

DIMENSIONS PSYCHOLOGIQUES DE LA RECUPERATION

Jeudi 3 mai 2001, Amphithéâtre Pierre de Coubertin

- 09 :30** Ouverture du colloque, par **Christophe DEBOVE** (Chef du Département de la Formation de l'INSEP)
- 09 :40** **Philippe FLEURANCE** (Laboratoire de Psychologie du Sport, INSEP)
Discussion du concept de récupération d'un point de vue psychologique. Présentation de la journée.
- 10 :00** **Madeleine HALLE** (Psychologue du sport, Institut National de Formation d'Entraîneurs, Montréal)
Fatigue mentale et performance
- 10 :45** **Ajit SARKAR** (Spécialiste de yoga, EAC Récupération, INSEP)
La récupération par les techniques de régulation psychotonique basées sur le yoga
- 11 :30** **Iliya KOVACHEV** (Responsable du Laboratoire de Psychologie du Centre National Sport et Santé de Bucarest).
Diagnostic psychologique et récupération chez les athlètes de haut niveau
- 14 :00** **Christophe GERNIGON** (Laboratoire de Psychologie du Sport, INSEP)
La motivation dans la récupération en sport : entre réparation et préparation
- 14 :45** **Cédric QUIGNON-FLEURET** (DESS Psychologie, Laboratoire de Psychologie du Sport, INSEP)
A propos de la récupération : entretiens avec les athlètes des pôles INSEP
- 15 :15** **Nikolas KLEMENYUK** (Centre de Santé, Bucarest)
Processus de récupération : questions actuelles
- 16 :15** **Jean FOURNIER** (UFRSTAPS Paris XI, INSEP)
Blessure et récupération

Hors Communication Orale

Philippe FLEURANCE (Laboratoire de Psychologie du Sport, INSEP)
Aspects psychologiques du surentraînement et prévention

- 16 :45** Débat
Dimensions psychologiques de la récupération : un souci réel des entraîneurs et des athlètes ?

FATIGUE MENTALE ET PERFORMANCE

M. HALLE

Institut National de Formation d'Entraîneurs, Montréal, Québec

Le facteur fatigue physique est un des plus importants facteurs dans l'entraînement sportif. Sa gestion par un dosage approprié et précis a donné naissance à l'approche très élaborée appelée planification périodique. Fait étrange, le facteur fatigue au niveau mental est très peu reconnu dans les principes de planification de l'entraînement, comme si la démarche émotive et cognitive ne suivait pas ces mêmes principes de fatigue, de surcharge ou même d'épuisement. Il faut donc référer aux écrits en psychologie clinique et plus particulièrement à la problématique de l'épuisement professionnel pour retrouver certaines notions de fatigue mentale.

Compte tenu de la limite des écrits trouvés sur ce sujet à ce jour, le propos de cette présentation sera donc davantage le reflet d'expériences en préparation à la performance et d'interventions individuelles portant sur des problèmes qui y sont étroitement reliés.

Nous débiterons par deux études de cas qui faciliteront la compréhension du facteur fatigue mentale et du processus qui y amène. Nous soulignerons au passage certains éléments qui peuvent contribuer à la problématique, comme certains traits de personnalité ou situations types dans l'environnement sportif.

Dans un second temps, poursuivant davantage une perspective éducative que corrective, nous tenterons d'établir un parallèle entre les principes d'entraînement physiques et psychologiques et en voir les mises en application possibles par les entraîneurs et les athlètes eux-mêmes.

LA RECUPERATION PAR LES TECHNIQUES DE REGULATION PSYCHOTONIQUE BASEES SUR LE YOGA

A. SARKAR
EAC Récupération, INSEP

Les techniques de yoga telles que les *Asanas*, le *Pranayama*, le *Yoga Nidra* et la méditation sont des moyens très efficaces pour surmonter la fatigue.

Ces exercices peuvent être utilisés pour :

- améliorer les capacités physiques et mentales et faire reculer le seuil de fatigue ;
- mieux gérer la fatigue pendant l'entraînement et la compétition ;
- récupérer plus rapidement de la fatigue après l'entraînement et après la compétition.

Les postures ou *Asanas* éliminent les toxines et les contractions parasites en rétablissant l'équilibre entre les muscles antagonistes.

La respiration ou *Pranayama* aide à une meilleure oxygénation, à augmenter l'énergie vitale et à maîtriser les émotions.

La relaxation ou *yoga nidra* relâche les tensions physiques et mentales, favorise le repos et la qualité du sommeil, source naturelle de la récupération.

DIAGNOSTIC PSYCHOLOGIQUE ET RECUPERATION CHEZ LES ATHLETES DE HAUT NIVEAU

I. KOVACHEV

Laboratoire de Psychologie, Centre National Sport et Santé, Bucarest

L'accroissement important des facteurs psychologiques lors de la préparation des sportifs pendant les dernières années est déterminée par l'évolution extrêmement rapide des réussites sportives. Dans les pays développés le sport contemporain a atteint un niveau très élevé que l'on considérait jusqu'à récemment être irréel et irréalisable.

Les charges physiques faisant partie de la préparation des sportifs de haut niveau et le système des séances d'entraînement très dures qui sont appliquées dans tous les pays avancés lorsqu'il s'agit du sport posent des exigences supplémentaires à la psychologie du sportif au cours de la préparation elle-même. L'accroissement de l'efficacité des charges physiques lors de l'entraînement n'est plus pensable sans la connaissance des régularités des changements des processus physiques à la suite de ces charges destinées à la préparation.

La connaissance des régularités des changements des processus physiques au cours du processus instructif destiné à l'entraînement du sportif s'avère un préalable important pour l'organisation scientifique de la préparation sportive et de la mise en forme maximale juste avant la compétition.

L'importance pratique du problème nous a incité à nous poser comme tâche d'étudier les changements des processus psychologiques lors de la récupération après des efforts physiques de différentes difficulté et intensité appliqués aux sportifs de haut niveau de lutte, d'aviron, de canoë-kayak et de biathlon.

Afin de déterminer ces changements nous avons suivi les modifications de la coordination visuelle et motrice, la rapidité des réactions motrices, la concentration de l'attention et la stabilité des réactions motrices immédiatement après la fin des différents mésocycles faisant partie de la préparation de ces équipes.

L'analyse des données prouve que la charge d'entraînement est un facteur complexe qui réagit aussi bien sur les systèmes fonctionnels fondamentaux (cardio-respiratoire et locomoteur) que sur les fonctions psychologique de l'homme. Directement par les réactions d'orientation et de fixation qu'elle provoque et par l'intermédiaire des changements de la dynamique des processus psychologique qu'elle détermine.

Comme les valeurs absolues des qualités psychiques examinées s'améliorent durant l'année scolaire - sportive, on peut croire que le processus de surcompensation des fonctions physiologiques est aussi à la base du perfectionnement et de développement des qualités psychiques.

Les résultats obtenus nous donnent raison d'admettre que le degré d'influence portée sur les qualités psychiques examinées à la suite des charges d'entraînement peut servir d'indice de tolérance psychique des charges appliquées pendant les différents mésocycles déterminées lors de l'entraînement des sportifs de haut niveau.

Les données obtenues des recherches sur la tolérance psychique des charges d'entraînement doivent être utilisées en tant qu'information démontrant le déroulement des processus de récupération au

moment de la prise de décisions administratives immédiates concernant le processus d'entraînement et d'études.

LA MOTIVATION DANS LA RECUPERATION EN SPORT : ENTRE REPARATION ET PREPARATION

C. GERNIGON

Laboratoire de Psychologie du Sport
Institut National du Sport et de l'Éducation Physique (INSEP), Paris

La notion de récupération en sport réfère classiquement à une réparation s'appliquant à un manque, une dette (souvent énergétique), une carence, etc., apparaissant à la suite d'un effort intense comme celui produit en compétition. Mais si récupérer est indispensable au recouvrement des forces nécessaires à son équilibre, son bien être, sa santé (e.g., un sommeil réparateur), il s'agit aussi de (re)développer les ressources utiles à la réalisation de la prochaine performance. Au souci de réparer s'ajoute donc celui de préparer.

En ce qui concerne les aspects psychologiques, la compétition sportive peut entraîner la dégradation d'un certain nombre de ressources motivationnelles. En effet, l'épreuve sportive, en tant qu'instant de vérité, possède une valeur informationnelle entraînant des conséquences sur la motivation et les émotions. L'analyse des résultats et de la manière dont ceux-ci sont obtenus apparaît alors déterminante pour le maintien d'un haut niveau d'engagement du sportif. C'est pourquoi la logique qui anime l'analyse de la prestation passée s'inscrit également dans une double dimensionnalité temporelle de récupération et de préparation mentales (Gernigon, 1996, 1998a, 2001). Le résultat passé y apparaît seulement comme l'un des facteurs pouvant influencer les processus cognitifs impliqués dans les comportements futurs d'abandon ou de persévérance. Ces processus ou médiateurs cognitifs sont les représentations relatives au contrôle de la situation par l'athlète et à sa propre compétence.

Préserver le sentiment de contrôle des événements

Le sportif n'échappe pas à une tendance générale qui conduit l'être humain à s'interroger sur le pourquoi de ses résultats. De l'analyse causale des résultats dépendent des représentations sur la contrôlabilité de l'environnement et des événements. Ces représentations sont à l'origine de conséquences déterminantes pour le sportif (Gernigon & Delloye, 2001 ; Gernigon, Delloye, Fleurance, & Riedrich, 1999). La perception d'indépendance entre les comportements et les résultats obtenus est génératrice de résignation. Les déficits qui en découlent affectent directement la performance, la motivation ainsi que la sphère émotionnelle. Les caractéristiques des causes perçues comme responsables des résultats obtenus jouent sur la gravité des déficits observés.

Si la mise en avant de causes internes (facteurs personnels) et stables (ces facteurs interviennent régulièrement) après un succès s'avère propice à l'adoption de comportements persévérants, l'attribution d'un échec à ces mêmes causes devient préjudiciable. En revanche, une attribution à des causes internes mais instables, invoquant la quantité d'effort déployée par exemple, préserve la perception de contrôle sur les événements, ceci quel que soit le résultat. Ainsi, l'aspect circonstanciel d'un échec, qui sera perçu comme surmontable pour peu que l'on décide d'investir davantage d'efforts, n'affectera pas la motivation de l'athlète.

Identifier les causes objectives d'un résultat implique dans tous les cas de souligner le caractère réversible de celles-ci. Les facteurs considérés comme responsables d'un succès devront être perçus comme éphémères en cas de réduction de l'intensité du travail à l'entraînement. Il en va de même pour les raisons d'une contre-performance qui devront apparaître comme labiles si le sportif consent à investir suffisamment d'efforts.

Préserver l'estime de soi

Les perceptions de compétence participent à la construction de l'estime de soi. Le problème réside alors dans la difficulté qu'il y a à préserver ce sentiment de compétence et l'estime de soi après une défaite ou une contre-performance. En fait, le résultat n'aurait pas de valeur incitatrice ou inhibitrice en lui-même si ce n'est dans l'information de compétence ou d'incompétence qu'il fournit au sujet. La construction du sentiment de compétence ne pouvant se faire à partir de succès trop faciles à obtenir, on mesure aisément les effets dévastateurs d'une défaite enregistrée face à un adversaire de plus faible niveau. C'est pourquoi, il importe de ne jamais dévaloriser la tâche ou l'adversaire, ceci quel que soit le résultat. Le contraire présenterait, en cas d'échec, le risque d'affecter gravement l'estime de soi par l'attribution du résultat à une faible compétence.

Le souci de préserver le sentiment de compétence requiert une organisation temporelle en "sandwich" (positif - négatif - positif) du "debriefing" qui fait suite à une compétition (Thill, 1989). Pour cet auteur, il est préférable d'aborder en premier lieu les points positifs même si ceux-ci sont peu nombreux, notamment en cas de contre-performance. Il est bien rare, en effet, qu'aucun élément de satisfaction ne puisse être enregistré dans un des registres impliqués dans la performance (technique, tactique, énergétique, mental, émotionnel ou relationnel). Dans un second temps, celui de l'analyse causale des aspects négatifs, il s'agira davantage de mettre en évidence les facteurs circonstanciels de ses propres faiblesses et de ses points forts ainsi que ceux de l'adversaire avec le maximum d'objectivité et de sérénité. Enfin, une perspective positive subordonnée aux efforts à fournir sera évoquée en insistant sur le fait que les carences constatées peuvent être comblées lors des prochains entraînements. Ainsi peut alors se construire la trame des prochains objectifs de travail et de performance (Gernigon, 1998b).

Conclusion

Si un résultat sportif peut affecter la motivation de l'athlète, ce n'est qu'au travers des représentations relatives à son pouvoir de contrôle et à ses compétences qu'il génère. Ainsi, ce n'est pas la défaite ou la victoire qui respectivement dégrade ou augmente les ressources motivationnelles, mais la perception d'un échec ou d'un succès personnel. Réparation et préparation psychologique se confondent dans la récupération en sport. Du point de vue motivationnel, cette confusion s'inscrit dans une perspective à long terme reposant sur l'apprentissage des habiletés mentales les plus propices à l'instauration, la restauration, le développement et l'entretien des sentiments de contrôle et de compétence.

Références

- Gernigon, C. (1996). Approche cognitive de la régulation de la motivation. In H. Héjal, E. Jousset & Y. Demarais (Eds), *La récupération en sport : approches des techniques et des moyens. Les cahiers de l'INSEP, n° 14-15* (pp. 75-81). Paris: INSEP Publications.
- Gernigon, C. (1998a). Motivation et préparation à la performance sportive. In P. Fleurance (Ed.), *Entraînement mental et sport de haute performance* (pp. 121-163). Paris: INSEP Publications.
- Gernigon, C. (1998b). Fixer des buts pour l'entraînement et pour la compétition. In E. Thill et P. Fleurance (Eds.), *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif* (pp. 17-28). Paris: Vigot.
- Gernigon, C. (2001). Analyser les résultats et prestations en sport. In fiches *Savoir-Sport*. Montréal-Paris: INEF-INSEP [on-line]. Disponible: <http://www.savoir-sport.org>
- Gernigon, C., & Delloye, J.-B. (2001). *Causal attribution for unexpected success or failure, self-efficacy, and track athletic performance among elite sprinters*. Manuscript submitted for publication.
- Gernigon, C., Delloye, J.-B., Fleurance, P., & Riedrich, Y. (1999). *Relations entre l'interprétation causale des résultats, la confiance en soi et la performance athlétique en sprint*. Rapport de recherche non publié. Ministère de la Jeunesse et des Sports.
- Thill, E. (1989). *Motivation et stratégies de motivation en milieu sportif*. Paris: PUF.

A PROPOS DE LA RECUPERATION : ENTRETIENS AVEC LES ATHLETES DES POLES DE L'INSEP

C. QUIGNON-FLEURET

DESS Psychologie, Laboratoire de Psychologie du Sport
Institut National du Sport et de l'Éducation Physique (INSEP), Paris

Ces entretiens eurent pour objectifs de donner la parole aux athlètes afin de mieux cerner leurs points de vue par rapport à la récupération dans le sens large de son acceptation. Tous les entretiens eurent lieu au Laboratoire de Psychologie du Sport, de manière individuelle et semi-directive et ce dans le cadre de mon stage en psychologie clinique (DESS). Ils furent conçus en relation avec P. Fleurance, tuteur du stage. Furent interrogés entre Novembre 2000 et Février 2001: 2 basketteurs (18 ans chacun), 2 basketteuses (18 et 17 ans), 2 volleyeuses (19 et 18 ans), et 2 sportifs issus de l'athlétisme en course (20 ans et 21 ans), tous membres des pôles France de l'INSEP.

La trame d'entretien ayant servi de guide à cette "enquête" se décompose en 2 parties. Tout d'abord les questions ont porté sur *les symptômes de la fatigue*, puis dans la deuxième partie sur *les techniques à mettre en oeuvre pour faciliter la récupération*. Dans la première partie, nous avons cherché à repérer, de quelle manière un jeune sportif de haut niveau conçoit la fatigue, comment il la repère, et quelle importance il donne à ce facteur dans la gestion de sa carrière. Puis les athlètes furent interrogés sur les techniques utilisées après coup pour récupérer. A savoir : de quelles techniques disposent-ils ; quelles techniques leur est le plus efficace ; et quel part accordent -t-ils à la dimension mentale ou psychologique, dans leur récupération. Enfin nous leur avons demandé ce qu'ils souhaiteraient éventuellement voir être mis en oeuvre dans cette perspective.

Ces entretiens viennent prendre place dans le cadre d'une information sur le sujet de la récupération via des paroles de jeunes sportifs (généralement à l'aube d'une carrière professionnelle). Sans tirer de conclusions générales sur ce sujet on essaiera néanmoins de cerner ici les enseignements des informations fournis par les principaux concernés.

Méthode

A l'aide de la trame d'entretien semi-directif, les questions posées furent donc les suivantes :

I) Les symptômes de la fatigue

- 1) Qu'est ce que la fatigue pour vous ? Est-ce plus mental que physique, autant l'un que l'autre, ou plus physique que mental ?
- 2) Quelle est la part de psychologique dans la récupération ?
- 3) Repose-t-on son corps et son esprit de manière distinctes ?
- 4) Quels liens faites vous entre la récupération de votre corps et celle de votre esprit ?
- 5) Le stress post-compétitif fait-il partie de composantes à prendre en compte dans la récupération ? Comment le ressent on ?
- 6) Arrivez-vous réellement à évaluer le niveau de votre fatigue mentale ? Quels sont vos « signaux d'alarmes » ?

II) Les techniques à mettre en oeuvre pour la récupération

- 1) Quels techniques utilisez-vous pour récupérer ?
- 2) Comment reposez-vous votre esprit ?
- 3) Comment arrivez vous à vous dé-stressez ?

4) Connaissez vous une ou des techniques qui vous permette de relaxer à la fois votre corps et votre esprit ?

5) Pensez vous qu'un sportif de haut niveau puisse faire une carrière durable sans disposer de techniques suffisantes et efficaces en matière de récupération ?

6) Quels sont à votre avis les dangers d'une mauvaise prise en compte de l'aspect psychologique de la récupération ?

7) Que souhaiteriez vous voir mis en oeuvre dans ce domaine à l'INSEP ?

Analyse des entretiens

A travers ces entretiens nous avons dégagé plusieurs axes d'analyses sur cette notion de récupération psychologique, telle qu'elle a été évoquée par les athlètes. Nous évoquerons donc ici 6 dimensions: l'oubli d'un soi, l'épuisement, la communication, les signaux d'alarmes et on conclura en parlant de la dimension de non-connaissance, et de la notion de récupération par l'acte sportif en lui-même.

L'oubli de soi

A la question 2 de la 1ère partie, les sportifs interrogés ont mis en avant la grande importance du psychologique dans la récupération. Un coureur nous parle de la lassitude, de la répétition de l'entraînement, pouvant produire une sorte "d'indigestion" de son propre sport: "*A un moment je ne veux même plus voir la piste*" nous dit-il. La récupération devenant dans ce cas un besoin impératif de changer d'air et de parler d'autre chose. Le dépaysement donc, joue son rôle mais aussi les divers moyens d'évasion tel l'Internet, les lectures nous ont été évoqués comme des moyens d'évasion à soi. Et cet oubli d'un Soi sportif pour revenir à un autre Soi, peut aussi se manifester grâce à la musique (souvent citée) et plus précisément dans un abandon de soi dans la musique: "*se concentrer sur la musique et rien d'autre pour ne plus penser au reste...*".

L'épuisement comme stratégie de récupération

Paradoxalement l'un des moyens, des outils, souvent cité comme pouvant favoriser la récupération dans sa dimension psychologique est la fatigue, ou l'épuisement. Un épuisement volontaire et provoqué, rentrant également dans une logique d'oubli de soi. Sortir, danser, s'amuser se perdre dans l'anonymat d'une foule, "*s'assommer*" s'inscrivent donc parfois dans le cadre de stratégies spontanées visant la recherche d'un soutien social. Un soutien social partagé avec le milieu sportif en cas de victoires mais plus avec des gens de l'extérieur en cas de défaites.

La communication et le soutien social

La communication avec autrui a souvent été évoqué comme moyen de récupération pour le mental. Parler avec des amis, de la famille, mais aussi des gens extérieurs au milieu sportif. On retiendra à ce propos, la position particulière des "kinés". De nombreux sportifs avouent en effet, se confier lors de séances de massages, et évoquer lors de ces séances des problèmes personnels. Cette position médiane du kiné, entre le sportif et le médical, est donc exploité d'une manière naturelle par les sportifs. Parler à un Autre en position allongé, et en se relaxant étant d'ailleurs l'un des rares moyens connus par les sportifs pouvant à la fois reposer: corps et esprit.

Les signaux d'alarme

A la question concernant l'évaluation de la fatigue mentale et les signaux d'alarmes, tous disent avoir une bonne idée de leur "côte d'alerte", et savoir repérer à travers leurs comportements et attitudes, les prémisses d'un épuisement mental. Les premiers signes évoqués sont l'énerverment et la susceptibilité qui augmentent. Un basketteur nous dit: " *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. Des signaux souvent dirigés de manière symbolique à l'attention de leurs entraîneurs.

La récupération par l'acte sportif lui même

Tout d'abord tous les sportifs interrogés reconnaissent qu'une bonne récupération au niveau mental commence aussi par une bonne planification du repos dans la semaine. Mais on peut aussi s'interroger sur le fait que la récupération peut être aussi perçue comme un prolongement de l'activité sportive, ce qui est rarement le cas chez ces jeunes sportifs. La récupération psychologique peut donc aussi être considérée comme débutant dans l'acte sportif lui même. L'acte sportif prenant aussi place dans la dimension contribuant à un oubli de soi. Quand on joue on pense moins à ses problèmes, "*on s'évade*" nous dit-on souvent.

La non connaissance

Et enfin, la dernière dimension évoquée indirectement par les sportifs est celle de la non-connaissance. 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.

PROCESSUS DE RECUPERATION : QUESTIONS ACTUELLES

N. KLEMENYUK
Centre de Santé, Bucarest

La récupération est une composante importante du processus d'entraînement sans laquelle il est impossible d'atteindre des résultats sportifs optimaux.

Les processus de récupération peuvent être dirigés. L'accélération de ces processus peut être réalisé naturellement mais aussi à l'aide de moyens de stimulation artificiel.

L'utilisation de moyen secondaire ne peut être efficace qu'en combinaison avec les moyens naturels déterminés par l'élévation du niveau d'entraînement du sportif. Sinon la stimulation artificielle du processus de récupération ne sera pas supportée par les ressources naturelles de l'organisme et la pression post compétitive peut provoquer des conséquences défavorables.

L'action orientée du déroulement des processus de rétablissement peut être examinée comme un des outils de direction du processus d'entraînement. Actuellement la science du sport connaît des succès dans ce domaine : un système de récupération est élaboré, une méthode complexe est mise à jour, accompagnée d'une stratégie et d'une tactique pour l'application des méthodes de récupération.

Les moyens et les outils de la récupération varient selon le type de sport, la période et les tâches du processus d'entraînement, le caractère et la durée des compétitions, l'âge et le niveau d'entraînement du sportif.

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. Et le plus important en absence de d'effets secondaires. 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 différents 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.

RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES ET STRATÉGIES DE CONVALESCENCE DE SPORTIFS DE HAUT NIVEAU BLESSES

J. FOURNIER¹, F. d'ARRIPE-LONGUEVILLE², P. FLEURANCE², & A. SOULARD³

¹Université de ParisX-Nanterre & Institut National du Sport et de l'Éducation Physique

²Institut National du Sport et de l'Éducation Physique

³École de Psychologie, Université d'Ottawa, Canada

Mots - clés : blessures, sportifs de haut niveau, convalescence

Introduction

Plusieurs modèles issus de la littérature anglo-saxonne ont été élaborés sur la base de la réaction de deuil de Suinn (1967) pour décrire la réaction psychologique de l'athlète de haut niveau blessé (e.g., Kluber-Ross, 1969 ; Rotella & Heyman, 1993). La réaction est présentée comme une succession de stades : (a) choc, refus et anxiété, (b) colère et augmentation de l'émotivité, (c) « marchandage », (d) dépression, (e) acceptation et espoir. Remettant en cause cette approche, les modèles interactionnistes actuels inscrivent la réaction dans un continuum émotionnel (McDonald & Hardy, 1990). Certaines études longitudinales révèlent que le sportif blessé traverse une phase émotionnellement perturbatrice qui s'amenuise progressivement pour laisser place à des sentiments plus positifs lorsque la convalescence se termine (e.g., Quakenbush & Crossman, 1994).

De nombreuses études (e.g., Ievleva & Orlick, 1991) ont démontré que les athlètes qui emploient des stratégies positives (adopter un locus de contrôle interne, un dialogue interne positif, rechercher le soutien social, maintenir une attitude positive, conserver un niveau d'engagement élevé dans un programme de récupération) ont une convalescence plus courte que ceux qui utilisent des stratégies négatives (faire des attributions causales externes, adopter un discours interne dévalorisant, s'apitoyer sur son sort, se centrer sur soi et refuser le soutien social). La présente recherche avait pour but d'identifier les réactions psychologiques d'athlètes de haut niveau français face à la blessure sportive afin d'apprécier leur congruence avec les modèles de la littérature. Elle visait également à répertorier les différentes stratégies d'adaptation des athlètes confrontés à la blessure sportive, dans une perspective d'aide à l'entraînement.

Méthode

Participants

Cinq nageurs et six judokas féminines ont participé à l'étude. Tous avaient des titres internationaux et certains d'entre eux, un titre olympique. La natation sportive et le judo ont été retenus à cause du nombre élevé d'athlètes blessés dans ces activités. La confidentialité des données recueillies avec chaque athlète a été assurée.

Procédure

Des entretiens d'explicitation (d'Arripe-Longueville & Fournier, 1998 ; Vermersch, 1990) d'une durée minimale de une heure trente ont été conduits avec chaque athlète. Ces entretiens amenaient les participants à reconstruire leur expérience de la blessure dans des situations particulières d'entraînement ou de compétition, puis à relater les situations-clés de leur période de convalescence.

Analyse des données

Les verbalisations des participants ont été retranscrites dans leur intégralité. Des procédures de codage et de catégorisations inductives inspirées de la théorie ancrée (Strauss & Corbin, 1990) ont ensuite été

effectuées. La validité du codage a été contrôlée en comparant les codes attribués aux unités de sens de manière indépendante par trois analystes.

Résultats

Trois catégories de réactions psychologiques à la blessure sportive ont été identifiées : a) la déception, b) la baisse de confiance en soi et c) le développement de pensées négatives. Ces réactions s'accompagnent de deux types de stratégies : 1) les stratégies de convalescence d'ordre individuel et relationnel et 2) les stratégies préventives. Les stratégies individuelles de convalescence comprennent : a) l'utilisation d'un dialogue interne positif, b) l'engagement actif dans le programme de rééducation, c) la fixation d'objectifs, et d) la considération de l'expérience de la blessure comme un défi personnel. Les stratégies relationnelles se composent : a) de stratégies de négociation de la charge d'entraînement avec l'entraîneur, b) de stratégies de négociation de non-participation à une compétition avec les sélectionneurs afin d'éviter d'échouer à cause d'une méforme, et c) de la recherche de soutien social auprès de la famille, de l'entraîneur ou des pairs. Enfin, les stratégies préventives regroupent les efforts de repérages de signaux d'alarme physiologique, avant-coureurs de l'imminence d'une blessure.

Discussion

Les réactions à la blessure identifiées dans cette étude sont individuelles et concernent différents registres psychologiques. Les stratégies de convalescence d'ordre individuel ou social mises en évidence dans cette étude concordent globalement avec les résultats des études antérieures (Pargman, 1993). En revanche le caractère simultané ou alternatif des réactions psychologiques et des stratégies d'adaptation identifiées diffère des modèles de la littérature qui présentent les réactions émotionnelles de manière séquentielle ou sur un continuum. Enfin, les « stratégies préventives » utilisées par les athlètes de haut niveau témoignent du caractère éducatif de l'expérience de la blessure. Plus largement, cette étude associée à la littérature existante permet de mettre à la disposition des fédérations sportives une brochure (voir suite de ce document) présentant certaines stratégies susceptibles d'améliorer la convalescence du sportif de haut niveau.

Références

- Ievleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental links to enhanced healing: An exploratory study. *The Sport Psychologist*, 5, 25-40.
- Kluber-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: McMillan.
- McDonald, S.A., & Hardy, C.J. (1990). Affective response patterns of the injured athlete: An exploratory analysis. *The Sport Psychologist*, 4, 261-274.
- Pargman, D. (1993). *Psychological bases of sport injuries*. Morgantown: FIT.
- Quackenbush, N., & Crossman, J. (1994). Injured athletes: A study of emotional responses. *Journal of Sport Behavior*, 17, 178-187.
- Rotella, R.J., & Heyman, S.R. (1993). Stress, injury, and the psychological rehabilitation of athletes. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 273-287). Mountain View, CA: Mayfield.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded Theory procedures and techniques*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Suinn, R.M. (1967). Psychological reactions to physical disability. *Journal of the Association for Physical and Mental Rehabilitation*, 21, 13-15.
- Vermersch, P. (1990). Questionner l'action: L'entretien d'explicitation. *Psychologie Française*, 35, 227-235.

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DU SURENTRAÎNEMENT ET PREVENTION

P. FLEURANCE

Laboratoire de Psychologie du Sport
Institut National du Sport et de l'Éducation Physique

Mots clés : sport de haut niveau, charges d'entraînement, stress perçu, processus d'installation du surentraînement, prévention et récupération.

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.

Dans ces conditions, 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 identifiée par Freudenberger (1977) sous le nom d'épuisement au travail (burn-out).

Les premiers travaux sur le surentraînement se sont principalement centrés sur les manifestations physiologiques en relevant les modifications de différents marqueurs (fréquence cardiaque, glycogène musculaire, testostérone, cortisol, ...) lors d'entraînements intensifs. Associée à ces mesures, l'évaluation des modifications de l'humeur a été un indicateur largement utilisé pour apprécier les effets des charges d'entraînement sur la psychologie du sportif. L'évaluation de l'humeur est effectuée à l'aide d'un questionnaire (Profil Of Mood State, POMS de Mac Nair, Lon & Dropplemen, 1971) qui mesure 6 états émotionnels transitoires : tension, dépression, colère, vitalité-énergie, fatigue, confusion. Les athlètes de haut-niveau présentent un profil particulier en « iceberg » montrant que les athlètes les plus couronnés de succès tendent à avoir des scores les plus hauts sur la dimension vitalité-énergie et les plus bas sur les dimensions anxiété, dépression, fatigue et confusion que la moyenne de la population. Quand les athlètes sont surentraînés et qu'ils sont donc dans un état d'épuisement relatif, ils montrent un profil inverse où les états négatifs de dépression, anxiété, fatigue, confusion et tension deviennent élevés alors que la dimension vitalité-énergie est en diminution. Suivant ces travaux, la perturbation de l'humeur des athlètes coïncide avec l'augmentation des charges d'entraînement. Vanden Auweele, De Cuyper, Van Mele et Rzewnicki (1993) réexaminant par une méta-analyse une trentaine de recherches sur ce sujet se rangent aux conclusions initiales de Morgan et de son équipe en soulignant la relation existant entre troubles de l'humeur et intensité des charges d'entraînement (ce qui est indiqué aussi précédemment par les entretiens avec les athlètes, cf C Quignon-Fleuret).

L'étude de cet état a aussi été envisagée en référence au syndrome d'épuisement professionnel (burnout). Ce syndrome est le résultat d'efforts constants, d'une pression émotionnelle répétée, d'un surentraînement physique associé avec une intense implication et ceci sur une longue période. Il caractérise un état psychophysiologique et émotionnel d'aversion pour une activité en réponse à une sollicitation excessive ou à de l'insatisfaction dans les relations d'entraînement.

Les symptômes du burn-out se manifestent ainsi : perte d'intérêt et de motivation pour le sport, baisse du désir de jouer, chutes d'attention, dépression et augmentation de l'anxiété, diminution de l'estime de soi, sentiments de résignation et de perte de contrôle, trouble du sommeil, changement d'humeur, augmentation de la consommation de substances médicamenteuses. Les entretiens menés avec les athlètes permettent d'avancer un ensemble de causes pour expliquer l'apparition de cet état. Elles concernent des aspects individuels liés à la personnalité de l'athlète mais aussi des facteurs situationnels tels que la longueur excessive de la saison, la monotonie de l'entraînement, le sentiment d'être « piégé », le manque constant de renforcement positif de la part de l'entraîneur et de la famille, l'atmosphère dans l'équipe, l'incompréhension de règles sportives perçues comme non rationnelles, l'excès de pratique et d'entraînement physique, l'ennui en raison des répétitions trop nombreuses et peu variées. 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.

L'instrument le plus utilisé pour mesurer la fréquence et l'intensité du sentiment de burnout est l'Inventaire du Burn-out de Maslach (Maslach & Jackson, 1981) révisé par différents chercheurs dans le domaine du sport. Cet instrument composé de 22 items identifie trois dimensions caractérisées par l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation et les sentiments d'accomplissement personnel. 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 ressources. 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 inamicale 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.

Au delà de l'examen des définitions et de la description des manifestations du surentraînement, l'idée que l'on peut se faire de ce syndrome dépend étroitement de la manière dont on envisage la notion de stress. La définition de ce concept est toujours problématique dans la mesure où se pose la question du statut donné d'une part à la situation initiale et d'autre part à la réaction comportementale du sujet.

Les conceptions actuelles du stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Bruchon-Schweitzer & Dantzer, 1994) amènent à concevoir celui-ci comme la résultante de transactions entre la personne et l'environnement qui conduisent l'individu à percevoir une discordance réelle ou imaginée entre les demandes d'une situation et les ressources de ses propres systèmes biologique, psychologique et sociologique. Le stress perçu résulte alors d'un déséquilibre entre les sollicitations de l'environnement et les capacités de l'organisme à y faire face. Il est déclenché par l'évaluation subjective des demandes de la tâche et du contexte (situation perçue), des possibilités de réponse (compétence perçue) et des conséquences probables du résultat pour le bien être du sujet (satisfaction dans l'entraînement, renforcement de l'estime de soi, développement des contacts sociaux, etc.). Dans cette perspective, nous proposons de considérer le sentiment d'épuisement comme une réponse cognitive et comportementale de « faire face » (coping) aux charges de l'entraînement perçues comme excessives. Ainsi, dans certaines conditions, l'athlète interpose ce mode de réponse entre lui et ce qu'il ressent comme une agression pour maîtriser ou diminuer l'impact de celle-ci sur son bien-être physique et psychologique.

Après avoir caractérisé les symptômes psychologiques liés à la surcharge de travail, expliqué l'apparition du phénomène d'épuisement psychologique à l'entraînement et envisagé son évaluation, il convient de proposer quelques stratégies d'intervention afin d'aider l'athlète.

En règle générale, 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.

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 seul ; 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 : i.e. commencer à préparer les athlètes pour la reprise de l'entraînement suivant ...

Références

- Bruchon-Schweitzer, M.L. & Dantzer, R. (1994). *Introduction à la psychologie de la santé*. Paris : PUF.
- Freudenberger, H.J. (1977). Burnout : the organizational menace. *Training and development Journal*, 31,26-27.
- Lazarus, R.S. , Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company : New York.
- Mac Nair, D.M. , Lorr, M. & Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the profile of mood states*. San Diego, Ca : Educational & Industrial Testing Service.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Thill, E. & Fleurance, P. (1998). *Guide pratique de préparation psychologique en sport*. Paris : Vigot.
- Vanden Auweele, Y., De Cuyper, B., Van Mele, V. & Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality : from description and prediction to diagnosis and intervention. In R. Singer, M. Murphey et L.K. Tennant (Eds) *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp 257-289). New York : Macmillan Publishing Company.
- Thill, E. & Fleurance, P. (1998). *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*. Paris: Vigot.