

RENDEZ-VOUS À NOS LECTEURS SUR INTERNET POUR LE NUMÉRO 27 !

Au prochain sommaire :

> La récupération
dans tous ses états !

NOUVEAU

la revue SSPP sur www.cg94.fr

Désormais, les prochains numéros de la revue Sport, Santé et Préparation Physique (SSPP) seront consultables en ligne sur www.cg94.fr/sspp et www.univ-paris12.fr/staps.sspp

La revue ne sera donc plus imprimée sur papier, développement durable oblige !



ARCHIVES PAPIER ENCORE DISPONIBLES !

Il nous reste toutefois encore des exemplaires papier de certains numéros (N°s 4, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25) et des fascicules SSPP. Vous pouvez demander à les recevoir gratuitement sur sds@cg94.fr



Impression sur papier recyclé avec encre végétale - Impression : Grenier

N° 26

AVRIL
2010

SPORT, SANTÉ ET PRÉPARATION PHYSIQUE

CONNAISSANCES ET RECHERCHES EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT ET DE PROTECTION DU SPORTIF

Revue trimestrielle

PLUS D'INFOS
cg94.fr

Jeu et entraînement SPORTIF

LE PSOAS
muscle charnière ou muscle poubelle ?

Quand l'entraîneur
SORT DE SES GONDS

Les compléments alimentaires
EN QUESTION





Nous sommes dans la phase de préparation des 44^{èmes} Jeux du Val-de-Marne, événement majeur de l'année sportive dans notre département.

Le Conseil général est très attaché à cette manifestation car elle permet à chaque édition de donner à tous les publics accès à la pratique de diverses disciplines sportives.

Malheureusement, une menace pèse sur ces Jeux départementaux comme sur le soutien que notre collectivité peut apporter au monde sportif val-de-marnais et dont témoigne aussi le partenariat que nous avons construit avec l'Université Paris-Est Créteil.

En effet, le projet de réforme des collectivités territoriales remet en cause la clause de compétence générale des conseils généraux et donc notre capacité à intervenir dans ces domaines.

Tous les partenaires du monde sportif dans notre département sont concernés par cet enjeu. Et il appartient à chacun de se mobiliser pour faire entendre aux pouvoirs publics la voix de la raison, celle de l'intérêt général. L'avenir de nos partenariats en dépend.

Je vous souhaite bonne lecture du n° 26 de votre revue.

Daniel GUÉRIN

Conseiller général du Val-de-Marne
délégué aux Sports
Conseiller régional d'Île-de-France

Ce nouveau numéro de la revue Sport Santé et Préparation physique marque une évolution significative : le passage exclusif en format numérique. Nous sommes conscients que ceci renvoie à une démarche différente vis-à-vis des connaissances. Alors que celles-ci venaient à vous, qu'il était possible à tout moment de profiter de quelques minutes de disponibilité pour lire un ou plusieurs articles, il faudra désormais s'installer devant son ordinateur pour continuer à consulter notre revue.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes de ceux-là. Nous espérons que vous serez les indispensables relais qui contribueront à la promotion de notre travail. Mais comme ce format est plus propice à l'échange et aux réactions, nous serons sensibles et attentifs à vos remarques.

Vous trouverez ici un article sur le jeu dans le cadre de l'entraînement. Les entraîneurs nous ayant interpellés plusieurs fois sur cette thématique lors de nos formations, nous avons considéré qu'il serait intéressant de l'aborder. Même démarche pour le nouvel éclairage que nous vous proposons sur le psoas, muscle charnière largement impliqué dans le positionnement du bassin qui suscite toujours beaucoup de questions. Enfin, nous poursuivons nos investigations sur les attitudes et les comportements des entraîneurs dans l'exercice de leurs missions ainsi que le délicat sujet de l'exercice physique et du contrôle du poids, vu cette fois, à travers le prisme des comportements alimentaires.

Paradoxe du calendrier, il se trouve qu'à ce même moment, nous publions un recueil des premiers articles de nos lettres électroniques. Cet ouvrage, intitulé « Sport Santé et Préparation Physique ; contributions techniques et éclairages scientifiques pour des pratiques optimisées », sera, nous le pensons, un outil précieux et fonctionnel pour beaucoup d'entraîneurs.

Bonne lecture à tous.

Thierry MAQUET

Professeur agrégé d'EPS
Université Paris - Est Créteil
Pilote du projet

Pour nous contacter :
Conseil général - Service des Sports
01 43 99 73 92 - sds@cg94.fr

SOMMAIRE



4-5 Jeu et entraînement **SPORTIF**

- > Le jeu comme facteur de développement
- > Importance du jeu dans l'entraînement
- > Jeu, émotion et motivation
- > Pédagogie du jeu

6-7 **LE PSOAS** muscle charnière ou muscle poubelle ?

- > Un muscle charnière ?
- > Posture et fixation du bassin
- > Un muscle poubelle ?
- > Que faire en cas de douleurs ?

8-9 Quand l'entraîneur **SORT DE SES GONDS**

- > Le sport professionnel en exemple ?
- > Le sport amateur : une force ?
- > Sport, valeurs et éducation

10-11 Les comportements alimentaires **EN QUESTION**

- > Un aspect de la performance à ne pas négliger
- > Perdre du poids juste avant la compétition : une hérésie !
- > Quelles réponses ?

Jeu et entraînement SPORTIF

WANE Cheikh-Tidiane
Université Paris 12

Les enjeux actuels du sport poussent les chercheurs, les entraîneurs et les athlètes à trouver de nouveaux moyens et outils pour améliorer la performance. Ils s'appuient souvent sur l'analyse de l'activité, l'analyse de l'adversaire. À partir de là, les entraîneurs mettent en avant des problèmes techniques, tactiques, physiologiques ou psychologiques. Pour résoudre ces problèmes, on a recourt à des analyses vidéo, un préparateur physique, un préparateur mental, etc. Parmi ces moyens, le jeu est souvent oublié. En quoi le jeu peut-il avoir une influence dans l'entraînement sportif ? Le jeu est souvent associé à une perte de temps. Il n'est pas rare d'entendre les entraîneurs ou les éducateurs dirent « si on joue on ne s'entraîne pas ». L'entraînement sportif doit-il obligatoirement être synonyme de contrainte, d'ambiance sérieuse ?

Le jeu comme facteur de développement

L'individu, au cours de son développement, utilise le jeu pour comprendre son environnement, des situations qui le dépassent, et surtout pour se distancier des pressions quotidiennes. Le jeu est « une activité volontaire accomplie dans certaines limites fixées de temps et de lieu, suivant une règle librement consentie mais complètement impérieuse, pourvue d'une fin en soi, accompagnée d'un sentiment de tension ou de joie et d'une conscience d'être autrement que dans la vie courante » (J. Huizinga, 1951). C'est la conduite privilégiée de l'enfant et il correspond à un besoin profond de son être. C'est une activité vitale. À travers le jeu, l'enfant se construit sur tous les plans : cognitif, moteur, affectif et social.

En jouant, il découvre et explore son environnement. Il lui permet d'exercer une action dans et sur le monde proche, d'inventer de nouveaux gestes, d'imiter et de communiquer avec les autres. Le jeu favorise la motricité globale par la manipulation, la créativité et l'imaginaire. Sur le plan socio-affectif, l'enfant apprend à partager, à donner, à recevoir, à coopérer, à gagner et à perdre en jouant avec les autres. Le jeu participe à la cohésion de groupe. À travers ces jeux d'imitations ou ces jeux symboliques, l'enfant met en scène son vécu et décharge ses tensions, ses frustrations et ses joies. Ces jeux le conduisent à mieux gérer et comprendre ses émotions. Ainsi on s'aperçoit que le jeu est aujourd'hui utilisé à des fins de recherches psychologiques et psychothérapeutiques : la plupart des méthodes thérapeutiques conçues pour soigner les enfants caractériels se fondent sur le jeu, à des fins pédagogiques (« le jeu est une véritable situation d'apprentissage

non institutionnelle qui existe avant même que l'enfant n'aille à l'école. Cela justifie qu'il ait sa place dans l'activité scolaire » J. Château, 1973). Jouer, c'est bien plus que s'amuser, même si le jeu doit rester un plaisir ; c'est loin d'être vide de sens et ce n'est pas une perte de temps. Il procure un plaisir. Si le jeu est utile pour le développement de l'individu et pour les relations humaines, il peut être efficace pour l'entraînement sportif.

Importance du jeu dans l'entraînement

L'entraîneur ou l'éducateur essaie de développer chez ses joueurs des attitudes et des comportements pour faire face aux événements liés à la pratique sportive (confrontation, échec, succès, difficulté, etc.). Cela implique aussi une maîtrise de ses propres émotions. Durant les séances d'entraînement, il n'est pas rare d'entendre les entraîneurs ou les joueurs dirent : « j'en ai marre, ça me gave, j'arrête ». En effet, la répétition des efforts, l'incertitude du résultat, la pression médiatique, les attentes des supporters, peuvent devenir lassants. Ainsi l'entraîneur peut utiliser le jeu soit pour mobiliser ses athlètes, soit pour gérer leurs émotions.



Jeu, émotion et motivation

Pour les entraîneurs, gérer les émotions des athlètes constitue une part importante de leur métier. Certains considèrent que leur rôle est de protéger les athlètes et de maintenir les émotions à distance quand d'autres les utilisent comme ressources pour l'action (L. Ria, 2005). Les émotions de chacun participent à la construction du groupe et influencent celles des autres membres. Les émotions positives ou négatives provoquent des conduites attractives ou répulsives, favorables ou non aux apprentissages. En combat, par exemple, l'émotion liée au duel génère des conduites plutôt répulsives : refus de combattre, peur du contact ou, au contraire, engagement excessif, brutalité, etc. La transformation des situations d'apprentissage par l'intégration de formes jouées peut induire d'autres formes d'émotions plus attractives qui procurent un plaisir immédiat. En effet, le jeu étant une activité fictive liée au monde du loisir et de la détente, il permet d'approcher les séances d'entraînement en allégeant la charge de stress. L'entraîneur peut réveiller le plaisir d'agir chez l'athlète en variant les entrées dans l'activité pour proposer une palette d'émotions, en jouant sur des formes d'organisation pour multiplier les émotions individuelles et collectives, et en inversant le processus entraînement/match pour utiliser les émotions comme source de projet. Ainsi le joueur ou l'athlète peut retrouver son estime et soi (Ria, 2005). En effet sa perception de l'activité a changé et « plus on a confiance en soi et plus la tâche ou l'activité que l'on doit accomplir est valorisée, plus on est motivé pour atteindre le résultat désiré » (Famose, 2001). Mais quand et comment jouer ?

Pédagogie du jeu

Selon N. De Grandmont (1997), le jeu possède trois niveaux : ludique, éducatif et pédagogique. Car le jeu évolue.

- Le niveau ludique : est le fait même pour un jeu d'exister ; on joue en premier pour jouer, à son rythme. On peut apprendre des choses ou non, mais ce n'est pas le but premier. Nous sommes dans l'activité libre et gratuite (R. Caillois, 1958).

- Le niveau éducatif ou jeu social : ici on joue pour être en relation avec l'autre (échanger, coopérer, se confronter). Selon De Grandmont, le jeu possède cette qualité pédagogique importante et non négligeable d'aider d'une part à socialiser et d'autre part à faire comprendre à chacun ses droits et aussi ses devoirs sans jugement de valeur.

- Le niveau pédagogique : c'est celui qui permet au pédagogue d'observer et d'intervenir dans un but de régulation mais aussi d'apprentissage. Cela permet de voir la façon dont il mobilise ses compétences.

L'entraîneur qui comprend cela, va donc utiliser le jeu différemment et s'assurera que le jeu répond bien aux attentes de ses objectifs pédagogiques. Ainsi à quel moment de la programmation ou de la séance doit-on placer les jeux ?

Nous aurions tendance à dire tout le temps ! Avec une préférence pour l'échauffement et la fin de séance qui sont deux moments intéressants. Au début, le jeu génère l'atmosphère générale de toute la séance. Les premiers contacts donnent le ton, les équipes peuvent commencer à se mettre en place

pour le reste de la séance. C'est aussi l'occasion de créer de nouveaux groupes pour habituer les joueurs à travailler avec d'autres personnes qu'ils connaissent peu. Cela peut développer les rapports de confiance. Au niveau psychologique et physiologique les jeux peuvent faciliter l'entrée dans l'activité. De plus pour la partie technique, ils sollicitent d'autres formes de motricité et d'équilibre. En fin de séance, le jeu permet de terminer ensemble sur une action de groupe. Il permet aussi de prolonger la séance (quantité de travail plus importante) en ajoutant une nouvelle motivation. Il est aussi possible de réaliser des séances à thème entièrement centrées sur le jeu. Ils amènent de la variété dans l'entraînement. Le rôle de l'entraîneur ou de l'éducateur prend ici tout son sens et son importance. En effet de par ses interventions il doit amener l'athlète à aimer l'activité et le jeu est un moyen d'y parvenir.

Conclusion

Le jeu est une activité essentielle chez presque tous les êtres vivants. Par et dans le jeu, l'enfant part à la conquête de lui-même et du monde. Il s'insère dans la société et s'y exprime totalement. L'éducation doit viser à faire admettre par tous, l'activité ludique comme valeur, le respect du jeu comme principe. Dans l'entraînement, avoir recours aux jeux requiert des compétences spécifiques. La compétence par exemple de savoir articuler le jeu et les objectifs visés. Pour être pertinent, les jeux doivent être adaptés aux niveaux des joueurs, aux types de publics et répondre à leurs besoins. En dehors de ces compétences, l'entraîneur, en tant qu'animateur doit être un joueur. En effet, c'est lui qui oriente l'ambiance du groupe.

LE PSOAS

muscle charnière ou muscle poubelle ?

Le Psoas a inspiré nombre de scientifiques pour tenter de mieux cerner ses actions mécaniques. Nous y avons déjà consacré un premier article dans la revue SSPP n°15 : « les faux jumeaux » donnant des informations sur son asynergie fonctionnelle avec le muscle iliaque malgré leur tendon terminal commun.

Il nous est apparu intéressant de revenir sur ce muscle avec un éclairage différent qui rend compte de sa complexité.

On le qualifie tantôt de muscle charnière, tantôt de muscle poubelle.

Que cachent ces allégations et quelles pourraient en être les implications pratiques pour l'entraîneur ?

Thierry Attali
Kinésithérapeute
du sport

Un muscle charnière ?

Sur le plan anatomique, le Psoas, par ses insertions et son trajet musculaire, se situe bien à la jonction du tronc et des membres inférieurs. Il est décrit comme un muscle long mais ses particularités morphologiques peuvent être très différentes d'un sujet à l'autre. Dans certains cas, on peut même constater une asymétrie entre le Psoas du côté droit et celui du côté gauche, sans que cela ne soit réellement pathologique.



BASSIN EN RÉTROVERSION

En effet, en relation avec les courbures du rachis lombaire du sujet, il peut se présenter selon des formes qui ne sont pas toujours homogènes.

Sur le plan biomécanique, n'y ayant pourtant aucune insertion, le Psoas intervient indirectement sur le maintien de la position du bassin. Sa contraction bilatérale en chaîne fermée entraîne la rétroversion du bassin et ce par une sorte de poulie de réflexion constituant un contre appui qui pousse le bassin vers l'arrière en roulant sur les têtes fémorales.

Mais la complexité de ce muscle est que l'antéversion le recrute également, que ce soit en position assise, quadrupédique ou debout. La position du bassin peut modifier l'action du Psoas sur la colonne lombaire. Il s'apparente à une « plaque tournante ». Pour certains auteurs, c'est l'orientation de la base du sacrum qui détermine si le Psoas est lordosant en proposant que plus elle s'incline vers l'avant, plus le Psoas est étiré et donc la lordose favorisée.

Posture et fixation du bassin

Chacun s'accorde à dire que c'est le rôle le plus important du Psoas. On parle de poutre composite pour évoquer son association et sa synergie avec le bassin. Le principe est d'accroître la résistance par un placage intime du muscle sur l'os. Des auteurs parlent de « verrouillage vigilant » grâce à un système de haubanage musculaire, comme un ligament, mais de manière dynamique avec une tonicité propre.



BASSIN EN ANTÉVERSION

La résistance viscoélastique associée à un ajustement musculaire actif à partir d'informations proprioceptives d'étirement favorise ce maintien précis. À ce titre,

on peut logiquement en déceler l'implication du Psoas dans l'équilibre et les ajustements posturaux. Dans ces conditions, il est important de retenir que dans le cadre de la préparation physique au service d'une motricité spécifique, le Psoas mais aussi tous les muscles qui assurent la contention et la mobilité du bassin doivent être entraînés dans le sens d'un gainage intelligent. Gainage avec le bassin en rétroversion pour les sports où ce placement est recherché, comme l'athlétisme par exemple, mais gainage bassin antéversé quand la spécialité sportive l'exige, c'est le cas en haltérophilie notamment. La formation passera donc par une éducation et une mobilisation du bassin dans l'ensemble des positions. Cela nécessitera une prise de conscience des mobilisations musculaires impliquées dans les rotations du bassin, ce qui est loin d'être évident.

On peut ainsi considérer que le Psoas est un muscle charnière dans les deux sens du terme. Dans sa composante dynamique, de par ses insertions sur le tronc et sur les membres inférieurs, sa contraction déclenchant la mobilisation d'une charnière qui relie le haut et le bas du corps. Mais on peut également considérer que dans sa fonction statique, à l'instar d'un muscle profond, le Psoas joue un rôle charnière dans le maintien de la posture.

Un muscle poubelle ?

L'ensemble de la musculature est bien évidemment sensible à tous types d'agressions liées à un entraînement mal conduit, une mauvaise hygiène de vie ainsi que tous les aspects psychologiques induits par la pratique sportive de haut niveau. Mais comme le fascia du Psoas est en continuité avec celui du rein, il est singulièrement sensible aux microtraumatismes, à l'alimentation et aux émotions. Au cours de la pratique, le Psoas est donc particulièrement exposé à des « empoisonnements » multiples. Il peut aussi être assimilé à une sentinelle qui vous renseigne sur un état général du corps puisque les diverses agressions ont tendance à s'y concentrer. Des douleurs localisées sur ce muscle doivent vous interpeller.



PHOTO 1 : LA CONTRACTION IMPORTANTE DES GRANDS FESSIERS PROVOQUE UN RELÂCHEMENT DES MUSCLES DE LA FACE ANTÉRIEURE, DONT LES PSOAS.



PHOTO 2 : DANS CETTE POSITION, L'ENTRAÎNEUR DEMANDE AU SUJET DE MAINTENIR UNE EXTENSION DE LA HANCHE.

En tout état de cause, en raison d'un travail permanent, quelle que soit la position, c'est certainement un muscle fragile. Au delà des controverses sur le Psoas, en raison d'une action qui varie d'un morphotype à l'autre, on retiendra que souvent, le raccourcissement de ce muscle entraîne la rétroversion du bassin.

Le repos musculaire fait certes partie intégrante d'une préparation physique dans sa gestion optimisée. Mais mettre au repos le Psoas est impossible de par son rôle dans l'équilibration du bassin. Comme un thermostat, il gère la posture en permanence par contracté-relâché.

Que faire en cas de douleurs ?

Induire son relâchement est tout à fait possible en utilisant par exemple la technique du type Sherrington pour activer le réflexe d'inhibition réciproque. Le principe consiste en une contraction puissante du muscle antagoniste de manière à inhiber l'agoniste. Il est ainsi possible de positionner votre sportif en décubitus dorsal sur un tapis de sol, genou gauche allongé. L'entraîneur saisit le calcanéum du membre inférieur gauche et demandera une contraction isométrique contre résistance du Grand fessier gauche dans le sens de l'extension de la hanche. Le Psoas gauche se relâche sous l'effet de la contraction du grand fessier (photo 2).

Si les douleurs persistent il faudra bien évidemment vous rapprocher du médecin du sport le plus proche. L'étirement musculaire fait également partie intégrante de la préparation physique. Il est certain qu'un muscle « bien entretenu »

optimisera les performances. Il peut très facilement se programmer dans les créneaux de préparation physique, réalisable avec un minimum de matériel nécessaire. L'athlète se place debout face à un banc ou gradin, y pose son pied gauche en fléchissant sa hanche et son genou gauche tandis que sa hanche droite se positionne en extension. Le dos bien droit, bassin bien verrouillé. L'étirement s'effectue en basculant vers l'avant. Manœuvre à répéter symétriquement. Pour aller plus loin dans le renforcement spécifique, une collaboration kiné-entraîneur serait sans doute judicieuse. Le kinésithérapeute du sport, par un bilan morphostatique et dynamique et en relation étroite avec l'entraîneur, au fait des exigences du sport pratiqué, pourrait conseiller l'athlète sur les sollicitations qui iront dans le sens d'un renforcement pertinent. De cette collaboration, une préparation physique orientée par les spécificités de chaque individu pourrait être proposée. En effet, il serait inutile voire néfaste de renforcer un Psoas de façon simpliste vers la rétroversion ou l'antéversion du bassin. L'équilibre ostéo/musculo/articulaire sera en danger et risquera à terme d'être pourvoyeur de blessures.

En conclusion, un documentaire nous présentait en 2008 le Jamaïcain Asafa Powel, un des meilleurs sprinter du monde. Parmi les particularités étudiées pour tenter d'expliquer ses qualités hors normes, on mettait en avant des Psoas beaucoup plus puissants que la norme.

Qu'en est-il d'Usain Bolt ?



Quand l'entraîneur SORT DE SES GONDS

L'attitude et le comportement de l'entraîneur influent indéniablement sur l'athlète ou sur le collectif. En quête de reconnaissance et de résultats, l'entraîneur en vient parfois à « piquer une grosse colère », à s'emporter. Ces excès sont-ils nécessaires et justifiables ? Sont-ils provoqués dans le but de déclencher une réaction du sportif, ou signent-ils une perte de contrôle inconsciente, une émotion mal maîtrisée ?

Véronique Marchand

DESU de coaching personnel
Société Actif Coach

Le sport professionnel en exemple ?

Dans le sport de haut niveau, les médias nous renvoient très fréquemment des images d'entraîneurs hurlant des consignes ou des directives aux sportifs, que ce soit à l'entraînement ou en compétition.

On peut comprendre que les enjeux financiers, la pression médiatique, la passion ... contribuent à accentuer de manière excessive les effets des réussites et des échecs. Dans ce contexte en effet, l'entraîneur de haut niveau occupe bien souvent la posture de « **responsable du résultat** » alors qu'en fin de compte, il n'agit que par délégation. Quoi qu'il en soit, son sort est trop fréquemment corrélé à l'implacable loi du résultat.

Espérant agir avec toujours plus d'efficacité, certains entraîneurs provoquent, consciemment ou non, le sportif afin de piquer son orgueil et de le « **booster** », allant parfois jusqu'à proférer des insultes. À l'image du volcan entrant en éruption parce qu'il ne peut plus contenir son trop plein de magma, tout se passe comme si l'entraîneur n'était plus en mesure de contenir ses émotions, notamment sa colère, qui apparaît alors de manière explosive, se déversant sur son environnement le plus proche.

Doit-on considérer que cet état de fait est uniquement associé aux profondes et rapides transformations qui jalonnent le sport de haut niveau ? L'entraîneur n'est-il pas aussi toujours responsable des comportements, attitudes et images qu'il véhicule ? Ne retient-on vraiment que le résultat ?

Face aux dérives et aux excès, on ne peut s'empêcher de penser que la colère est une émotion mal maîtrisée qui ne correspond pas aux valeurs du sport. Accepterait-on qu'un sportif se mette à insulter ses adversaires ou ses partenaires ?

Le sport amateur : une force ?

Si, dans la plupart des cas, ces excès d'émotions s'expliquent dans des sports d'élites, au vu des forts enjeux financiers, et qui plus est avec des adultes professionnels confirmés en mesure de faire des choix, qu'en est-il dans les sports amateurs et avec de jeunes sportifs ou des débutants ?

Si ces « électrochocs » peuvent s'avérer quelquefois étonnamment efficaces à un très haut niveau, il n'en est pas de même dans le milieu associatif et amateur. Combien de carrières sportives ont-elles été ainsi avortées, stoppées, anéanties du jour au lendemain suite à des reproches, des sanctions, ou des discours inadaptés à un moindre niveau ?

S'il est acquis que tous les entraîneurs sont des personnes de passion et de décision (ils ont des idées, viennent avec elles, et les mettent en œuvre pour réussir...), il faut considérer que les normes et les motivations entre le sport élite et le sport de masse, qu'il débouche sur la compétition ou non, se caractérisent par des différences notoires.

En milieu associatif et amateur, où les enjeux ne sont pas comparables, comment justifier certains comportements excessifs envers les sportifs, ainsi que des propos agressifs à l'attention des adversaires, ou même des arbitres ? Dans le sport de masse, la victoire ne doit et ne peut se faire au détriment du plaisir. Cette dernière émotion étant l'élément clef de la motivation à ce niveau de pratique.

Sport, valeurs et éducation

Le sport, activité sociale à laquelle on prête depuis longtemps de nombreuses valeurs fondamentales, s'avère être un fabuleux spectacle vivant, universel et fédérateur.

Avant tout, facteur d'équilibre personnel, de détente et de bien être, le sport constitue également une fabuleuse école de vie (construction de soi par rapport aux autres), une source d'émotion et de plaisirs intenses, et un important vecteur d'intégration sociale.

Permettant à des jeunes d'acquérir des valeurs essentielles pour trouver leur place dans le monde social, et du travail (par l'apprentissage du respect des règles, du sens de l'effort, ou encore de l'esprit d'équipe) le sport se situe, ainsi, au cœur de l'éducation.

L'actualité témoigne malheureusement, depuis quelques années, d'une perte des valeurs éducatives du sport, bafouées dans la course incessante aux résultats. Alors qu'il convient de faire en sorte de

le rôle premier est de transmettre ces valeurs par une attitude exemplaire. Son comportement doit être cohérent avec son discours, adapté au niveau de pratique. Il a notamment pour fonction, de canaliser les énergies instinctives et pulsionnelles des athlètes, de tempérer la montée en puissance des individus ou de l'équipe, tout en maintenant une envie de se dépasser.

Conclusion

Si une des missions de l'entraîneur est de mener à bien des objectifs communs fixés (par exemple la montée dans une division supérieure, une qualification ou une performance chronométrique), cela ne doit en rien altérer sa mission éducative première. Dès lors, les félicitations, les encourage-



permettre aux jeunes et aux amateurs de s'épanouir. Un non-respect de ces valeurs fondamentales peut s'avérer négatif, provoquer de la déception, et surtout manquer de bon sens.

Garant des valeurs sportives, l'entraîneur, sans en mesurer le réel impact, constitue pour de nombreux sportifs un modèle. En effet, et en particulier pour les jeunes et les adolescents, les sportifs imitent souvent le comportement de leur entraîneur, dont

ments, et les discours qui éveillent l'énergie, demeurent les principaux moyens dont l'entraîneur dispose, pour stimuler le désir de performer et de persévérer.

Le haut niveau regorge heureusement de ses entraîneurs charismatiques, efficaces, qui savent utiliser les mots qu'il faut avec discernement et maîtrise, calme et rigueur. Dommage que les médias ne s'y attardent pas davantage !



Les comportements alimentaires EN QUESTION

L'activité physique et sportive et la performance nécessitent la prise en compte de nombreux aspects telle la préparation technique, la préparation physique, la préparation mentale et la préparation tactique. L'ensemble de ces composantes de la performance ne peut s'envisager sans tenir compte de l'hygiène de vie du sportif liée au sommeil, à l'hydratation et à l'alimentation. Effectivement, sans un apport alimentaire adapté en termes de quantité et de qualité, le ou la sportive ne pourra pas être en mesure de performer de manière optimale tant de par sa propre composition corporelle que de par sa capacité énergétique.

Un aspect de la performance à ne pas négliger

De nombreux sports sont dits « à risque » concernant les désordres alimentaires. Ces désordres alimentaires se définissent comme des attitudes qui s'étendent des restrictions sérieuses, jusqu'aux habitudes de consommation qui aident à perdre du poids ou à maintenir un corps mince. Certaines disciplines sportives où un faible poids est considéré comme pouvant contribuer à la vitesse et à l'efficacité du mouvement (marathon, courses d'endurance), les sports à catégorie de poids et les sports jugés sur des critères esthétiques qui nécessitent une connaissance de soi poussée et une morphologie spécifique sont caractérisés par une prédominance des désordres alimentaires.

Différentes explications ont été avancées pour rendre compte de la tendance des adolescents sportifs à développer davantage de désordres alimentaires : ils seraient particulièrement soumis, en plus de la pression socioculturelle, à une pression liée à la pratique de leur sport, celle-ci les incitant à se conformer à des formes de corps idéales, dans un but d'esthétique et de performance. Cette problématique des désordres alimentaires est particulière-

ment liée aux normes physiques véhiculées dans ces disciplines. Cependant, dans ce contexte particulier, les désordres alimentaires peuvent devenir un moyen permettant de respecter les normes relatives aux formes de corps et de favoriser la recherche de la performance. Il s'agirait dans ce cas de la mise en place d'un mécanisme similaire à celui du comportement de dopage. Le sportif serait prêt à mettre en péril sa santé au profit de la performance par le biais de stratégies alimentaires malsaines.

Perdre du poids juste avant la compétition : une hérésie !

Une perte de poids rapide engendre beaucoup de fatigue chez le sportif et ne lui permet pas d'être dans les meilleures conditions pour performer. En effet, elle entraîne des modifications dans le fonctionnement du métabolisme de l'individu ce qui nécessite plus d'énergie dédiée à son fonctionnement. Cela implique aussi des changements au niveau des repères proprioceptifs ce qui peut perturber le sportif. Une perte de poids rapide est reliée à des conséquences néfastes : une privation alimentaire importante générale ou uniquement basée sur un groupe particulier de nutriments déclenche des carences qui limitent le

fonctionnement optimal de l'organisme ; la privation imposée au corps implique par la suite, la mise en place d'une stratégie de stockage, par l'organisme, des aliments ingérés en prévision d'une autre privation. Ainsi, on observe la mise en place d'une évolution yo-yo du poids de corps alternant entre privation et stockage ce qui amène généralement à un poids supérieur au poids de corps initial.

Comment ne pas dénoncer enfin ces pratiques que l'on trouve généralement dans les sports de combat où l'on fait un footing avec survêtement et kway pour perdre du poids juste avant la pesée qui précède la compétition ? Dans ce cas, le poids perdu c'est de la sueur. Quand on sait l'importance de l'hydratation pour la performance (on estime que 1% d'eau corporelle perdue correspond à une chute de performance de 10%) on ne s'étonnera plus des mauvais résultats d'un athlète qui s'impose un tel programme.

Quelles réponses ?

A partir de ces constats, dans une visée de prophylaxie concernant l'activité physique et sportive et la performance, différentes stratégies peuvent être considérées afin d'éviter l'adoption de comportements alimentaires malsains pour les sportifs :

- 1) Amener les sportifs et leur entourage (entraîneurs, dirigeants, parents, amis, partenaires) à vérifier les stéréotypes et morphotypes véhiculés dans leur discipline ainsi que leur efficacité au service de la performance. Par exemple, dans le cadre du patinage artistique, sport alliant puissance et esthétique, le morphotype féminin évolue à travers les années et de nos jours, la maigreur ne semble plus préconisée.
- 2) S'interroger sur les incidences des comportements alimentaires malsains mis en place dans le but de satisfaire les normes physiques

imposées par leur discipline. Généralement, l'adoption de ce type de comportement (régime drastique, stratégies compensatoires) est tout d'abord vecteur de fatigue, puis de carences, ce qui ne permet pas aux sportifs d'être dans les conditions idéales de performance.

3) Amener les sportifs et leur entourage à prendre conscience des conséquences physiques, physiologiques, psychologiques, et sociales liées à la mise en place de désordres alimentaires. Des nombreux désagréments sont engendrés par l'adoption de ce type d'attitude (fatigue, obsession portée sur le poids de corps, perte de repères concernant l'image du corps).

4) Ne pas faire des comportements alimentaires et du poids un « tabou ». La prise en considération de la gestion du poids fait partie de la préparation à la performance, de la même manière que les autres composantes de la performance. Il s'agit de suivre l'évolution du poids en responsabilisant les sportifs afin de ne pas pénétrer leur intimité ; mais une objectivation de cette variable est nécessaire pour faciliter les échanges et la planification en fonction des objectifs de performance.

5) Aider les sportifs à objectiver leur relation au corps et aux formes de corps par rapport à la performance. Pour cela il s'agit d'harmoniser le poids réel des sportifs, leur poids désiré et leur poids optimal pour la performance. Cette objectivation limiterait la recherche sans limite de la minceur et l'insatisfaction corporelle permanente qui caractérise les personnes présentant des pathologies liées aux désordres alimentaires.

6) Accepter que pour un individu, au regard de l'hérédité, de l'hygiène de vie, de l'éducation, et d'autres innombrables facteurs, il correspond une morphologie et un poids particulier. On ne peut considérer une catégorisation fixe reliant un âge, une taille, un poids et une morphologie. Chacun est en mesure

d'affûter sa morphologie de la manière la plus optimale possible en fonction et dans le respect de ses caractéristiques individuelles.

7) Faire en sorte que les sportifs et leur entourage s'initient aux bases de la diététique afin de connaître et comprendre les besoins énergétiques des sportifs en terme de qualité et de quantité par rapport à l'âge, le genre, l'activité physique et la période considérée. La connaissance des fondamentaux permettrait d'éviter certains écueils réalisés au cours de la carrière des sportifs pouvant avoir des conséquences plus ou moins pénalisantes sur la performance.

8) Que les sportifs et leur environnement social (entraîneurs, dirigeants, parents, amis, partenaires) acceptent de s'entourer de spécialistes dans ce domaine pour s'informer, s'éduquer, voire consulter, pour mettre en place des stratégies spécifiques mais saines et adaptées aux exigences de la performance. Pour cela, consultants sportifs sur les désordres alimentaires, diététiciens, voire nutritionnistes peuvent être les personnes ressources auprès desquelles il faudrait se tourner pour allier sport et performance même, dans les disciplines dites « à risque » concernant les désordres alimentaires.

Conclusion

Chacun des axes évoqués dans cet article nécessite une lecture et un approfondissement particulier, adapté à chaque discipline, pour prendre tout son sens. Ainsi, au regard de ces pistes de travail, l'essentiel reste de prendre en compte l'hygiène de vie et plus particulièrement l'alimentation du sportif, comme une composante à part entière de la performance. Sport, performance, comportements alimentaires sains et adaptés sont une triade à ne pas négliger tant dans les échanges entre les sportifs et leur environnement social, que dans les objectifs ou les planifications pour aboutir à la performance.

BIBLIOGRAPHIE

- Beals K. A., & Manore, M. M. (2000). Behavioral, psychological and physical characteristics of female athletes with subclinical eating disorders. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 10, 128-143.
- Byrne, S, McLean, N. (2002). Eating disorders in athletes : A review of the literature. *Journal of Science Medical in Sport*, 4, 145-169.
- Filaire, E., Rouveix, M., Bouget, M., & Pannafieu, C. (2007) Prevalence of eating disorders in athletes. *Science & Sports*, 22, 135-142.

- Hobart, J. A. and Smucker, D. R. (2000) The female athlete triad. *American Family Physician* 61, 3357-3364, 3367.
- Petrie, T. A., & Greenleaf, C. A. (2007). Eating disorders in sport: From theory to research to intervention. In G. Tenenbaum (Ed.). *Handbook of Sport Psychology, 3rd Edition* (pp. 352-378). J. Wiley & Sons, Inc, Hoboken, New Jersey.
- Scoffier, S., & Arripe-Longueville, F. (d') (2009). Psychosocial Consequences of Eating Disorders in Female Elite Ice Skaters. Communication orale au Congrès International de l'Association for Applied Sport Psychology.

- Smolak, L., Murnen, S.K., & Ruble, A.E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 371-380.
- Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26, 414-419.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14, 25-32.

Stéphanie Scoffier

Cadre technique nationale placée auprès de la F.F. des Sports de Glace