

# FICHE PRATIQUE N° 6

## Le surentraînement

### SOMMAIRE

---



- ▶ Introduction
- ▶ Les causes psychologiques
- ▶ Les causes biologiques
- ▶ Quand soupçonner un surentraînement ?
- ▶ Outils permettant la détection d'un surentraînement
- ▶ Questionnaire d'évaluation du surentraînement
- ▶ Quelles solutions pour lutter contre le surentraînement ?
- ▶ Conclusion

### INTRODUCTION

---



Le surentraînement est le reflet d'une trop grande sollicitation physique ou/et mentale. Il se traduit par une diminution durable (au moins 15 jours) du niveau de performance, alors que la quantité d'entraînement et les temps de récupération ne sont pas profondément modifiés.

Il est relativement difficile de détecter un état de surentraînement, et surtout de le distinguer d'un état de fatigue « normal ». En effet, de nombreuses études ont tenté de mettre en évidence un marqueur fiable de cet état, mais devant la grande variation des symptômes cliniques et biologiques, aucun résultat probant n'a été trouvé. Pourtant il est indispensable de le déceler de façon précoce le surentraînement car tous les sportifs sont concernés, les plus motivés et particulièrement les moins expérimentés.

Le principal problème posé par la détection du surentraînement réside dans le fait qu'il revêt de nombreux aspects, et que les réactions sont très diverses d'un individu à l'autre, sans distinction ni de niveau de pratique, ni de nature d'activité. Ainsi, même s'il semble que les principaux symptômes soient d'ordre clinique (fatigue, insomnie, dépression, etc.), de nombreux autres peuvent en être la source. Quoi qu'il en soit, il se traduit par des impacts biologiques et psychologiques.

Cependant, la détection précoce est indispensable pour prévenir toute conséquence désastreuse comme l'émergence d'une blessure physique ou d'un trouble comportemental. A cet effet, plusieurs études ont développé des questionnaires permettant la suspicion d'un état réel de surentraînement ou pouvant y aboutir. Ces questionnaires sont basés sur des items psychocomportementaux et fonctionnels et permettent l'établissement d'un diagnostic.

## Certains sports plus touchés que d'autres

« Dans certains sports comme l'athlétisme, la natation ou le tennis, l'entraînement est organisé en fonction des compétitions estivales et hivernales. Il en résulte que les athlètes sont sollicités tout au long de l'année sans périodes bien identifiées de repos. Cette planification des objectifs compétitifs est souvent associée à une conception de la préparation sportive où « encore plus est mieux ». De plus, les stratégies délibérées de périodisation de l'entraînement permettent d'exposer les athlètes à des hauts niveaux de charge tant en volume qu'en intensité. »  
*Philippe Fleurance*

Dans ces conditions, pour Philippe Fleurance, les charges et le contexte de l'entraînement, le rythme de vie peuvent conduire les athlètes à ressentir et exprimer une « **fatigue psychologique** » se manifestant par une moindre adhésion aux objectifs de l'entraînement, des troubles comportementaux et de l'humeur, des contre-performances, une augmentation des blessures. Cet état de « fatigue psychologique » en réponse à une charge de travail perçue comme excessive a été identifié par Freudenberger (1977) sous le nom d'épuisement au travail (burn-out).

## LES CAUSES PSYCHOLOGIQUES



La pratique d'un sport n'est jamais sans souffrance physique et morale : entraînements, performances, contre-performances, plaisirs et douleurs alternent avant d'atteindre les objectifs convoités. Lors de ces étapes, le sportif bien qu'apparemment entouré est, en fait, seul face à son exploit et aux gratifications qui en découlent, mais seul également lorsqu'il est blessé ou déçu d'une contre-performance.

- **Indices psychologiques du surentraînement**

Comment repérer la fatigue chez les athlètes ? A quels signes se fier pour décider d'augmenter ou au contraire diminuer des charges d'entraînements ? Ces questions ont donné lieu à une série d'étude qui ont apportées de nombreuses réponses. Dans un souci de clarté et d'adaptation rapide et concrète des connaissances au terrain nous proposons trois principaux signes indicateurs du surentraînement des athlètes : la démotivation, la baisse de concentration et la nervosité.

- **La démotivation**

Nombre d'athlètes qui sont à fond dans leur sport en arrive à une sorte de dégoût. Ce sentiment leur vient petit à petit, il s'installe insidieusement, sans prévenir. Mais quand il est en place l'athlète n'a plus les ressources nécessaires pour se remotiver. Il a envie de tout plaquer, de tout abandonner. Les athlètes parlent alors d'une sorte "d'indigestion" de leur propre sport. Dans des entretiens menés par le laboratoire de psychologie du sport de l'INSEP, un athlète raconte : "A un moment je ne veux même plus voir la piste". Un constat flagrant de démotivation est la baisse du désir de jouer. L'athlète lors des entraînements n'a qu'une hâte que l'entraînement se termine ! Et cela, même si des jeux sont mis en place ! La pratique est devenue une contrainte. On arrive en retard, on a envie d'en finir le plus tôt possible.

## Confessions d'un ancien nageur

Je me suis entraîné. Durant des heures et des heures, il fallait alterner les longues distances avec les courtes, les sprints avec le fond... Il a fallu soulever des poids, s'assouplir et nager, nager, nager. Avec les pieds liés par un élastique, en ne se mouvant qu'avec les jambes, les mains accrochées à une planche de liège. Il fallut apprendre les différentes techniques, brasse, crawl, papillon, dos, les alterner, puis retourner à la maison en ayant l'impression d'être entièrement javellisé et rempli d'eau des pieds à la tête. J'eus, hélas, le bonheur éphémère de remporter quelques compétitions. Ce qui m'encouragea à persévérer. Je m'habituais à l'entraînement. Je ne remettais plus en question le but de la chose : aller le plus vite possible d'un bout à l'autre du bassin, comme si l'eau me brûlait, comme si je voulais la quitter, comme si je la haïssais. Le doute a dû venir insidieusement. Imaginons me suis-je dit, imaginons que je nage de mieux en mieux, que je devienne champion de France, champion du monde, champion de l'univers, y compris sa banlieue et ses colonies. Ce sera bien mais...

### o La baisse de concentration

Cette caractéristique du surentraînement est rarement prise en compte par les entraîneurs. Et pourtant, on a pu constater de nombreux changements dans les comportements d'attention des athlètes, les modifications de la coordination visuelle et motrice, la rapidité des réactions motrices, temps de réaction et la concentration.

### o La nervosité

*"Quand je suis fatigué mentalement, un rien m'énerve.... Je me surprend à me mettre en colère pour des détails insignifiants... Alors là, je sais que je suis à bout d'un point de vue psychologique".* Des sautes d'humeurs inexplicables, une irritabilité grandissante à cause de la fatigue mentale et l'ensemble de ces symptômes décalés peuvent donc constituer les signaux d'alarmes des sportifs. L'agressivité ainsi exprimée se porte en premier lieu sur l'entourage sportif, ainsi les entraîneurs mais aussi les coéquipiers subissent les emportements des athlètes surentraînés. L'entourage familial n'est pas pour autant épargné, il constitue même le second endroit où l'athlète va faire sortir son agressivité. Conjoint, parents et amis subissent alors les colères sans comprendre pourquoi un athlète d'habitude si doux devient si méchant.

Suivant ces travaux, la perturbation de l'humeur des athlètes coïncide avec l'augmentation des charges d'entraînement. Les symptômes sont alors plus sévères : dépression et augmentation de l'anxiété, diminution de l'estime de soi, trouble du sommeil, trouble sexuel, (baisse du désir, impuissance), changement d'humeur, augmentation de la consommation de substances médicamenteuses.

- **La stagnation**

C'est une relation très étroite car extrêmement déterminante pour son activité, s'il est vrai que, tout un chacun, nous investissons notre corps ; pour ce qui est du sportif, on peut parler de surinvestissement du corps, qu'il faut perfectionner pour le rendre encore plus performant, parfois en se dopant. Ce corps va devenir pivot identitaire chez le sportif. Ce qui provoquera une souffrance quand il ne sera plus opérationnel parce que blessé ou vieillissant. Pour Bauche, cela va plus loin, : « En perdant son corps, le sujet va indirectement perdre une certaine forme d'identité qu'il a construite autour ou sur son corps. C'est ce que nous appelons le narcissisme, prépondérant chez le sportif qui existe, est reconnu, est aimé à travers un corps performant. Quand le sujet n'est plus apte à concourir, il y a effondrement narcissique. »

### **Le cas d'arrêt de la pratique**

Cela concerne des sports individuels. En sport collectif, la répartition des investissements narcissiques se produit différemment.

## **LES CAUSES BIOLOGIQUES**



Le surentraînement s'accompagne de tout un tas de perturbations de l'organisme. Celles-ci se traduisent par une multitude de signes cliniques et biologiques.

- **Aspects musculaires**
  - Apparition de crampes
  - Augmentation du nombre de blessures
  - Douleurs, courbatures fréquentes
  - Fatigue musculaire
- **Aspects immunitaires**
  - Baisse des défenses immunitaires ce qui augmente le risque d'infection. Un plus grande fragilité quant à la fréquence des rhumes peut être le signe d'un surentraînement.
- **Aspects hormonaux**
  - Perturbation générale du système endocrinien avec des impacts importants sur toutes les fonctions de l'organisme.
- **Aspects hématologiques**
  - Variations de la fréquence cardiaque de repos. Palpitations à l'effort.
  - Augmentation de la tension artérielle
  - Anémie (diminution du nombre de globules rouges).
- **Autres aspects**
  - Augmentation de la fragilité osseuse et articulaire avec des risques plus importants de blessure.
  - Malaise, palpitations.
  - Troubles du sommeil, de l'alimentation...

## QUAND SOUPCONNER UN SURENTRAINEMENT

---



Le surentraînement s'accompagne d'un certain nombre de signes comme par exemple :

- Un état de fatigue prolongé.
- Des difficultés de récupération après un exercice ou une séance.
- Des douleurs musculaires qui durent de façon anormale.
- Une perturbation du geste technique (réapparition d'anciens gestes parasites par exemple).
- Une diminution de l'appétit, souvent accompagnée d'une perte de poids.
- Une modification du comportement (irritabilité, dépression, etc.).
- Des troubles du sommeil.
- Apparition de blessures ou d'infections, même bénignes.

Tous ces signes doivent être considérés comme des avertissements d'un risque de surentraînement. La relation très particulière entre le sportif et son entraîneur est alors un atout important. En effet, outre l'observation de la baisse des performances de l'athlète, l'entraîneur est capable de détecter le moindre changement d'ordre technique, biologique et comportemental du sportif.

Dès lors que l'un de ces signes est détecté, il est formellement conseillé d'observer une période de repos d'au moins 3 à 4 jours afin de prévenir toute aggravation.

## OUTILS PERMETTANT LA DETECTION D'UN SURENTRAINEMENT

---



Plusieurs groupements de médecins ont élaboré des questionnaires permettant d'aider les praticiens et les entraîneurs à prévenir le surentraînement et ainsi éviter son expression majeure, qui remettrait en cause la saison sportive mais également la santé du sportif.

Le professeur P. Legros publie en 1992 et en 1993, les conclusions de son groupe de travail et aboutissent aux propositions suivantes :

1. **Interroger le sportif et l'entraîneur**, afin de déterminer les paramètres systématiques d'un surentraînements :
  - Y a-t-il une baisse de performance alors que le niveau d'engagement reste identique (psychologique autant que physiologique) ?
  - Des modifications de comportement ont-elles été observées ?
  - Y a-t-il une altération de l'état général physique (pâleur, perte de poids...) ?
  - Le sportif souffre-t-il de problèmes digestifs ou de troubles du sommeil (difficulté à s'endormir, fatigue persistante malgré une nuit de repos...) ?
  - Le sportif a-t-il des troubles de l'activité sexuelle, des problèmes sensoriels (céphalées, vertiges) ou musculaires (courbatures, crampes, fatigue chronique...) ?
  - A-t-il une plus grande difficulté à se concentrer, à percevoir les choses ?
  - Sur le plan psycho-affectif, le sportif manifeste-t-il une tendance à se renfermer sur lui-même ? Exprime-t-il une certaine hostilité vis-à-vis des autres ?

- Le sportif vit-il des changements de l'humeur, une modification de l'état d'anxiété, etc ?
  - Y a-t-il une baisse de la motivation ?
2. **Pratiquer un examen clinique complet.** En effet, certaines variables physiologiques peuvent être modifiées en cas de surentraînement (comme par exemple la fréquence cardiaque de repos). Cependant, il s'agit presque toujours d'une complication qu'il convient de traiter directement, tout en recherchant à confirmer que son origine est bien liée au surentraînement.
3. **Pratiquer des examens complémentaires,** à distance, afin de mettre en place un véritable suivi médical et suivre l'évolution dans le temps de divers paramètres :
- Paramètres sanguins responsables du transport de l'oxygène (notamment le fer).
  - Paramètres liés au fonctionnement musculaire (calcium, magnésium, activité enzymatiques, etc.).
  - Bilan hormonal (cortisol et LH notamment).

Il préconise également l'utilisation d'un questionnaire (ci-après), comme outil d'évaluation subjectif des signes précoces du surentraînement.

## QUESTIONNAIRE D'EVALUATION DU SURENTRAINEMENT



*Lire et répondre à **toutes** les questions !*

- 1) Ce dernier mois mon niveau de performance sportive / mon état de forme a diminué **OUI NON**
- 2) Je ne soutiens pas autant mon attention **OUI NON**
- 3) Mes proches trouvent que mon comportement a changé **OUI NON**
- 4) J'ai une sensation de poids sur la poitrine **OUI NON**
- 5) J'ai une sensation de palpitations **OUI NON**
- 6) J'ai une sensation de gorge serrée **OUI NON**
- 7) J'ai moins d'appétit qu'avant **OUI NON**
- 8) Je mange davantage **OUI NON**
- 9) Je dors moins bien **OUI NON**
- 10) Je somnole et baille dans la journée **OUI NON**
- 11) Les séances me paraissent trop rapprochées **OUI NON**
- 12) Mon désir sexuel a diminué **OUI NON**
- 13) J'ai des troubles des règles **OUI NON**
- 14) Je fais des contre-performances **OUI NON**
- 15) Je m'enrhume fréquemment **OUI NON**
- 16) Je grossis **OUI NON**
- 17) J'ai des problèmes de mémoire **OUI NON**
- 18) Je me sens souvent fatigué **OUI NON**
- 19) Je me sens en état d'infériorité **OUI NON**
- 20) J'ai des crampes, courbatures, douleurs musculaires fréquentes **OUI NON**
- 21) J'ai plus souvent mal à la tête **OUI NON**
- 22) Je manque d'entrain **OUI NON**
- 23) J'ai parfois des malaises ou des étourdissements **OUI NON**
- 24) Je me confie moins facilement **OUI NON**
- 25) Je suis souvent patraque **OUI NON**

- 26) J'ai plus souvent mal à la gorge **OUI NON**
- 27) Je me sens nerveux, tendu, inquiet **OUI NON**
- 28) Je supporte moins bien mon entraînement **OUI NON**
- 29) Mon cœur bat plus vite qu'avant : au repos **OUI NON**
- 30) Mon cœur bat plus vite qu'avant : à l'effort **OUI NON**
- 31) Je suis souvent mal fichu **OUI NON**
- 32) Je me fatigue plus facilement **OUI NON**
- 33) J'ai souvent des troubles digestifs **OUI NON**
- 34) J'ai envie de rester au lit **OUI NON**
- 35) J'ai moins confiance en moi **OUI NON**
- 36) Je me blesse facilement **OUI NON**
- 37) J'ai plus de mal à rassembler mes idées **OUI NON**
- 38) J'ai plus de mal à me concentrer dans mon activité sportive **OUI NON**
- 39) Mes gestes sportifs sont moins précis, moins habiles **OUI NON**
- 40) J'ai perdu de la force, du punch **OUI NON**
- 41) J'ai l'impression de n'avoir personne de proche à qui parler **OUI NON**
- 42) Je dors plus **OUI NON**
- 43) Je tousse plus souvent **OUI NON**
- 44) Je prends moins de plaisir à mon activité sportive **OUI NON**
- 45) Je prends moins de plaisir à mes loisirs **OUI NON**
- 46) Je m'irrite plus facilement **OUI NON**
- 47) J'ai une baisse de rendement dans mon activité scolaire ou professionnelle **OUI NON**
- 48) Mon entourage trouve que je deviens moins agréable à vivre **OUI NON**
- 49) Les séances sportives me paraissent trop difficiles **OUI NON**
- 50) C'est ma faute si je réussis moins bien **OUI NON**
- 51) J'ai les jambes lourdes **OUI NON**
- 52) J'égare plus facilement les objets (clés...) **OUI NON**
- 53) Je suis pessimiste, j'ai des idées noires **OUI NON**
- 54) Je maigris **OUI NON**
- 55) Je me sens moins motivé, j'ai moins de volonté, moins de ténacité **OUI NON**

### METTRE UNE CROIX POUR SE SITUER ENTRE CES DEUX EXTREMES

#### Mon état physique :

Grande forme ----- Méforme

#### Je me fatigue :

Plus lentement ----- Plus vite

#### Je récupère de mon état de fatigue :

Plus vite ----- Plus lentement

#### Je me sens :

Très détendu ----- Très anxieux

#### J'ai la sensation que ma force musculaire a :

Augmenté ----- Diminué

#### J'ai la sensation que mon endurance a :

Augmenté ----- Diminué

**Au-delà de 6 réponses positives, le risque de surentraînement est réel.**

# QUELLES SOLUTIONS POUR LUTTER CONTRE LE SURENTRAÎNEMENT



## SOLUTIONS PEDAGOGIQUES

### La récupération

Les moyens essentiels de la récupération peuvent être divisés en trois grands groupes : pédagogiques, psychologiques et médicaux.

Le caractère compétitif du sport exige la recherche de méthodes nouvelles et plus efficaces pour l'accélération des processus naturels de récupération. De ce point de vue, les méthodes de la médecine "alternative" ont de grands avantages : la plupart stimulent les forces naturelles de l'organisme sans affecter la vitesse et la qualité de la récupération. L'application de méthodes telles que l'acupuncture, l'homéopathie par exemple, en combinaison avec un training autogène (relaxation) et des exercices respiratoires peuvent donner un résultat rapide et de qualité.

L'économie de temps permise par ces procédures à son importance lors des compétitions qui durent longtemps, puisqu'elles peuvent être utilisées au cours des repos dans les différentes phases de la compétition. En effet, le processus d'entraînement tout entier peut être représenté comme un équilibre autour du seuil des possibilités d'adaptation du sportif. Toute déviation autour de ce seuil conduit à la diminution des résultats finaux. Voilà pourquoi il est très important de déterminer les limites précises des possibilités d'adaptation du sportif. Les moyens que l'on utilise sont divisés en trois groupes fondamentaux : fonctionnel, biochimique et psychologique. Utilisé ensemble ces méthodes donnent des résultats très précis. La récupération devenant dans ce cas un besoin impératif de changer d'air et de parler d'autre chose. Souvent c'est la musique qui pour les athlètes est cette échappatoire "*se concentrer sur la musique et rien d'autre, pour ne plus penser au reste...*".

### La planification de l'entraînement

La planification de l'entraînement doit se faire dans le respect d'un certain nombre de principes tels que la progressivité, l'alternance entre le travail et la récupération, la polyvalence, etc. (voir fiche sur la planification). Le bon respect de ces principes est un élément de réponse important quant au problème du surentraînement !

### Quelques points de conduites pédagogiques

- **Gérer la longueur de la saison**

La longueur excessive de la saison sportive est un élément important dans l'émergence du surentraînement. L'organisme s'épuise de plus en plus, sans réussir à récupérer de ses efforts trop fréquents. Il est donc nécessaire de réduire au maximum le nombre de compétitions. Un certain nombre de compétitions "inutiles" ou abordées dans de mauvaises conditions (physiques ou mentales), devraient être écartées sans aucun remord. Dans le cas contraire, elles sont un terreau idéal pour le surentraînement.



## ○ **Casser la monotonie à l'entraînement**

La monotonie est source de lassitude et de démotivation. Ces deux paramètres contribuent également au surentraînement, d'une part parce qu'ils "épuisent" le sportif sur le plan psychologique, mais également parce qu'ils sollicitent l'organisme, d'une manière similaire, séance après séance, ce qui peut engendrer une fatigue excessive localement. Il est donc important de varier les sollicitations, pour maintenir un niveau élevé d'intérêt et de motivation, et pour développer la polyvalence, qui contribue à une relative récupération.

## ○ **Avoir une pédagogie adaptée**

L'épuisement émotionnel se traduit par le fait que l'athlète se force pour aller à l'entraînement tous les jours, qu'il le considère de plus en plus comme une corvée insupportable, se dit « vidé », sans ressource. La dimension de dépersonnalisation évoque le fait que l'athlète devient insensible au monde extérieur rompant le contrat psychologique le reliant à son entraîneur et aux objectifs compétitifs. Cette attitude engendre un comportement inamical de dureté et d'intransigeance à l'égard de l'environnement proche. La baisse du sentiment d'accomplissement amène l'individu à se percevoir comme inefficace et incapable de progresser : l'athlète a l'impression de ne rien pouvoir réussir et d'être voué à l'échec.

- Le manque constant de renforcement positif de la part de l'entraîneur et de la famille.
- L'incompréhension de règles sportives perçues comme irrationnelles.
- L'importance de la communication.

La prise de conscience et l'expression des frustrations, des déceptions par rapport à des attentes contribuent à diminuer le stress et à faciliter la perception d'un soutien social de la part des coéquipiers, des entraîneurs et des dirigeants : communiquer avec les athlètes, expliquer à chacun ce que l'on attend de lui et laisser les athlètes exprimer soit individuellement, soit en groupe (mais avec des règles de communication) les perceptions qu'ils ont de la situation actuelle, inciter les athlètes à maintenir un réseau de soutien social en gardant des relations régulières avec les parents et les amis, ... Les liens familiaux et sociaux fournissent ainsi à l'athlète des occasions de relation diversifiée et de soutien émotionnel ou d'estime qui jouent un rôle modérateur dans l'apparition de l'épuisement émotionnel.

En règle générale, Il importe donc de considérer les émotions et le stress post-compétitif et par exemple, immédiatement après une compétition, créer une ambiance de soutien des athlètes, ne les laisser pas ruminer seuls ; faites exprimer et parler des émotions et des perceptions des joueurs (et non des vôtres), essayer d'organiser une activité de groupe distrayante ; garder les athlètes loin des personnes bien intentionnées mais exigeantes (parents, ...) ou bien apprendre à ces personnes leur rôle d'après match ; essayer d'équilibrer les réactions affectives des athlètes : inciter les à contrôler leur joie lors de leur succès mais aussi à ne pas les laisser aller à l'auto-dévalorisation après une défaite ; mettre les choses en perspective : c'est-à-dire, commencer à préparer les athlètes pour la reprise de l'entraînement suivant ...

- **Créer une ambiance de groupe**

L'atmosphère dans l'équipe est très importante, elle donne à l'athlète l'envie d'aller aux entraînements. On sait que le climat de groupe le plus propice à l'entente dans l'équipe est le climat basé sur la coopération plutôt que basé sur la compétition (voir fiche sur la motivation).

### **Les différences individuelles**

Il a été montré par ailleurs que des athlètes ayant des capacités similaires répondent différemment à des régimes d'entraînement standard : certains résistent aux aspects négatifs de l'entraînement intensif alors que d'autres y sont plus vulnérables. Cette sensibilité dépend des capacités personnelles mais aussi des différences individuelles dans l'appréciation des charges de travail : ce qui peut sembler une condition de surcharge pour un athlète peut être positif pour un autre. Il apparaît aussi que les athlètes les plus talentueux ne sont pas nécessairement ceux qui ont les plus grandes capacités à supporter des fortes charges d'entraînement.

### **Le rôle de l'entraîneur**

Les entraîneurs sont souvent d'anciens athlètes, ils ne peuvent donc pas ignorer que l'arrêt de la pratique a fait rupture et douleur et que, pour atteindre "l'élite", un certain nombre d'enfants ou de jeunes adultes ont parfois sacrifié leur existence, sont passés à côté de leur vie d'homme. Pour un entraîneur, deux hypothèses se présentent : soit, à l'issue de sa carrière, lui-même a effectué un travail de deuil, a bien réfléchi et peut repérer ce qui l'a aidé ou l'a desservi à se construire en tant qu'homme ; dans ce cas-là, il sera un excellent entraîneur, car il ne fera pas l'amalgame entre ses propres désirs, son propre vécu et ce qu'il attend de son poulain. Soit, au contraire, s'il n'a pas fait de travail d'élaboration sur son propre parcours, il va projeter sur son poulain ses désirs, ce qu'il aurait aimé faire et qu'il n'a pas réalisé. Dans ce cas-là, le sujet entraîné n'est plus sujet mais il est complètement instrumentalisé.

## **CONCLUSION**



---

Comment en effet, demander une responsabilisation importante de la part de jeunes athlètes au niveau mental de la récupération, lorsque les connaissances sur les techniques existantes sont quasiment absentes? Comment prendre en compte une dimension et souhaiter une émergence de la parole sur ce sujet, lorsque la notion même de récupération est très floue pour ces individus ? De la même manière on s'interrogera également sur la difficulté de dégager de créneaux horaires dans ce domaine, vu les faibles connaissances des sportifs à ce propos.

Les psychologues qui occupent le terrain sportif sont essentiellement des psychologues cognitivistes ou comportementalistes qui sont d'un grand apport pour l'aide à la performance en permettant d'évacuer l'angoisse, l'anxiété ou le stress. En revanche, en tant que psychologue clinicien, ce qui m'importe, pour Bauche, c'est l'homme dans sa globalité, avec ses émotions, son vécu affectif, voire sexuel, et pas simplement un état d'âme ou une impossibilité due au stress de réaliser un acte moteur. Le fait qu'il soit athlète n'est qu'une partie de son individu. On ne peut pas ignorer que certaines structures sportives (fédérations, clubs, etc.) mettent les enfants ou les adolescents en

position de surentraînement et que cela pose question quant à leur devenir psychique. Ces questions peuvent gêner le milieu sportif qui préfère se situer dans la recherche de la performance et non pas dans le réflexif qui pourrait interpeller l'entraîneur et les parents qui confient les enfants à ces structures.

Sur le plan purement biologique, de nombreux signes sont à la fois clairement identifiés et extraordinairement occultés au nom de la performance. Douleurs musculotendineuses ou articulaires, fatigue "inexpliquée", troubles alimentaires, problèmes digestifs, céphalées, fréquence anormalement élevée des petites maladies (rhume par exemple), etc... sont autant de signaux d'alerte que l'organisme nous adresse pour nous prévenir d'une surcharge de l'organisme. Il est malheureusement courant de les ignorer, (et le sportif le fait souvent bien avant son entourage), en attendant que la manifestation soit majeure pour réagir...mais souvent trop tard !

Les entraîneurs connaissent en général les difficultés que le sportif sera amené à rencontrer lorsqu'il sera contraint d'arrêter. Mais ils n'ont pas le droit de le dénoncer. Cela reste dans le non-dit au nom du maintien d'une illusion, d'un imaginaire collectif. Si un entraîneur disait d'emblée qu'en bout de parcours il va y avoir une souffrance psychique, il viendrait briser un rêve, non seulement par rapport à son poulain mais également par rapport à tous ses pairs. Et cela, il n'en a pas le droit. Le monde du sport reste celui du secret.