



LETTRE SANTE NUMERO 8

BLESSURES SPORTIVES : une approche différente.

Dans les cultures sportives, le culte de la performance s'accompagne de coups de théâtre, de rebondissements. Si la blessure fait partie de ces coups de théâtre, elle s'inscrit également comme un événement incontournable dans la vie de tout sportif.

Comment les blessures surviennent-elles ?

Les **facteurs physiques** comme le surentraînement, la fatigue sont les causes principales des blessures sportives.

Cependant les **facteurs psychologiques** sont aussi des éléments prépondérants dans la survenue des blessures mais également dans l'accélération de la récupération de ces facultés physiques.

Lien entre traits de personnalité et blessure

Il est communément admis que certains traits de personnalité seraient corrélés avec la survenue de certaines blessures. Cependant aucune étude n'est venue valider cette conception. – En revanche, le niveau de stress a été identifié comme un antécédent important des blessures sportives.

Anderson et Williams, 1988, mettent en évidence une corrélation étroite entre le **stress de la vie courante et les blessures sportives**. Plus précisément, il semble qu'un athlète court un risque accru de blessure s'il subit des changements importants dans sa vie sans jouir d'un soutien social adéquat et sans avoir la capacité de réagir efficacement au stress.

Par conséquent, les sources de stress dans la vie de l'athlète constituent des indicateurs et, lorsque ceux-ci sont élevés, le régime d'entraînement doit être adapté et un soutien psychologique fournit.

Deux théories expliquent la relation entre le stress et les blessures : la rupture de l'attention et une tension musculaire accrue.

Concernant la rupture de l'attention, le stress perturbe l'attention de l'athlète en réduisant son attention périphérique (Williams et Anderson, 1991). Un niveau élevé de stress s'accompagne parfois d'une tension musculaire considérable qui nuit à la coordination et augmente la probabilité des blessures (Nideffer, 1983)



D'autres facteurs psychologiques vont également interférés dans la survenue des blessures

– Les **exigences et les contraintes** exigées parfois par l'entourage du sportif renforcent ce genre d'effort. Des injonctions comme « soit dur et donne toujours 110% », « tu es un killer » ou encore « donne tout ce que tu as ou reste chez toi » favorisent les comportements à risque.

– La **culture du corps** sain et robuste, et l'injonction « soit fort ». La sacralisation du corps, l'excellence corporelle, l'avènement d'un corps sain et robuste, développe une attitude de mépris vis-à-vis de toute faille, de toute rupture de ce corps. Il n'est pas rare que des entraîneurs encouragent les sportifs à pratiquer en dépit de blessure avec des injonctions comme « il faut souffrir pour vaincre ». C'est une attitude de déni vis-à-vis de la souffrance. Seule la victoire est belle, peut importe la façon. **Attitude de l'élite ? Pas seulement.**

Que dire de l'éducateur sportif qui sollicite l'enfant blessé parce qu'il est en manque d'effectif ou simplement par ce que celui-ci est un élément important de l'équipe ?.

Un sentiment de colère et de confusion.

- L'obsession de l'athlète de savoir quand il pourra revenir dans son activité sportive.
- Le refus : « cette blessure n'est pas grave ». – L'excès de vantardise à propos de réussites passées.
- Une insistance particulière sur des plaintes physiques et dérisoires.
- Une culpabilité face à l'équipe.
- Un isolement progressif des personnes référents
- Une versatilité de l'humeur.
- Un certain scepticisme sur l'issue de la blessure.

Dans cette lettre, il est donc intéressant de comprendre que l'encadrement d'un sportif est complexe. La survenue d'une blessure est toujours la résultante de plusieurs facteurs (posture, alimentation, psychologique...). Il est donc nécessaire que nos éducateurs soient vigilants sur les signes d'alerte observés ou confiés directement par le sportif lui-même. Il devra tenir compte de toutes ces infos pour protéger son joueur d'une éventuelle blessure.