressivement érodé son plaisir de pratique :

« Bon, ton but n'est pas d'aller à l'entraînement et de t'énerver. Ton but est de kiffer. Donc arrête de te mettre la pression pour la compétition. Entraîne-toi pour le plaisir. » (A6)

Ces observations soutiennent l'idée que le contexte compétitif, s'il renforce la motivation sur le plan quantitatif, peut également introduire des régulations moins autodéterminées susceptibles de fragiliser le plaisir intrinsèque si elles ne sont pas régulées (Deci & Ryan, 2000). L'enjeu motivationnel pour les athlètes engagés en compétition réside donc moins dans la nature de leur motivation que dans leur capacité à articuler, dans le temps, les phases de pratique libre et les phases de préparation contrainte.

5.4 Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

L'analyse de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux constitue le second axe central de notre étude. Les résultats convergent pour décrire le parkour wallon comme un environnement particulièrement propice à la satisfaction des trois besoins, avec toutefois des nuances notables qui méritent discussion.

5.4.1 Autonomie : un attracteur fondamental, mais sous tension

La perception d'autonomie présente un score quantitatif élevé dans l'échantillon global ($M = 5,19$ sur 7) et constitue le thème le plus saillant du corpus qualitatif (50 références, 10/10 athlètes). Cette dimension est systématiquement associée à la liberté stylistique, à la propriété des choix d'entraînement et au refus des cadres trop normés. Ce résultat conforte les analyses phénoménologiques de Wallace (2014) et la lecture sociologique de Gilchrist et Wheaton (2011), qui décrivent l'autonomie comme l'un des marqueurs identitaires fondamentaux des lifestyle sports en général et du parkour en particulier.

L'analyse qualitative révèle toutefois plusieurs sources de tension perçue de l'autonomie. Plusieurs athlètes (A4, A5, A6, A7) verbalisent explicitement une

tension entre la liberté qui caractérise leur pratique habituelle et les contraintes introduites par la préparation à la compétition ou par l'encadrement d'un coach. Cette tension confirme l'hypothèse formulée par Carson (2020) et Puddle et Wheaton (2023) selon laquelle l'institutionnalisation compétitive peut menacer la satisfaction du besoin d'autonomie. Dans notre corpus, cette menace n'apparaît cependant pas comme une frustration durable : les athlètes parviennent généralement à articuler les phases d'entraînement contraint et les phases de pratique libre, préservant ainsi un équilibre dynamique. Cette régulation active rejoint les résultats quantitatifs, qui ne montrent aucune différence significative de perception d'autonomie entre compétitifs et non compétitifs ($p = .224$). Autrement dit, la compétition modifie le ressenti d'autonomie dans certaines situations spécifiques (préparation, « drills » imposés), mais ne dégrade pas le sentiment global d'autodétermination des pratiquants.

5.4.2 Compétence : centralité de la comparaison sociale

La perception de compétence présente un score quantitatif modéré ($M = 4,89$ sur 7), légèrement inférieur à celui des deux autres besoins, et significativement plus élevé chez les compétiteurs ($M = 5,35$ vs $4,77$; $p = .042$), ce qui confirme l'hypothèse H1.2. L'exposition régulière des compétiteurs à des situations d'évaluation technique et à des défis progressifs soutient effectivement des niveaux de perception de compétence plus élevés, conformément aux prédictions théoriques de Vallerand (2007) et aux résultats de Carson (2020).

L'analyse qualitative apporte cependant une nuance importante : la satisfaction du besoin de compétence chez les athlètes de haut niveau est traversée par une dynamique majeure de comparaison sociale (8/10 athlètes, 18 références). Cette comparaison s'opère majoritairement de manière ascendante, vis-à-vis du top mondial visible sur les réseaux sociaux ou dans les compétitions internationales, et nourrit simultanément l'aspiration à progresser et la sous-estimation de soi (verbalisée explicitement par A1, A4, A5 et A8). Ce phénomène mérite une attention particulière car il peut constituer un facteur de risque pour le bien-être des athlètes. Festinger (1954), dans sa théorie classique de la comparaison sociale, et

plus récemment Vrabel et al. (2017) ont montré que la comparaison sociale ascendante chronique peut éroder l'estime de soi malgré des performances objectivement élevées. La présence de cette dynamique dans notre corpus suggère que la satisfaction du besoin de compétence chez les athlètes belges de parkour pourrait être plus fragile qu'elle n'apparaît au premier abord, masquée par la robustesse globale de leur engagement motivationnel.

5.4.3 Appartenance sociale : moteur transversal d'engagement

Le besoin d'appartenance sociale est le besoin le plus fortement satisfait dans les deux volets de l'étude : score quantitatif moyen le plus élevé ($M = 5,85$ sur 7), et thème le plus universellement et uniformément satisfait dans le corpus qualitatif (54 références, 10/10 athlètes). Aucune différence significative n'est observée entre pratiquants compétitifs et non compétitifs ($p = .068$), ce qui confirme l'hypothèse H1.3 selon laquelle la dimension communautaire du parkour est préservée indépendamment du statut compétitif.

Ce résultat constitue, à notre sens, l'un des marqueurs les plus distinctifs du parkour par rapport aux sports institutionnalisés classiques. Il prolonge les travaux de Wallace (2014) sur la dimension communautaire du parkour comme construction d'une identité sportive alternative, et s'inscrit dans la lignée des analyses sociologiques de Gilchrist et Wheaton (2011) sur la culture horizontale et inclusive des lifestyle sports. Carson (2020) avait également souligné la « community-based » culture du parkour comme l'un des facteurs centraux de l'engagement durable. Au-delà de sa fonction d'attache identitaire, l'appartenance fonctionne dans notre corpus comme un véritable moteur de progression. Les athlètes décrivent explicitement comment l'entraînement avec des pairs facilite le dépassement des blocages psychologiques, augmente la qualité des sessions et soutient l'engagement à long terme. Cette observation confirme l'importance des interactions sociales dans la dynamique motivationnelle, conformément aux postulats du modèle hiérarchique de la motivation de Vallerand (2007) et de la SDT (Deci & Ryan, 2000).

Enfin, l'analyse qualitative révèle que les trois besoins ne fonctionnent pas indépendamment mais s'articulent et se renforcent mutuellement. Plusieurs athlètes décrivent comment la satisfaction de l'appartenance sociale (par exemple le fait de s'entraîner avec des pairs bienveillants) facilite directement la progression (compétence) et permet d'oser des mouvements qu'ils ne tenteraient pas seuls (autonomie effective dans le choix de défis ambitieux). Cette intrication confirme la logique systémique du modèle des besoins psychologiques fondamentaux, qui postule que les trois besoins fonctionnent comme des nutriments psychologiques complémentaires plutôt que comme des dimensions indépendantes (Ryan & Deci, 2017).

5.5 Forces et limites de l'étude

Cette étude présente plusieurs forces. Elle constitue, à notre connaissance, la première étude empirique mixte conduite sur la psychologie du parkour en Belgique francophone, et l'une des rares à comparer systématiquement pratiquants compétitifs et non compétitifs au sein d'une même discipline lifestyle sport. Le recrutement dans cinq salles wallonnes appartenant aux deux principales franchises (Nozarū et Freerun Company) garantit une certaine représentativité régionale. Le volet qualitatif mobilise par ailleurs un échantillon d'athlètes belges de haut niveau ce qui confère une valeur empirique notable aux données recueillies. Enfin, la triangulation entre données quantitatives (échelles validées) et qualitatives (entretiens semi-directifs) renforce la robustesse interprétative des résultats.

L'étude présente cependant plusieurs limites qu'il convient d'explicitier. Sur le plan de l'échantillonnage, la taille de l'échantillon quantitatif ($N = 59$) reste modeste et limite la puissance statistique des analyses comparatives, en particulier pour le sous-groupe compétitif ($n = 12$). La sous-représentation féminine, bien que cohérente avec la littérature internationale, empêche par ailleurs toute analyse différenciée par genre. Le recrutement exclusivement en club exclut également les pratiquants autonomes qui constituent une partie significative de la communauté parkour mais restent difficiles à atteindre par une procédure standardisée.

Sur le plan analytique, le codage qualitatif a été réalisé par un seul investigateur, ce qui n'a pas permis de procéder à un codage croisé inter-juges classique. Une seconde limite analytique tient à la position particulière de l'investigateur, lui-même athlète de haut niveau de parkour engagé dans la communauté belge francophone. Cette position présente un double tranchant. D'un côté, elle constitue une force méthodologique : elle garantit une connaissance fine du contexte culturel, du vocabulaire technique et des codes communautaires de la discipline, facilite l'accès à un échantillon d'athlètes de haut niveau particulièrement difficile à atteindre, et favorise une posture d'écoute compréhensive lors des entretiens. De l'autre, elle introduit un biais potentiel d'interprétation : la familiarité avec les construits étudiés et l'adhésion personnelle aux valeurs de la discipline peuvent inconsciemment orienter le codage et l'analyse, en particulier vers une lecture valorisante de la culture parkour. À cette première dimension s'ajoute le fait que plusieurs des athlètes interrogés entretiennent une relation amicale étroite avec l'investigateur, ce qui a pu favoriser l'authenticité et la profondeur des propos recueillis, mais a également pu introduire des biais de désirabilité sociale (souhait inconscient de répondre conformément à ce que l'investigateur attend) ou d'auto-censure (réticence à exprimer des éléments potentiellement perçus comme négatifs sur la discipline ou sur des pairs communs). La tenue d'un journal de bord réflexif et l'adoption d'une posture d'analyse thématique réflexive (Braun & Clarke, 2006), qui invite explicitement le chercheur à expliciter sa subjectivité plutôt qu'à prétendre s'en abstraire, ont permis d'atténuer ces biais sans toutefois les éliminer complètement. Sur le plan du design, le caractère transversal de l'étude ne permet aucune inférence causale : les associations observées entre statut compétitif et profil motivationnel pourraient refléter soit un effet de la compétition sur la motivation, soit un effet inverse (les pratiquants déjà fortement motivés s'engagent davantage en compétition), soit une combinaison des deux mécanismes. Une étude longitudinale serait nécessaire pour démêler ces dynamiques. Enfin, le paysage du parkour wallon a continué d'évoluer pendant la réalisation de l'étude, avec l'émergence de nouveaux clubs et structures (notamment à Anvers et à Courcelles) qui n'ont pas pu être intégrés au recrutement. Cette densification continue de la scène constitue à la fois une limite ponctuelle de notre étude et un signal positif quant à la pertinence de futures recherches dans ce contexte en pleine structuration.

6. Conclusion

La motivation autodéterminée et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux sont des variables interconnectées qui permettent de mieux comprendre les raisons des comportements des sportifs. Notre étude s'est penchée sur l'articulation de ces deux construits dans le contexte spécifique du parkour wallon, en comparant pratiquants compétitifs et non compétitifs, et en explorant en profondeur l'expérience subjective des athlètes belges de haut niveau.

Les résultats convergent pour décrire le parkour wallon comme une discipline structurellement favorable à un engagement de haute qualité psychologique. Les pratiquants présentent un profil motivationnel dominé par la motivation intrinsèque, une satisfaction élevée des trois besoins psychologiques fondamentaux (particulièrement de l'appartenance sociale) et un niveau d'amotivation faible. Le statut compétitif, loin d'éroder cette structure motivationnelle comme le redoutait une partie de la littérature critique sur l'institutionnalisation des lifestyle sports, apparaît au contraire comme un renforçateur des dimensions intrinsèques de la motivation et comme un soutien à la perception de compétence. Aucune dégradation significative de la perception d'autonomie ni du sentiment d'appartenance n'a été observée chez les compétiteurs, ce qui suggère que la culture parkour parvient (du moins dans le contexte wallon actuel) à intégrer la dimension compétitive sans renier ses valeurs fondatrices d'autonomie et de communauté.

Sur le plan des hypothèses, l'hypothèse H1.1 (motivation intrinsèque significativement supérieure chez les non compétiteurs) est infirmée, l'hypothèse H1.2 (compétence supérieure chez les compétiteurs) est confirmée, et l'hypothèse H1.3 (absence de différence significative d'appartenance sociale entre les groupes) est également confirmée. L'hypothèse qualitative H2 (profil motivationnel introjecté dominant et satisfaction élevée du besoin de compétence chez les athlètes de haut niveau) est partiellement confirmée par l'analyse des dix entretiens semi-directifs. En effet, ils présentent également des niveaux élevés dans les trois formes de motivation intrinsèque, ainsi que dans la satisfaction des trois besoins fondamentaux.

Au-delà de ses contributions empiriques propres, la présente étude pose les bases d'une compréhension psychologique du parkour belge francophone et invite à plusieurs développements futurs. Une étude longitudinale sur trois à cinq ans permettrait de suivre l'évolution motivationnelle des pratiquants au fil de leur engagement progressif en compétition et de documenter empiriquement les hypothèses causales suggérées par notre design transversal. Des études spécifiquement orientées vers les pratiquantes féminines et vers les pratiquants autonomes hors club permettraient par ailleurs d'élargir la compréhension de la diversité des trajectoires d'engagement.

Enfin, une perspective de recherche particulièrement pertinente concerne l'étude de l'anxiété compétitive dans le parkour. Rabaglietti, Mulasso et Arzenton (2021), dans leur étude comparant 86 pré-adolescents pratiquant la gymnastique artistique compétitive et le parkour non compétitif, ont en effet montré que les pratiquants de parkour présentaient des niveaux significativement plus faibles d'anxiété cognitive et somatique, ainsi qu'une confiance en soi plus élevée que leurs homologues gymnastes. Ces résultats suggèrent que les caractéristiques propres à la culture parkour (autonomie stylistique, créativité, communauté horizontale, absence de juge formel à l'entraînement) modulent l'expérience anxieuse en faveur d'un vécu émotionnel plus positif. Cependant, à mesure que la dimension compétitive s'institutionnalise (intégration FIG, multiplication des compétitions internationales, développement de circuits compétitifs en Belgique), il devient essentiel d'examiner si cette spécificité protectrice se maintient chez les pratiquants engagés en compétition. Étudier l'anxiété compétitive en parkour belge, en comparant les athlètes engagés en compétition et les pratiquants récréatifs, permettrait de mieux accompagner cette transition culturelle et d'anticiper d'éventuels effets indésirables sur le bien-être psychologique des athlètes.

Pris dans leur ensemble, ces perspectives doivent permettre d'accompagner la croissance continue du parkour en Belgique francophone tout en préservant ce qui constitue, aux yeux de ses pratiquants comme à la lumière de cette étude, la richesse

psychologique singulière de la discipline : la coexistence harmonieuse entre liberté individuelle, dépassement personnel et appartenance communautaire.

Références bibliographiques

- Angel, J. M. (2011). *Ciné Parkour : A cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour* [Thèse de doctorat, Brunel University School of Arts]. Brunel University Research Archive. <http://bura.brunel.ac.uk/handle/2438/6119>
- Atkinson, M. (2009). Parkour, anarcho-environmentalism, and poiesis. *Journal of Sport and Social Issues*, 33(2), 169–194. <https://doi.org/10.1177/0193723509332582>
- Bardin, L. (2007). *L'analyse de contenu*. PUF.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : l'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26(4), 465–489.
- Carson, J. (2020). *Parkour and intrinsic motivation: A mixed methods analysis of self-determination theory in an emerging youth sport* [Mémoire de master, UC San Diego]. eScholarship. <https://escholarship.org/uc/item/3wz095pn>
- COUPE DU MONDE FIG DE PARKOUR | FISE.
(s. d.). <https://www.fise.fr/fr/fise-world-series-2018/fise-hiroshima-2018/actualites/coupe-du-monde-fig-de-parkour>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3e éd.). SAGE Publications.

Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow : The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Fédération francophone de Gymnastique. (s.d.). *Discipline Parkour & Freerunning*. FfG. <https://www.ffgym.be/disciplines/PK-FR>

Fédération francophone de Gymnastique. (s. d.). *PK-FR – Urban Sessions 2025 : Le Parkour en plein cœur de Bruxelles !* Fédération Francophone de Gymnastique. <https://ffgym.be/federation/actualites/pk-fr-urban-sessions-2025-le-parkour-en-plein-coeur-de-bruxelles>.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Freerun Company. (s.d.). *Bienvenue chez Freerun Company*. <https://www.freeruncompany.com>

Freerun company.
(s. d.). <https://www.freeruncompany.com/freerun/company/index.html#header2-w>

Gilchrist, P., & Wheaton, B. (2011). Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 3(1), 109–131. <https://doi.org/10.1080/19406940.2010.547866>

Gillet, N., Rosnet, E., & Vallerand, R. (2008). Développement d'une échelle de satisfaction des besoins fondamentaux en contexte sportif. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40, 230-237. <https://doi.org/10.1037/a0013201>

Grabowski, D., & Thomsen, S. D. (2014). Parkour as Health Promotion in Schools : A Qualitative Study Focusing on Aspects of Participation. *International Journal Of Education*, 6(4), 46. <https://doi.org/10.5296/ije.v6i4.6343>

Kings of the Concrete. (s.d.). *About KOTC*. <https://www.kingsoftheconcrete.com/about>

Le Parkour et la gymnastique : un historique – FPK.

(s. d.). <https://fedeparkour.fr/federation-de-parkour/parkour-et-gymnastique/>

Muca, J., Freire, K., Pope, R., & Mollenhauer, G. (2025). Benefits and adverse experiences associated with child and adolescent participation in parkour : a scoping review. *Journal Of Adventure Education & Outdoor Learning*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/14729679.2025.2517048>

Nozarū. (s.d.). *Notre histoire*. <https://www.nozaru.be/notre-histoire>

Pagnon, D., Faity, G., Maldonado, G., Daout, Y., & Grospretre, S. (2022). What Makes Parkour Unique? A Narrative Review Across Miscellaneous Academic Fields. *Sports Medicine*, 52, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01642-x>

- Puddle, D., & Wheaton, B. (2023). The attempted grobalization of parkour by the Fédération Internationale de Gymnastique. *The International Journal of the History of Sport*, 40, 1-26. <https://doi.org/10.1080/09523367.2023.2195632>
- Rabaglietti, E., Mulasso, A., & Arzenton, M. (2021). Parkour vs artistic gymnastics among pre-adolescents: A multidimensional study on the psychological adjustment in the sport activities. *Advances in Physical Education*, 11(1), 47–60. <https://doi.org/10.4236/ape.2021.111004>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sport Parkour League (s.d.). *About SPL*. <https://www.sportparkourleague.com/about>
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255–279). Human Kinetics.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2019). Self-determination theory applied to physical education : A systematic review and meta-analysis. *Journal Of Educational Psychology*, 112(7), 1444-1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Vrabel, J. K., Zeigler-Hill, V., & Southard, A. C. (2017). Self-esteem and envy : Is state self-esteem instability associated with the benign and malicious forms of envy ? *Personality And Individual Differences*, 123, 100-104. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.001>

Wallace, M. (2014). *Determining the social and psychological reasons for the emergence of parkour and free running: An interpretive phenomenological analysis*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Determining-The-Social-and-Psychological-Reasons-of-Wallace/c94ddd4bd46e0870ffee940081040253c83d043f>

ANNEXES

Annexe 1 - Lettre d'informations destinée aux parents



Investigateur : Rafael Fernandez Vera
Faculté des sciences de la motricité (FSM) – Pl. Pierre de Coubertin 1
1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve

Madame, Monsieur,

Étudiant en deuxième année de Master en éducation physique à l'UCLouvain, je mène actuellement une recherche dans le cadre de mon travail de fin d'études. Cette étude vise à mieux comprendre la motivation et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux chez les jeunes pratiquants de parkour affiliés en club.

Pour mener à bien ce projet, je sollicite la participation volontaire de pratiquants âgés de 10 à 18 ans, qui seront invités à compléter un questionnaire papier d'une durée d'environ quinze minutes, lors d'une séance d'entraînement habituelle. Ce questionnaire ne comporte aucune évaluation des compétences sportives et n'a aucune incidence sur la pratique en club.

L'ensemble des données recueillies sera traité de manière strictement confidentielle et anonyme. Aucune information permettant d'identifier votre enfant ne sera conservée ni diffusée. Cette procédure est conforme au Règlement général sur la protection des données (RGPD) ainsi qu'à la loi belge du 30 juillet 2018 relative à la protection des personnes physiques à l'égard des traitements de données à caractère personnel. Votre enfant pourra par ailleurs interrompre sa participation à tout moment, sans avoir à se justifier.

Si vous acceptez que votre enfant prenne part à cette étude, je vous invite à compléter et signer le formulaire de consentement éclairé joint à la présente lettre, puis à le remettre au moniteur de votre enfant lors d'un prochain entraînement.

Pour toute question relative à cette recherche, je reste joignable à l'adresse rafael.fernandez@student.uclouvain.be.

Je vous remercie sincèrement pour l'attention portée à cette demande et pour votre éventuelle contribution à ce travail de recherche.

Bien cordialement,

Rafael Fernandez Vera, étudiant – Master 2 en éducation physique à UCLouvain

Promoteur - responsable de l'étude : Jean-Philippe Dupont (jean-philippe.dupont@uclouvain.be)

Annexe 2 - formulaire de consentement éclairé

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ

Titre de l'étude : MOTIFS D'ENGAGEMENT ET DYNAMIQUES MOTIVATIONNELLES EN PARKOUR : UNE APPROCHE MIXTE AUPRÈS DE PRATIQUANTS COMPÉTITIFS ET NON COMPÉTITIFS.

En tant que personne légalement responsable de l'enfant, je déclare ce qui suit :

1. La lettre d'information relative à cette étude m'a été transmise et j'en ai pris connaissance. Les objectifs de la recherche, les modalités pratiques de participation ainsi que la nature du questionnaire m'ont été présentés de manière claire. J'ai disposé du temps nécessaire pour poser mes questions à l'investigateur et obtenir des réponses qui me satisfont.
2. Je dispose du temps nécessaire pour évaluer les informations qui m'ont été communiquées avant de donner mon accord, et je signe le présent formulaire en pleine connaissance de cause.
3. Je suis informé(e) que la participation de mon enfant à cette recherche est entièrement libre et volontaire. Mon enfant peut à tout moment, et sans devoir motiver sa décision, mettre fin à sa participation.
4. J'autorise mon enfant à compléter le questionnaire prévu dans le cadre de cette étude et j'accepte que les données recueillies à cette occasion soient collectées et analysées par l'investigateur dans le cadre de son travail de fin d'études.
5. Je prends acte du fait que l'ensemble des données collectées concernant mon enfant sera traité de manière strictement confidentielle, dans le respect du Règlement général sur la protection des données (Règlement UE 2016/679, applicable depuis le 25 mai 2018) ainsi que de la loi belge du 30 juillet 2018 relative à la protection des personnes physiques à l'égard des traitements de données à caractère personnel. L'investigateur s'engage à garantir cette confidentialité tout au long du processus de recherche.
6. Je consens à ce que les résultats issus de cette étude, présentés sous une forme totalement anonymisée, fassent l'objet d'une diffusion à des fins scientifiques et académiques, dans le respect des règles déontologiques en vigueur dans la communauté scientifique.

Donnez-vous votre accord pour que votre enfant participe à cette étude et complète le questionnaire ?

☐ OUI — j'autorise mon enfant à participer ☐ NON — je n'autorise pas mon enfant à participer

Nom :

Prénom :

Fait le / /

Signature de la personne légalement responsable :

Motivation pour le parkour

Les informations qui sont recueillies dans ce questionnaire sont **personnelles**, et nous t'assurons qu'elles **resteront confidentielles**. Ce questionnaire est anonyme (seuls ta date de naissance, ton sexe, ton niveau de pratique, depuis quand tu t'entraînes et ta fréquence d'entraînement sont demandés).

Les questions portent sur le parkour et ta motivation à le pratiquer.

Dis-toi bien qu'il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses.

Ce qui est important, c'est de répondre le plus sincèrement et le plus précisément possible à toutes les questions.

1. CARACTERISTIQUES INDIVIDUELLES

Age :	Genre : (cochez) 1. Masculin ☐ - 2. Féminin ☐ - 3. Autres ☐
Niveau de pratique : (cochez) ☐ Débutant ☐ Intermédiaire ☐ Avancé ☐ Expert Date de début de pratique :	Fréquence d'entraînement : (cochez) ☐ < 1 fois par semaine ☐ 1 fois par semaine ☐ 2 fois par semaine ☐ 3 fois par semaine ☐ >3 fois par semaine
Pratiques-tu le parkour en compétition ? (cochez) ☐ Oui ☐ Non	

2. MOTIVATION POUR LE PARKOUR – PARTIE 1

Lisez attentivement chacun des énoncés suivants. Ensuite en utilisant l'échelle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure ces énoncés sont exacts pour vous.

Pas vrai du tout			Moyennement vrai		Complètement vrai		
1	2	3	4	5	6	7	

Dans mon sport (parkour)...							
1	..., je me sens libre de mes choix.	1	2	3	4	5	6 7
2	..., j'ai beaucoup de sympathie pour les personnes avec lesquelles j'interagis.	1	2	3	4	5	6 7
3	..., souvent, je ne me sens pas très compétent.	1	2	3	4	5	6 7
4	..., je me sens généralement libre d'exprimer mes idées et mes opinions.	1	2	3	4	5	6 7
5	..., je m'entends bien avec les personnes avec lesquelles je rentre en contact.	1	2	3	4	5	6 7
6	..., j'ai le sentiment de bien réussir.	1	2	3	4	5	6 7
7	..., j'ai la possibilité de prendre des décisions à propos de mon programme d'entraînement.	1	2	3	4	5	6 7
8	..., les personnes que je côtoie m'estiment et m'apprécient.	1	2	3	4	5	6 7
9	..., j'estime être en mesure de répondre aux exigences de mon programme d'entraînement.	1	2	3	4	5	6 7
10	..., je participe à l'élaboration de mon programme d'entraînement.	1	2	3	4	5	6 7
11	..., je considère les personnes avec lesquelles j'interagis régulièrement comme mes amis.	1	2	3	4	5	6 7
12	..., je n'ai pas beaucoup de possibilités de montrer ce dont je suis capable.	1	2	3	4	5	6 7
13	..., je peux donner mon avis concernant l'élaboration de mon programme d'entraînement.	1	2	3	4	5	6 7
14	..., je me sens à l'aise avec les autres.	1	2	3	4	5	6 7
15	..., souvent, je ne me sens pas très performant.	1	2	3	4	5	6 7

3. MOTIVATION POUR LE PARKOUR – PARTIE 2

A l'aide de l'échelle ci-dessous, indique dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond actuellement à l'une des raisons pour lesquelles tu pratiques le parkour ?

Ne me correspond pas du tout				Me correspond moyennement			Me correspond très fortement
1	2	3	4	5	6	7	

EN GÉNÉRAL, pourquoi pratiques-tu le parkour ?							
1.	Pour le plaisir de découvrir de nouvelles techniques.	1	2	3	4	5	6 7
2.	Parce que ça me permet d'être bien vu(e) par les gens que je connais.	1	2	3	4	5	6 7
3.	Parce que selon moi, c'est une des meilleures façons de rencontrer du monde.	1	2	3	4	5	6 7
4.	Je ne le sais pas ; j'ai l'impression que c'est inutile de continuer à pratiquer cette activité physique.	1	2	3	4	5	6 7
5.	Parce que je ressens beaucoup de satisfaction personnelle pendant que je maîtrise certaines techniques difficiles.	1	2	3	4	5	6 7
6.	Parce qu'il faut absolument faire du sport si l'on veut être en forme	1	2	3	4	5	6 7
7.	Parce que j'adore les moments amusants que je vis lorsque je fais de l'activité physique.	1	2	3	4	5	6 7
8.	Pour le prestige d'être un(e) sportif(ve)	1	2	3	4	5	6 7
9.	Parce que c'est un des bons moyens que j'ai choisi afin de développer d'autres aspects de ma personne.	1	2	3	4	5	6 7
10.	Pour le plaisir que je ressens lorsque j'améliore certains de mes points faibles.	1	2	3	4	5	6 7
11.	Pour le plaisir d'approfondir mes connaissances sur l'activité physique que je pratique.	1	2	3	4	5	6 7
12.	Pour l'excitation que je ressens lorsque je suis vraiment "embarqué(e)" dans l'activité.	1	2	3	4	5	6 7
13.	Il faut absolument que je fasse de l'activité physique pour me sentir bien dans ma peau.	1	2	3	4	5	6 7
14.	Je n'arrive pas à voir pourquoi je fais de l'activité physique ; plus j'y pense, plus j'ai envie d'abandonner.	1	2	3	4	5	6 7
15.	Pour la satisfaction que j'éprouve lorsque je perfectionne mes habiletés.	1	2	3	4	5	6 7
16.	Parce que c'est bien vu des gens autour de moi d'être en forme.	1	2	3	4	5	6 7
17.	Parce que pour moi, c'est très plaisant d'apprendre de nouvelles choses	1	2	3	4	5	6 7
18.	Parce que c'est un bon moyen pour apprendre beaucoup de choses qui peuvent m'être utiles dans d'autres domaines de ma vie.	1	2	3	4	5	6 7
19.	Pour les émotions intenses que je ressens à faire une activité physique que j'aime.	1	2	3	4	5	6 7
20.	Je ne le sais pas clairement ; de plus, je ne crois pas être vraiment à ma place dans le sport.	1	2	3	4	5	6 7

21.	Parce que je me sentrais mal si je ne prenais pas le temps d'en faire.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Pour le plaisir que je ressens lorsque j'exécute certains mouvements difficiles.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Pour montrer aux autres à quel point je suis bon(ne) dans mon sport.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Pour le plaisir que je ressens lorsque j'apprends des techniques que je n'avais jamais essayées.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Parce que c'est une des meilleures façons d'entretenir de bonnes relations avec mes amis(es).	1	2	3	4	5	6	7
26.	Parce que j'aime le « feeling » de me sentir « plongé(e) » dans l'activité.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Parce qu'il faut que je fasse du sport régulièrement.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Je me le demande bien ; je n'arrive pas à atteindre les objectifs que je me fixe.	1	2	3	4	5	6	7

Annexe 4 – Guide d’entretien

Guide d’entretien mémoire parkour

0) Introduction

« Cet entretien vise à mieux comprendre ton expérience personnelle du parkour.
Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, l’objectif est de recueillir ton ressenti. »

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu’est-ce qui t’a attiré vers le parkour ?
 - Qu’est-ce qui t’a donné envie de commencer ?
 - Est-ce toujours d’actualité ?
2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?
 - Depuis combien de temps pratiques-tu le parkour ?
 - Depuis combien de temps pratiques-tu le parkour en compétition ?

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?
 - Qu’est-ce que tu apprécies le plus dans cette activité ?
 - Y a-t-il des moments où tu pratiques uniquement « pour le plaisir » ?
4. Est-ce qu’il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?
 - Regard des autres
 - Reconnaissance
 - Réseaux sociaux
5. T’est-il déjà arrivé de manquer d’envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?
 - Dans quelles situations ?
 - Qu’est-ce qui explique ces moments selon toi ?

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d’être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?
7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?
 - Est-ce que tu te sens progresser ?
8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ?
 - Comment décrirais-tu les relations avec les autres traceurs ?

Thème 4 : Anxiété, stress et engagement dans la performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures ? En compétition et/ou à l’entraînement.
10. Dans quelles situations ce stress est-il le plus présent ?
11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ? En compétition et/ou à l’entraînement.
12. Est-ce que ce stress t’aide ou te freine dans ta performance ?

Conclusion

13. Y a-t-il quelque chose d’important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n’avons pas abordé ?

A1

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu'est-ce qui t'a attiré vers le parkour ?

Bah moi je faisais de la gym et à savoir que la gym c'est fort cadré, c'est beaucoup de règles et de normes à respecter. Et dans le parkour je voyais des mouvements un peu différents qu'on voyait pas, et je pense que c'est ce côté un peu nouveau qui m'a intéressé parce que j'ai toujours aimé découvrir énormément de sports avant de me concentrer. Donc voilà, j'ai jamais su rester dans une discipline, donc une fois que j'avais fait le tour un petit peu, j'aime bien aller vers une autre discipline et voilà en gros c'est ça qui s'est passé. Et le parkour ouais c'était nouveau à l'époque, on voyait des mouvements comme le corps qui était complètement différent. J'avais envie d'apprendre et donc ça me semblait être la suite logique après la gym quoi. Tout simplement.

(et c'est toujours la même raison qui te donne à pratiquer aujourd'hui ?)

Maintenant j'ai aussi fait un peu le tour du parkour mais je continue toujours car j'aime bien tout ce que le parkour peut améliorer comme l'explosivité, l'agilité, la précision, ça t'apprend à chuter, c'est un sport fort engagé, il y a des mouvements encore une fois qui sont tellement nombreux qu'on s'ennuie jamais donc même si maintenant j'en fais un petit peu moins je reste quand même vachement attiré et ça me fait toujours plaisir de retourner au club faire une session parkour quoi tout simplement. C'est fort lié à la gym donc tout ce qui est acrobatie en général j'ai toujours aimé donc à partir du moment qu'il y a des accros ça me plaît, mouvoir son corps en 3D, réussir à travailler un mouvement, à le comprendre.

2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?

Je viens de la gym, j'ai fait de la compétition en gym j'ai arrêté vers 13-14 ans. Donc j'ai fini la gymnastique j'ai essayé d'autres sports comme le foot etc. Et je suis revenu vers 2016, dans un sport acrobatique, et donc j'ai découvert le parkour. Et là le parkour/tricking ça m'intéressait énormément et au début c'était essentiellement loisir donc faire des belles vidéos essayer de s'entraîner un max avec les copains avec la salle. Et c'est seulement, je pense en 2023 qu'il y a notion de compétition qui est rentrée en jeu avec l'arrivée des coupes du monde etc. Où il y a un premier belge Ward qui a participé au FISE à Montpellier, donc une étape de coupe du monde de parkour et là forcément j'ai vu ça comme une opportunité parce que j'avais perdu pas mal de motivation dans le parkour justement parce que c'était pas fort cadré étonnamment, c'est contradictoire parce que je venais de la gym justement pour sortir du cadre de la gym mais j'avais besoin d'un but, et là une fois qu'on a mis en avant les compétitions de parkour, je me suis dit que c'était parti, j'avais besoin de ça pour avancer pour continuer à apprécier le parkour. Et oui c'était un bel objectif et on y est arrivé quoi donc voilà.

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

Je dirais la liberté de mouvement, quand je vois des mouvements via les réseaux ou YouTube ou tout simplement à la salle bah voilà je me dis si eux ils le font pourquoi pas moi donc j'essaie de voir un petit peu de quoi le mouvement part donc les bases pour y arriver donc tout un cheminement pour y arriver et en plus à la salle c'est une ambiance conviviale où on se pousse, on travaille tous parfois le même mouvement. C'est toujours le but de voilà si je sais faire un double pourquoi je rajouterais pas une vrille ? puis ensuite une deuxième vrille ? et au final on arrive sur des mouvements fort techniques et engagés comme le full full et voilà c'est ça qui me motive. C'est le côté très technique, chaque mouvement se mérite en fait.

(donc le plaisir d'apprendre le plaisir de progresser ?)

Exacte.

4. Est-ce qu'il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?

Je dirais que forcément les réseaux sociaux ça motive parce que voilà, même si on le fait pas pour ça à la base, si on fait un sport pour que les autres nous regardent je trouve qu'il y a un souci, ça doit être une motivation plutôt secondaire. Évidemment quand on poste sur les réseaux et qu'il y a des gens qui sont impressionnés et qui te partagent à quel point ils sont impressionnés etc. et que c'est fort etc., oui ça fait plaisir mais on le fait pas que pour ça, c'est une motivation extérieure, ça reste bien secondaire.

5. T'est-il déjà arrivé de manquer d'envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?

Oui bien sûr. Encore une fois c'est normal je pense et ça arrive à n'importe quel athlète à partir du moment où tu fais énormément ce sport-là par exemple à un moment donné on avait +20h par semaine. À savoir le parkour c'est moins cadré, on va pas avoir une personne qui nous dit vraiment quoi faire, il y a pas mal de travail qui vient de nous, par exemple comment on va planifier nos entraînements, on a eu un coach par la suite mais il était pas mal occupé et plus là pour nous orienter. La plupart du temps on s'entraînait selon notre planification. Et aussi c'est clair quand on arrive parfois à l'entraînement et qu'il fait froid dans la salle, qu'il y a pas forcément tous les copains qui sont là et qu'on se retrouve tout seul bah oui c'est pas super motivant. Et aussi le fait que la salle se trouve à 40 minutes de chez moi ça aide pas. Et aussi le fait de mélanger vie pro, perso et les entraînements des fois c'est un peu compliqué.

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d'être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?

Oui. Oui ça complètement et c'est ça qui est chouette, il y a plein de styles différents. Chacun peut y trouver son style sans problème.

7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?

Je dirais que je me suis jamais senti dans le top, car pour moi le top tier genre Elis Thorall ceux qui gagnent c'est vraiment des gars qui vivent parkour, qui font que ça tout le temps. J'ai jamais eu l'impression de m'entraîner assez pour rejoindre ce top là mais je pense que je suis quand même assez bon. En compétition j'ai quand même fait top 15 top 10 donc voilà surtout que je faisais free et speed. Je me suis toujours trouvé bon un peu partout mais excellent nulle part.

(Tu te sentais progresser ?)

Oui je me suis senti toujours progresser à part quand j'avais mon souci aux genoux, ça aussi ça a été source d'un manque de motivation. Là forcément je stagnais car je pouvais pas utiliser mon explosivité comme je voulais à cause de ma tendinite. Donc ça a été un coup dur car je devais toujours me brider et c'est jamais chouette de se brider quand on veut faire des mouvements compliqués quoi.

8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ? Comment décrirais-tu les relations avec les autres traceurs ?

Ça dépend vraiment il y a pas de règles c'est assez propre du programme de chacun. J'étais rarement tout seul mais ça m'est déjà arrivé de m'entraîner solo. Mais sinon c'est avec au moins un ou deux partenaires.

(c'est toujours positif la relation entre les traceurs ?)

Toujours positif franchement. Il y a une petite rivalité bien sûr mais ça reste positif et pour se tirer vers le haut. C'est toujours convivial, on essaie toujours d'aider l'autre si il galère sur un mouvement et inversement, c'est vraiment un milieu solidaire.

Thème 4 : Anxiété et performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures ?

Quand je passe en compétition j'ai toujours été très focus, concentré. J'ai jamais eu de pensées négatives du style je vais rater ou quoi. Par contre quand on arrive devant le set up et qu'il faut réfléchir aux entraînements etc., c'est là que les doutes s'installent et justement là que le travail de coaching est intéressant. Mais oui c'est essentiellement plus aux entraînements qu'on a des doutes mais lors du passage zéro full focus.

10. Dans quelles situations ce stress est-il le plus présent ?

En compétition je dirais. Par exemple quand on a été à Coimbra, je fais mon premier run freestyle on a toujours que deux chances et sur un double un mouvement que je gère normalement une sortie double à la barre, je viens glisser sur le parquet à la réception je tombe fesses puis dos, j'ai pas eu mal mais je sais qu'il me reste plus qu'une chance surtout que mon premier mouvement avant le double est assez compliqué donc je me dis ok, il va falloir refaire ça et j'ai plus qu'une chance, il va falloir que je réussisse le double à l'endroit où ça glisse plus le premier trick plus ensuite le dernier trick que j'ai pas le temps de faire avant donc évidemment là c'est

grosse source de stress mais c'est justement là qu'un bon mental ça intervient voilà il faut relativiser et donner le maximum.

(Donc un stress par rapport au fait que t'as plus qu'une chance quoi ?)

C'est ça.

11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ?

À la fin des runs l'adrénaline redescend on se sent bien, il y a aussi avant quand on se met dans sa bulle il y a plus rien qui se passe autour de moi c'est un peu y a la notion de flow qui entre en jeu.

(physiquement pas de ressentis précis ?)

Non pas vraiment.

12. Est-ce que ce stress t'aide ou te freine dans ta performance ?

J'ai jamais fait de contre-performance où ça se passe vraiment à l'opposé de ce que j'imaginai, c'était toujours très bien ou ok donc non j'ai jamais eu l'impression que mon stress me portait préjudice, c'était plutôt du stress positif qui faisait que j'étais vraiment imperturbable. Après oui ça a dû sûrement déjà arriver, mais j'ai plus de souvenir où le stress est une bonne source pour la performance.

Conclusion

13. Y a-t-il quelque chose d'important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n'avons pas abordé ?

Le gros truc contradictoire pour moi c'est que c'était pas assez dirigé comme la gym. Vraiment fournir le travail, nous-mêmes, entraînement, le coach va dire on va travailler ça ça ça c'est quelque chose que je trouve un peu dans le monde du parkour, ça pourrait vraiment aider les athlètes à se sentir confiants et à venir tous les jours aux entraînements, complètement motivés. Après voilà la motivation, c'est quelque chose de assez subjectif c'est la discipline qui prime et ça c'est propre à la personne.

A2

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu'est-ce qui t'a attiré vers le parkour ?

J'ai toujours été attiré par les sports extrêmes, j'ai commencé par la trot puis j'ai fait du skate. Et j'aimais bien regarder des vidéos de sports extrêmes et quand j'ai vu des vidéos de parkour Je me suis direct dit que faire un sport freestyle, mais sans un skate, sans une trotte, donc juste avec son corps, c'était beaucoup plus libre que ces sports-là. Donc j'ai direct, en faisant un peu de la trotte, du skate, tout ça, migré vers le parkour. Donc en voyant des vidéos, je voulais faire un peu pareil. Sachant

que j'avais aussi un trampoline. Donc un peu comme tous les gosses, inconsciemment, tu vas dans le trampoline pour jouer, t'apprends deux saltos, t'essayes. En essayant, ça marchait. Donc j'avais aussi compris qu'il y avait un petit truc inné au début. Donc l'envie surtout d'explorer le sport. Au début, apparemment, le sport, parce que je ne savais pas trop ce que c'était. Mais l'envie d'explorer ce que le corps était capable de faire, surtout à l'instinct, parce que je faisais des trucs sans savoir le nom des figures et tout ça. Plus le fait d'avoir vu pas mal de vidéos, j'ai quand même vite eu accès à YouTube dans mon enfance. Donc je regardais beaucoup de vidéos de ça. Donc le mix des deux, ça fait que j'ai commencé à l'instinct. Et voilà.

(Et aujourd'hui, c'est le même motif qui t'engage dans la discipline ?)

J'ai moins la motivation de vouloir faire comme les autres, de ce que je vois sur Internet avec les vidéos. Et par contre, j'ai encore plus qu'avant la motivation de, à l'instinct, voir ce que ton corps peut faire, l'amener à quelle limite. Et surtout, avant, c'était plus que physique. Maintenant, c'est aussi un peu mental. Toujours physique aussi, mais voir un peu, ouais, quelle figure, quel axe tu peux aller chercher. Est-ce que c'est plus performant, genre faire un chat précision super loin ou plus des trucs techniques, un peu tricking et tout ça. Donc ouais, c'est toujours un peu comme avant.

2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?

Moi, j'ai commencé fin 2016, il y a neuf ans, jusqu'à quand, j'ai commencé, j'avais 13 ans. Jusqu'en 2019, jusqu'à mes 15-16 ans, c'était surtout mon activité après les cours, que j'aimais bien faire, ça me faisait du bien pour me dépenser et tout ça. J'allais de temps en temps à la salle GSA, j'avais un peu accès, mais que le dimanche soir, donc c'était vraiment pas beaucoup. Donc c'était plus, après l'école, j'allais dans le jardin, je faisais des figures que je savais faire, donc j'allais pas chercher un gros niveau, juste je me faisais kiffer. Ça me faisait du bien, tout ça, après les cours. Puis en 2020, il y a eu le Covid, là, j'ai commencé à faire que ça, vu qu'il n'y avait plus trop cours à l'école, j'en ai profité un peu comme tout le monde. Et c'est là où j'ai commencé à vraiment me dire, p*****, j'adore ça. C'est à ce moment-là que j'ai commencé un peu à rêver, à dire à mes parents, ouais, j'aimerais trop vivre de ça, en faire toute ma vie, voir les portes que je peux ouvrir là-dedans et tout ça. Puis, puis après le Covid, j'ai rencontré Nozaru, on a vu qu'il y avait une salle et tout ça. Et à partir de 2022, j'ai commencé à voir des athlètes belges aller en compétition, donc Ward et Alex. Et je me suis dit, p*****, en fait, j'ai presque le même niveau qu'eux, donc si je bosse un peu, je peux être à la même place qu'eux, surtout que je les connaissais déjà humainement. Donc, j'étais en mode, p*****, je peux aller rejoindre mes potes en compétition et tout ça. Il y a un truc à aller chercher. Je sais que j'en parlais déjà avant, j'en rêvais un peu avant. Donc, à partir de 2022, je me suis mis vraiment en mode compétition, sachant que je n'ai jamais été vraiment un gars très compétitif. Donc, c'est vraiment arrivé tard, on va dire, dans ma pratique parce que ça faisait déjà, allez, six ans que je faisais du parkour et je n'avais jamais pensé aux compétitions avant. Donc, voilà. Et là, maintenant, ça fait trois ans compet, que c'est un peu l'objectif.

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

Ma première motivation, c'est celle de pourquoi j'ai commencé et que j'ai toujours maintenant le plus. C'est avant tout pour passer un bon moment. Pour moi, être un peu dans un état de flow, vraiment me faire kiffer. sentir que tu es en connexion avec l'environnement, tout ça, que tu es bien dans ton corps. Tu vois un saut, tu sais que tu es capable de le faire. Ça boost aussi un peu ta confiance en soi. C'est en plus une activité physique, tu es en extérieur ou des fois en intérieur. En plus de ça, j'aime bien le faire des fois seul, si vraiment j'en ai besoin. Mais la plupart du temps, tu es avec des gens, donc aussi tu passes des bons moments avec des potes et tout ça. Donc ça, c'est vraiment la première motivation. C'est juste d'oublier un peu, on va dire, la vraie vie et juste passer un bon moment dans un état de flow et tout ça.

(Le plaisir de pratiquer, quoi ?)

Oui, c'est ça. Après, maintenant, vu que depuis 2-3 ans, c'est devenu presque ma vraie vie, on va dire 80% de ma vie, ce n'est plus une pratique que je fais juste pour échapper à la vie normale, vu que c'est devenu une vie normale. Donc maintenant, je dirais que j'ai une autre motivation, c'est surtout grâce à Nozaru, c'est la motivation d'aider les plus jeunes, transmettre la passion. Parce que c'est quelque chose que moi, par exemple, je n'ai pas eu. J'ai encore le souvenir de quand on était plus jeunes à la GSA, on croisait de temps en temps des plus âgés, de la Speeders. Et ils venaient nous dire bonjour, mais ils ne nous ont pas pris sous leurs ailes. Des fois, des petits conseils par-ci, par-là. Il y a Jerem un peu, mais quand on était vraiment jeunes, il n'y avait pas trop ça. Et j'ai un truc, maintenant que je suis plus âgé, que je vois qu'il y a des plus jeunes, essayer d'aller vers eux, les booster, leur donner un peu les valeurs, les aider, juste partager un moment avec eux. Ça, c'est une nouvelle motivation que j'ai en grandissant. Je me dis, je n'ai pas envie d'abandonner toute la jeunesse qu'il peut y avoir dans ce sport en Belgique. Donc, essayer de les accompagner, de leur transmettre. Et voilà.

4. Est-ce qu'il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?

Non, je ne pense pas. Justement, moi, tu dirais l'inverse, que c'est la façon de comment je pratique le parkour qui m'influence sur moi. Ou alors, plutôt que quand je fais du parkour, c'est le moment où ça reflète à 100% qui je suis. Donc, je dirais plus dans ce sens-là que...

(Par exemple, de voir sur les réseaux sociaux quelque chose qui va te donner envie de le faire, tu vois ?)

Ouais, si je regarde des vidéos pendant une heure, ça va me donner envie d'aller m'entraîner direct, de bouger. Donc, ça me donne envie... Ça motive aussi de voir quelles nouvelles choses qui se font, ou juste voir des vidéos. Mais ça ne motive pas dans le sens que je veux être plus fort, machin. Ça motive juste que je veux aller bouger aussi, quoi. À la place, d'être assis, je veux aller pratiquer.

(Et quand tu le fais, ce serait pour toi ou pour le regard des autres ?)

Non, plus pour moi. J'ai toujours vraiment fait ça pour moi. Je m'en fous un peu de... Allez, enfin, j'aime bien quand on dit que c'est stylé, tout ça. Mais toujours,

toujours fait pour moi. Pour ça, d'ailleurs, en compétition, j'ai du mal à m'imposer, à être en mode... Vas-y, il faut que j'active le mode déter, compétition. Mais, ouais.

5. T'est-il déjà arrivé de manquer d'envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?

Ouais, mais quand j'étais beaucoup plus jeune, parce que, justement, j'avais pas beaucoup le temps. Enfin, je pouvais juste m'entraîner un peu après les cours. En hiver, comme j'avais accès qu'à la salle le dimanche, toute la semaine, je pouvais pas trop en pratiquer. Donc, des fois, à la place de faire ça, je faisais un peu d'autres sports. Donc, j'étais pas à 100% là-dedans. Donc, j'avais pas des... J'ai jamais arrêté. Mais j'avais des petites baisses en mode où le parkour, c'est plus... J'avais pas mis le sport à 100%, c'est plus tout ce que j'ai dans ma vie. J'ai un peu des trucs à côté. Mais depuis 2020, donc depuis 6 ans maintenant, il y a jamais eu un moment où je me suis dit, j'ai pas envie de m'entraîner, machin. Et quand je me dis, des fois, bon, là, pendant une semaine, je m'entraîne pas pour laisser le corps reposer, c'est... c'est presque impossible. Donc, depuis que je prends le sport au sérieux, non.

(Ouais. Si tu t'entraînes, tu t'entraînes parce que t'as envie et t'as pas de... Non, flemme)

Mais j'ai des fois la flemme de m'entraîner en mode vénère. Mais du coup, je fais juste entraînement chill, quoi.

(Mais t'y vas, quoi.)

Ouais.

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d'être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?

Enfin, tout ce qui est entraînement et tout ça, oui, à 100%. Il n'y a aucune restriction. Après, quand on est en compétition, évidemment, vu que c'est des formats différents, genre freestyle, tu vas pas te mettre à essayer de faire du speed. Pareil pour speed. Mais c'est pas pour... Enfin, donc en compétition, on sent qu'on est moins libre, mais c'est pas du tout un point négatif. Donc, voilà.

7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?

Je sens que, quand même, j'ai des très, très bonnes bases dans le sens où j'arrive à faire des fois des choses avec une aisance et sans penser mentalement. Enfin, je fais direct sans réfléchir, quoi. Des trucs basiques que quand j'étais petit, je n'imaginerais jamais faire. Donc, ça, c'est quand même une bonne satisfaction. Je me dis, p*****, je suis quand même... Enfin, j'ai quand même comparé... Quand j'ai commencé, j'ai rattrapé un très bon niveau. Après, si tu te compares au niveau mondial, évidemment, des fois, je me dis, ouais, non, il y a encore un énorme chemin à faire. Après, sur l'échelle belge, on est les seuls à aller en compétition mondiale. Sur l'échelle belge, ça, c'est sûr, on ne peut pas mentir. On est très, très fort. Mais non, je dirais plus que je suis très fort par satisfaction de l'évolution

depuis que je suis petit. Parce que je n'avais jamais imaginé aller aussi loin. Mais d'un côté, je préfère dire... Je ne suis pas à mon prime, par exemple.

(Qu'il te reste du chemin à faire, quoi.)

Ouais, voilà, c'est ça. Et maintenant, j'arrive à voir loin en me disant, ok, en fait, si je bosse... Je dirais que je suis très fort, mais qu'alors, il y a moyen d'être hyper-giga fort. On pourrait dire ça comme ça.

(Et tu te sens toujours progressé aujourd'hui ?)

Ouais, surtout vu qu'on a la chance que le parkour soit un sport très complet. Et moi, c'est ça que j'adore, surtout dans le sport. Et que je décide d'être complet. Si des fois, il y a un secteur, on va dire, dans le sport où je ne progresse plus trop, je vais direct un peu voir ailleurs. Ce qui peut être bien ou pas bien en soi. Mais par exemple, là, si je peux donner un exemple avec les vrilles l'année passée, j'ai quand même bien travailler les scouts triples. J'ai vite fait essayer de commencer au scout quad. Ça m'a vite un peu fait chier. Donc, j'ai été voir ailleurs. Donc, ça m'a pas... Allez, je n'ai pas eu le sentiment d'échec, on va dire, ou le sentiment de ne pas progresser. Vu que j'ai été faire d'autres trucs. Donc, voilà, petit à petit, il y a un peu tous les trucs qui montent. Donc, je n'ai jamais vraiment cette sensation de ne pas progresser. En tout cas, pas pour le moment. Je l'ai déjà eu à des moments, mais que sur des figures précises, quoi. Et puis, ça passe. Et voilà.

8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ?

Moi, je pratique vraiment des deux. J'aime bien aller des fois seul, juste dans le jardin ou en ville. Une petite heure et juste bouger pour se dépenser, se libérer mentalement et tout ça. et je m'entraîne aussi beaucoup avec des gens. Quand je m'entraîne avec des gens, ce que j'aime bien, c'est... Il y a deux aspects, on va dire. Et le premier, c'est plus, tu t'entraînes pour toi, mais avec quelqu'un. Donc, toi, tu te donnes un objectif. Quelqu'un, enfin, l'autre personne ou les autres personnes ont aussi leur propre objectif personnel. et tu vois qu'eux, ils se battent pour leurs objectifs, toi aussi. Et donc, ça motive. Tu sens qu'il y a un esprit de try hard dans le groupe. Le premier aspect que j'aime bien, mais tout reste personnel. Chacun a ses propres objectifs. Tu sens juste que tout le monde a l'envie de progresser dans leur propre chemin. Et puis, le deuxième aspect que j'aime vraiment bien quand on s'entraîne en groupe, c'est plus, par exemple, dans les jams et tout ça. C'est quand tu t'entraînes vraiment avec les gens, tu fais les mêmes challenges. Tu vois quelqu'un qui arrive avant toi, donc ça te motive. Puis, il y a quelqu'un de plus fort, il vient, il te donne un petit conseil qui arrive direct. Puis après, tu changes de challenge. Là, c'est toi qui arrive mieux que l'autre. Donc, tu vois un peu... Vu que tu fais les challenges avec des gens, tu vois aussi un peu leur style. Un peu comme si... Allez, tout le monde s'exprimait de façon différente. Ça te permet de... Un peu apprendre sur les autres. Ok, lui, il fait ça. Lui, il fait ça. Et tout le monde se trouve challenge. Un petit esprit de compétition, mais toujours dans la bonne humeur. T'as envie de voir les autres. Et tout ça. Donc, je dirais qu'il y a ces deux grosses catégories-là.

Thème 4 : Anxiété et performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures

Ouais, j'ai quand même pas mal de stress ou de pensées bizarres. P*****, ici, la chaud si le genou me pète ou je ne sais pas quoi. Mais j'en ai... Enfin, j'ai souvent... Là, ça fait longtemps. Après, il n'y a pas eu de compétition récemment. Mais je sais que j'ai ces pensées-là de stress, d'appréhension, mais longtemps avant la compétition. Et ça part, on va dire, soit le jour même, soit deux heures avant. Ça part et là, plus aucune... Enfin, il y a le stress, ça, toujours. Mais plus aucune arrière-pensée bizarre, on va dire. Je sais que, par exemple... Allez, pour donner un exemple, à la WCPF, avec Ward, quand il s'est fait mal au genou, directement, je me suis dit, ok, mon run, je vais faire un truc nul. Je ne vais pas faire de triple vrille, je vais faire que des double vrille Je vais y aller super chill. Sachant que je passais, je pense, 30 minutes après. Et donc, d'un coup, je suis en mode, ok, je ne vais pas faire ça, je ne vais pas faire ça, je ne vais pas risquer du tout. Et genre, 5 minutes avant, je sais que je passe après une personne et je me dis, bon, en fait, je suis con. Je stresse pour rien. Ward s'est pété, mais vas-y, tant pis, j'y vais aussi. Et d'un coup, j'ai switché, je me suis dit, ok, non, en fait, je fais mon run prévu, j'y vais. Et toutes les pensées négatives sont parties 5 minutes avant. Donc, une fois que tu es confronté au truc, tu sens que tu es dans ton élément, que tu mérites d'être là et tu oublies tout. Mais avant, il y a quand même beaucoup d'appréhension. Ça, c'est sûr.

10. Et donc, ce stress qui arrive dans quel genre de situation que ça arrive le plus en compétition, quoi ?

En compétition ou quand je veux faire une grosse performance, genre, par exemple, ma première triple vrille en extérieur, sur béton pendant l'échauffement, je stresse un peu, machin. là où tu te dis un peu, ouais, je suis bien chauffé, si jamais il y a ça qui ne se passe pas bien. Puis, tu commences à faire des preps et une fois que tu décides d'y aller, de lancer, c'est vide, tu n'entends plus rien dans ta tête et tout se passe bien. Et puis, tu es rassuré, du coup. Mais, ouais, je dirais aussi, avant de faire une grande performance, juste une grosse figure. mais ça, ça arrive plus rarement parce que, on ne fait pas tous les jours nos meilleures accros sur béton, quoi.

(Donc, c'est plus un stress par rapport à se blesser ?)

Ouais, se blesser, ouais, si, ouais, se blesser ou, ouais, tu vois les pires scénarios pour y aller, tout ça.

11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ?

Bah non, avant les compètes et tout ça, non. Je me sentais toujours bien dans mon corps. Avant des shows, j'ai déjà eu, ouais, un peu, je sens qu'il y a le stress qui monte, comme si tu tremblais un peu. Mais c'est pas du tout lié, on va dire, à la performance parkour. C'est plus juste parce que c'est un show et... ok. Enfin voilà, c'est comme chanter devant des gens, quoi, voilà. Mais niveau compète, non, le mental, le stress.

(Ça, c'est plus par rapport au trac que ce soit devant un public, alors ?)

Ouais, voilà, c'est ça.

12. Est-ce que ce stress t'aide ou te freine dans ta performance ?

Je pense que ça m'aide aussi parce que je stresse au début et au plus, on se rapproche du moment où il faut faire le passage, enfin, où il faut faire la compète. Au plus, je pense, j'arrive, parce que j'en ai déjà parlé avec Ward d'ailleurs, à transformer ce stress en excitation et en mode c'est pas un stress négatif, c'est juste j'ai vraiment envie d'y aller, donc c'est pour ça que le corps, enfin, c'est une grosse envie, donc le corps a vraiment envie de faire ça. Juste, le cerveau a interprété le stress en mode négatif, alors qu'en fait, c'est de la simple excitation en mode j'ai envie d'être dans le moment le plus vite possible. Donc, je pense que ça aide quand même bien pour la performance.

Conclusion

13. Y a-t-il quelque chose d'important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n'avons pas abordé ?

Non, moi, j'appuierais juste sur le fait vrai que ce que moi, je trouve vraiment incroyable le parkour, c'est que c'est à la fois un bien personnel de fou, donc tu fais le sport pour toi, ça, mentalement, physiquement et tout ça, c'est t'es bien dans ton corps, t'as une confiance en soi, donc pour soi, c'est incroyable, mais en même temps, c'est aussi, quand tu t'entraînes avec des gens, c'est aussi un grand partage, juste le fait de voir les gens évoluer, même s'il y a des gens qui ont un niveau plus fort ou beaucoup plus nul, le fait de voir quelqu'un de passionné réussir une nouvelle figure, même si c'est un truc que toi, tu sais faire depuis 8 ans, tu vas quand même être content pour la personne qui arrive et aussi le côté de transmettre, c'est des trucs que je trouve que le parkour est le plus chouette de mon point de vue.

A3

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu'est-ce qui t'a attiré vers le parkour ?

En fait j'en faisais déjà avant de savoir que ça avait un nom. Je faisais un peu de gym, j'ai pu faire un truc du genre, mais je ne savais pas du tout que ça existait. C'est seulement quand j'ai eu 25 ans, donc il y a 13 ans, que j'ai essayé avec un pote et en fait juste à ce moment-là j'ai commencé à les voir sur internet. J'ai découvert qu'il y avait une vraie discipline avec des athlètes, avec des noms aux figures et toutes ces choses-là. Pour moi je ne savais pas qu'il y avait des gens qui faisaient ça. Je crois que j'avais déjà vu Yamakasi mais je n'avais pas réalisé. À partir du moment où j'ai découvert que ça existait, je me suis dit « trop bien, c'est fait pour moi ». J'ai eu envie d'y aller. Mais par contre je touche à tout et je ne me suis jamais spécialisé dans rien. J'ai vu, j'ai bien aimé, j'en ai fait un petit peu plus. Mais voilà, j'ai découvert ça relativement tard, comme je disais, quand j'avais 25 ans plus ou moins. C'était cool, j'ai vu une étiquette qui pouvait coller à quelque chose que j'aimais bien et du coup je suis rentré dans ce monde-là petit à petit.

(ok et c'est encore le même motif qui t'engage à pratiquer aujourd'hui ?)

Maintenant c'est complètement différent. Parce que déjà en ce temps-là j'ai bien aimé le fait de pouvoir aller vite, de développer l'agilité, de développer un peu de figures. En ce temps-là ça m'intéressait. Mais maintenant j'ai plus du tout le même âge et mon rapport à la discipline a changé parce que c'est devenu une partie de mon boulot. Vu que maintenant j'ai lancé mon club, j'ai beaucoup moins de temps qu'à 25 ans. J'étais plus aux études, je travaillais déjà, mais j'ai encore moins de temps maintenant. Du coup maintenant c'est plus continuer à être pertinent en tant que coach, pour pouvoir continuer à performer un minimum dans les petites compétitions locales et des choses comme ça, et pour pouvoir continuer à bien vieillir en étant en forme, en étant agile, en étant mobile et tout ça. En fait je veux juste rester bon par rapport à moi-même et globalement par rapport aux autres, mais viser le haut, ça je n'ai pas le temps et plus vraiment envie.

2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?

Ouais c'est difficile mais on va dire qu'il y a plus ou moins 13 ans, donc à mes 25 ans. Avant ça j'ai fait plein de sports acrobatiques : j'ai fait quelques années de trampoline, j'ai fait quelques années d'arts du cirque, à faire mes propres acrobaties, grimper sur les toits et des petits trucs comme ça, comme un ado etc. Rien de cadré. Ensuite je découvre le nom du parkour et juste à ce moment-là, c'est le moment où la première salle de freerun à Charleroi ouvrait. Donc si tu retrouves la date tu sauras.

(en 2013)

Voilà c'est dans ces eaux-là. Et du coup à ce moment-là il y avait leur premier stage qui commençait et je revenais tout juste d'avoir découvert ce nom-là. Du coup j'ai été au stage, une semaine entière de parkour, c'était génial. Mon niveau a explosé à ce moment-là. Mais après ça je n'ai pas pratiqué régulièrement. Ce qui veut dire que j'allais à la salle de freerun de temps en temps. Il n'y avait rien dans ma région, dans le Brabant wallon, côté Braine-l'Alleud etc. J'ai continué à aller dans des spots pour envoyer quelques figures, mais voilà. J'ai essayé d'aller aux events donc de nouveau très ponctuellement. Puis il y a eu le projet de ma participation à Ninja Warrior, on sait bien que ce n'est pas du parkour mais c'est dans le monde acrobatique, et du coup là ça m'a poussé à m'entraîner à tout ce qui était plus acrobatique. Il me fallait l'idée d'avoir un bon niveau pour pouvoir me dire « ok je suis assez compétent et je suis relativement impliqué dans le milieu du parkour » pour pouvoir ouvrir une salle à un endroit où il n'y en a pas. J'ai fait Ninja Warrior, du coup ça a fait de la visibilité et j'ai lancé le club. Mais moi là-dedans, c'est toujours assez difficile de mettre des gros points parce qu'il n'y en a pas assez. J'en faisais, mais comme je faisais de l'escalade, du VTT, du snowboard, du wakeboard... donc je ne peux pas te dire de grosses participations en parkour. Je me suis quand même entraîné un petit peu plus fort et j'ai participé à la coupe du monde de Coimbra en 2024.

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

La première raison, surtout avant mais qui reste, c'est le fun. Je n'ai jamais été un gars qui voulait performer à tout prix. Moi je fais les choses qui m'amuse au moment où ça m'amuse. Maintenant le problème aussi c'est qu'il y a un petit côté frustration qui peut arriver dans quelque chose et le côté que j'ai envie de changer, je change. Ça veut dire que je n'ai pas le niveau que j'aurais pu atteindre. Mais par contre c'est principalement le fun. Maintenant le fun est toujours là, mais c'est surtout le besoin, comme je t'ai dit tout à l'heure, de rester pertinent et de pouvoir bien vieillir. Parce que le sport, tu sais bien, ce sport-là est vraiment exigeant pour les articulations entre autres. Mon objectif c'est de pouvoir continuer à toujours massacrer des petits jeunes en speed à 50 ans. Donc pour ça je dois faire spécialement attention, je dois continuer à m'entraîner sur le long terme, pas de la haute performance. Je réfléchis beaucoup plus à ce que j'envoie. Je ne suis pas dans des trucs compliqués genre les gros drops, je préserve mes genoux.

4. Est-ce qu'il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?

Ce n'est pas d'office, il y en a, il y en a, mais ce n'est pas quelque chose qui va me marquer à fond. Le regard des autres tu peux toujours le mettre même s'il n'est pas ultra important. Au club, pour se dire c'est le créateur du club, c'est le coach principal, il faut toujours qu'il puisse envoyer un minimum même si en vrai ils deviennent meilleurs que nous. Les réseaux sociaux, ça agit pas mal comme beaucoup d'entre nous je pense. Donc ça me donne des idées mais ça me foutait une sorte de pression aussi que j'essaie d'éviter parce que je me dis que mes objectifs sont mes objectifs. On pourrait dire aussi la communauté, ça c'est l'extérieur. On sait bien que plus t'es entouré d'athlètes qui sont motivés, qui ont plus ou moins ton niveau ou qui sont meilleurs, qui te donnent des bons conseils, ça boost. Donc ça c'est évident que quand je suis bien entouré ça pousse. L'accès extrinsèque parce qu'il est quand même directement lié à moi, c'est le temps. Je manque de temps, je peux pas tout faire. Ma vie est tellement blindée que je n'ai tout simplement pas le temps de m'entraîner. Je ne prends pas le temps de m'entraîner parce que je dois faire des choix. J'ai énormément de choses. Les infrastructures ensuite. C'est qu'il y a que je m'amuse beaucoup plus quand je vais dans une salle comme Half Five par exemple. Half Five c'est pas à côté, il faut le temps, il faut y aller. Donc si jamais j'avais une salle qui me correspond bien et beaucoup plus proche, j'aurais tendance, plutôt que d'aller grimper quand j'ai un temps libre, à aller faire un peu de parkour.

5. T'est-il déjà arrivé de manquer d'envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?

Oui ça m'est arrivé. Mais c'est une question qui s'applique peut-être moins à moi parce que je n'ai pas le même profil que toi et les autres qui êtes haut niveau et qui avez une régularité pour pouvoir rester bons et continuer à évoluer. C'est plus une question de simplement faire un choix. C'est entre la motivation et plein d'autres obligations et je suis obligé de les faire passer avant. Mais à côté de ça, imaginons que j'étais tout le temps libre, je me disais « ouais je vais y aller ».

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d'être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?

Au monde extérieur oui, mais moi je me mets des barrières totalement. Parce que par exemple depuis pas mal d'années avec les vrilles, tu vois, bon j'ai aucun souci je tapais des vrilles et maintenant je ne vais pas les récupérer. Du coup je me mets une sorte de pression pourtant que si jamais tu veux rester un peu dans le coup actuellement et montrer la pratique, je prends un peu de temps pour faire ça. Et du coup je me dis « fais ce que t'aimes de toute façon t'es bon dans d'autres choses, t'as pas besoin de savoir faire ça » parce qu'il y en a d'autres qui savent le faire au club et qui l'apprendront aux gamins. Donc c'est plus moi qui me mets des sortes de barrières comme ça psychologiques. Sinon dans mon entraînement oui, moi je me sens tout à fait libre de m'entraîner assez facilement. Il y a des salles de gym qui sont disponibles, j'ai un petit peu des potes quand même à l'extérieur. Donc ce n'est pas parfait mais je peux quand même me sentir assez libre.

7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?

Alors actuellement la seule chose que je me suis senti réellement progresser c'est ma condition physique avec le cardio. Parce que j'ai bien conscience, puisque c'est dans mes articulations, j'ai été faire du crossfit depuis le début de l'année et là j'ai vu mon cardio qui a vraiment ultra vite augmenté, qui s'est amélioré très très fort. Et donc ça c'était très agréable. Pour le speed par exemple j'ai senti une belle amélioration. Le problème c'est que de nouveau je suis inconstant dans mon entraînement. Je m'entraîne plus pour ne pas perdre que pour gagner. Donc ça c'est frustrant aussi. Ça fait ultra longtemps que je n'ai plus entraîné un nouveau move ou quelque chose. Donc de la réelle évolution je n'en vois pas à part la condition physique, mais ça va dépendre de mon entraînement et du coup c'est fluctuant.

(ok et comment t'évalues plus ou moins ton niveau si tu devrais te faire une auto-évaluation ?)

C'est tellement difficile. Les autres ont tendance à me dire que je me sous-évalue quand même un petit peu. La perception de moi-même c'est jamais assez bon donc pas vraiment satisfait. Donc ok, plus ou moins 6 sur 10.

8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ? Comment décrirais-tu les relations avec les autres traceurs ?

Seul parce que en fait je m'entraîne quasiment jamais avec des pairs. Donc en groupe avec des personnes qui sont plus ou moins du même niveau ou meilleures que moi ou de mon âge ou des choses comme ça. Donc c'est beaucoup plus seul. Et de temps en temps les gens qui passent quand je suis à la salle, à une salle de parkour, ce qui n'est pas très très rare. Et là je vois que par exemple grâce à l'aide d'autres mon niveau monte beaucoup plus vite parce qu'ils me donnent des idées, ils me donnent des conseils aussi et on échange. Je sens vraiment une énorme différence.

Thème 4 : Anxiété et performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures ?

Avant des compétitions non, parce qu'il y a du stress mais c'est du stress un petit peu comme plutôt avec l'adrénaline, l'anxiété, enfin voilà c'est normal. Je ne suis pas « Mort de peur » ma vie entre guillemets ne dépend pas de ça. Je compétitionne plus pour le fun, l'expérience qu'autre chose. Je n'ai pas de gros objectifs de performance. Je veux juste rester bon. Par contre je fais des entraînements et je me dis « tiens cette fois-ci justement je voudrais entraîner mon backflip » ou des trucs comme ça. Vu que je suis de moins en moins à l'aise dans tout ce qui est figures, il y a une sorte de peur qui s'est ancrée. Vu que je n'en fais quasiment jamais à l'entraînement, je ne me suis jamais blessé mais il y a toutes les possibilités qui traînent dans ma tête. Je me dis « p***** il suffit que tu fasses une mauvaise réception, tu te fais une entorse, tu es parti pour 2-3 mois. J'ai 13 cours de parkour par semaine, je dois bouger, je dois garder un minimum la forme » etc. Donc pour des trucs j'évalue le pour et le contre. Donc ça c'est une sorte de stress. Puis après toujours se dire « est-ce que je ne pourrais pas travailler autre chose que ces figures ? » Et dans les figures tout ce qui est vrille c'est quelque chose sur lequel j'ai clairement créé un blocage. Donc oui j'ai du stress et de la peur. Les compétitions tu disais bah ça voilà, ça c'est franchement il y en avait une ce dimanche, c'était à freerun, c'était cool, c'était bon enfant. Juste le petit truc de stress mais juste ce qu'il faut pour s'amuser.

11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ?

D'office oui, bah ça c'est abusé chez moi. Quand je stresse plus fort ça va se ressentir un peu plus dans des mini tremblements plus internes que réellement à l'extérieur, un peu plus de transpiration, la gorge un peu sèche. Mais ça se transforme en général plutôt en mode « j'ai envie d'y aller ». Je sens que je ne suis pas méga bien mais je ne suis pas en train d'avoir le chou. Je n'ai pas de problème psychologique vraiment. En mode je sens physiologiquement que je suis content d'être là, j'ai envie d'y aller, ça va bien se passer. Si ça se passe mal de toute façon on va faire avec.

12. Est-ce que ce stress t'aide ou te freine dans ta performance ?

Ici justement globalement j'ai tendance à dire qu'il a plutôt un effet positif. Je ne suis pas bloqué par lui. On est ultra focus et je pense à rien d'autre. Je ne comprends plus rien donc d'un coup ça disparaît. Donc j'ai tendance à dire qu'il est plutôt là avec un effet positif.

Conclusion

13. Y a-t-il quelque chose d'important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n'avons pas abordé ?

Sur l'essence de la discipline de manière générale et plus si on était encore plus mis en avant ça pourrait être encore mieux. Parce que par exemple chez les gamins on sait que c'est bien connu parce qu'ils adorent, ils viennent essayer etc. Mais c'est toujours dommage que ce ne soit pas plus connu par l'ensemble du public. Et ça je pense que ça pourrait aussi donner l'envie de s'entraîner. Par exemple si jamais c'était plus reconnu il y aurait plus de monde, il y aurait plus d'infrastructures, il y aurait des gens plus proches de chez toi et tout ça pourrait vraiment jouer. On est

dans un tout petit monde, on connaît quasiment tout le monde ça c'est chouette évidemment. Mais du coup ça veut dire qu'on est tous un petit peu éparpillés à des endroits différents et on doit faire des efforts pour réellement s'assembler. Si il y en avait plus un petit peu partout ça pourrait peut-être changer les choses aussi.

A4

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu'est-ce qui t'a attiré vers le parkour ?

Quand je vivais en Chine, on jouait souvent genre à touche-touche dans les plaines de jeu. Et en vrai on faisait un peu du parkour comme ça, où on faisait des strides sur des barres et des précisions. Et ça sans vraiment le savoir. Et quand on est rentré en Belgique quand j'avais 13 ans, ma mère a trouvé le club de parkour à Schaerbeek, juste à côté de là où on habitait. J'ai été testé une fois, j'ai adoré. Et puis voilà, je suis resté dans le club.

(Qu'est-ce qui t'a donné envie, qu'est-ce qui t'a attiré dans la discipline ?)

Je pense que c'était au début le fait de savoir faire des mouvements que je trouvais impressionnants. Faire des saltos et tout, c'est des choses que j'avais envie de savoir faire depuis que j'étais petit. Et me dire que là, j'allais réussir à les faire vraiment. Et c'était aussi juste le plaisir. Je m'amusais vraiment, à part l'échauffement. Les cours de A à Z, j'aimais juste faire le sport comme ça.

(Et c'est toujours ce qui te fait pratiquer aujourd'hui ?)

Oui. Depuis, il y a vraiment ce sentiment de progression. Ce qui est vraiment satisfaisant, c'est-à-dire que tu t'améliores de jour en jour, de semaine en semaine, d'année en année. Mais oui, c'est toujours le fait que quand je fais du parkour, c'est une bonne session. Je suis content. Ce n'est pas tellement plus compliqué que ça.

2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?

Du coup, j'ai commencé quand j'avais 13 ans dans le club, à Xtreme Team. Je me suis entraîné très fort juste dans le club. Jusqu'en 2020, je dirais. Après quatre ans de pratique, j'ai commencé un peu à sortir dehors. Je dirais 2020-2021, je me suis entraîné très seul dehors. Puis en 2022, j'ai commencé à croiser d'autres personnes de la communauté à Bruxelles. Et à ce moment-là, je trouve que j'ai fait un bond dans ma progression. Parce que quand tu t'entraînes avec d'autres personnes, tu as plus de motivation, tu oses plus lancer les trucs, tu es plus inspiré par les autres. Et du coup, oui, en 2022 c'est vraiment là que j'ai commencé à plus m'entraîner dehors et avec d'autres personnes. En 2024, j'ai fait ma première compétition FIG au Portugal, qui s'est assez mal passée. J'étais vraiment pas du tout prêt pour ça. Puis j'en ai fait deux depuis à Amsterdam et Montpellier en 2025, qui se sont plutôt bien passées.

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

La météo, ça joue un gros facteur. Le fait que si tu vas t'entraîner dehors et qu'il fait beau, passer une chouette journée dehors à t'entraîner, ça joue. Sinon, c'est le fait que je sais que je vais m'amuser, que je vais passer un bon moment, que je vais pouvoir rencontrer, interagir avec d'autres personnes. Et des fois, ce que j'aime bien, c'est aussi faire des vidéos. J'aime beaucoup le montage dans le parkour. Du coup, l'idée de récupérer des vidéos après que je pourrai monter, ça me motive aussi. Mais oui, la principale motivation, je dirais, c'est juste le fait que je sais que je vais m'amuser. Ça va être un effort physique, mais pas vraiment... Je ne dois pas me pousser pour le faire, comme pour aller à la salle ou un truc du genre. Là, je sais que ça va être un plaisir.

(Donc, principalement, c'est le plaisir à pratiquer ?)

Oui.

4. Est-ce qu'il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?

Oui. Du coup, ce que j'ai expliqué, faire des projets vidéo, j'aime beaucoup. Du coup, ça, c'est une motivation extérieure, mais qui, en même temps, est un peu interne, parce que c'est principalement pour moi que je fais les vidéos. Mais sinon, oui, quand tu vois d'autres personnes, ou tu vois d'autres personnes s'entraîner autour de toi, tu vois que ces personnes progressent, font des trucs que tu aimerais bien faire, ça te motive aussi. Tu as envie de progresser avec tout le monde, d'être au niveau des autres. Et oui, j'imagine, pendant les entraînements, le regard des autres, voir est-ce que tu vas faire quelque chose ou pas, est-ce que tu vas faire un truc compliqué, je pense que ça joue aussi.

(Une sorte de reconnaissance ?)

Oui, une reconnaissance au sein de la discipline, de la communauté plus large. Peut-être quand tu postes des trucs sur les réseaux, ou même d'une manière plus petite, au sein même des entraînements. Oui, je pense que la reconnaissance, ça joue aussi.

5. T'est-il déjà arrivé de manquer d'envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?

C'est quelque chose de très circonstanciel, je crois. Quand il fait moche dehors, ou que tu es hyper courbaturé. Je pense que j'ai beaucoup plus eu l'inverse, où j'étais blessé, j'avais vraiment envie de m'entraîner et je ne pouvais pas. Mais peut-être après des grosses blessures ou des traumatismes, genre tu t'es fail à une session, ton esprit est un peu traumatisé, il ne peut pas y retourner directement. Ou en tout cas, ce n'est pas que je n'ai pas envie de faire du parkour tout court, mais pas envie de faire des trucs qui font peur à nouveau. J'ai envie de faire des petits trucs simples, sans risque. Mais en tout cas, ça ne m'est pas arrivé souvent. D'avoir une perte de motivation totale pour le parkour, c'est plus une perte de motivation pour me pousser à fond dans le parkour. Donc c'est plus une perte de motivation circonstancielle du fait d'un facteur externe type blessure, type fail, un dégoût passager de la discipline. Non, enfin des fois tu as des mauvaises sessions qui s'enchaînent, ou tu te fais un peu mal, ou tu ne réussis pas le défi que tu voulais

faire. Mais ça n'a jamais une influence sur ma motivation profonde. C'est plus circonstanciel.

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d'être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?

Je suis assez contraint par plein de facteurs. Je suis contraint par les spots qu'il y a près de chez moi, par la météo, par les gens qui sont disponibles pour s'entraîner. Je suis aussi contraint par mes propres capacités physiques. Il y a plein de mouvements que j'aimerais bien pouvoir faire mais je n'en suis pas encore capable. Du coup, il y a tout cela qui me contraint. Et j'aimerais bien être plus libre dans ma pratique et avoir plus de mouvements à ma disposition et d'espace et de temps pour m'entraîner. Du coup, sur ce point-là, je trouve que je suis assez contraint. Et je pense que l'une des personnes avec qui tu t'entraînes, leur style à eux influence aussi très bien sur le style que tu vas pratiquer. Quand j'étais en Espagne, j'ai plutôt travaillé certains types de mouvements parce que c'est ce que les autres faisaient autour de moi. Du coup, je faisais des précisions, des trucs dans le genre. Alors qu'ici, de retour en Belgique, c'est plus des mouvements un peu plus techniques ou plus dans le genre des saltos. Je ne me sens pas si libre que ça. Je me sens très contraint par où je m'entraîne, avec qui je m'entraîne et quelles sont mes capacités physiques réelles. Du coup, oui, c'est une forme de liberté, mais assez contrainte, je dirais.

7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?

C'est assez compliqué parce qu'à chaque fois que je vais à des événements je me sens assez mauvais par rapport à toutes les personnes qui sont là vu qu'en termes de saltos, par exemple, je n'ai vraiment que les bases. Mais en même temps, toutes les personnes qui viennent aux événements, c'est des personnes qui sont passionnées par le parkour et qui investissent énormément de temps. Et quand tu pratiques avec des gens lambda qui s'entraînent dans la ville et tout ça, je me rends compte que j'ai pas mal de niveau. Du coup, ce serait très compliqué à dire. J'ai souvent tendance à me sous-estimer par rapport aux autres.

(Mais par rapport à toi-même, si tu devais juste te dire par rapport à toi-même, est-ce que tu te sens fort et compétent ?)

Sur certains moves, oui, mais à chaque fois, il y a toujours des gens qui le font mieux, que je connais, que je vois m'entraîner. Du coup, ça me remet toujours en perspective. Moi, je trouve ça toujours inspirant.

(Est-ce que tu te sens toujours progresser ?)

Récemment, cette année, j'ai commencé à prendre des cours à Half Five les samedis, et ça me pousse parce que j'apprends plein de nouveaux mouvements que je n'ai pas l'habitude de pratiquer. En plus, c'est un super endroit pour s'entraîner. Du coup, oui, récemment, j'ai l'impression d'apprendre des mouvements et je vais essayer de me mettre aux saltos plus sérieusement. Du coup, j'ai toujours

l'impression de progresser. Je n'ai pas l'impression de stagner. Peut-être moins vite qu'à une époque, mais je progresse toujours.

8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ? Comment décrirais-tu les relations avec les autres traceurs ?

Je fais les deux. Ça dépend souvent des périodes. Par exemple, les périodes d'examen, je pratique souvent seul parce que je vais dans mon quartier. Donc c'est moi qui m'offre une petite pause. Et sinon, je dirais que je pratique quand même plus avec d'autres personnes, que ce soit dehors ou à l'intérieur. D'ailleurs, ça me manque un peu de pouvoir m'entraîner avec d'autres personnes dehors parce qu'il n'y a pas grand monde. Mais comment je décris ma relation avec les autres ? Je dirais que c'est une relation d'entraide principalement. L'objectif, c'est que tout le monde se pousse pour aller faire ce dont il est capable au maximum sans se blesser. Donc tu te donnes des conseils, tu encourages, tu filmes la personne, etc. Moi, ça me donne pas mal de confiance d'avoir d'autres personnes avec moi. Souvent, j'ai besoin que quelqu'un me regarde ou me mette une pression externe. C'est juste en focalisant son attention sur moi ou en me filmant pour que j'ose lancer quelque chose qui autrement me ferait peur. Mais sinon, quand je m'entraîne seul, ce que j'aime bien, c'est le fait d'être dans ta bulle et pas être distrait et te concentrer sur un challenge, une line pendant une demi-heure. Alors qu'en groupe, très souvent, je saute de challenge en challenge un peu partout sans me focaliser quelque part.

Thème 4 : Anxiété et performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures ?

Oui, oui, complètement. Je dors assez mal pendant les périodes de compétition. Si je fais un challenge qui fait peur, j'ai aussi beaucoup d'anxiété. Donc c'est avant. On fait ça un peu tout le temps dans le parkour. On doit réussir à se calmer, à rester focus et pas laisser notre corps partir en c***** et réussir à rester concentré, que ce soit pour un challenge spécifique ou pendant une compétition. Généralement, ce que je dois faire, c'est que je dois me rappeler que j'aime le parkour. En fait, quand je vais faire un run de speed, j'aime courir vite sur des obstacles et c'est ma passion et que je ne dois pas oublier ça. C'est pareil pour un challenge. Je dois me rappeler que quand je vais faire une grosse détente, quand je vais être dans les airs, je vais kiffer. Et je vais me dire « waw, c'est vraiment cool comme sport ». Et voilà.

10. Dans quelles situations ce stress est-il le plus présent ?

Les compétitions, de manière générale, c'est que l'ambiance fait que tu es sous stress pendant plusieurs jours en permanence. Sinon, quand c'est des défis spécifiques où tu as des... Moi, je suis assez mauvais avec la hauteur, même des défis faciles. Si c'est au-dessus du niveau de la tête, je commence à très vite galérer mentalement. Et puis dehors, évidemment, c'est beaucoup plus stressant parce que tout est plus dur et plus dangereux. Moi aussi, je dirais que c'est en ce moment-là. Quand il y a de la hauteur, quand c'est des murs qui sont vraiment coupants, pointus, pas des murs arrondis. Ça, ça me lève un petit peu le niveau d'oxygène à chaque fois. Et puis, il y a des formats de compétition qui sont à chaque fois

stressants de A à Z parce qu'il y a beaucoup de gens qui te regardent. Tu n'as pas le temps de préparer comme tu voudrais et tu te sors de ta zone de confort habituelle.

11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ?

Ben, quand je fais juste des entraînements classiques où je n'attends rien de moi-même ou de l'entraînement, non, pas grand-chose. Si c'est un bon entraînement, je me sentirai frais après. Comme si le cerveau était reset et je serai content. Mais si c'est des entraînements avec un but de performance ou je sais que je vais faire des sauts compliqués, oui, généralement, j'ai le ventre noué. La boule au ventre, oui. Avant. Et si c'est pour des challenges spécifiques, je fais beaucoup d'allers-retours physiquement et mentalement par rapport à un saut. J'essaie de le visualiser. Mais je reste des fois dans des boucles : j'y vais, j'y vais pas, j'y vais, j'y vais pas. On peut rester sur place pendant 10 minutes. Bah oui, compétition : boule au ventre et mauvais sommeil, c'est le principal. En fait, tout dépend comment tu as performé. Si c'est une mauvaise session ou une mauvaise compétition, tu as un peu juste envie d'arrêter, prendre une douche et en finir là. Alors que si c'était une bonne session, tu as envie de recommencer direct et tu n'as pas envie que ça s'arrête. C'est pour ça que, généralement, quand je m'entraîne, je peux faire des journées d'entraînement non-stop où je vais trouver des défis jusqu'à plus d'heure, parce que je suis addict au fait de continuer à avoir cette satisfaction de réussir des défis.

12. Est-ce que ce stress t'aide ou te freine dans ta performance ?

Moi, je pense qu'il me freine clairement. En tout cas, dans le cadre des compétitions particulièrement, rien que le fait que je dors mal fait que je suis moins concentré pendant les compétitions. Et de manière générale, dans l'entraînement, j'ai l'impression qu'il y a très souvent eu des mouvements que je savais faire physiquement, mais que mentalement, je n'y arrivais pas. Et qu'en fait, si j'étais moins stressé, j'aurais pu plus progresser, parce que j'aurais pu faire plus de sauts, engranger plus d'expériences. Et ça, en même temps, ça fait que je n'ai pas pris énormément de risques. Peut-être que je suis moins blessé aujourd'hui grâce à ce stress. Mais j'ai quand même plus l'impression que ça m'a retenu en arrière, plus que aidé.

Conclusion

13. Y a-t-il quelque chose d'important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n'avons pas abordé ?

Je pense que c'est plus dans le cadre des compétitions, mais il y a deux entraînements différents. Du coup, il y a les entraînements de parkour. C'est vraiment juste... je kiffe. Et puis, il y a les entraînements physiques pour les compétitions de parkour qui, eux, sont vraiment... c'est moins du kiff, je veux dire. Ça peut être satisfaisant après d'être content de ta performance, mais c'est le genre d'entraînement où la motivation interne ne me suffit absolument pas. J'ai vraiment besoin d'une pression externe, d'un cadre assez strict et rigoureux pour que je fasse les six exercices qu'on m'a dit de faire et que ce soit le meilleur pour moi au niveau de la performance. Du coup, je distinguerais entre ces deux-là : le parkour et les

entraînements physiques pour le parkour. Il y en a un qui est vraiment en motivation interne et l'autre où j'ai besoin d'une pression externe, sinon je ne fais rien.

A5

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu'est-ce qui t'a attiré vers le parkour ?

Alors, moi, c'est quand j'étais vraiment assez jeune. J'ai commencé à faire des stages. Tu vois, un petit peu, je faisais du multisport et des trucs comme ça. Et puis j'ai découvert le parkour comme ça. Et donc, ce qui m'a attiré dedans, c'était le fait que j'aimais bien vraiment bouger et tout ça. Le fait de faire des sauts un peu partout et d'essayer d'aller le plus vite possible, moi j'aimais bien. Aussi, je trouvais que la discipline, après avoir vu des vidéos et tout ça, à haut niveau était vraiment super impressionnante. C'était un peu la sensation que ça me donnait, d'être super mobile et de pouvoir faire plein de choses. Je sais pas comment dire. Et puis les acrobaties aussi, après, ça a commencé à vraiment m'attirer. Dans le premier temps, c'était vraiment le fait de pouvoir se déplacer un peu librement et tout ça. Et puis après, ça a vraiment été les acrobaties où je me suis dit que c'était vraiment un peu stylé. Je sais pas très bien comment expliquer.

(Et c'est toujours la même raison qui te pousse à pratiquer aujourd'hui ?)

Alors, aujourd'hui, c'est vraiment le fait que oui, il y a toujours les acrobaties que j'aime vraiment bien et que je trouve hyper satisfaisantes à faire. Et puis d'un autre côté, le speed, je trouve ça vraiment très stylé. Je trouve que c'est vraiment intéressant. Dans le parkour, ce que je trouve, c'est vraiment un peu la diversité dans tous les mouvements. Et vraiment le fait de bien contrôler son corps, je trouve ça très satisfaisant. Voir que tu progresses et que tu peux toujours progresser, vu qu'il y aura toujours quelqu'un qui fera quelque chose de nouveau ou encore plus dur, que ce soit en speed, en freestyle. Il y a toujours moyen de progresser. Donc moi, je trouve que c'est un peu l'envie d'attraper toujours plus loin. Toujours progresser.

(18 ans, OK. Et t'as commencé à quel âge ?)

9 ans.

2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?

OK. Donc j'ai commencé vers 9 ans, du coup, suite à un premier stage d'une semaine. Je me suis ensuite inscrit dans un club à Uccle, où j'avais deux coachs qui sont maintenant assez connus dans le monde du parkour. C'était deux coachs qui donnaient des cours le samedi au Collège Saint-Pierre. C'était sous la forme d'un petit parascolaire. J'ai fait ça pendant trois ans, je pense. Et puis ça s'est un peu arrêté. J'ai rejoint Xtreme Team Parkour. J'en ai fait pendant un an ou deux, je crois. Et puis il y a eu le Covid. Pendant quasiment deux ans, je n'ai plus rien fait. Et puis à la reprise du Covid, je suis revenu à Xtreme Team Parkour. J'ai d'abord fait une année normale. Et puis je suis devenu coach là-bas. Durant la même année

où je devenais coach et que je faisais les tests, c'était plus une année pour apprendre. J'ai aussi commencé à faire du speed. J'avais déjà fait des compétitions auparavant, mais j'ai commencé à vraiment m'entraîner pour le speed. J'ai fait du speed pendant deux ans. Et du coup cette année, j'ai arrêté pour plutôt me concentrer sur mes études. Donc je vais toujours, mais j'arrête le speed.

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

Généralement, ce qui m'arrive souvent, c'est que par exemple je tombe sur une vidéo d'un gars qui a fait quelque chose dans un spot ou que je vois un spot que je remarque et je vois un peu toutes les possibilités de ce que je pourrais faire dessus et je commence à m'imaginer. Ou alors mentalement, juste dans ma tête, je me vois faire un move et je me dis OK, ouais, il faudrait peut-être que j'essaie de faire ça. Donc si c'est plutôt un move acrobatique, je vais plutôt aller en salle et me dire que je vais le tester. Ou alors si c'est en extérieur, c'est plutôt dans le sens où ça a l'air vraiment compliqué et j'ai envie d'essayer. Du coup c'est un peu la tentation d'essayer quelque chose. Et sinon, souvent, ce qui arrive, c'est aussi que la session précédente, je n'ai pas fait un move parce que je n'ai pas osé ou parce que je l'ai lancé mais que je ne l'ai pas terminé. Et du coup je me dis que j'ai envie d'essayer de le mettre une bonne fois pour toutes. Donc voilà, c'est en fait un peu l'envie aussi. Très souvent, c'est juste l'envie de progresser et de pouvoir faire des nouvelles choses et aussi de voir les personnes avec qui j'aime bien m'entraîner.

(OK. Donc, c'est plus l'envie de réaliser une certaine figure, un certain mouvement ?)

Ouais. Enfin c'est généralement ça. Et sinon, l'envie de progresser et aussi d'être avec d'autres personnes. Du coup vu qu'il y a beaucoup de gens avec qui je m'entraîne et que je suis vraiment ami avec eux.

(Et c'est l'envie... Tu prends le plaisir à faire le truc ou c'est l'idée que tu te dis OK, si je réalise ça, je vais prendre du plaisir ?)

Oui, je comprends. C'est un peu des deux. C'est-à-dire que quand je réalise la figure, je suis vraiment très content et tout ça. Mais si juste je m'entraîne, je ne me dis pas non plus que c'est juste perdu. Je veux juste voir la progression. Je suis un peu déçu forcément quand je suis fatigué à une session et que je ne sais pas vraiment ce que je veux faire. Mais pour autant je ne prends pas non plus de déplaisir, parce qu'il y a d'autres facettes à côté : le fait d'être avec des gens et juste m'amuser.

4. Est-ce qu'il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?

Personnellement, moi je poste que pour mes amis privés, mais oui, ça peut arriver que je me dise bon, j'ai pas encore eu de bons shoots de celle-là, ou alors je l'ai lancé et que personne ne filmait. Et je me dis bon, c'est chiant de ne pas l'avoir sur caméra, et j'aimerais bien que mes autres potes et ceux qui font du parkour puissent le voir. Donc je me dis allez, je relance et j'essaie de le refaire. Ça m'est déjà arrivé d'essayer d'avoir le bon shoot. Mais moi, je ne lance jamais vraiment une figure dans le but de pouvoir après la poster.

(Mais pas forcément avec ce thème-là. Ça peut être, par exemple, d'autres facteurs externes comme le regard des autres ou l'approbation des parents.)

Oui, je trouve que oui. Quand souvent je suis devant une foule ou quand il y a du public, forcément avec l'adrénaline j'ai envie de faire mieux et j'ai envie de pouvoir un peu prouver. Et donc je me focus et j'essaie de faire mon mieux possible. Et aussi, quand il y a quelqu'un, par exemple un des autres coachs qui a lancé une figure que moi je n'ai pas encore réussi à lancer, forcément moi aussi je vais avoir envie d'essayer de la lancer pour qu'on en soit deux. Donc si par exemple mon coach décide de lancer un double cork et qu'il arrive à le mettre et que moi je ne l'ai pas encore mis au sol, peut-être que je vais essayer de le lancer aussi juste après.

5. T'est-il déjà arrivé de manquer d'envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?

Oui, je pense. Oui, ça m'est déjà arrivé plusieurs fois. Il y a des fois, c'était plus avant quand j'en pratiquais vraiment fort et très souvent.

(Dans quelle situation ?)

Généralement, après les cours, quand j'étais encore en école secondaire, quand j'avais un petit peu un ras-le-bol ou de la fatigue, et que je savais qu'il y avait un entraînement assez intensif qui m'attendait après avec tous les entraînements physiques qui viennent avec le speed, du coup j'étais plutôt réticent à le faire. Et du coup ça arrivait que je me dise que finalement j'ai peut-être inventé une petite excuse et me laisser cette journée libre pour me reposer.

(Ok. Donc, c'est plus un manque de motivation par rapport aux séances d'entraînement pur type speed, quoi.)

Ouais.

(Est-ce que tu ressentais la même chose si c'était un entraînement entre guillemets récréatif ou t'étais totalement libre ?)

Bah ça, moins, quand même, parce que si t'as pas envie de lancer des trucs ou que t'as pas envie de te donner à fond, t'es pas vraiment obligé de le faire. Il n'y a pas d'obligation. Donc si vraiment tu te rends compte que t'es pas dans le mood, juste tu t'arrêtes et tu rentres chez toi. Donc c'est moins forçant qu'un vrai entraînement.

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d'être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?

Alors, maintenant, oui. Mais il y a eu plein de périodes où je trouvais que j'étais un peu moins libre dans la manière de pratiquer. Enfin, c'est des contraintes que je m'imposais un peu moi-même. Quand on a un coach, j'ai l'impression que c'est normal qu'il te tire vers le haut, mais que du coup t'es plus cadré. Et du coup moi, ce qui m'arrivait souvent, c'est que j'avais vraiment du mal à avoir la motivation pour vraiment faire tous les échauffements et tous les renforcements physiques

avant une session. Je savais qu'après j'allais être mort. Et donc je me sentais vraiment un peu bloqué mentalement. C'était plus dur de me lancer et de commencer cette session que si je m'étais lancé direct. Et je sais que c'est normal parce que si tu t'échauffes pas, tu risques de te faire mal. Et les renforcements physiques, c'est pour que plus tard tu sois meilleur. Mais voilà, c'était juste une sensation mentale.

7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?

Alors, actuellement, je pense que je ne suis plus très bon. Enfin, je ne suis plus haut niveau en tout cas. Au niveau freestyle, je suis clairement pas au niveau national ou quoi que ce soit. Mais je fais mes trucs de mon côté. Donc je pense que je suis un peu au-dessus de la moyenne des gens qui pratiquent le parkour, mais pas tellement plus que ça. Au niveau speed, je pense que je reste quand même un peu meilleur que la plupart des pratiquants de parkour. Mais je n'ai plus non plus le niveau national. Je participerai à la compétition nationale de cette année, mais plus pour vraiment voir comment le niveau évolue et plus vraiment pour essayer de gagner.

(Mais si on retire toute comparaison, est-ce que tu te sens toi-même fort ?)

Beaucoup moins dans le parkour, beaucoup moins en tout cas. Je me sens moins fort qu'avant.

(Ok. Ok, ça va. Mais est-ce que tu te sens progresser aussi ou tu te sens stagner ?)

Plutôt stagner en ce moment. Plutôt stagner, plutôt stable. Je reste à un même niveau et je ne bouge plus trop.

8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ? Comment décrirais-tu les relations avec les autres traceurs ?

Alors, moi, je pratique majoritairement en groupe, et vraiment très rarement tout seul. Et du coup la relation que j'ai avec les autres : souvent on se tire vers le haut. Dès qu'on a quelque chose qu'on a envie de lancer, on en parle avec les autres. Et puis généralement ils nous donnent leur avis. Et généralement ils sont plutôt positifs et c'est plutôt pour nous encourager. Type « oui, lance-le, tu l'as largement ». Ils nous donnent un peu des exemples de ce qu'on a déjà fait par le passé et ils nous disent « ça, tu l'as largement ». Donc c'est plutôt positif, généralement, de faire en groupe parce qu'on se pousse les uns les autres. Il y a un peu une ambiance de cohésion. Et généralement je n'ai pas de mauvaise expérience avec des personnes dans un groupe. Il n'y a pas vraiment de dispute. Donc on est plus dans un esprit sportif. Il y a un petit esprit de compétition, mais pas un esprit de compétition malsain où on se sent brisé si on fait moins que les autres.

Thème 4 : Anxiété et performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures ?

Alors, en compétition, oui. J'ai quand même pas mal de stress. Et du coup j'essaie de le gérer plus ou moins comme je peux. Mais c'est à la fois un peu handicapant et à la fois quelque chose qui me pousse à faire de mon mieux. Et hors compétition, je n'ai jamais vraiment ressenti, si ce n'est de la peur a priori et de la peur de lancer un move. Je n'ai jamais eu de stress lié au regard des autres. Je ne me suis jamais dit que si je rate ça, ça va être la honte. Mais j'ai déjà été stressé parce que je me suis dit que si je me ratais, je risquais de me faire mal.

10. Dans quelles situations ce stress est-il le plus présent ?

Alors, en compétition, c'est généralement quand il y a du public. On sait qu'il y aura d'autres personnes qui pourront regarder ce qu'on fait. Et quand on est mis aussi en compétition et qu'il y a un classement, qu'il y a vraiment quelque chose qui parle pour toi. Si tu fais une mauvaise performance, peu importe ce que tu pourras dire, le classement parlera. Ça, c'est un facteur de stress, je trouve. Et hors compétition, si ce n'est la peur de se faire mal et de rares fois un peu l'avis du coach ou quelque chose comme ça, il n'y a pas vraiment de facteur de stress.

11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ?

Alors, oui, mais moi j'ai une condition physique qui fait que la boule au ventre, ça m'arrive souvent pendant les compétitions et tout ça, mais je n'ai jamais eu un fort point. Je sais que j'ai facilement des nœuds au ventre, mais je n'ai jamais eu un stress tellement intense qu'au point d'avoir un nœud au ventre. Mais voilà.

12. Est-ce que ce stress t'aide ou te freine dans ta performance ?

Alors, ce stress, en tout cas quand on fait des compétitions et qu'il y a vraiment pas mal de public, je trouve que c'est un peu des deux. Ça te freine parce que tu as peur de mal faire. Et d'un autre côté, en fait, ça inhibe totalement le fait que tu aies des a priori par rapport à certains moves. Du coup tu auras beaucoup plus tendance à le lancer pour justement prouver et montrer que tu en es capable. Donc moi, j'ai moins peur du coup de lancer les moves et donc ça fait un petit peu une sorte de balance. D'un côté ça me freine parce que j'ai peur du regard des autres. Et d'un autre côté ça me pousse parce que j'ai envie de faire le mieux possible.

Conclusion

13. Y a-t-il quelque chose d'important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n'avons pas abordé ?

Juste, je ne sais pas, mais je trouve que peut-être le fait d'avoir un coach et tout ça, c'est un peu un multifacteur. Le coach, il est à la fois motivant, il te permet de t'améliorer, il t'améliore. Et aussi, d'un autre côté, si tu as un bon suivi avec ton coach, tu seras du coup beaucoup plus performant parce que tu vois un peu les évolutions. Lui, il t'explique un petit peu ce que tu devrais faire mieux et tout ça. Et donc si quelqu'un est vraiment là pour ton suivi, je trouve que c'est beaucoup plus motivant. Et d'un autre côté, c'est un petit peu un facteur aussi négatif parce que du coup tu te sens beaucoup plus contraint, tu te sens beaucoup plus lié à quelque chose vu que si tu fais mal les choses, ce n'est pas juste toi que tu déçois.

C'est une autre personne qui te suit, qui te soutient. Et donc il y a un double facteur à la fois positif et négatif à avoir un coach.

A6

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu'est-ce qui t'a attiré vers le parkour ?

Vraiment, vu que moi je viens de la gym, ce qui m'a intéressé en premier dans le parkour, c'est l'aspect où je pouvais un peu plus faire ce que je veux. Globalement, c'est le terme liberté qu'on retrouve partout dans le parkour. Mais ce qui m'a vraiment intéressé dans le parkour, c'est que là où j'étais à la gym, où je ne pouvais pas faire ce que je voulais, le parkour m'a amené plein de libertés et du coup plein de nouveautés dans le même genre de sport, où je visais des acrobaties, du déplacement, sauf que là on ne me demandait pas spécialement d'être parfait. On me demandait de faire des choses un peu plus différentes, un peu plus complexes dans des endroits surtout différents vu que le parkour, c'est la découverte du milieu. C'est pas une salle de gym, c'est pas un tapis, c'est pas la table de saut, la barre. Et en plus, vu que moi je n'ai pas commencé du tout dans un club, j'ai commencé avec mon pote, un de mes potes Sam. Et du coup nous on a vraiment commencé le parkour, on va dire, dans les parcs, dans le jardin, dans la rue, à la muraille, etc. Du coup ce qui m'a motivé dans le parkour, c'est cet aspect : ok, j'ai des bases d'acrobatie, mais je peux les faire où je veux et je peux les travailler à d'autres endroits avec beaucoup plus de liberté. Je pense que ma motivation de parkour, à la base, c'était ça.

(OK. Et c'est toujours la même motivation qui te donne, enfin actuelle, plus ou moins ?)

Actuellement, je pense que c'est toujours exactement la même, ouais. C'est le fait de pouvoir entraîner mes acrobaties, toujours de manière aussi libre, et en plus de pouvoir le faire un peu partout. Ici, moi je suis parti en voyage et j'ai pu continuer à faire mon sport, alors que globalement chaque jour j'étais à un endroit différent, que ce soit à la montagne, à la plage, en pleine ville, etc. Et j'ai pu m'entraîner, alors qu'en gym t'es pas à ta salle, tu peux rien faire.

2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?

Alors, on va dire que la découverte du parkour, c'était à mes 13-14 ans, parce que justement avec mon pote Sam, on faisait du judo et on a découvert qu'on savait tous les deux faire des saltos. Et on s'est dit allez, si on faisait des saltos mais dans la rue. Et du coup c'est de là que je l'ai découvert, mais c'est seulement il y a trois ans que je suis rentré dans un club, parce que je faisais un stage pour l'école en tant que prof de sport, il fallait que je fasse un stage en club. Et du coup il y a trois ans, j'ai découvert vraiment un peu plus que c'est le vrai parkour et pas juste faire des saltos dans la rue. Et de là, il y a deux ans, grâce à mon club et même grâce à toi, du coup, parce que je t'ai vu faire les compétitions et tout, j'ai pu découvrir le monde de la compétition dans le parkour. Donc on va dire que la compétition, ça fait seulement

deux ans. Le parkour en club, il y a trois ans. Et voilà, avant mes 14 ans, je n'avais jamais fait de parkour. C'est surtout de la gym, du coup.

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

Ok. Je pense que la raison principale, à part mon plaisir personnel que je peux gagner en faisant du parkour, mais que je peux transférer ça à d'autres sports, c'est juste que c'est le sport où je vais me procurer le plus de plaisir. Contrairement à, je vais aller faire de la muscu, bien sûr que je vais prendre du plaisir, mais ce n'est pas le sport qui va me faire vibrer, contrairement au parkour. Débloquer une acrobatie au parkour, débloquer un nouveau move, c'est ça qui va me faire kiffer ma journée. Et je vais me dire, j'ai passé une bonne journée parce que j'ai réussi un truc. Globalement, le parkour, c'est ça qui me motive, c'est réussir des choses et du coup me procurer du plaisir.

(Donc, tu le fais, tu t'engages dans la pratique pour le plaisir de la pratique ?)

Oui, vraiment le plaisir de m'améliorer dedans et de réussir de nouvelles choses. C'est la découverte à chaque fois.

4. Est-ce qu'il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?

Alors, encore plus actuellement, contrairement à il y a quelques années quand j'étais un peu plus jeune. Actuellement avec les réseaux, en voyant les gens qui deviennent forts, en voyant les gens qui font de la compète, en voyant les gens que je connais qui s'entraînent, etc. C'est clair que, à force de regarder ça, tu as envie d'aller à la salle et du coup d'aller t'entraîner. Et des fois même, ça peut impacter négativement si sur le moment toi tu n'es pas dans le meilleur de toi-même au niveau du sport et qu'au contraire tu vois les autres gérer. Ça peut impacter la pratique et ça peut même te dire, je ne sais pas, je ne me suis jamais poussé à devoir filmer ce que je fais, mais ça m'a déjà poussé à devoir m'entraîner même quand j'ai la flemme, tu vois.

5. T'est-il déjà arrivé de manquer d'envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?

Alors, bien sûr que c'est arrivé. Souvent, c'est la surcharge de taf, par exemple quand je faisais les études, ou la surcharge de travail quand je suis en temps plein, plus club et que j'ai 40 heures et plus d'heures par semaine de taf. C'est là qu'il y a un peu la fatigue qui vient jouer sur ma pratique. Puis ouais, il y a toujours des petits incidents moraux qui font que des fois ça ne va pas. Souvent, c'est plus la fatigue, le travail, les autres trucs sur le côté qui font qu'à un moment j'ai la flemme d'y aller. Mais souvent j'y vais et je me dis ok, ça se passe quand même bien et ça me remotive.

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d'être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?

Alors, pour moi je suis entièrement libre dans ma pratique, mais parce qu'il y a un mais, c'est ça qui est fou. Pour l'instant, vu que j'ai des petits objectifs de compétition et qui me font un peu hésiter dans mes objectifs. Eh bien la compétition me fait m'entraîner un peu différent que d'habitude. Ce n'est pas les entraînements que je préfère parce que je me mets une petite pression, je me mets des petits objectifs. Et du coup au lieu de venir à l'entraînement avec un peu de liberté, en mode aujourd'hui j'arrive et je me dis ok, je vois un truc et je vais taffer ça. Mais je me pousse à devoir taffer des trucs que je n'aime pas spécialement. Et je les refais pendant une heure à m'énerver dessus, tu vois. Du coup la plupart du temps je dirais que je suis libre, mais en cette période de compétition, des fois pas tant que ça.

(OK, la compétition conditionne un peu les entraînements qui, du coup, sont axés compétition et du coup beaucoup moins libres.)

Donc tu n'as pas spécialement envie de travailler, mais en même temps il faut. Donc tu es un peu bloqué dedans.

7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?

Je ne vais pas dire que je me sens plus ou moins fort, mais je vais détailler un peu le truc. Quand je vais m'entraîner dans mon club, bien sûr que je me sens fort parce qu'autour de moi il n'y a pas 10 milliards de gens qui ont mon niveau. Et du coup d'office je vais me sentir un peu plus fort que les autres parce qu'autour de moi il n'y a pas tant de niveau que ça. Là où je vais me sentir moins fort, c'est les réseaux sociaux directement. Tu vas voir un truc sur les réseaux, tu vois le type qui gère sa mère, genre Nathanael Trier, tous ces gens-là. Et c'est là que tu peux te dire ah ok, ce type est 20 fois meilleur que moi, alors que tu pensais être fort. Donc bien sûr que je me sens quand même fort à mon échelle. Bien sûr que je me sens rikiki, tu vois, contrairement aux gens chauds, les top 20 mondiaux, etc. Je me sens rikiki par rapport à eux, mais à mon échelle je me sens fort. C'est un peu nuancé comme réponse.

(Et est-ce que tu te sens progresser ?)

Bien sûr. Ça va dépendre. Mais actuellement, je me sens progresser, oui. Ici j'ai fait trois mois d'arrêt, même si je me suis entraîné en extérieur, je n'ai pas pu m'entraîner trois fois par semaine. Et là j'ai repris depuis un mois, on va dire. Donc bien sûr que je me sens évoluer.

8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ? Comment décrirais-tu les relations avec les autres traceurs ?

Ok. Alors pour l'instant je pratique, on va dire, une fois sur deux seul, une fois sur deux en groupe. Parce qu'avec mes impératifs de travail ou des trucs pareils, des fois je suis obligé d'aller m'entraîner hors des ouvertures du club ici. Du coup des fois je m'entraîne seul. Mais quand je m'entraîne en groupe, moi c'est ce que je préfère tout le temps. Je n'ai que des bons contacts avec les gens avec qui je m'entraîne. C'est toujours une bonne ambiance de travail, de motivation et ça aide à mort. Et même si je m'entraîne souvent avec les plus jeunes, parce que c'est mes élèves finalement avec qui je m'entraîne. J'ai rarement des gens de mon âge qui s'entraînent à mon niveau. J'ai plus des jeunes qui sont un peu moins forts avec qui

je peux m'entraîner. Et du coup c'est toujours la bonne ambiance. C'est toujours moi qui suis là pour les motiver. Et du coup eux qui sont tous là pour me motiver moi, vu qu'ils connaissent mes objectifs et tout le monde. Du coup souvent très bonne ambiance de groupe. Même hors de mon club, souvent une bonne ambiance.

Thème 4 : Anxiété et performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures ?

Ok. Je vais commencer hors compétition, surtout axé stress par rapport à des mouvements. Moi je suis un stressé de la vie. Dès que je veux lancer un nouveau truc, je suis en stress complet. Du coup c'est un travail que j'ai depuis super longtemps. Donc ma gestion du stress, je la connais et je dois la taffer tous les jours depuis le début que je m'entraîne. Globalement, moi j'ai du stress et je le sais. Du coup j'ai beaucoup de blocages, surtout à mon niveau, parce que je dois commencer à lancer des mouvements qui me font peur déjà en fosse et que je veux lancer sur du dur. Du coup le stress, même avant l'entraînement, a un petit impact psychologique où je me dis bon, maintenant il va falloir que tu te bouges les fesses et que tu y arrives. Et du coup il y a ce truc de... Il faut couper le mental. Là on est vraiment dans les quelques secondes avant de réussir l'élément. Il faut vraiment couper le mental, couper le stress, couper tout et me lancer avec rien dans la tête, quoi. À part réussir. Parce que si je m'imagine en train de rater, je ne vais jamais le lancer. Et c'est ce qui arrive très souvent. Du coup il faut que je vide mon crâne avant de me lancer. Et pour ce qui est du stress de compétition, j'essaie actuellement, à chaque fois que j'ai été en compète, d'y aller avec juste beaucoup de plaisir pour justement ne pas me sentir stressé, parce que je suis quelqu'un de très stressé globalement. Et me dire que je suis là pour m'amuser et que je rate ou que je réussis, c'est pas grave. Ça m'aide beaucoup. Mais j'ai quand même toujours ce stress en plus, parce qu'il faut lancer des gros moves, encore une fois. Et du coup c'est un petit mélange. C'est un petit mélange de je suis stressé de la compète, mais en même temps je me dis que c'est pas grave. Et un petit mélange de purée, il faut que je réussisse mon mouvement, sinon je suis dans la merde. Mais beaucoup de gestion de stress dans le parkour. Même hors compétition et encore plus en compétition, la gestion de stress c'est assez important.

10. Dans quelles situations ce stress est-il le plus présent ?

Ce que je disais, c'est vraiment la gestion de stress avant un mouvement, et encore plus quand on est en extérieur, qu'on n'a pas pu travailler le mouvement sur un bon tapis juste avant, et que tu dois te lancer un peu à la mort, parce que tu te dis ok, ce truc je l'ai fait il y a deux jours, mais là je veux faire exactement la même chose, mais si je le rate, je n'ai aucun tapis, je n'ai pas de quoi me rattraper, donc il faut que je le réussisse. Moi c'est ça le stress que j'ai souvent. Avant un mouvement et encore plus ça.

(Donc plus les nouveaux mouvements en phase d'apprentissage.)

Oui, parce qu'il y a les mouvements que je connais très bien, mais que je veux faire pour la première fois en extérieur, et il y a les mouvements que je ne connais

absolument pas, qui me font juste stresser, parce que bien sûr je ne les connais pas, et que du coup il y a la peur de la chute, etc.

11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ?

Alors moi je connais très bien mon stress, et je l'ai depuis que je suis tout petit, parce que j'ai fait compétition judo, maintenant compétition de parkour, les examens à l'école, etc. Mon stress, il se résume par deux choses : boule au ventre et envie de faire pipi. C'est tout. Moi à chaque fois je dois aller faire pipi avant, mais c'est abusé. Ouais, et la boule au ventre. Ouais, la boule au ventre c'est tout le temps.

12. Est-ce que ce stress t'aide ou te freine dans ta performance ?

Ah, je vais encore nuancer. Moi je pense qu'il me freine dans mes performances de parkour. C'est-à-dire que bien sûr si j'avais beaucoup moins de stress, je pense que j'aurais plus de facilité à oser. Et du coup si j'ose plus vite, je vais pouvoir plus vite me concentrer sur la technique, sur les petits points à mieux réussir. Alors que si pendant deux heures je me bloque à ne pas réussir mon mouvement une seule fois, je ne vais juste jamais le lancer. Donc bien sûr que le stress, à ce niveau-là, avant de lancer un élément, va plutôt me bloquer qu'autre chose. Mais en compétition, le stress peut m'aider dans le sens où, vu que je suis stressé, je suis très concentré. Et du coup je vais juste tout lancer sans la peur, finalement. Il y a le stress, mais il n'y a pas la peur. Parce que je veux y arriver, je dois y arriver.

(Donc, le stress en mode challenge qui te permet d'atteindre un état de flow, par exemple.)

Exactement. C'est un peu ce stress qui te met dans ta bulle.

Conclusion

13. Y a-t-il quelque chose d'important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n'avons pas abordé ?

Petit point personnel qui, pour l'instant, m'impacte moi-même. C'est la compétition. En fait je me suis ultra motivé à la compétition. Et j'en ai reperdu pendant une période mon kiff personnel. Et c'est seulement il y a quelques semaines que je me suis dit « Bon, ton but n'est pas d'aller à l'entraînement et de t'énervé. Ton but est de kiffer. Donc arrête de te mettre la pression pour la compétition. Entraîne-toi pour le plaisir. Et à la compétition, tu vas donner ce que tu as travaillé. Tu ne vas pas donner tes mois d'énervement inutile ». Du coup prendre du plaisir. C'est très personnel pour moi-même. Mais je ne dois pas oublier de prendre du plaisir avant de me mettre la pression pour la compétition.

A7

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu'est-ce qui t'a attiré vers le parkour ?

En fait, c'est les compétitions pour moi. J'étais toujours compétitif dans tout ce que j'ai fait. Et à 19 ans, je n'avais plus de sport et j'ai eu envie de refaire des compétitions. Dans quel sport ? C'était genre, comment je dis ça en français ?

(Tu peux parler en anglais, si tu veux répondre en anglais, tu peux. Il n'y a pas de souci.)

I wanted to compete. It didn't matter which sport, it didn't matter what type of competition. I just wanted to be competitive again. And parkour was a natural talent. It might sound like a lot, but it was always easy for me. And I always loved it. So I naturally gravitated towards parkour. And then I started to learn more about parkour via social media. And that's what really interested me. But mainly, the competitions. I wanted to compete again.

(Ok, donc tu as commencé à faire du parkour pour la compétition ?)

Ouais.

2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?

Du coup, j'ai commencé dans l'été 2019. J'ai fait mon premier event « Swings and other things » en septembre 2019. Et ça, c'était vraiment le début du parkour. C'était la première fois que j'étais avec des gens qui font du parkour. C'était la première fois que je voyais ça en vrai. Genre des gros noms comme Tim Champion faire des lâchers de son calibre. C'est une vue différente de tout ce que j'avais vu toute ma vie. Du coup ça, c'était la première rencontre, la vraie rencontre, le vrai début. Et après, j'ai fait deux ans d'entraînement dans mon jardin. J'ai construit des blocs pour avoir quelques modules pour essayer de nouveaux mouvements ou de nouveaux tricks. J'ai aussi acheté des matelas à Limbourg. J'ai conduit deux heures pour ça, pour avoir un petit tapis pour prendre l'impact et essayer d'autres choses. Et après deux, trois ans environ, j'ai fait connaissance avec Nozaru. Je suis venu deux, trois fois pendant, je pense que c'était 2022. Et sur la fin de 2022, dans l'été 2022, j'ai fait un voyage avec John à Miramas. Et lui, il m'a proposé d'être un athlète de Nozaru à Clément. Et en septembre, j'ai rencontré Clément. Il m'a donné une sponsorship de Nozaru. Comme ça, j'avais l'infrastructure pour m'entraîner. Et depuis 2022, je suis venu à Namur chaque fois pour m'entraîner. Et maintenant on est en 2025-2026. Et j'ai ouvert la salle à Anvers. Et maintenant, je donne des cours dedans. Pendant des années, j'ai fait des compétitions aussi, bien sûr. Ça, c'est aussi venu avec Nozaru depuis 2022.

(Ok, terrible. Et avant de faire du parkour, tu as fait de la gym, non ?)

Ouais. Du coup, j'ai fait du jujitsu quand j'étais de 6 à 12 ans. De 12 à 16 ans, j'ai fait un peu de gymnastique. C'était dans un club très, très tranquille. Mais ce n'était pas avec de hautes intentions ou du sport haut niveau.

(Récréatif.)

Ouais, c'était super récréatif. Mais vraiment super récréatif. Même sur un point qu'ils ne pouvaient pas me tenir dans les choses où j'étais bien. Ils ne pouvaient pas soutenir mon niveau dans les choses que j'étais bon. Par exemple tumbling, trampoline, ou les éléments de parkour de la gymnastique.

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

Parce que c'est hyper drôle. Parce que c'est drôle. C'est trop fun. I don't know how to say it. It's too much fun. Breaking down challenges. Overcoming challenges. Learning new moves. Being able to one-shot new moves is one of the best feelings in the world. Yeah, it's just fun. Like, you get to challenge yourself mentally and physically. So what keeps me training is purely fun. I think if there was nothing in this world, I would still be doing parkour. It would just be too much fun.

4. Est-ce qu'il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?

Je veux dire, j'ai la chance d'être assez confiant pour que ça ne m'ait pas trop perturbé dans ma carrière ou dans les événements ou dans les jams. Je n'ai pas eu l'influence des autres qui m'a poussé sur un point que je ne pourrais pas gérer. Mais bien sûr, c'est aussi différent. Si tu t'entraînes avec des meilleurs du monde, tu vas faire plus que quand tu fais tout seul. Tu vois, si tu t'entraînes avec Elis, tu vas plus facilement faire un truc qui te fait peur ou que tu n'as pas trop envie de faire. Il y a toujours quelque chose dans ton corps qui veut le faire. Mais parce que notre sport est aussi mentalement super physique, parfois ton corps peut te donner un signal qui dit « Ah, ma cheville ne sent pas trop bien aujourd'hui. Peut-être que ce n'est pas le jour ». Mais si tu es avec Elis, tu vas plus facilement dire « Ah, ma cheville va tenir ». Du coup parfois, si tu t'entraînes avec des vrais athlètes, tu te laisses pousser plus facilement.

(Ok. Mais est-ce que tu penses qu'il y a d'autres facteurs que juste le plaisir à pratiquer qui te poussent à t'entraîner toi ? Est-ce que tu le fais des fois pour autre chose que le plaisir du parkour ?)

Peut-être pas vraiment parce que sinon, ça ne marche pas pour moi. Je ne fais rien que je n'aime pas.

(Ok. Donc, si tu le fais, si tu pratiques sans avoir le plaisir, pour toi, il n'y a aucun sens ?)

Oui. Si je pratique sans, par exemple si on peut prendre l'exemple de drills avant une compétition. Oui, ça, ce n'est pas drôle. J'arrête. Tu vois, tu as vu ça assez. Si je dois faire le même truc plusieurs fois juste pour driller, c'est plus fun. Donc j'arrête. Donc pour moi, le fun, le plaisir, c'est le plus important. Toujours.

5. T'est-il déjà arrivé de manquer d'envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?

Bien sûr. Oui. Donc par exemple, quand je suis seul et comme j'ai dit, mon corps ne sent pas trop bien, c'est super dur de te chauffer. C'est super dur de te chauffer,

de faire de grandes choses. Donc tu peux faire genre un petit entraînement, mais ça ne va pas nécessairement dire que ton entraînement va être exceptionnel. Donc si tu es tout seul, c'est super dur de te motiver sur un point de faire de grandes choses. J'arrive souvent assez à me motiver, assez pour bouger quand même, mais ça ne va pas nécessairement être des entraînements pour la World Cup tout seul, par exemple. Donc ça, c'est la seule barrière que je trouve avec la motivation. Quand je suis seul, c'est un peu plus dur.

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d'être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?

Oui. 100 %. 100 %. Il a essayé de me... Comment je dis ça ? Mais ça ne marche pas avec moi. Je suis trop rebelle. Je suis trop... You need to be free. Oui. Oui. J'ai besoin de la liberté. Sans la liberté, il n'y a pas de parkour pour moi.

7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?

Top 10 %. Top 10 % du monde. Ça, c'est mon niveau. Très fort, mais pas le meilleur du monde. Tu vois ? Du coup pour moi c'est genre... Si tu as 100 % de pratiquants, je suis dans le top 10 %, je pense. Tu vois, il y a toujours des gens qui sont mieux à une discipline, mais mauvais à l'autre. Tu vois, un Caryl, oui, il va m'éclater dans les strides sur les barres. Ça, c'est 100 % sûr. Mais jamais il va faire le même accro que moi. Jamais. Donc c'est difficile à dire, mais en général, je pense que top 10 % ça fait.

(Juste dans ton sentiment de toi-même, est-ce que tu te sens compétent sans te comparer aux autres ?)

Ah oui, oui, oui, oui, 100 %. Oui, oui. Si je ne dois pas regarder à mes 70 % de mouvements pour que ça passe bien, oui, je me sens confiant. Je peux faire tout ce que je veux sans vraiment penser. Donc c'est super chill.

(Ok. Et est-ce que tu te sens progresser ?)

Oui, 100 %. Mais maintenant, même avec ma blessure qui est passée, même les derniers mois, par exemple, j'ai eu vraiment la sensation de progresser. Et il y a bien sûr des questions en progression qui te font des doutes. Par exemple, je ne peux pas encore faire un scoot full-in, mais je pouvais avant ma blessure. Est-ce que je suis progressé ou pas ? Je ne sais pas encore. Du coup d'une certaine manière, 100 %. Dans les autres, un peu moins. Mais oui, ça dépend de la perspective, je pense.

8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ? Comment décrirais-tu les relations avec les autres traceurs ?

J'essaie d'avoir un 50-50. Donc j'essaie de ne pas trop m'entraîner seul et pas trop m'entraîner avec les gens. Mais j'aimerais avoir un petit équilibre dedans. Et si je m'entraîne avec des gens, je trouve que c'est beaucoup plus chouette. Tu trouves des défis qui ne sont pas tes idées, mais qui sont quand même intéressants par quelqu'un d'autre. Ou quelqu'un peut t'aider avec quelques conseils de loin. Il te

voit voler en mode « Ah, essaye de tirer un peu plus ». Et juste un petit conseil comme ça peut changer tout l'entraînement. Si tu es tout seul et tu te jettes sur un truc pendant une heure, tu deviens fatigué mentalement, physiquement. Et après, c'est super dur de retrouver un autre défi ou quelque chose comme ça. Mais si tu es avec quelques gens, tu essaies pendant une heure, tu parles un peu, tu n'as pas la même sensation que tu as essayé pendant une heure et tu as fail pendant une heure. Et après ça, tu as plus envie de chercher d'autres trucs parce que les gens sont encore en train de s'entraîner. Donc c'est un peu comme la motivation quand tu es seul et avec les gens, c'est un peu la même dans ces questions. Avec les gens, ça te pousse plus. Tu penses que tu es moins dans ton monde, donc tu penses moins à toi-même, si c'est logique.

(Et est-ce que tu trouves qu'il y a un sentiment de communauté quand tu t'entraînes en groupe, communauté parkour ?)

Oui, chaque fois, chaque fois. Parce que tu ne peux jamais, même si notre sport est super individuel, tu ne t'entraînes jamais tout seul si tu es avec des gens. Parce que tu vois quelqu'un faire un saut, tu vas regarder avec lui, même si tu ne le fais pas. Il n'est pas tout seul à regarder ce saut. Il n'est pas tout seul à penser comment je peux arriver là. Parce que moi, je veux dire, peut-être tu peux faire juste genre tu sautes à côté et il n'a pas pensé assez. Boum, il fait son prep et après, il est prêt. Mais je n'ai même pas fait le saut et on est quand même ensemble. Donc je trouve quand même qu'il y a toujours une part de communauté dans un entraînement de groupe.

Thème 4 : Anxiété et performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures ?

Non, je pense, c'est dur à dire parce que je pense qu'il n'y a pas plus de stress que le stress de faire les tricks. Si tu comprends ce que je veux dire. C'est genre en mode, si tu vas faire un gainer précision, ton BPM, ton heart rate est déjà 150, 160, 170. Si je suis stressé, on top de ça, je ne sais pas.

10. Ok. Et dans quel genre de situation tu penses que ce stress est le plus présent ? Avant un trick, avant... tu vois ?

Avant une compétition, genre une heure avant, j'ai toujours la même réaction et dans mon lit. Quand je ne peux pas dormir et je pense à des choses à faire demain, je te jure, je stresse si fort que je n'arrive pas à dormir, tu vois ? Je suis dans mon lit à 150 BPM, genre essayer de dormir, mais ça ne va pas parce que je pense à un truc effrayant. Et ça, c'est un peu la même nervosité que j'ai quand je fais la compétition. Seulement dans les compétitions, c'est un peu plus profond parce que je ne peux vraiment pas changer ma perspective ou mon cerveau à un autre truc. Parce que la compétition, c'est genre 30 minutes, donc c'est la première obligation.

11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ?

Ouais, je ne sais pas comment je vais expliquer ça, mais j'ai toujours genre une... Avant presque tout ce que je fais, j'ai toujours genre une sensation de... Pas une boule dans mon ventre, mais genre en mode... Tu deviens super fatigué, ton corps devient super fatigué et tout ton corps te dit, vas-y, va dormir. T'es pas en forme ou t'es genre... Mais j'ai... Bailler, ouais. Je commence à bailler avant une compétition chaque fois. Genre 30 minutes, une heure avant. Mais chaque 2-3 minutes, je baille. Donc c'est vraiment bizarre. Et avant que je fasse genre un nouveau trick ou quelque chose comme ça, il y a une sensation qui est dans tout mon corps. Je vais dire un peu d'anxiété. On va dire. Je pense que c'est le meilleur mot pour ça. Mais je peux donner ça à une bonne place. Donc ça me contrôle pas. Mais j'ai cette sensation chaque fois. Avant chaque... Et tout ce que je fais. Ok. Si je donne des initiations, si je donne des... Et si je fais des World Cup, si je veux faire un nouveau trick, toujours la même.

12. Est-ce que ce stress t'aide ou te freine dans ta performance ?

Non, ça m'aide. 100 %. Ouais. C'est pour ça que je voulais faire des compétitions aussi. Parce que je sais... Dans mon corps... Que je suis construit pour des compétitions. Et le stress et la performance doit être là. Et je vais performer plus et mieux que sans ça. J'ai toujours ça. Donc pour moi, ça m'aide. En général.

Conclusion

13. Y a-t-il quelque chose d'important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n'avons pas abordé ?

Ouais. Je pense... Ma motivation... La seule raison qui m'a poussé par tous les plateaux dans le sport, parce qu'elle est pas drôle. Tu vois ? Et comme j'ai dit avant, si c'est pas drôle, j'arrête. Mais pour la première fois de ma vie, quand j'ai commencé le parkour, je me suis dit, vas-y, je vais pousser dans tous les plateaux pour voir où je peux aller si je passe des plateaux comme ça et je me laisse pas faire. Du coup, ma plus grande motivation, c'est genre une promesse à moi-même, c'est de le faire pour une fois de ma vie, voir qu'est-ce que ça va donner si je donne 100 % à quelque chose. Donc même sur les jours où je me sens pas bien ou je suis seul ou j'ai pas vraiment de motivation de parkour, j'ai cette motivation quand même de me promettre que je peux pas arrêter comme ça. J'ai ma promesse et je dois m'y mettre. Du coup, si j'ai pas de motivation, je reviens sur cette promesse.

A8

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu'est-ce qui t'a attiré vers le parkour ? Qu'est-ce qui t'a donné envie de commencer ?

Ce qui m'a donné envie de commencer, c'est le fait que ce soit un sport très libre, on fait un peu ce qu'on veut, on bouge un peu dans son propre style, etc. Et le fait de s'entraîner pour se dépasser, c'est ça qui m'a fait kiffer le parkour et j'ai voulu progresser de plus en plus. Et voilà.

(Comment t'as entendu parler du parkour ?)

C'est un pote à moi qui m'a proposé d'en faire. On a d'abord été en salle de gym et après on a tout de suite accroché et c'est comme ça que j'ai commencé.

(Est-ce toujours d'actualité ? Les raisons que tu m'as dites juste avant, est-ce que c'est toujours les mêmes qu'aujourd'hui, l'envie de progresser, de se dépasser ?)

Toujours oui. Ça a toujours été. Le but de mon entraînement, c'est de progresser, d'évoluer et la motivation vient de là.

2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?

J'ai commencé il y a 10 ans à faire du parkour. Une année j'ai dû arrêter à cause de l'armée, c'était un peu dommage, et j'ai arrêté l'armée après pour reprendre le parkour car c'est vraiment quelque chose qui me fait kiffer. Ensuite pendant mes années d'entraînement, j'ai eu beaucoup de blessures malheureusement. Donc ça aussi beaucoup de pauses pour la suite. Et les compétitions, ça j'ai commencé il y a un an. J'ai intégré Nozaru il y a un an, le 27 janvier 2025. Et là j'en ai fait deux ou trois depuis. Je m'entraîne pour en faire d'autres, il y en a d'autres qui arrivent prochainement. Et voilà.

(OK et donc toi tu es plus freestyle que speed ou skills ?)

Ouais moi je préfère le freestyle, c'est plus dans mon domaine.

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

Comme j'ai dit c'est pour me surpasser, pour m'améliorer de plus en plus chaque jour et aussi, faut pas se mentir, pour l'amusement. On est là pour s'amuser quand on s'entraîne avec les copains etc. Et voilà, et montrer aussi à mes parents que je suis capable d'y arriver, même si des fois c'est compliqué. Voilà.

(Qu'est-ce que tu apprécies le plus dans cette activité ?)

Ce que j'apprécie le plus c'est quand on essaie une nouvelle figure pendant longtemps puis réussir, c'est la satisfaction, comment on est content de s'être entraîné pour avoir réussi ça.

(La satisfaction du travail accompli ?)

Exactement c'est ça.

**4. Est-ce qu'il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?
(Regard des autres, Reconnaissance, Réseaux sociaux, etc,...)**

Ça m'influence pas à faire du parkour mais je poste énormément sur Instagram. C'est plus pour avoir une belle image et montrer la beauté du sport que je pratique.

Mais c'est pas poster pour plaire aux gens, c'est moi qui montre mon propre sport aux gens. Si les gens ils aiment ben c'est tant mieux, si ils aiment pas tant pis.

(Donc tu mettrais le plaisir à pratiquer avant le plaisir de poster ?)

Oui exactement c'est ça.

5. T'est-il déjà arrivé de manquer d'envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?

Ça m'est déjà arrivé plusieurs fois. Forcément quand je suis fatigué etc. j'ai pas trop envie d'y aller par peur de me blesser sur place etc. C'est un sport dangereux donc faut quand même prendre ses précautions. Quand ton corps le sent pas et que la fatigue est là et que ta tête est pas là, là je pense que c'est mieux de ne pas aller s'entraîner ce jour-là et de reporter l'entraînement.

(Dans quelles situations ça arrive ?)

Moi c'est surtout quand je taffe toute la journée, à 17h le seul moyen de m'entraîner c'est le soir et quand je rentre d'une journée de boulot, c'est compliqué parce que la fatigue est vraiment présente. Et là je me dis il faut pas t'entraîner etc, mais ça se reporte et au final je m'entraîne pas pendant plusieurs jours.

(Donc c'est surtout le manque d'énergie ?)

Oui c'est ça.

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d'être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?

Oui c'est le premier sentiment que je trouve dans le sport. On est vachement libre dans ce qu'on fait, il y a différentes personnes qui bougent différemment, tu as ton propre style, tu peux créer ton propre style, créer ton flow etc. C'est vraiment un sport complètement libre le parkour et c'est ça qui me fait kiffer.

7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?

Je trouve que j'ai un bon niveau en parkour, pas forcément mondial comparé à ceux sur Instagram et qui ont un niveau très élevé. Je me considère très bon en parkour, mais pas dans les meilleurs mondiaux.

(Et si tu devais juste estimer ton sentiment de compétence par rapport à toi-même donc sans te comparer ?)

Moi je me sens très bon dans le parkour quand même. Comme ça fait quand même 10 ans que je pratique, j'ai beaucoup d'expérience, que ce soit dans l'entraînement ou dans les compétitions, ça fait un an maintenant, mais je commence bien je trouve donc je pense que j'ai quand même un très bon niveau dans le parkour.

8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ? Comment décrirais-tu les relations avec les autres traceurs ?

Je pratique seul et en groupe. Seul c'est chouette mais aussi un peu ennuyant parce qu'il y a personne pour te motiver par exemple quand on essaie de nouvelles choses. Et quand je pratique en groupe ça se passe toujours super bien, les gens sont là pour nous motiver. L'entente est toujours là, on rigole, on essaie des fois les mêmes choses donc aussi ça nous aide à nous motiver les uns les autres. Et du coup voilà, avec la relation avec les autres, elle se crée de plus en plus. Elle se forme de plus en plus pour les prochains entraînements.

(Et comment tu peux décrire l'aspect communauté dans le parkour ?)

La communauté, je trouve qu'il en manque un peu en Belgique car c'est pas encore beaucoup reconnu mais dans le monde, la communauté est incroyable. Rien que voir dans les posts Instagram ou quoi, il y a plein de gens qui commentent que tu connais pas et qui sont très haut niveau. Donc là je trouve que la communauté est excellente et c'est à force de faire des compétitions, des événements que là tu rencontres la communauté. Tu parles avec plein de gens, tu fais plein de rencontres et c'est ça que j'aime bien.

Thème 4 : Anxiété et performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures ?

Hors compétition j'ai pas mal de stress quand j'essaie une nouvelle figure, j'imagine ma réception mal, etc. par plusieurs manières. Et je me dis que je peux me blesser. Au final je me blesse pas donc tant mieux, mais ça peut arriver. Là j'ai quand même beaucoup de stress. Et en compétition là le stress est énorme, parce que je me fais pas confiance à 100 %, j'ai un peu peur de ne pas y arriver parce que j'aimerais bien me prouver à moi-même que je suis capable. Et du coup le stress est là tout le temps en compétition et ça sera toujours je pense.

10. Dans quelles situations ce stress est-il le plus présent ?

En compétition, parce que en compétition comme t'as qu'un passage t'as pas le droit à l'erreur, tu dois réussir du premier coup et justement je pense que c'est ça, le fait de savoir qu'il faut tout faire du premier coup pour réussir, qui me fait stresser.

11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ?

Non je pense pas, lié au stress ça j'ai jamais eu.

12. Est-ce que ce stress t'aide ou te freine dans ta performance ?

Je pense que c'est un peu dans les deux cas. Je pense qu'il m'aide beaucoup car je trouve que ça me pousse à réussir je trouve personnellement donc je pense que c'est un bon truc de stresser et en même temps des fois aussi ça me bloque parce que

forcément quand tu stresses t'as peur. Et du coup tu n'oses pas faire la figure par exemple ou bien tu n'oses pas donner toute ta force pour faire la figure parce que t'as peur avec le stress et ce qui fait que ça fait des chutes etc. C'est quand même plus rare.

Conclusion

13. Y a-t-il quelque chose d'important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n'avons pas abordé ?

Pour moi voir les autres bouger, par exemple ceux du très très haut niveau, les voir bouger c'est quelque chose qui me motive aussi ça je l'ai pas dit et ça me donne envie de un peu leur ressembler dans le sens avoir un peu leur même niveau et essayer des choses que eux ont fait etc. Ça c'est quelque chose qui me motive d'avoir le même niveau de ceux au niveau mondial.

A9

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu'est-ce qui t'a attiré vers le parkour ?

Sans vraiment savoir que ça s'appelle le parkour, j'essayais tout simplement de reproduire ce que je voyais à la télévision, dans des films, dans des jeux vidéo, les fameux Assassin's Creed, Prince of Persia. Je sortais dehors et j'essayais de reproduire tout ce que je voyais dans les jeux ou dans les films.

(À quel âge ça ? Quand t'étais petit ?)

Bonne question. Je devais avoir, oui, à mon avis, on va dire début d'adolescence. À mon avis 12, 13, 14, quelque chose comme ça. Et donc voilà, je savais pas que ça s'appelle le parkour, mais j'essayais de reproduire la même chose sans savoir que ça s'appelait comme ça. Et un jour, donc il y a une amie qui est venue près de mes parents et qui a dit « ah mais il y a une salle et des personnes qui refont exactement la même chose », une salle qui se situe en plus pas très loin, à 20 minutes d'où on habitait, à Montigny-le-Tilleul. Et ils nous ont dit « voilà, vous devez essayer, c'est sûr, ça peut lui plaire à 100 % ». Et du coup j'ai été là-bas, mes parents m'ont emmené là-bas, j'ai fait une session, j'ai adoré, et voilà où j'en suis maintenant.

(Et qu'est-ce qui t'a attiré vers cette discipline ? C'est les types de mouvements ?)

Ça, pour moi, c'était un challenge. Je trouvais ça compliqué, mais incroyablement stylé. J'avais envie de refaire tout ce que je voyais, tout simplement. Et donc je sortais dehors, j'allais sur des spots qui ressemblaient un petit peu à ce que je pouvais voir à la télé, et j'essayais de refaire la même chose. Et à force de le faire, j'y arrivais de mieux en mieux, et j'avais toujours envie d'accomplir le plus de challenges possible.

(Ok. Et c'est encore la même... Allez, c'est toujours la même raison pour laquelle tu pratiques aujourd'hui ?)

Pour cette satisfaction quand j'arrive à accomplir des challenges qui me paraissent compliqués au début, mais voilà, avec la répétition, et à force de changer techniquement parlant, j'y arrive, et alors il y a toujours une grande satisfaction derrière. Et on va dire que oui, moi, ça reste souvent un plaisir de m'entraîner, d'apprendre de nouveaux mouvements. J'ai l'impression que c'est un sport avec une infinité de possibilités, et ça me donne toujours... Voilà, j'ai toujours l'amour du sport, j'ai toujours envie d'apprendre mille et une choses.

2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?

Je peux pas te dire les dates exactes. J'ai commencé pour le plaisir, comme je disais, à reproduire un peu ce que je faisais dans les vidéos, après rajouter ma petite touche personnelle avec un peu de créativité. Par la suite, mes premières compétitions, c'était une petite compétition amateur à droite à gauche, ça pouvait être en speed, en freestyle, en skills... Moi j'aime bien un peu la polyvalence, donc je vais un peu chercher les trois. Et peut-être des autres... On va dire s'il y a des autres catégories qui s'offrent à moi, je le serai aussi, parce que j'aime bien un peu tout faire.

(Du coup, t'as commencé... D'abord, quand t'étais jeune, t'essayais de refaire ce que t'as vu dans les vidéos et dans les jeux. Ensuite, t'as rejoint le club Freerun Company. De là, après, tu t'es développé jusqu'à atteindre un certain niveau, et puis commencer les petites compétitions.)

Donc globalement oui. Après j'allais à la salle de FreeRun Company à Montigny. Donc là-bas je pouvais m'entraîner en sécurité. Je me suis fait plein d'amis, plein de connaissances. C'était chouette parce qu'on pouvait s'entraîner ensemble. Je prenais des cours, puis je m'entraînais un peu plus indépendamment. Donc j'allais dans des accès libres. Donc là c'est entièrement indépendant. Et après par la suite on m'a proposé de faire des compétitions un peu plus avancées, donc pour la FIG, pour SPL. Donc on va dire que là actuellement c'est les compétitions les plus hautes que j'ai pu faire pour la FIG du monde. Pour la SPL c'était plus les qualifications. Mais j'ai quand même pu avancer en finale ou en demi dans certaines de ces catégories. Et pour la FIG, quand est-ce que j'ai commencé ?

(En 2023.)

En 2023. SPL et puis FIG l'été avec Sofia. C'est ça. Deux formats totalement différents. Mais comme je disais, voilà, moi je suis ouvert à tout. J'aime bien essayer plein de concepts différents et voir ce qui me plaît le plus. Et pouvoir m'adapter en fonction de la demande durant la compétition.

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

Je dirais vraiment que c'est l'amour du sport. Je suis passionné. J'aime bien prendre de nouveaux mouvements. Je prends vraiment du plaisir durant mes entraînements. Parce que voilà, quand j'arrive, j'ai plein d'idées. J'ai des idées plein la tête de plein

de mouvements que je veux essayer, faire, reproduire, améliorer. Et généralement dans mes entraînements j'y arrive. Et donc j'ai la satisfaction derrière.

(Principalement pour l'amour du sport ?)

C'est ça, oui.

(Pour le plaisir de pratiquer ?)

C'est ça. Et j'aime bien aussi me donner des challenges, me dépasser, voir de quoi mon corps est capable. Et voilà. Et là maintenant j'ai fait un petit peu le tour.

4. Est-ce qu'il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?

Alors moi je fais, on va dire, plus à titre personnel. Donc vraiment pour moi en premier lieu. Pour le regard des autres, ça ne m'importe pas grand-chose. Je m'entraîne, voilà. C'est pour mon plaisir, pour mon kiff. Par rapport aux vidéos, je trouve que même si je n'en fais pas beaucoup, j'ai quand même aussi du plaisir à le filmer, à le poster. C'est toujours bien de voir des réactions positives à ça. Ce qui est dans 99 % du cas. Donc voilà. Et ça reste quand même personnel plus pour moi qu'autre chose.

5. T'est-il déjà arrivé de manquer d'envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?

Alors ça peut arriver des moments, bon, de fatigue ou si j'ai envie de m'entraîner dehors par exemple, il pleut. Ça, bon, ça démotive un petit peu. Mais je me dis écoute, petit moment de pause. Après je vais revenir pour m'entraîner dans de meilleures conditions. Mais pour le moment voilà, je suis passionné. L'amour du sport est présent. Donc je ne me suis jamais lassé de ce sport. Il n'y a jamais un moment où je me suis dit bon je vais faire une pause ou arrêter parce que j'en ai marre. C'est juste qu'en fonction des circonstances, des fois ça peut me ralentir un petit peu. On va dire ça comme ça dans l'entraînement, vu que je n'ai pas la possibilité d'en faire ou je me sens un petit peu fatigué ou blessé ou quoi que ce soit. Ce qui peut être un peu frustrant. Mais bon, je passe au-dessus de ça. Et dès que j'ai l'occasion, je m'entraîne.

(Dans quel genre d'autre situation, tu penses qu'il y a une baisse de motivation ?)

Les blessures, ça peut démotiver parce que le temps de reprendre ses forces, son énergie, il faut reprendre, il faut écouter son corps, prendre un moment de pause. Donc à ce moment-là je ne serai pas trop motivé à travailler, à m'entraîner. Et météo, vu que je m'entraîne régulièrement en extérieur, dès qu'il y a par exemple beaucoup de vent énormément ou alors de la pluie, ça ne me donne vraiment pas envie de m'entraîner.

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d'être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?

Oui. Il y a pas de limites. On peut le pratiquer de toutes les manières possibles et imaginables. Donc ça c'est vraiment bien. On peut le pratiquer où on veut, quand on veut. On n'est pas limité par l'endroit ou le temps ou quoi que ce soit. Donc ça c'est vraiment très bien.

(Donc tu ne te sens jamais obligé de faire telle chose ou telle chose. Tu te sens vraiment libre, autonome à 100 %.)

Oui c'est ça. Des fois je peux me forcer un peu pour essayer de me dépasser et voir jusqu'où je peux aller.

7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?

Dans le parkour, je dirais plus... On va dire... De mon côté je vois souvent le parkour pur, donc l'art du déplacement, du mouvement. Et l'autre partie plus acrobatique. Donc pour moi un parkour free run, on va vraiment le mettre en... Je différencie souvent en deux catégories. Pour ce qui est parkour pur, j'estime que j'ai vraiment un bon niveau. Et que même dans des compétitions, quand je m'entraîne avec des gars qui ont le meilleur niveau sur Terre ou même l'un des meilleurs, j'arrive à suivre, je me débrouille bien. Et ça je ne galère pas trop. Pour tout ce qui est acrobatie, je me débrouille bien. Je trouve aussi que j'ai un bon niveau. Peut-être un peu moins si on devrait comparer entre parkour et freerunning. Mais ça ne change pas que j'ai un bon niveau. J'ai un petit peu plus de mal maintenant, mais je me sens un peu plus lourd pour les acrobaties. C'est plus compliqué. Mais pour le parkour ça ne m'handicape pas trop et ça ne m'empêche pas de bouger comme je veux. Mais je dirais que voilà, une note globale en parkour, je dirais bon à très bon. Voilà. Alors qu'en free run, acrobatie, je dirais bon aussi. Correct.

8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ?

Les entraînements, je suis souvent accompagné. Il y a de plus en plus de personnes qui pratiquent. Et vu que je ne suis jamais au même endroit, c'est souvent rare que je sois tout seul. Vu que je fais souvent plein de salles différentes ou des spots, où j'ai souvent des invitations pour aller s'entraîner par-ci ou par-là. C'est vrai que ces derniers temps je suis plus accompagné. Mais ça ne m'empêche pas que de temps en temps ça me fait plaisir d'aller tout seul et faire un petit entraînement quand j'ai l'occasion.

(Et comment tu décrirais la relation que tu as avec les autres pratiquants, quand tu t'entraînes avec les autres ?)

C'est bien. Il n'y a jamais eu un entraînement où ça s'est mal passé. Peu importe qui c'était, ça s'est toujours très bien passé.

(Et tu te sens comment ? Tu te sens qu'il y a un aspect communautaire, de l'entraide ?)

À ce niveau-là, non. On se donne des conseils. Il y a vraiment l'aspect communautaire. Déjà la communauté du parkour est très bienveillante en général. Quand on s'entraîne avec les personnes, on a un peu les mêmes objectifs. C'est un

peu découvrir le spot où on va s'entraîner ensemble et un peu mettre sa manière de bouger dedans.

Thème 4 : Anxiété et performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures ?

Pas vraiment. Je me dis qu'en premier lieu voilà, il ne faut pas que je me mette un stress supplémentaire. Je prends du plaisir à faire ce sport. J'essaie de bien mettre le côté amusement qui... Voilà, le côté full positif au-dessus. Comme ça le stress, ça me passe un peu au-dessus de la tête. Et c'est vrai que des fois voilà, avant de faire un gros saut ou un gros mouvement ou une belle accro, que ce soit en compète ou hors compète, on a souvent ce petit stress de pouvoir se faire mal ou quoi que ce soit. Donc ça, oui, il y a toujours un petit stress derrière. Et c'est bien parce que ça permet de mettre une barrière au niveau du danger, de ne pas se lancer n'importe comment et de faire tout de manière réfléchie. Mais voilà, en général quand je fais mes entraînements classiques, pas de stress, chill, relax. Quand je m'apprête à lancer un gros mouvement, il y a toujours ce petit stress de rater et de se faire mal.

10. Dans quelles situations ce stress est-il le plus présent ?

Avant les gros moves, les grosses accros qui manquent de l'engagement. Oui, peu importe que ce soit en compétition ou hors compétition, avant de lancer un gros mouvement, une grosse acrobatie ou un gros saut, ou un mouvement assez engagé tout simplement. Il y a toujours ce petit stress de pouvoir se faire mal ou de rater.

11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ?

Non. Je pense pas.

12. Est-ce que ce stress t'aide ou te freine dans ta performance ?

Je pense qu'il m'aide, parce que bon, qui dit stress, ça suit un peu des peurs ou des contraintes tout simplement. Et alors ça me permet, voilà, physiquement parlant, ça m'aide à passer au-dessus de la barrière du stress et de la peur et à toujours me développer et à essayer de repousser ses limites un petit peu. Et d'un côté voilà, ça m'aide à ne pas y aller comme une tête brûlée sans réfléchir. En me lançant ce stress, ça permet un peu de me limiter pour y aller étape par étape sans blesser et sans prendre trop de risques.

(Donc, pour toi, ça te canalise un peu pour te faire réfléchir et plus te mettre un gros focus qui te permettrait à mieux réaliser la tâche. C'est ça ?)

Globalement oui.

Conclusion

13. Y a-t-il quelque chose d'important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n'avons pas abordé ?

Pour moi ça c'est... J'ai bien expliqué ce que j'avais par rapport à la motivation. Que globalement c'était assez positif. Voilà, ma motivation n'a jamais baissé parce qu'on reste un passionné, surtout que c'est dans un sport qui est sans limite.

A10

Thème 1 : Rapport à la discipline

1. Qu'est-ce qui t'a attiré vers le parkour ?

Ça en soi c'est assez simple. Moi je viens de la gym quand j'étais petit, mes parents sont profs de sport, et j'ai fait beaucoup d'activités avec eux, etc. De psychomotricité, et puis à 6 ans j'ai commencé la gym. J'ai fait beaucoup de compétitions, j'ai fait la division 6, 5, 4 et division 1. Et en fait, après je suis rentré en secondaire, et puis j'ai diminué un peu l'intensité dans les entraînements, et j'ai fait un peu autre chose. Et puis ça me manquait en fait, la rigueur de la gym me manquait. Mais par contre il y a quelque chose que je ne retrouvais pas dans la gym, c'était le côté créatif, la liberté. Et si je dois vraiment répondre à un truc, la première chose qui m'a attiré dans le parkour, c'est vraiment la liberté, la liberté de mouvement, la liberté d'action qu'on a. On fait ce qu'on veut, et puis après c'est libre à soi de s'entraîner pour essayer d'améliorer ses techniques. Et c'est le fait que toutes les décisions viennent de toi. J'étais petit, j'avais un prof qui me donnait l'entraînement, je faisais ce qu'il me disait, et puis tu fais un ATR, tu es obligé d'avoir les bras tendus, de pousser dans les épaules, de ne pas avoir le doigt creusé, de ne pas avoir les jambes pliées, d'avoir des pointes de pied. Tu as 1000 consignes pour un élément, alors que dans le parkour, tu as des consignes logiques pour que le mouvement soit bien réalisé. Genre l'alignement, il est important que ce soit en gym ou en parkour. Maintenant, les jambes, si elles sont tendues ou pas, on s'en fout. Je peux tenir mon ATR avec les jambes pliées, ça ne va absolument rien changer. Et ça, c'est ce qui me plaisait, c'était de pouvoir faire ce que j'ai appris, faire ce que j'aimais dans la gym, dans un autre contexte avec plus de liberté.

(Et c'est toujours ce contexte de créativité, de liberté qui te donne envie de t'entraîner aujourd'hui ?)

Oui, je vais dire ça. C'est la créativité qu'on peut avoir, l'imagination qu'on peut avoir derrière un mouvement. Je trouve que c'est incroyable d'aller dormir. Et puis le cerveau, il tourne, on n'arrive pas à dormir. Et en fait on pense à ce qu'on peut faire, à ce qui est possible, aux limites du corps humain. Et puis tu es là, tu as les yeux fermés, tu es dans ton lit. Et puis tu imagines un spot et tu te dis p*****, mais en vrai là c'est trop possible de faire ça. Oh p***** ouais, mais si j'ajoute ça, oh ouais. Et si je le fais de telle manière et en fait tu construis un p***** de monde alors que tu as les yeux fermés et ça travaille à fond ton cerveau, entre guillemets. Et j'adore ce côté-là. Et puis après il y a dans la motivation, parce qu'une fois que tu as eu ton idée, c'est le dépassement de soi. C'est est-ce que je suis capable de faire ce que je pense être capable de faire ? Est-ce qu'en réalité je peux le faire ? Parce que ouais, c'est bien joli de rêver de faire des dingeries. Mais une fois que tu arrives sur le spot, tout le monde ferme bien sa gueule, tu vois. C'est facile de parler, mais vas-y, fais ton premier chat traca en extérieur. Tu l'as fait. Moi je me rappelle ça, je l'ai fait 500 fois en salle. Et sur les 500 derniers essais, j'en ai pas

raté un. Et puis après je me suis retrouvé en face d'un mur à l'Asie. Et j'ai bégayé pendant quatre heures, tu vois. Donc ouais, moi j'aime bien ce côté-là, ce côté de challenge. C'est la réflexion derrière un mouvement et ce côté de challenge et de performance, c'est ce qui m'anime. Et aussi il y a tout un côté de réflexion. Parce que quand ça fonctionne pas, il faut réfléchir. Pourquoi ça va pas ? Quand on travaille swing full full, on manque de rotation. Pourquoi ? Est-ce que je lâche trop tôt ? Est-ce que je lâche trop tard ? Est-ce que je finis ma ligne ? Oui, non. Pourquoi ? Comment est-ce que je peux faire ? Tu regardes ta vidéo pour analyser la merde que t'as fait et puis pour essayer de faire mieux. Et tout ce processus intellectuel, je vais dire, parce qu'il faut quand même vraiment faire travailler le cerveau pour analyser ce qui ne convient pas. Il y a toute cette partie de création qui est intéressante. Et puis après il y a toute cette partie d'analyse pour parfaire ton mouvement et puis pour le faire comme tu as envie de le faire. Parce que c'est bien de faire un salto, mais il y a salto et salto. Tu vois, un mec qui n'a jamais appris qu'il tire la tête et qu'il tire pas les bras, il va quand même faire un salto. Par contre un beau salto bien haut avec une technique parfaite, c'est pas du tout la même chose. Et j'aime bien aussi cette rigueur dans le mouvement. En fait j'aime bien cette contradiction de liberté et de rigueur qu'il y a dans le parkour. Tu vois ce que je veux dire ?

2. Peux-tu me parler de ton expérience en parkour ?

Ouais bon, ça fait longtemps. Du coup ça va pas être si court que ça. Mais je vais essayer de pas trop traîner sur les détails. Soit mon parcours, comme je disais tout à l'heure, je viens de la gym. Puis après de mes 6 à mes 12 ans, j'ai fait de la gym. J'ai fait beaucoup de gym relativement haut niveau. Et puis j'ai arrêté quand je suis rentré dans les secondaires. Et c'était un peu plus compliqué. Et puis finalement j'ai arrêté la gym. En fait j'étais plus dans une optique de performance. Déjà quand j'étais petit, j'étais vraiment dans une optique de performance. À ce moment-là c'était vraiment la compétition qui m'intéressait. Moi je faisais de la gym pour gagner. Je voulais être le meilleur. Et puis en fait j'ai plus pu avoir autant d'entraînement. Du coup mon intérêt pour cette performance, je pouvais plus vraiment mettre en application. C'est difficile d'être le meilleur quand tu t'entraînes 6 heures par semaine. Du coup je me suis dit je vais faire un petit peu autre chose. J'ai fait du basket. J'ai fait du jiu-jitsu. J'ai fait un tout petit peu de boxe. J'ai fait un peu de natation aussi, parce que je commençais les études en éducation physique. Et puis après ça m'a manqué. Quand je suis arrivé en rhéto, vers l'âge de 18 ans, j'ai commencé le parkour à ce moment-là. En fait j'ai recommencé la gym, plus en loisirs, parce que le mouvement me manquait. Et c'est à ce moment-là que j'ai découvert le parkour. Grâce à un pote qui, lui, ne savait pas trop quoi faire. Il s'est dit j'aimerais bien essayer quelque chose. Il a découvert ça. Et puis c'est comme ça qu'on a commencé, qu'on a fondé le groupe Speeders. Et le groupe Speeders, encore au jour d'aujourd'hui, c'est un groupe qui est, je pense, assez emblématique dans la communauté, parce qu'à ce moment-là le parkour n'était pas du tout le parkour d'aujourd'hui. La discipline a évolué énormément. Et à ce moment-là c'était très puriste. C'était très aller d'un point A à un point B le plus vite possible. Et en vrai tout ce qui était dimension esthétique, salto et vrille, ça ne rentrait pas vraiment dans le parkour. D'ailleurs aujourd'hui on peut mettre en deux classes. On peut dire qu'il y a parkour et freerunning. Mais la différence maintenant, j'ai envie de dire, on en parle de moins en moins. Ça devient tellement commun qu'il y ait deux optiques différentes. Et du coup là j'ai recommencé pendant pas mal de temps.

Il y avait eu une Coupe du Monde à Berlin. Mais sinon à part ça ça a été toujours plus dans une optique de performance personnelle et de faire des vidéos. Et puis essayer de... On voit les potes. On a une bonne ambiance. On est dehors. On s'entraîne. Et puis c'était plus ça l'idée. Je me suis blessé, je crois, en 2009, aux genoux. Et plus ou moins à ce moment-là... Ouais, je crois que c'était à ce moment-là. En 2009 il y a eu la première ou deuxième édition, je pense, des Red Bull Art of Motion. Et on avait reçu trois places. Il y avait trois membres de la team qui pouvaient y participer. Normalement moi je devais y participer. Mais juste avant je me suis blessé aux genoux. Donc je n'ai pas pu. Et c'est un autre membre de la team qui m'a remplacé. Et j'étais vraiment déçu parce que, vu mon passé d'intérêt pour la performance, j'avais envie. Et l'idée derrière ça, parce que je ne veux pas non plus qu'on se méprenne sur mes motivations, c'est pas me mesurer aux autres, mon objectif. Donc c'est plus un objectif de rencontrer des gens d'autres communautés, de partager avec eux, de passer un bon moment avec eux et puis faire une compétition, d'avoir un setup incroyable juste pour toi où tu dois te mettre dans une situation stressante où tu dois créer une line, la présenter et que tu veux être jugé. Moi j'aime bien l'idée. Je trouve que c'est cool, c'est quelque chose qui m'intéresse. Et puis il y a tout ce côté social derrière la compétition qui m'intéresse d'autant plus. À ce moment-là les compétitions, et encore maintenant, tout le monde se connaît. On se connaît des vidéos, on se connaît d'Internet, d'Instagram, de YouTube. Et on échange via ces réseaux sociaux-là. Et du coup tu te retrouves là-bas avec des gens que tu connais pas, mais que tu connais. Tu vois ? Et ça c'est vachement cool. Et puis après ça j'ai aussi ouvert une salle, une salle de parkour. Je suis resté pendant 7 ans je pense dans cette salle-là. Et puis après je suis parti. Et plus ou moins au moment où je suis parti, on m'a proposé de participer à la première Coupe du Monde organisée par la FIG, qui est donc la Fédération internationale de gymnastique, qui a reconnu officiellement la discipline comme une vraie discipline à part entière. Et du coup depuis ce moment-là, moi c'était en 2018 où je suis allé. Et depuis ce moment-là la Fédération reconnaît et essaie de faire évoluer la discipline. Et en 2018 en fait j'ai fait une troisième place en catégorie vitesse. J'avais pas fait le freestyle, j'avais fait que la vitesse. Et du coup j'ai fait deuxième. Et suite à ça j'ai eu un rendez-vous avec Cyril Z., le directeur technique de la Fédération francophone de gymnastique. Et en gros pour résumer la conversation, il m'a demandé... Il me dit oui mais voilà, il y aura d'autres compétitions. Et moi j'ai dit ben voilà, moi je suis allé à celle-là parce qu'on m'a invité et que c'était pendant mes vacances et que tout était payé. C'est pas du tout dans mon objectif d'aller payer pour faire une compétition. Et voilà. Et puis en plus si je travaille, ben il faut bien que je paye mes factures. Donc je peux pas y aller parce que je suis pas payé. Et puis si je veux rembourser la semaine où je vais pas travailler, il faut que je gagne. Il faut que je sois au moins dans les trois premiers, ce qui est pas du tout garanti. Et du coup là-dessus Cyril m'a dit que en fait c'était possible de m'octroyer un statut d'athlète de haut niveau parce que j'avais fait une deuxième place. Et en 2019 j'ai directement eu mon statut. Et là j'ai commencé... Je me suis dit ben voilà, c'est une chance d'avoir un statut comme ça. Bon j'ai travaillé pour, pendant toute ma vie entre guillemets, j'ai travaillé pour dans mes entraînements, mais c'était pas spécialement avec cette optique-là. Et puis là ça me tombe un peu dessus par hasard. Et donc j'ai essayé de vraiment profiter de ça au maximum. J'avais droit au CAPS. J'avais droit à un préparateur physique. J'avais droit à tout ce qui était soins médicaux. J'avais droit à un diététicien. Et du coup de 2018 jusqu'à 2023, je pense que la dernière compétition que j'ai faite en Bulgarie, c'était en septembre 2023. Ben j'ai pu bénéficier de ce statut et puis d'aller en compétition régulièrement. Et

c'était toujours... C'est vrai c'était assez difficile parce que j'avais quand même une obligation de top 6 pour que la fédération accepte de m'y envoyer. Et puis du coup je suis quand même parvenu à y aller soit en catégorie vitesse, soit en catégorie freestyle. J'ai fait un peu les deux. Et j'ai toujours réussi à tirer mon épingle du jeu sans jamais faire de grands résultats à part ma deuxième place en vitesse. J'ai fait une troisième place au World Games. Ouais au World Games en 2022 en freestyle. J'ai participé aussi au championnat du monde. J'ai fait en vitesse, mais j'étais pas non plus au top. Mon genou faisait la sienne. J'aurais trop aimé faire le freestyle parce que le setup était génial. Mais j'ai joué la sécurité et puis du coup j'ai fait vitesse. Et en vitesse à ce moment-là le niveau il avait vraiment augmenté. Et voilà, je veux dire j'avais pas fait un mauvais run, mais voilà, j'avais pas le niveau. Et ouais c'est dommage parce que justement je m'étais plus spécialisé en freestyle. Et puis voilà, dernière fois, la dernière compète, c'est pas la plus représentative officiellement, mais c'est celle dont je suis le plus fier, c'est celle en Bulgarie. Parce qu'au World Games c'était basé sur des... Il fallait se qualifier. Il fallait faire des points en Coupe du monde, puis il fallait faire des points en championnat du monde. Et du coup il y avait pas trop de monde. Donc moi d'une manière complètement subjective c'est pas la compétition pour laquelle je suis le plus fier. Mais par contre celle en Bulgarie, bah ouais, j'ai vraiment fait un bon run. J'ai fait sixième, mais là il y avait 54 participants ou 56 participants inclus. Et là du coup l'échantillon d'athlètes incroyables. Ah oui et aussi, plus les années avancent, plus les athlètes sont vraiment représentatifs du haut niveau. Parce qu'au début c'était sur invitation, alors que maintenant chaque pays fait ses sélections. Et puis enfin le niveau augmente vraiment du coup. Dans le temps c'est la dernière. Donc dans le temps c'est celle dans laquelle il y a le plus de niveau. Et c'est celle dans laquelle j'ai fait le meilleur run dans une compétition. Donc voilà. Et puis maintenant je m'entraîne un peu plus tranquille. Je me calme un peu.

(T'es plus dans une optique de compétition maintenant ?)

Non, je suis plus dans une optique de compétition. Je me suis encore blessé au genou à l'école il y a deux ans et demi. Et puis après je me suis réentraîné. Et puis je me suis éclaté la cheville dans une fosse à mort. Et j'ai encore mal maintenant. Ça fait un an. C'est trop chiant. D'ailleurs je reprends la kiné demain.

Thème 2 : La motivation auto-déterminée

3. En général, pour quelles raisons pratiques-tu le parkour ?

J'ai toujours bien aimé le sport. D'une manière générale j'ai toujours bien aimé bouger depuis que je suis petit. J'ai toujours eu besoin de bouger. Donc je pense que la raison principale c'est déjà pour répondre à un besoin. Un besoin de mouvement qui brûle au fond de moi, si je peux m'exprimer comme ça. Et ensuite, une fois que j'ai identifié entre guillemets ce besoin de bouger, ça m'a donné une question. C'est ok, j'ai besoin de bouger, mais courir ça ne me passionne pas. Et du coup en gros c'est juste par choix. Et puis j'ai fait beaucoup de sports différents. Pendant ma période de 5 ans où j'ai fait beaucoup de gym de mes 6 à mes 12 ans. Et puis après j'ai eu une transition où j'étais moins dans une optique de performance. Et donc à ce moment-là plus je me suis cherché. C'est pour ça que j'ai fait du foot. J'ai fait aussi un peu de tennis avec mon père. J'ai fait du basket, j'ai fait du jiu-jitsu, j'ai fait de la boxe. Les sports de combat c'est quelque chose

qui m'intéressait encore bien. J'ai fait un peu de natation pour me préparer à mes études quand je sortais de secondaire, parce que je savais nager. Mais je n'avais pas juste envie d'être moyen, j'avais envie d'être bon et d'avoir des bons points. Donc je voulais parfaire ma technique. Donc j'ai fait ça pendant deux ans. C'est vraiment dans le parkour que je suis heureux. C'est quand je suis dans ma réflexion de mouvement que je suis heureux. C'est quand je suis dans la réflexion de correction de mouvement que je suis heureux. C'est au moment où je prends la barre et que je... Avant de prendre la barre en main ou de prendre mon élan sur un setup, où je réfléchis, où je visualise. Et ça c'est ça qui me motive et qui me fait vibrer. Je pense que c'est une activité qui me rend heureux. Tout simplement en fait. Et en plus c'est une activité saine. C'est quand même mieux d'aller faire du parkour que de passer son temps devant la télé avec un paquet de popcorn ou des chips. Au niveau de la santé physique c'est quand même et même pour la santé mentale. On construit des relations. On rencontre des gens. On est dans une optique de progression. On essaie de s'élever physiquement à ce moment-là. Enfin psychologiquement aussi. Parce que le nombre de fois où on se retrouve devant un mur et puis on a peur de faire ce qu'on a prévu de faire. Parce que le but c'est toujours de repousser ses limites en les respectant. Mais c'est quand même de les repousser. Et ouais c'est ça.

(Et ce qui te rend heureux, c'est le fait de pratiquer directement la discipline. C'est le plaisir que la discipline te donne ou c'est plus extérieur, tu penses ?)

Il y a vraiment les deux. Franchement il n'y a peut-être pas un où je peux dire que c'est plus que l'autre. Parce que les deux aspects sont hyper importants. Le parkour ça m'a apporté énormément d'un point de vue personnel, d'un point de vue directement personnel. Dans le sens où ça m'a permis de me développer physiquement. Ça m'a permis de me retrouver dans des situations problèmes où je dois faire preuve de courage pour parvenir à mon objectif. Il y a des fois où on a envie de taper dans le mur parce qu'on n'ose pas et on ne comprend pas pourquoi. Parce que c'est quelque chose qu'on a entraîné mille fois en salle et puis on se retrouve en situation réelle et on n'ose pas. Je trouve que ça forge le caractère de se retrouver dans ce genre de situation. Et puis même au niveau cérébral, parce qu'il y a une énorme partie de cérébrale derrière chaque entraînement. C'est aussi quelque chose que je trouve très intéressant et qui permet de se développer. Donc ça c'est d'un point de vue complètement personnel. Et oui je pense que je l'ai déjà dit, mais il y a l'aspect physique aussi. Parce que quand tu t'entraînes trois heures six fois par semaine, tu ne peux pas faire autrement que de te développer physiquement. Et c'est intéressant. Encore une fois il faut essayer d'éviter les blessures, mais ça sera encore un autre débat. Et sinon d'un côté plus indirect par rapport à la discipline, c'est tout ce qui est ce côté social. Il y a des gens qui se retrouvent sur Discord pour jouer à la console ensemble. Et puis c'est un côté asocial-social, je vais dire, mais c'est un côté social. Il y a des gens qui font des activités, qui vont faire de la marche. Il y a des gens qui vont faire un brunch. Il y a des gens qui vont boire un verre. Moi c'est me retrouver avec des potes pour passer une après-midi au soleil et faire du sport. Et puis ça m'a permis de voyager aussi. Ça m'a ouvert énormément l'esprit sur plein de cultures. J'ai eu la chance de pouvoir voyager dans énormément de pays. Je suis allé quatre fois au Japon, peut-être cinq, mais je crois que c'est quatre fois. Je suis allé à Los Angeles deux fois pour le parkour. Je suis allé à Shanghai. J'ai fait énormément de choses. Et puis même si on parle de choses plus proches, on a été engagés pour faire des spectacles pour la FIFA. Je suis allé en Arabie Saoudite donner des workshops aussi. En fait

tous ces voyages ça permet de faire des rencontres et de tisser des liens avec des personnes qu'on n'aurait jamais pu rencontrer. Ça permet de découvrir d'autres états d'esprit, une autre culture, une autre nourriture. J'aurais jamais mangé de la vraie nourriture japonaise si je n'étais jamais allé. Et en soi ce n'est pas la discipline, mais c'est grâce à cette discipline que ça m'a permis de faire tout ça.

4. Est-ce qu'il y a des éléments extérieurs qui influencent ta pratique ?

Ouais. Déjà je reviens sur ce que tu as dit avec les réseaux sociaux. En fait moi à la base je ne me suis jamais trop mis en avant sur les réseaux sociaux. Par exemple quand on faisait les vidéos avec les Speeders, ce n'est jamais moi qui faisais les montages. Ce n'était pas trop mon truc. Et les réseaux sociaux, en fait j'ai commencé parce que j'ai des potes qui m'ont demandé de le faire. Dans le sens où si tu veux la petite histoire, j'étais avec Hazal et Kamil Tobias à Genève. Et j'en parle un petit peu et je dis « Ah ouais voilà j'ai fait tel mouvement ». J'avais fait à la barre backflip puis taper les pieds puis punch back. Tu vois ? Et en fait je l'ai fait backflip, punchback, full. Tu vois ? Il y a super longtemps. C'est sur mon Instagram. Mais je ne l'ai pas placé bien sans les mains, mais en fait j'ai fait ma full et puis je mets les mains au sol. Et du coup il y a Kamil qui me fait « Ah p***** t'as fait ? P***** il n'y a personne qui a jamais fait, c'est trop stylé ». Je me suis dit « Ouais c'est bon, je l'ai fait, j'ai eu la sensation, voilà, j'ai pas besoin de le poster ». Et tu vois il me dit « Mais non vas-y, il faut que tu postes ». Et en fait il m'a ouvert les yeux en me disant « Si tu postes, déjà ça peut être super inspirant pour plein de jeunes ». Il y a plein de jeunes qui peuvent te voir et qui peuvent s'inspirer de ce que tu fais, qui peuvent se dire « Putain en vrai c'est trop stylé ». Et ouais, si toi ça t'a apporté quelque chose, le parkour, le fait de le partager, peut-être que tu vas pouvoir transmettre cette passion. Et moi ça m'a apporté énormément de positif. Donc le fait de me dire que peut-être il y a un jeune qui a vu ma vidéo et que ça a motivé à lâcher sa PlayStation et à sortir dehors avec ses potes et qu'il s'est mis au parkour, c'est super cool. Et la deuxième chose par rapport à ça, c'est qu'en fait quand tu postes une vidéo tu donnes des nouvelles à tous tes potes sans devoir téléphoner à tout le monde. Moi j'ai énormément de connaissances et si je veux avoir des contacts réguliers avec tout le monde, c'est impossible. Je passe ma vie sur mon téléphone et hop, en une vidéo ou une story ou quoi, tu postes un truc. Et en fait Kamil il m'a dit « Ouais mais moi j'ai envie de voir. J'ai envie de voir ce que tu fais parce que tu es mon pote et en fait tu me donnes des nouvelles. Et je vois que tu t'entraînes, je vois que tout va bien dans ta vie et ça me fait plaisir. » Donc ça c'est l'autre côté indirect par rapport aux réseaux sociaux. Un autre côté indirect, c'est que comme je suis prof de sport et moi cette discipline elle m'a appris énormément. Je la trouve extrêmement équilibrée, je la trouve extrêmement intéressante au niveau de la coordination, du schéma corporel, de la motricité globale. Et la gym ça se perd parce que ça demande beaucoup de rigueur et moi j'adore la gym, mais c'est méga strict. La gym c'est jamais bien. Tu fais un poirier, je demande à un élève à moi de faire un poirier. Ça va être super dur qu'il ait 10 sur 10. Je veux bien lui mettre, mais il faut que ce soit parfait. Et s'il a une plante de pied qui fait ça, il n'aura pas 10 sur 10. Alors que dans le parkour c'est beaucoup plus motivant. Les élèves ils adorent ça et je trouve que c'est une discipline super saine quand elle est bien pratiquée. Et je pense que je peux apporter énormément de choses à mes élèves via cette discipline. Donc c'est encore une autre motivation par rapport à ça.

(Mais c'est très intéressant de voir tout le cheminement que tu as eu. Au début tu faisais un mouvement pour toi, tu t'en foutais, tu faisais pour la sensation de l'avoir fait. Et tout le cheminement que tu as eu jusqu'à avoir une motivation un peu plus influencée par le fait de poster. Enfin, tout le cheminement est très intéressant en tout cas.)

Oui c'est vraiment comme ça que ça a évolué. D'ailleurs la salle de parkour Freerun it à l'époque, moi dans ma tête à ce moment-là je voulais un endroit pour m'entraîner en hiver sans avoir la gueule toute mouillée à cause de la pluie. Ça c'était ma première motivation. Et ma deuxième motivation c'était tant qu'à faire, si on peut partager c'est bien. Et puis progressivement les intérêts se sont équilibrés et voilà.

5. T'est-il déjà arrivé de manquer d'envie ou de motivation pour pratiquer le parkour ?

À fond ! À fond ! Tout le temps ! En général oui bien sûr ça m'est déjà arrivé. Et en général c'est... C'est assez simple. En général c'est quand tu as une blessure. Quand tu as une blessure et que tu commences à aller mieux, tu dois reprendre la reprise. La reprise elle est compliquée. Elle est compliquée parce que ton corps est plus habitué. T'as des courbatures. Ça je m'en fous parce que je le prends plutôt bien. J'aime bien dire que les courbatures sont la récompense de mon travail. Tu vois ? J'aime bien le voir comme ça. Mais les sensations au début, quand ça fait trois mois que tu t'es pas entraîné parce que tu t'es fait une cheville et que tu as dû faire de la planche de Freeman, que tu as dû renforcer. Et moi j'ai eu beaucoup de blessures avec mon genou. Tu connais un peu l'histoire. La reprise franchement tu n'as pas de sensation. Tu retombes sur des murs, tu arrives à la moitié de ton pied ou trois quarts de ton pied, ça ne ressemble à rien. Tu retombes, c'est lourd, ça te fait mal aux jambes et tout. Et puis après tu te forces à ressortir et la motivation elle revient. Et je pense que c'est beaucoup en relation avec le temps. Quand il pleut c'est compliqué. Quand il fait froid, quand c'est en hiver et qu'il fait moins cinq, il faut avoir envie d'aller s'entraîner, d'aller se taper sur des murs en béton quand il fait moins cinq. Ou tu te dis peut-être que je vais m'éclater. Il faut avoir envie. Je pense que principalement c'est ça. Et puis ça dépend aussi avec le boulot, les obligations de la vie. Parfois ce n'est pas toujours facile. Maintenant j'ai de la chance. J'ai un boulot qui m'octroie pas mal de temps. Mais en général c'est surtout les blessures je pense.

Thème 3 : Satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux

6. As-tu le sentiment d'être libre dans ta manière de pratiquer le parkour ?

Ouais complètement. Complètement. Si je peux ressentir un manque de liberté, je vais me l'octroyer à mon incapacité à trouver des lines qui m'intéressent. Tu vois ? Mais c'est ça qui est génial dans le parkour, c'est que tu fais ce que tu veux. Si t'as envie de faire du break, tu fais du break. Et personne n'a rien à dire là-dessus. C'est une discipline qui est, à mes yeux, complètement libre. Et personne n'a le droit de juger. On a le droit de ne pas aimer. Mais personne n'a le droit de juger. Comme Matthew McCurry. Tu vois ? Ou Josh Mellon. Ou Denali. Ils ont des mouvements trop chelous. On aime ou on n'aime pas. Tu vois ? Je parlais avec un traceur ici il

y a quelques jours. Un traceur suisse. Et il me disait moi Denali je n'aime pas. Tu vois ? Enfin pas la personne. Mais le style, il n'aime pas le rendu, la shape du mouvement. Il n'aime pas. Et moi il y a des trucs que je n'aime pas. Et il y a des trucs que j'aime bien. Mais en soi je suis qui pour juger ce qu'il fait ? Personne. Si il kiffe, il kiffe. Et si c'est comme ça qu'il voit le mouvement, il le fait comme ça. Et c'est ça qui est génial, c'est que ça donne une diversité dans le mouvement qui est incomparable. C'est ça la richesse du parkour.

7. Comment évalues-tu ton niveau en parkour ?

Je n'aime pas trop cette relation-là de se sentir fort ou faible. J'aime bien plus cette relation. Je pense que c'est aussi beaucoup ce que les gens t'ont dit, peut-être. Mais j'aime bien plus la relation de je suis là et mon objectif est d'être un peu meilleur. Et juste de voir cette relation de capacité en fonction de la progression que tu vas avoir, tu vois. Et je trouve que c'est une manière très saine d'être en compétition, d'être en compétition avec soi-même. Tu ne te compares pas aux autres, mais tu te compares aux autres pour progresser, tu vois.

(Est-ce que tu as un sentiment en toi de compétence dans le parkour ? Est-ce que tu te sens compétent ? C'est plus à ce niveau-là.)

Je pense que la discipline elle est tellement vaste que personne n'est compétent à 100 %. Tu as tellement de choses que tu peux faire que personne ne peut se sentir légitime d'être capable de tout enseigner dans le parkour. Parce qu'il y a des choses que déjà qui sont très compliquées, qui sont dures à comprendre, qui ne font pas partie de notre style, qui sont très très larges. Et je ne dis pas, si on parle d'un Elis, il sait tout faire. Mais malgré tout il y a des choses sur lesquelles il va être moins compétent parce que je reprends un style comme Denali. Denali c'est des trucs qui sont méga chelous. Parfois tu les regardes 10 fois et après 10 fois tu n'as pas compris. Parce que c'est trop bizarre. Tout ce qui est off-axis, tout ce qui est unfull, c'est des mouvements qui sont bizarres. Tu regardes un style comme Nathanael. Nath il s'intéresse un peu au break maintenant et être vraiment très fort dans tout. Parce que encore une fois c'est vrai qu'on n'est pas obligé d'être fort pour être un bon prof. Mais franchement je pense quand même que ça aide d'être capable de faire un mouvement pour l'expliquer correctement. Et je pense que les gens qui disent juste, sans nuance, c'est pas obligé d'être bon pour être un bon prof. C'est des gens qui ne sont pas bons et qui pensent être compétents. Et moi je pense que si je me sens fort, oui je me sens quand même relativement compétent je vais dire dans la discipline que je me suis, dans laquelle j'ai essayé de me donner. Oui je me sens compétent, mais je ne me sens pas non plus irréprochable et j'ai énormément de choses à apprendre et aussi des manières d'apprendre. J'étais avec Didi et on apprenait à Endis, Michenko, on lui apprenait à faire full. Et moi je l'ai appris d'une certaine manière quand j'étais petit et j'avais mon idée. Et puis Didi il est parti, il fait ok tu sais faire b-twist. Et Endis il a fait ouais je sais faire. Et du coup il est parti du b-twist pour apprendre une full. Et pour moi ça ne faisait pas de sens. Et en fait Endis c'est quand même quelqu'un qui est bon. Et du coup en 20 minutes il a appris full en partant de b-twist. Et j'étais là en mode oh p***** bizarre, je n'aurais jamais fait ça. Et j'ai fermé ma gueule parce que j'aime me dire que je suis compétent, mais que j'ai toujours à apprendre. Et du coup je me suis mis dans la position de l'élève qui était sur le côté, qui regardait. Et j'ai appris sur un mouvement que je

connaissais. Donc on n'est jamais compétent à 100 %. Mais ouais je pense que je peux donner pas mal de bons tuyaux à beaucoup de gens.

(Est-ce que tu te sens progresser ?)

Ouais, c'est peut-être un mindset aussi. Ça c'est peut-être un peu bizarre. Peut-être que tu vas me dire que je suis un taré. Mais en fait moi je pars du principe que je peux pas régresser. Et que l'âge c'est pas une contrainte. C'est une donnée. C'est comme la douleur. La douleur c'est une donnée, tu vois ? Et je sais que c'est faux. Je sais bien qu'à partir d'un certain âge tes cellules elles réagissent pas de la même manière que quand t'as 15 ans ou 20 ans. Mais j'aime me dire que peu importe quand je vais m'entraîner, qu'en fait je peux tout comprendre. Et j'essaie vraiment d'avoir ce mindset de me dire je sais tout faire. Je sais pas encore tout faire, mais si je me donne la peine je peux arriver à tout faire. Et ça ça fait aussi partie de la motivation. Et je pense que c'est aussi quelque chose qui fait qu'on reste actif.

8. Pratiques-tu plutôt seul ou en groupe ? Comment décrirais-tu les relations avec les autres traceurs ?

Moi j'ai fait les deux. J'ai beaucoup travaillé, enfin j'ai beaucoup pratiqué en groupe jusqu'à je dirais un bon 25 ans à peu près. Ouais même peut-être un peu plus, 28 ans peut-être plus tôt. Et puis après j'ai eu une phase où je m'entraînais plus seul. Et c'est vraiment différent. La vibe elle est complètement différente. Le mindset il est complètement différent. Même dans le choix des musiques, c'est complètement différent. Parce que moi je prends souvent un speaker. Et puis de temps en temps tu as envie d'avoir une musique chill parce que tu te fais un entraînement chill et tu n'as pas envie de pousser. Et puis de temps en temps tu mets un gros banger parce que tu as besoin de motivation, parce que si tu fais ton saut et que tu le rates, tu es mort. Et du coup les entraînements c'est vraiment différent quand tu es tout seul ou quand tu es en groupe. Quand tu es tout seul tu es plus focus sur ce que tu veux faire. Tu es vraiment en relation avec toi-même et en relation avec le mouvement. Et tu es une relation pure j'ai envie de dire. Tu vois un truc où il n'y a rien. Tu n'es pas influencé par quoi que ce soit. C'est ton corps qui te dit ce qu'il a envie de faire. Et puis la phase de compréhension de mouvement, quand tu travailles quelque chose et que tu es tout seul, ben tu n'as pas d'amis à qui te référer, un avis à demander, etc. Et du coup se retrouver seul avec soi-même dans ce cadre-là, je trouve que c'est super intéressant et c'est super... Ouais c'est vraiment super chouette. Il y a ton spot, il y a toi et il y a ce que tu as créé ou alors ce que tu aimerais créer. Et tu dois juste chercher des moyens d'y arriver. Et ce moment il est incroyable. Tu passes des trop bons moments. Et puis c'est bien de savoir être seul aussi de temps en temps. Et puis tu peux travailler dessus. Puis peut-être tu vas galérer. Et puis tu t'arrêtes pendant une demi-heure parce que t'en as marre. Et puis tu te recentres. Ça te permet aussi de te remettre en question, de te poser par rapport à toi-même, etc. Et ça c'est hyper intéressant. Et l'entraînement en groupe tu peux aussi avoir vraiment cette idée de performance en essayant de progresser grâce à l'avis de tes amis, en se poussant les uns les autres. Enfin tu ne peux pas donner n'importe quelle indication. Tu as un côté, tu as une certaine responsabilité envers tes amis. Et donc il y a ce côté-là avec les potes qui est aussi incroyable. Et puis il y a aussi ce côté justement où comme c'est une discipline super libre, tu fais des conneries. Tu inventes des trucs. Tu te marres. Tu te balances comme un malade dans un tas de feuilles. C'est trop drôle. Et ça fait aussi partie de

la pratique. Globalement, en soi, la communauté est incroyable. C'est aussi ça qui m'a séduit dans la pratique. Parce que déjà à la base il y a très peu de personnes qui faisaient du parkour. Il a fallu que ça se développe. J'ai l'impression que tout le monde est sur la même optique. À mon avis ça s'est beaucoup plus développé. Et c'est peut-être moins le cas maintenant. Mais en tout cas moi j'ai toujours ressenti une énorme bienveillance envers les autres. Tu peux te retrouver à une jam avec des gens que tu n'as jamais rencontrés. Et puis il y a un type qui va faire un truc et tu vas dire « Oh p***** c'est cool ce qu'il a fait. Oh vas-y je vais aller voir. » Et puis hop tu vas voir. Tu t'entraînes avec lui. Tu lui demandes des conseils. Il t'apprend le mouvement. Puis toi peut-être que tu vas lui apprendre quelque chose. Et du coup tu vas vraiment créer quelque chose de super chouette. Et là où je voulais en venir c'est que même dans les compétitions, je parlais de la relation avec les potes, la relation avec des gens que tu peux rencontrer dans un événement, des gens que tu ne connais pas et que le lien se crée super rapidement et super simplement. Et en compétition en fait c'est pareil. Parce que je me rappelle une compétition. C'était à Bologne. C'était une compétition qui était organisée par Krap. Et Toby il s'est éclaté. Tu vois Toby de Storrer. Il commençait son run avec un énorme détente précision. Genre en détente sèche. Et il devait arriver sur un muret un petit peu en contrebas. Et il était méga loin. Genre moi j'ai été le voir. Je me suis dit mais moi dans mes rêves les plus fous je ne le fais pas. Et Toby il est là. Il se concentre. Il saute comme ça. Et il est un tout petit peu court. Il met ses deux pieds vraiment sur le bord. Mais tu sais il arrive vraiment là. Et les deux pieds il glisse. Il se prend le mur dans l'abdomen. Et il est là. Il est sur son mur. Mais l'impact il était méga violent. Tout le monde en est allé voir. Tout le monde en est allé voir comment il allait. Parce qu'en fait on s'en fout de la compétition. On est des potes. Et on fait une compétition ensemble parce que c'est génial. Mais on s'en fout du résultat. J'étais en Coupe du Monde à Hiroshima. Et je galérais pour la conception de ma line. Et je vois DK à côté de moi. Et je fais pote je suis là. Je veux aller là. Mais je ne sais pas quoi faire. Tu n'as pas une idée. Et le gars il a regardé. Il a fait mais mec toi tu es trop bon dans les bars. Fais ça. Et il m'a donné ma solution en cinq minutes. Alors que c'est mon concurrent direct. Tu vois ? Et à cette compète j'ai fait sixième. Ce n'est pas non plus comme s'il pouvait se dire ouais en fait jamais il va faire un résultat. Tu vois ? Moi j'ai fait un bon résultat. Et en plus Terenko m'avait dit que tu avais été volé à cette compète-là. Et ça c'est vraiment... C'est l'image que j'ai des relations dans la communauté.

(Franchement impeccable. C'est quelque chose vraiment, comme tu dis, qu'on ne voit pas forcément dans d'autres sports.)

Ouais. Je peux encore développer un petit peu si tu veux. Vite fait. Par rapport à la FIG et à la communauté. La fédération de gym a reconnu la discipline. Donc le parkour est devenu une discipline reconnue et officielle. Le truc c'est que la communauté a peur de plusieurs choses. Elle a peur principalement que la fédération de gym transforme la discipline et qu'on nous force à faire des saluts, d'avoir des pointes de pieds, et nous impose un code qui ne nous convient pas. Donc il y a cette peur-là. Moi aussi j'avais cette peur-là avant d'aller à la première compétition. Je n'étais pas sûr à cause de ça. Il y a aussi une autre peur, c'est tout ce qui est le business adjacent au parkour. S'ils font ça, ils vont le développer et en gros ça ouvre une porte à un business, à un business par rapport à un setup, par rapport à des parkour parcs, etc. Et il y a une grande partie de la communauté que ça dérange, le fait qu'une grosse institution, une grosse fédération se pointe. Ils font

« Ok voilà maintenant c'est nous et on fait ce qu'on veut. » On a reconnu le parkour, on a une grosse fédération, on est reconnu partout dans le monde et maintenant le parkour ça va devenir ce que nous on veut. Et à cause de ça la communauté elle a vachement peur de la FIG et a tendance un peu à cracher sur les athlètes qui vont à la FIG. Et maintenant ça c'est un débat. Mais ce que je veux dire pour terminer avec ça, moi j'ai participé à la FIG. Les storrs ils sont complètement anti FIG. Et il y avait le Swing and Other Things à hall 5 je ne sais pas il y a quelques années de ça. Et je me suis retrouvé avec Callum. Et Callum il est méga contre, il a fait des posts. Il a même fait des posts au moment des World Games. Il a fait un post où il m'a publié par rapport à ce que je disais en interview, tu vois. Et dans son post d'ailleurs dans son post il a spécifié qu'il n'avait rien contre moi et que c'est juste un point de vue qu'il a par rapport à un sujet précis, mais qu'il n'y a rien de personnel. Et quand je l'ai vu à Swing and Other Things on a parlé et c'était trop stylé tu vois. Genre trop en potes, on s'est entraînés ensemble et on s'est conseillé et puis on a rigolé et c'était cool. Et donc voilà je voulais terminer avec ça.

(Donc même quand il y a des intérêts différents, ça reste dans le...)

Ouais encore une fois tout le monde a sa propre manière de réagir. Il y a d'office des gens qui sont beaucoup plus agressifs que d'autres. Je ne dis pas que ça va toujours bien se passer. Maintenant il y a quand même trop de monde pour que tout soit toujours rose. Mais d'une manière générale c'est vraiment comme ça que ça se passe.

Thème 4 : Anxiété et performance

9. Ressens-tu du stress ou des pensées négatives avant certaines performances ou figures ?

Par rapport à une figure bien particulière, en général quand ça arrive c'est mieux de passer à la suivante. Mais oui ça peut arriver. Ça peut arriver évidemment. Ça peut arriver de s'imaginer le pire plan au monde. Tout le temps. À fond tu vas te taper la nuque et tu vas finir tétraplégique, bien sûr. Mais oui je pense que ça fait encore partie de la bataille mentale par rapport à la discipline, que si tu as envie de performer, ben oui ça t'arrive. Mais il faut savoir revenir à l'essentiel et savoir voir les choses d'une manière très rationnelle. Et si nos sensations elles ne sont pas là, revenir un peu à la base. Et c'est comme ça qu'il faut s'entraîner correctement pour espérer durer dans la discipline. Mais oui des mauvais moments, des mauvaises pensées, que ce soit par rapport à un mouvement en particulier ou par rapport à une situation globale genre un run en compétition. Ben oui c'est ça. Ça arrive, ça arrive. Je pense que ce qui est vraiment important c'est de savoir relativiser ce qui se passe, savoir se recentrer sur le travail qu'on a accompli en amont et visualiser son mouvement et savoir vraiment avant de se lancer savoir ce qu'on va faire. Et à partir du moment où on respecte ça, ben je ne dis pas que la blessure est impossible, mais le risque de blessure il est quand même vachement limité. On dépend que de nous. Ce n'est pas comme dans un sport collectif. Imaginons que je me dis vas-y j'ai envie de recommencer le foot. Je vais jouer en P3, P4, P2. Imaginons si je suis bon peut-être P1. Rien ne me dit qu'un jour je vais contrôler la balle pour partir. Et puis le défenseur il sera un peu en retard et il va me détruire la cheville. J'en peux rien. J'en peux absolument rien. Et là je n'ai aucun contrôle. Alors que nous notre discipline on a le contrôle. Quand on se blesse c'est de notre faute. Parfois on n'a

pas de chance aussi, ça peut arriver. Mais bon on peut se péter la cheville en mettant son pied dans un trou dans un jardin. Et nous si on s'entraîne bien, le sport est sain. Si on est bien préparé et si on s'entraîne bien. On parle toujours de mes articulations et j'ai développé plus de problèmes d'articulation en deux ans de mini-foot qu'en deux ans de parkour. Hors blessure. Hors blessure. Une blessure c'est quelque chose à part.

10. Dans quelles situations ce stress est-il le plus présent ?

C'est facile. Quand tu fais un nouveau mouvement. Quand tu fais un mouvement que tu n'as jamais fait en extérieur et que tu veux le faire et que tu as dû travailler. Un mouvement que tu as dû travailler et que tu as dû comprendre en salle pour le lancer en extérieur la première fois, c'est dégueulasse. Ou alors quand tu as un spot sur lequel tu ne peux pas t'entraîner parce que c'est un spot bien spécifique et tu as un saut à faire. Le saut à la place des sciences il m'a fallu 15 ans pour le lancer. Déjà il m'a fallu pas mal d'années pour le voir parce qu'il est tellement énorme que c'était inconcevable dans mon esprit quand j'ai commencé. Et puis au fur et à mesure où tu t'entraînes tu te dis mais p***** en fait il y a moyen, ça c'est possible. Et puis tu passes de l'étape de tu le vois même pas tellement c'est impossible. À l'étape de tu l'as vu, à l'étape de tu l'envisages. Et puis à l'étape où tu le travailles et puis l'étape où tu vas le voir pour le faire. Et puis ça ça m'est arrivé trois ou quatre fois d'aller le voir et de ne pas le faire parce qu'en fait je me chie dessus. Et puis un jour tu te dis vas-y n'exagère pas, tu es bon, tu es assez bon pour le faire, tu peux le faire. Et là tu le lances ou alors tu ne le lances pas, c'est en fonction de ton ressenti. Et encore une fois c'est ça la visualisation. C'est exactement ça. Je me suis pointé tellement de fois devant ce saut en me disant mais p***** si je me lance je suis mort. Si je me lance je vais me détruire les chevilles. Et puis après tu arrives et tu es entre deux, tu as vraiment l'entre-deux. Et c'est le travail qu'il y a pour franchir le cap psychologique de je le fais pas à je le fais. Et c'est ça qui, encore par rapport à tes premières questions, c'est ça qui me motive à fond dans la discipline. C'est ce que j'aime.

11. Ressens-tu des manifestations physiques avant ou pendant la pratique ?

Je suis méga concentré. Il ne faut pas me parler. Il ne faut pas me parler. Moi j'ai besoin... Soit je suis tout seul et je me chauffe à fond et j'arrive à le faire tout seul. Mais si je suis avec quelqu'un, ça peut trop m'aider que Nina soit là pour que je fasse un truc. Ça peut me donner trop une motivation de le faire devant Nina. Ce n'est peut-être pas très sain d'ailleurs. Je n'en sais rien, mais je fonctionne aussi un petit peu comme ça. Mais ce n'est pas ça qui va me pousser à faire un truc que je ne suis pas capable. Ça j'en suis conscient aussi. Mais si je suis capable de faire un truc et que je sais que c'est juste la peur qui m'empêche de le faire, la présence de Nina va me donner le petit coup de boost dont j'ai besoin pour me lancer.

(Il n'y a pas de sensation de frisson ou quoi, de boule au ventre. Vraiment des trucs physiques ?)

Je dirais un hyper focus. Plus mental. Physiquement je ne sais pas si c'est physique, mais je fais un tour. Je fais mon truc, je vais faire un tour. Je fais un truc, une routine. Des tocs un peu, des types de... Oui. Rituel. C'est super naturel. Il y a énormément

de gens qui ont ça. Par exemple si c'est un détente sèche. En fait je pense qu'en fonction du mouvement mon toc va peut-être être différent. Si c'est un mouvement avec élan, tu vois le triple cork que j'ai fait à freerun il y a là. Eh bien là quand je l'ai fait, déjà j'ai ça. Tu vois se balancer d'avant en arrière. J'ai ça. Et puis allez le voir, puis revenir en arrière. Allez le voir, revenir en arrière. Et à ce moment-là il y a un mec qui est venu me demander, il y a un mec qui est venu me demander si je pouvais lui servir un coca ou je ne sais pas trop quoi. Je ne l'ai même pas écouté, je n'ai même pas regardé. Je ne l'ai pas calculé. Genre viens pas me déranger, tu vois. Surtout ne me dérange pas. Je suis concentré, je suis dans mon truc. Viens pas me mettre de la merde dans la tête, tu vois. Ça c'est hyper important. Et puis après tu sais je suis conscient, je ne suis peut-être pas très cool. Du coup je vais voir le gars. Je fais écoute je suis vraiment désolé. Mais j'ai vraiment besoin de rester dans mon truc. Et sinon des mimiques, genre un saut de détente sèche, je vais beaucoup me balancer de talons, pointes de pieds. Pointes de pieds en avancement de bassin, talons en reculant le bassin. Et puis tu frottes tes mains. Tu vois Thomas de MPO il a un t-shirt. Il a un truc avec un t-shirt. Et quand c'est un mouvement à la barre, quand je suis pendu, parfois je fais un truc comme ça avec ma tête.

12. Est-ce que ce stress t'aide ou te freine dans ta performance ?

Ça dépend de la phase. Genre je me rappelle quand j'étais au World Games et ça j'ai souvent aux compétitions, au moment de monter sur le setup jusqu'au moment où je commence, j'ai les jambes méga lourdes et j'ai l'impression que je vais être incapable de sauter. Et là je sens vraiment une réaction physique. Ouais c'est peut-être que ça répond à ta question d'avant, mais c'est en rapport avec le stress de la compétition. Ouais genre j'ai vraiment les jambes lourdes. Je me rappelle au World Games je commençais par un dub cork, et en fait je suis là et je me dis mais p***** tu sais je suis là je souris avec le public, je plaisante avec les gens, parce que tu sais j'avais de la magnésie et tout, puis je lance la magnésie dans le public, et dans ma tête c'est p***** mes jambes. Tu vois ? Et c'est peut-être une manière de décompresser aussi que je suis comme ça. Du coup pour ça c'est négatif par rapport à ça, parce que j'ai vraiment un ressenti physique qui est dû au stress et je le sens vraiment, tu sais c'est pas ouais c'est un petit peu, non c'est vraiment, j'ai l'impression que j'ai fait un 20 km tu vois. En fait non j'ai l'impression que je viens de finir une série de 10 squats à 100 kg. Ouais et en fait tu dois commencer ton run comme ça, t'es là en bas, c'est la merde tu vois. Et puis après ça passe, ça passe tout de suite, après le premier move ça passe tout de suite. Par contre à côté de ça c'est comme quand tu fais un mouvement que tu n'as jamais fait et que tu te dis si jamais je le rate je me tue. T'es hyper focus, t'es hyper focus sur ton truc et le monde peut s'écrouler autour de toi, tu ne vas pas le remarquer. T'es dans le flow, quoi. Ouais de ouf. C'est comme quand je me bats contre Adan à Elden Ring. Le monde il peut s'écrouler je m'en fou. Je pense que le stress moi ça me fait... En fait je suis conscient que le stress va faire que je vais être plus rapide et plus énergique dans mes mouvements que je suis d'habitude, que ma perception va changer mon mouvement. Ouais c'est ça. Ma perception va modifier mon action. Tu vois ? À cause du stress je risque de mettre plus de force. Du coup je m'efforce d'en prendre conscience et de justement être bien calme dans mon truc pour bien poser mes mouvements et tout ça. Et ça c'est un peu dommage. C'est une analyse personnelle parce qu'à cause de ça mes runs sont un petit peu lents et je manque un peu de flow à mes yeux, à mon goût. Mais c'est aussi à cause de leurs règles de merde. Si ce n'est pas des trucs de merde avec du temps, etc., ça ne m'emmerderait pas. Je ferais

comme je veux. Mais comme ils imposent des runs qui sont super longs, à la FIG en tout cas, je me ralentis pour bien me concentrer. Maintenant si je faisais un run dans SPL où je m'en fous, je libère les chevaux. Et ça c'est trop bien. Parce que justement comme tu es hyper focus et que tu es hyper énergétique, moi ça me fait mieux performer. En général il y a un peu les deux. Soit tu performs mieux, soit tu fais de la merde. Et moi j'ai de la chance. En général je performe mieux. Ça m'est déjà arrivé de m'éclater aussi.

Conclusion :

13. Y a-t-il quelque chose d'important concernant ta motivation ou ton ressenti en parkour que nous n'avons pas abordé ?

Non, pas particulièrement. On a bien fait le tour je trouve.

Introduction : Le parkour, longtemps pratique alternative, connaît en Belgique francophone une dynamique conjointe de croissance et d'institutionnalisation compétitive. La présente étude analyse la motivation autodéterminée et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux chez les pratiquants wallons, en comparant compétitifs et non compétitifs et en explorant l'expérience des athlètes belges de haut niveau.

Méthode : Un design mixte séquentiel explicatif a été adopté. Le volet quantitatif repose sur un questionnaire (BPF, EMS-28) administré à 59 pratiquants de 10 à 18 ans, recrutés dans cinq salles wallonnes. Le volet qualitatif s'appuie sur dix entretiens semi-directifs auprès d'athlètes de haut niveau, analysés thématiquement selon Braun et Clarke (2006).

Résultats : Les compétiteurs présentent des niveaux significativement plus élevés de motivation intrinsèque, de motivation introjectée et de perception de compétence, et une amotivation plus faible que les non compétiteurs. Aucune différence n'apparaît sur l'autonomie et l'appartenance. Le qualitatif confirme la dominance de la motivation intrinsèque chez les athlètes de haut niveau.

Conclusion : Le parkour wallon constitue un environnement favorable à un engagement de qualité. Le statut compétitif renforce certaines dimensions motivationnelles sans éroder les valeurs d'autonomie et de communauté propres à la discipline.