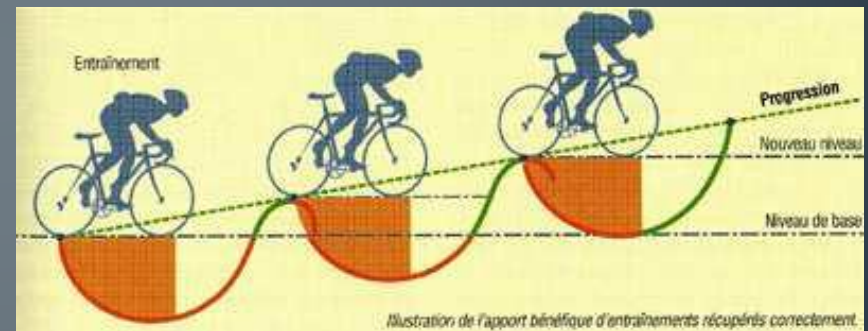


# Du surentraînement au mésusage médicamenteux

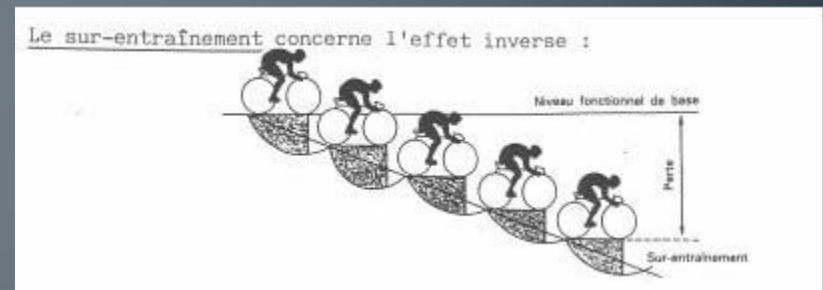
Dr Claire Condemine Piron

- Il y a un juste équilibre à trouver entre la nécessité d'augmenter les charges d'entraînement pour permettre à un athlète d'exploiter toutes ses potentialités et le risque d'aller au-delà des capacités de récupération de l'athlète et de l'amener au surentraînement.

- L'entraînement des sportifs de haut niveau repose sur le principe de la surcompensation : il s'agit d'induire de manière répétée sur une courte période un état de fatigue associé à une récupération incomplète, alternant avec une période de récupération complète permettant de dépasser son niveau initial de capacité de performance
- (Cf Figure 1)



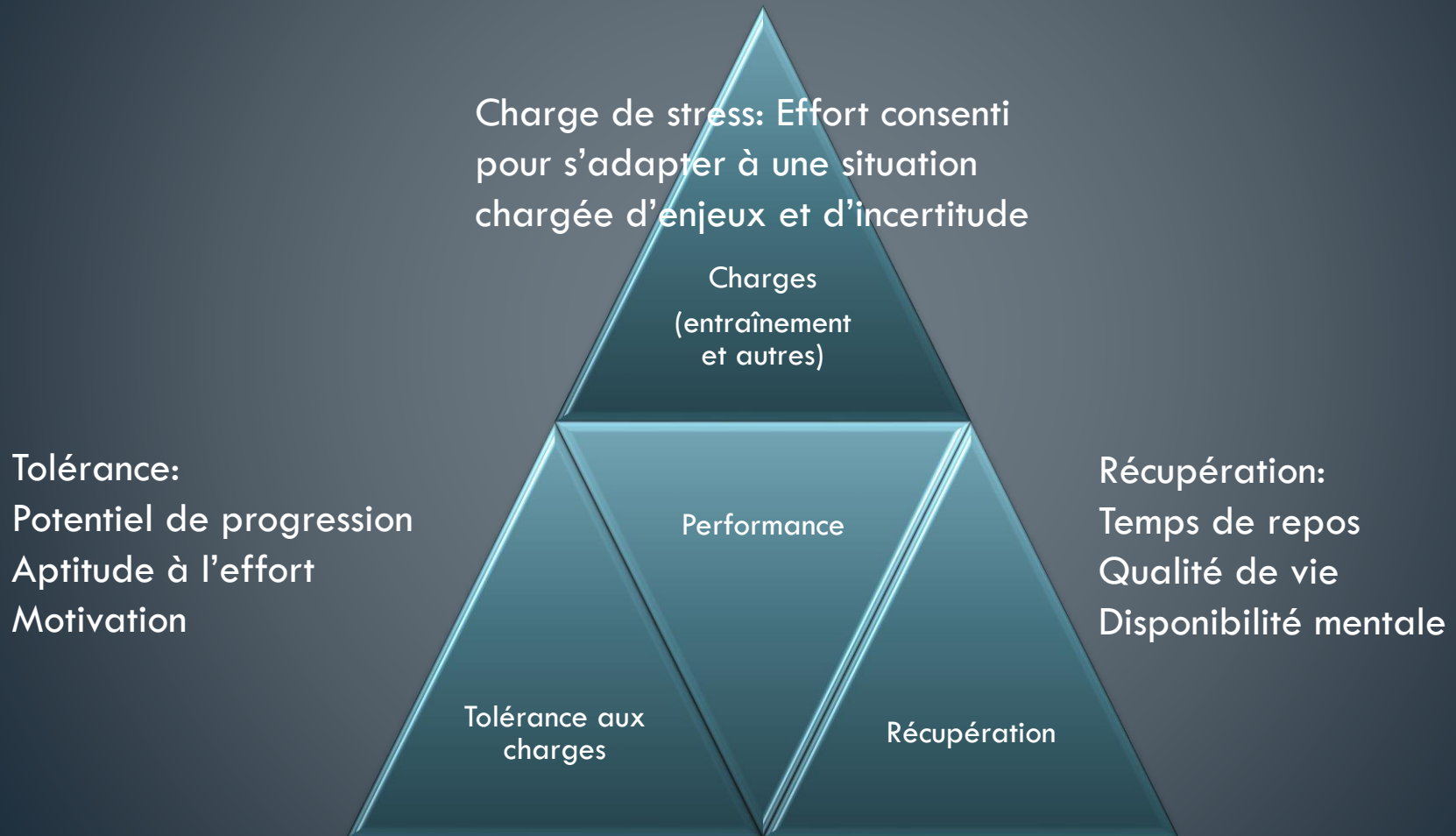
- Le surentraînement est décrit à un premier niveau comme un déséquilibre entre l'entraînement et la récupération, un processus conduisant l'athlète à un état prolongé de manque de fraîcheur se traduisant par une difficulté croissante à maintenir les régimes habituels d'entraînement et une diminution de sa capacité de performance pendant une longue durée (i.e., de plusieurs semaines à plusieurs mois).



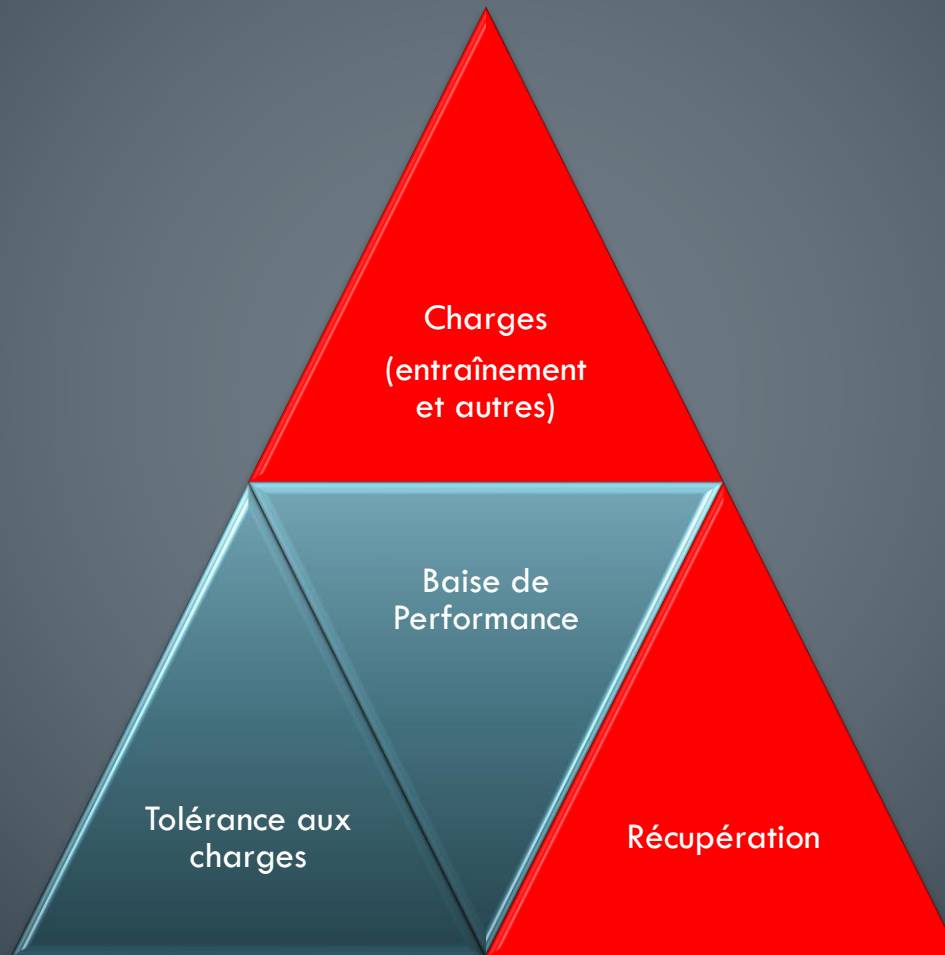
# Facteurs de risque de surentraînement

- Stress psychophysiological:
  - l'entraînement,
  - la compétition,
  - Facteurs scolaires, professionnels,
  - Facteurs occupationnels,
  - Facteurs nutritionnels (Lehman et coll., 1999).
- Le surentraînement est la conséquence d'un déséquilibre entre la charge de contraintes totale (physiologiques, psychiques et sociales), la récupération totale et la tolérance individuelle à la charge.

# Performance: Equilibre dynamique



# Surentrainement: déséquilibre entre charge et récupération



# Tableau clinique du surentraînement

- Les symptômes du surentraînement peuvent être classés en trois catégories principales :
  - des symptômes physiques,
  - des symptômes cognitifs (liés aux perceptions que l'athlète a de lui-même et des conditions de sa pratique),
  - des symptômes émotionnels et comportementaux.
- Les symptômes physiques sont ceux qui généralement retiennent le plus l'attention de l'entraîneur. L'athlète montre des signes d'une difficulté croissante à récupérer d'une séance d'entraînement à l'autre, ses performances à l'entraînement et en compétition faiblissent. Des blessures musculaires ou articulaires sont souvent associées. Les sportifs se plaignent plus fréquemment de douleurs liées à des courbatures, des contractures, ou encore des tendinites. On observe d'ailleurs plus de risques de blessures handicapantes (claquages, entorses, fractures de fatigue) chez les athlètes surentraînés.
- Les sportifs sont également plus sensibles aux affections virales bénignes. Les autres signes physiques qui peuvent alerter l'entraîneur sont la perte d'appétit et l'amaigrissement de l'athlète, ainsi que des troubles du sommeil.
- A ces symptômes physiques s'ajoutent d'autres symptômes d'ordre psychologique : une instabilité émotionnelle, de l'apathie ou au contraire de l'irritabilité, de l'agitation, et enfin, une baisse de l'estime de soi liée à un sentiment d'impuissance à influencer sur ses propres performances (Cox, 2005).



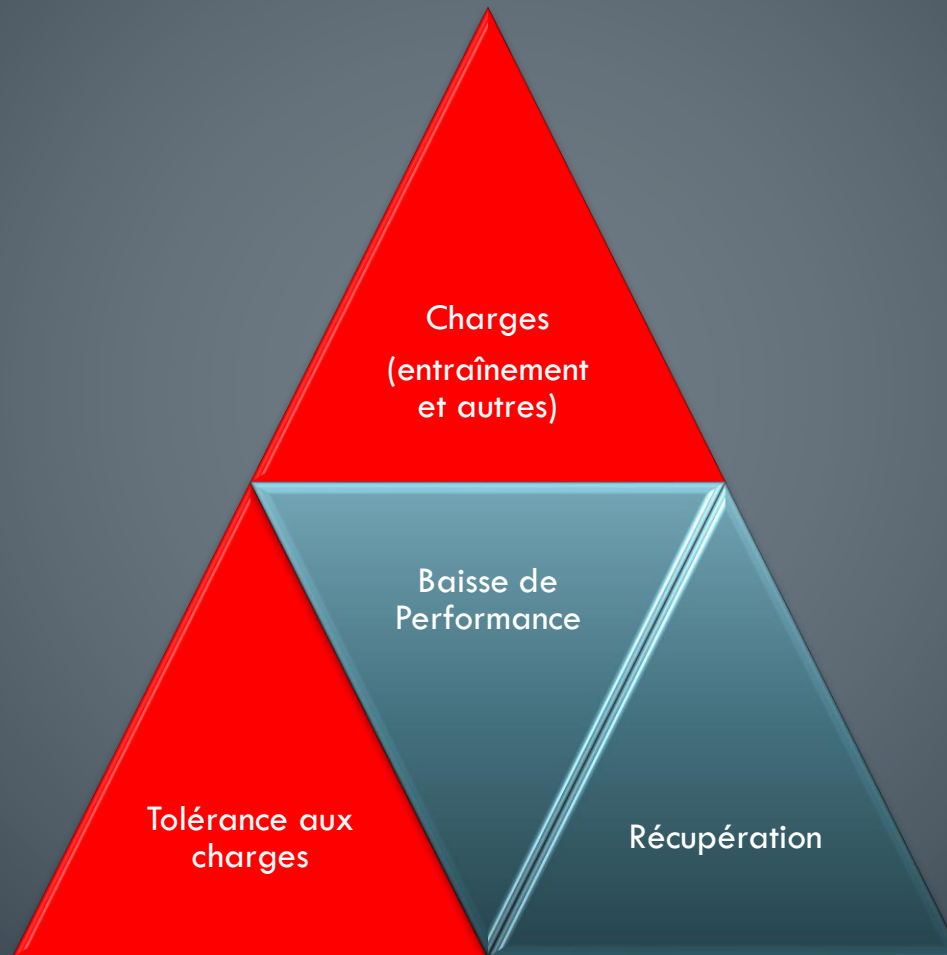
- Conséquences possibles du surentraînement:
  - Subies:
    - Blessures
    - Passage en fatigue chronique
    - Passage au burn out et abandon de la pratique
  - Réfléchies (conditions de vie):
    - Révision du plan d'entraînement
    - Révision des objectifs de compétition
    - Modification d'éléments du cadre de vie agissant comme stressseurs ou empêchant une bonne récupération;

- Conséquences possibles du surentraînement:
  - Réfléchies (actions sur les symptômes) :
    - Changement d'alimentation: efforts diététiques consentis
    - Supplémentation nutritionnelle: anti oxydants, stimulants du SNC, stimulants naturels de la testostérone, créatine, mélatonine...
    - Soins médicaux: anti inflammatoires, antalgiques, détoxifiants hépatiques, stimulants de l'immunité, hypnotiques, anxiolytiques, anti dépresseurs, facteurs de croissance tissulaire...
    - Dopage: stéroïdes androgènes anabolisants pour rééquilibrage hormonal (femmes: pilule contraceptive), hormone de croissance, stimulants, etc

# Le Burn out

- Le burn out est une conséquence potentielle d'une exposition chronique à un stress psychosocial (Maslach, 1982). Il se caractérise en sport par:
  - un épuisement émotionnel,
  - un sentiment de moindre accomplissement,
  - et une dévaluation sportive (Raedeke, 1997 ; Raedeke & Smith, 2001)
- Le burnout peut être une des conséquences du surentraînement.
- Il peut également survenir quand par exemple un sportif développe de manière durable le sentiment que les bénéfices qu'il retire de sa pratique (satisfactions, résultats) ne sont pas à la hauteur de l'investissement qu'il a consenti.

# Burn out: déséquilibre entre charges et tolérance



# Principaux symptômes de surentraînement et de burnout

## • Surentraînement

- Difficultés à récupérer
- Baisse de la capacité de performance
- Augmentation de la fréquence cardiaque au repos
- Changement de l'équilibre hormonal
- Augmentation des risques de blessure
- Perte d'appétit
- Amaigrissement
- Perturbation du sommeil
- Agitation
- Irritabilité
- Instabilité émotionnelle
- Baisse de l'estime de soi
- Apathie
- Dépression

## • Burnout

- Sentiment d'épuisement émotionnel, mental et/ou physique
- Sentiment de ne pas réussir à la hauteur des efforts fournis
- Dévalorisation de soi par rapport au sport
- Dévaluation des bénéfices retirés du sport
- Perte de motivation
- Attitude négative par rapport à sa capacité à travailler
- Difficultés de concentration
- Sentiment d'isolement
- Symptômes physiques (sensation de méforme avec ou sans signe clinique, maladies, blessure)
- Sentiment de manquer de temps
- Perception de demandes (ou d'attentes) excédant les possibilités de réponse (pression perçue de la part des parents, de l'entraîneur, ...)
- Insatisfaction par rapport à la vie sociale

# difficulté perçue et effort consenti

- Il existe une relation entre l'effort consenti par le sujet et la difficulté perçue, relation faisant apparaître un niveau optimal de difficulté perçue. Selon A.Kukla (1972), **l'effort consenti croît proportionnellement avec la difficulté perçue, jusqu'à un maximum subjectif au-delà duquel le sujet cesse tout investissement, donc tout effort, car la difficulté semble alors insurmontable.** Notons que la position de l'optimum de difficulté perçue dépend également du niveau d'habileté perçue. En d'autres termes, les sujets abandonnent d'autant plus rapidement que leur niveau d'habileté perçue est faible, et inversement (plus l'individu s'estime compétent dans la tâche, plus la position de l'optimum de difficulté est élevée).

- Au-delà du seuil de difficulté maximale acceptée: état de stress psychique: impuissance devant un défi.
- Dans la transaction difficulté/effort, le sujet est centré sur la tâche jusqu'à ce que l'échec ressenti se traduise par une émotion envahissante: la honte, la colère. Il se recentre alors sur l'émotion et tente d'apaiser ses tensions psychiques:
  - ressources sociales: appui, encouragement de l'environnement (coach, parents, partenaires)
  - évitement-évasion: désinvestissement de l'activité, report vers un autre pôle d'intérêt
  - Sublimation : « *c'est dans l'effort qu'on trouve la satisfaction, et non dans la réussite. Un plein effort est une pleine victoire* » (Gandhi).

- Hall (2001) tente d'expliquer le processus de burnout tel qu'il est expérimenté par un groupe d'athlètes d'élite. Les résultats de son étude rétrospective montrent que les sportifs n'identifient pas le burnout comme étant lié aux conditions sportives en elles-mêmes mais comme une **faiblesse individuelle**.
- Le contexte compétitif de la pratique sportive produit une auto-évaluation du même type par le sportif, qui focalise son attention sur le **facteur individuel de tolérance à la charge**, plutôt que sur l'affectation des charges et le temps de récupération.



- Surentraînement
- Déséquilibre entre les charges et les ressources propres (récupération, endurance au stress)
- Perte de contrôle devant l'expérience de la limite
- Difficulté à accepter le problème et à la gérer
- Burn out
- Inadéquation entre les exigences perçues et les attentes du sportif:
- Effort à consentir excessif, face à la difficulté perçue élevée et l'habileté perçue insuffisante
- Gratification espérée trop faible ou trop incertaine

# Burn out: processus de deuil?

- Le Burn out conduit au désinvestissement et au retrait de la pratique sportive. Il correspond à un coping de type fuite-évitement, voire évasion:
  - Coping centré sur l'émotion: apaisement de la charge tensionnelle (anxiété, frustration, colère, honte) liée à la perception du décalage entre exigences à satisfaire et espérance d'une gratification. Apaisement de l'anxiété liée à la culpabilité d'abandonner la pratique (attentes parentales, groupe, coach, etc). Déni, minimalisation de l'enjeu. Retrait émotionnel vis-à-vis de l'incertitude, faible activation. Projection: sentiment de rejet par le coach ou le groupe.
  - Coping centré sur le problème: évasion vers d'autres centres d'intérêt.
- En relation ou pas avec un surentraînement, le burn out s'apparente à un processus de deuil de la pratique, fondé sur le refus de persévérer, évoluant de la dépression vers l'émancipation du sujet vis-à-vis du lien à son identité de sportif de haut niveau.

- Conséquences possibles du burn out:
  - Subies:
    - Dépression
    - Passage à l'acte suicidaire
    - Décisions impulsives de changements de vie
    - Consommations psychoactives: alcool, drogues...
    - Traitement médical: dépression, addictions...
  - Réfléchies:
    - Préparation fin de carrière
    - Recherche d'une activité alternative au sport
    - Remise en question fondamentale des choix de vie