

Enquête sociologique sur les conditions de préparation des sportifs sélectionnés pour les jeux paralympiques de Rio (2016)

Hélène Joncheray, Fabrice Burlot, Remi Richard, Nicolas Besombes, Sébastien Dalgalarrondo, Mathilde Desenfant

▶ **To cite this version:**

Hélène Joncheray, Fabrice Burlot, Remi Richard, Nicolas Besombes, Sébastien Dalgalarrondo, et al.. Enquête sociologique sur les conditions de préparation des sportifs sélectionnés pour les jeux paralympiques de Rio (2016). [Rapport de recherche] Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP). 2018. hal-01878503

HAL Id: hal-01878503
https://insep.hal.science//hal-01878503

Submitted on 21 Sep 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

INSEP

Rio2016
JOGOS PARALÍMPICOS

ENQUÊTE SOCIOLOGIQUE

SUR LES CONDITIONS DE PRÉPARATION DES SPORTIFS SÉLECTIONNÉS

POUR LES JEUX PARALYMPIQUES DE RIO (2016)



ANALYSE QUALITATIVE

RÉALISÉE PAR :

Hélène JONCHERAY, Fabrice BURLOT, Rémi RICHARD, Nicolas BESOMBES, Sébastien DALGALARRONDO et Mathilde DESENFANT

EN COLLABORATION AVEC :

La Mission d'Optimisation de la Performance

LABORATOIRE SPORT, EXPERTISE ET PERFORMANCE (SEP, EA 7370), INSEP

INFORMATIONS AUX LECTEURS

Nous partageons avec vous quelques informations qui faciliteront la lecture du rapport. Pour une lecture rapide, nous avons proposé un court résumé de chacune des parties, dans leur introduction, résumant les propos développés par la suite à l'aide d'extraits d'entretiens en italique. Par ailleurs, à la fin de chacune des parties, des préconisations, issues de l'analyse des entretiens, sont proposées.

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les **13 sportifs** de haut niveau qui ont partagé leur expérience de préparation des Jeux Paralympiques de RIO (2016), par l'intermédiaire d'entretiens, entre mars et juillet 2017.

PRÉFACE

Les principaux résultats, présentés dans ce rapport d'étude, s'appuient sur des entretiens réalisés, entre mars et juillet 2017, auprès de Sportives et Sportifs de Haut Niveau (SHN) ayant participé aux Jeux Paralympiques de Rio en septembre 2016. Cette étude, par entretiens, fait suite au rapport, de l'enquête par questionnaires, remis quelques mois plus tôt (Burlot et al., 2018), et concerne la même population et la même problématique.

Ainsi, ce rapport a pour objectif de dégager des enseignements sur les conditions de préparation des SHN paralympiques selon huit axes identifiés lors de l'enquête quantitative réalisée en amont :

(i) L'entraînement ;

(ii) La préparation physique ;

(iii) Les soins de récupération ;

(iv) La préparation mentale ;

(v) La prise en charge et l'accompagnement de la gestion des blessures ;

(vi) La nutrition et la diététique ;

(vii) L'accès aux innovations, aux nouvelles technologies et à la recherche ;

(viii) La situation socio-professionnelle.

Cette synthèse a pour objectif de présenter les données récoltées dans le discours des sportifs interrogés. Les éléments exposés sont ceux des SHN sollicités, dotés de caractéristiques individuelles variées en âge, sexe, discipline sportive pratiquée, statut socio-professionnel, nombre d'olympiades effectuées ou lieu d'entraînement.

L'ambition de cette synthèse est de proposer des pistes de réflexion ainsi que des préconisations, afin de veiller à favoriser des conditions de préparation propices à la performance des sportifs paralympiques.

SOMMAIRE

INTRODUCTION 8

1/ PRÉSENTATION DES RÉSULTATS 13

1.1. Les premiers pas sportifs 13

1.1.1. Une influence indéniable de l'entourage familial 13

1.1.2. Structures sportives 14

1.2. Un investissement important dans une pratique sportive puis un arrêt, conséquence d'un accident ou de l'évolution d'une maladie 14

1.3. La socialisation au sport de haut niveau 14

1.3.1. Les accidents et maladies évolutives (n=9) 15

1.3.2. Les handicaps « précoces » (n=4) 16

1.4. Le haut niveau : des rapports très variés 17

1.4.1. Une progression sportive très rapide 17

1.4.2. Différents types de motivations dans l'engagement des sportifs 17

1.4.3. Une pratique entre milieu « valide » et milieu handisport 18

2/ BILAN PARALYMPIQUE & SOCIALISATION PARALYMPIQUE 20

2.1. La participation aux Jeux Paralympiques 20

2.2. Les difficultés rencontrées par les sportifs participant pour la première fois aux Jeux 21

2.3. La spécificité des Jeux Paralympiques 22

3/ L'ENTRAÎNEMENT : DES DIFFICULTÉS DANS L'ACCÈS À UN ENTRAÎNEUR, LA GESTION DES DIFFÉRENTS ACTEURS ET LA PLANIFICATION 23

3.1. Des difficultés d'accès à un entraîneur 23

3.2. La nécessité d'une double qualification de l'entraîneur : discipline sportive et handicap 24

3.3. Des moyens limités 25

3.4. Le réseau de professionnel(s) sportif(s) 26

3.5. La planification des entraînements 26

3.6. Le nombre réduit de sparring-partners 27

4/ LA PRÉPARATION PHYSIQUE : INTÉGRÉE, MAIS PEU ENCADRÉE ET PAS TOUJOURS ADAPTÉE 28

4.1. La préparation physique : un dispositif d'optimisation de la performance clairement identifié 28

4.2. Les trois figures du préparateur physique. 28

5/ LES SOINS DE RÉCUPÉRATION 31

5.1. La place des soins de récupération dans la production de performance 31

5.2. Les freins à la réalisation de soins de récupération 32

5.3. L'accès aux soins de récupération 33

5.4. Le choix du professionnel des soins de récupération 33

6/ LA PRÉPARATION MENTALE : IDENTIFIÉE COMME UN BESOIN MAIS POUR LEQUEL LA PRISE EN CHARGE N'EST PAS TOUJOURS SATISFAISANTE 34
6.1. La préparation mentale, entre utilité et utilisation 34
6.2. Préparation mentale et méconnaissances 34
6.3. Les raisons de la mise en place de la préparation mentale 34
6.4. La préparation mentale : de l'autodidaxie au recours à un professionnel 35
6.5. Préparation mentale et planification 37

7/ SANTÉ ET BLESSURE : LA PRISE EN CHARGE ET LA SPÉCIFICITÉ DU PARALYMPISME 38
7.1. Des prises en charge variées 38
7.2. Les avis des sportifs sur le suivi médical 40
7.3. Le respect du temps de prescription est fonction des exigences sportives 40
7.4. La spécificité de la blessure chez les sportifs paralympiques 42

8/ LA NUTRITION : DES REPRÉSENTATIONS BIGARRÉES 44
8.1. Le rapport à l'alimentation des sportifs 44
8.2. Le cas des sportifs « spécialistes » de l'alimentation 46
8.3. Un encadrement variable 46
8.4. Nutrition et performance 47

9/ LES INNOVATIONS : DES PRISES EN CHARGE VARIÉES DANS UNE TEMPORALITÉ SPÉCIFIQUE 49
9.1. Les acteurs de l'innovation 49
9.2. Innovation et rapport au temps 49
9.3. Les initiateurs des innovations 50
9.4. Les limites de l'innovation 52

10/ LA SITUATION SOCIO-PROFESSIONNELLE 54
10.1. Les situations socio-professionnelles des sportifs 54
10.2. La question du double projet 55

CONCLUSION 57

ANNEXES : LE GUIDE D'ENTRETIEN UTILISÉ 59

INTRODUCTION

PROBLÉMATIQUE ET OBJECTIFS DE L'ENQUÊTE

L'enquête a pour objectifs :

- de recueillir l'expérience des sportifs ayant participé aux Jeux Paralympiques de Rio ;
- de prendre connaissance des dispositifs de préparation auxquels ils ont eu accès ou qu'ils ont mis en place :
  - en faisant émerger les réussites, manques et difficultés repérés dans les témoignages des sportifs paralympiques interrogés,
  - en mesurant l'impact de ces dispositifs de préparation sur la performance ;
- d'utiliser les données récoltées pour adapter les politiques de préparation des SHN paralympiques engagés dans le projet paralympique en cours et les suivants.

MÉTHODOLOGIE

Pour apporter des éléments de réponse à ces questionnements, 13 entretiens ont été réalisés entre mars et juillet 2017, auprès de sportifs ayant participé aux Jeux Paralympiques de Rio. Les 13 sportifs interrogés représentent 9 disciplines sportives (Tableau 1).

DISCIPLINE SPORTIVE	NOMBRE D'ENTRETIENS
Athlétisme	3
Aviron	1
Canoë-Kayak	1
Cyclisme	1
Escrime	2
Haltérophilie	1
Tennis de Table	2
Tir sportif	1
Tir à l'arc	1
TOTAL	13

Tableau 1 : Le nombre d'entretiens réalisés au regard de la discipline sportive.

La réalisation de ces 13 entretiens semi-directifs a suivi le cheminement suivant : pré-sélection des sportifs au regard des caractéristiques de la population interrogée lors de l'enquête par questionnaires (Burlot et al., 2018), prise de contact débouchant sur une réponse positive du sportif, déplacement, déroulement de l'entretien et retranscription.

Enfin, le guide d'entretien a été construit sous forme de thématiques et d'items qui ont été identifiés lors de l'étude quantitative précédente (Burlot et al., 2018). Le guide d'entretien (cf. Annexes) était constitué de 10 thématiques :

(i) Histoire sportive et bilan paralympique

(ii) Entraînement

(iii) Préparation physique

(iv) Préparation mentale

(v) Soins de récupération

(vi) Diététique et nutrition

(vii) Santé et gestion des blessures

(viii) Innovations techniques et accès à de nouvelles ressources

(ix) Situation socio-professionnelle

(x) Entourage familial et amical

Les thématiques (ii) à (viii) se subdivisent quant à elles en trois items :

a. Organisation

b. Encadrement

c. Attentes et bilan

Enfin, si habituellement il est de coutume d'indiquer des éléments socio-démographiques sur le sportif interviewé lorsqu'un extrait de son entretien est utilisé (discipline sportive pratiquée, sexe, âge), aucun élément n'est ici volontairement stipulé pour préserver l'anonymat.

POPULATION

L'échantillonnage de la population de sportifs interrogés s'est voulu le plus représentatif possible des résultats obtenus précédemment, dans l'enquête quantitative (Burlot et al., 2018), notamment concernant les variables liées :

- au sexe ;
- à l'âge ;
- à la performance réalisée aux Jeux Paralympiques de 2016 ;
- à la situation professionnelle des quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio ;
- au(x) lieu(x) d'entraînement fréquenté(s) lors des quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio ;
- à l'utilisation de la préparation mentale lors des quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio ;
- aux blessures physiques lors des quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio ;
- à l'expérience paralympique.

VARIABLES	MODALITÉS	POURCENTAGE
SEXE	Femme	38% (5/13)
	Homme	62% (8/13)
ÂGE	24 ans et moins	0% (0/13)
	25 à 34 ans	62% (8/13)
	35 ans et plus	38% (5/13)
PERFORMANCE RIO 2016	Médaillé	38% (5/13)
	TOP 8	24% (3/13)
	Sélectionné	38% (5/13)
SITUATION PROFESSIONNELLE	En formation	8% (1/13)
	Salarié et CIP	54% (7/13)
	Sans emploi	38% (5/13)
LIEU D'ENTRAÎNEMENT	INSEP	0% (0/13)
	Extérieur	100% (13/13)
PRÉPARATION MENTALE	Oui	54% (7/13)
	Non	46% (6/13)
BLESSURE	Oui	76% (10/13)
	Non	24% (3/13)
PREMIÈRE OLYMPIADE	Oui	31% (4/13)
	Non	69% (9/13)

Tableau 2 : Le nombre d'entretiens réalisés au regard de certaines variables

La répartition des SHN au regard de ces variables est présentée dans les **figures 1 à 8** ci-dessous :

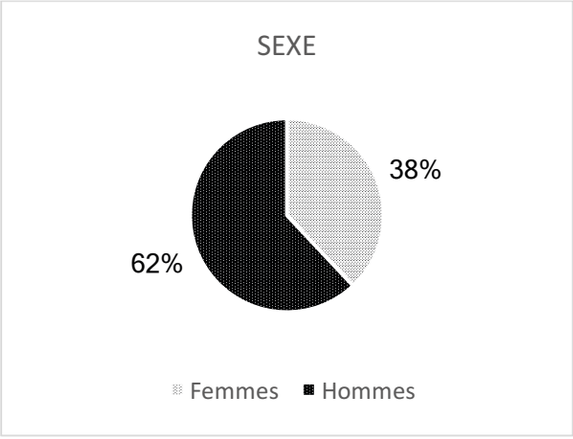


Figure 1 : La distribution de femmes et d'hommes chez les sportifs interrogés.

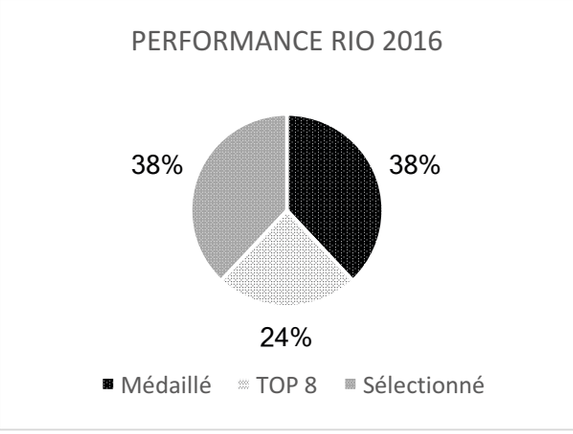


Figure 2 : La performance à Rio des sportifs interrogés.

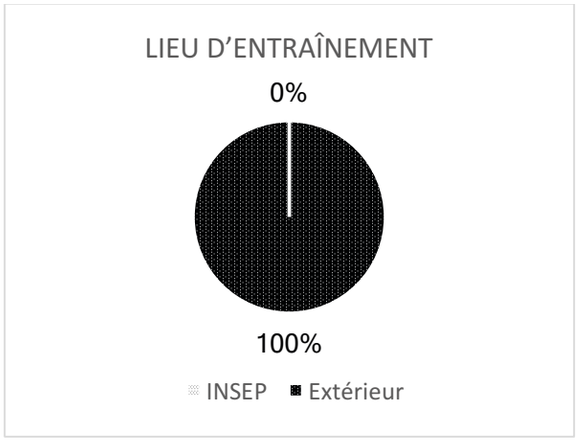


Figure 3 : Lieu d'entraînement des sportifs interrogés.

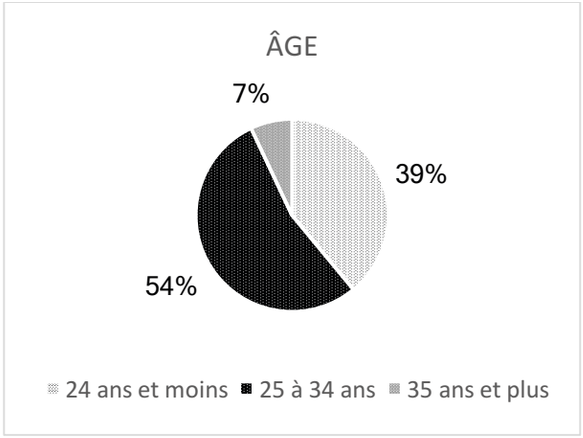


Figure 4 : La répartition de l'âge des sportifs interrogés.

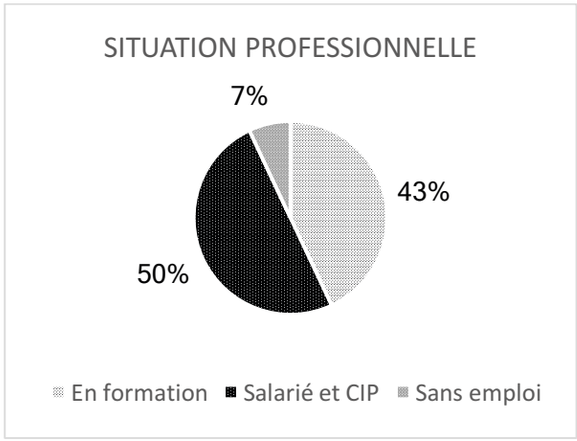


Figure 5 : La situation professionnelle des sportifs interrogés.

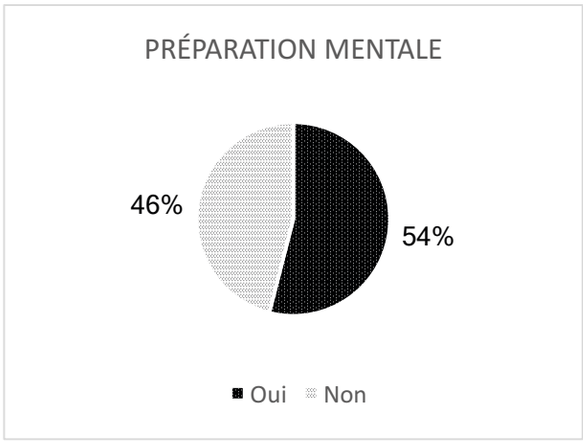


Figure 6 : Préparation mentale chez les sportifs interrogés.

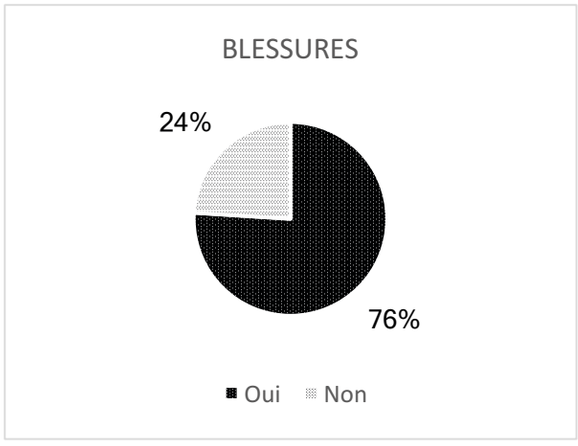


Figure 7 : Le taux de blessures chez les sportifs interrogés.

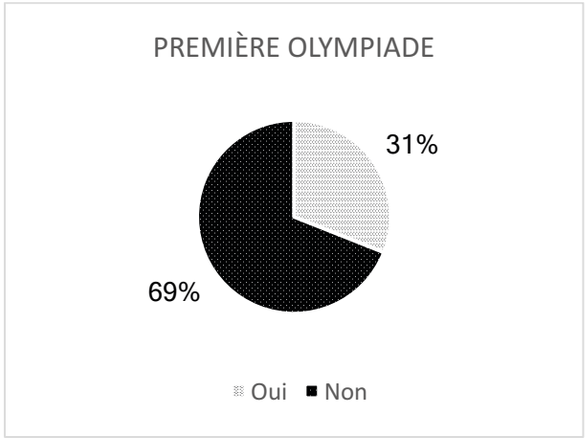


Figure 8 : L'expérience olympique des sportifs interrogés.

PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

1. LA PRATIQUE SPORTIVE : DES PREMIERS PAS AU HAUT NIVEAU

L'influence de **l'entourage familial** est prépondérante dans l'accès à la pratique sportive, **débutée** la plupart du temps pendant **l'enfance** et en **dehors** des **structures handisport**. La majorité des sportifs interrogés a eu un **accident** qui a engendré un **bouleversement des priorités**, puis **parfois** un **changement de pratique sportive où** le haut niveau n'est pas toujours un **objectif affiché**. Dans tous les cas, un **acteur clé** a **sensibilisé** ces sportifs à une **discipline adaptée** et à leur **potentiel**. Enfin, le milieu du **sport** « **valide** » est très souvent d'importance, **à la fois** pour y trouver des **sparring-partners** ou **adversaires** d'un niveau national, mais aussi dans **l'accès** à des **entraîneurs** et des **structures** ou encore à titre de **déclencheur** de **l'entrée** dans le **handisport** de haut niveau.

1.1. Les premiers pas sportifs

1.1.1. Une influence indéniable de l'entourage familial

L'influence de l'entourage familial est indéniable dans **l'accès** à la **pratique sportive.** Les sportifs (n=12/13) ont souvent été initiés par leur **entourage familial** : « *J'ai **toujours fait du sport*** » ; « ***Je faisais beaucoup de sport**, je faisais plein de randos en montagne, le sport a toujours eu une **place** très **importante**, je concevais pas de pas faire de sport* ».

- que ce soit par les **parents** (père, mère, oncle, tante…) :
  - « *Je fais partie d'une **famille** où on **aime le sport**, on aime l'activité. Donc moi, très tôt je jouais au football* » ;
  - « *Ma mère faisait de la hauteur quand elle était jeune, elle sautait 1m63 dans les années 60, donc c'est pas 'dégueu', mon papa pas du tout, **je tiens plutôt de mon oncle qui était sportif**, mais en fait inconsciemment, t'essayes de faire autre chose que ce que tes parents font (…). Et en fait, j'ai commencé l'athlé, mon meilleur **ami habitait à 5km** de chez moi, j'avais pas mon permis, donc je passais par les bords de Seine, au début en marchant, mais ça me faisait chier, du coup en courant et il m'a dit 'oh t'as mis 25min, maintenant tu dois battre ton record', ce que j'ai fait, et **ma mère m'a inscrit discrètement** à un club d'athlé, et c'est parti de là* » ;
- ou par la **fratrie** :
  - « *J'ai commencé l'athlé à l'âge de six ans parce que **ma grande sœur elle voulait en faire,** donc voilà moi je l'ai suivie, donc voilà, j'en ai fait pendant 10 ans. Pendant un an, j'ai pas forcément trop aimé. Et puis après, j'ai quand même continué sur les **conseils encore une fois de ma sœur, les parents** et après j'ai socialement, en fait j'ai trouvé beaucoup de plaisir à l'athlé* » ;
- ou encore dans un **centre spécialisé** :
  - « *J'ai commencé l'escrime à 8 ans, dans un **centre spécialisé*** (incluant son école) *pour handicapés* » ;
  - « *C'est dans un **centre*** (incluant son école), *j'étais dedans, dans un centre, c'était un truc handicapé et mon **kiné** il m'a dit d'essayer. Voilà, il m'a fait essayer, il m'a dit 't'as des bons bras'. Et après, il m'a dit 'on va aller voir le **médecin**, pour essayer' et après, il m'a demandé si j'aimais bien ça. Après j'ai dit 'oui'* ».

1.1.2. Structures sportives

Les **débuts** de la **pratique sportive** se font majoritairement pendant **l'enfance et pour la plupart des sportifs dans des structures « valides ».**

- Mis à part pour deux d'entre eux, les sportifs (n=11) ont débuté la pratique sportive pendant la **petite enfance**.
- Parmi l'ensemble des sportifs interrogés, seuls trois d'entre eux ont débuté la pratique sportive dans une structure accueillant des **personnes en situation de handicap** et un seul montre un attachement à un club sportif handisport. Les autres sportifs (n=12) ont tous **débuté** la pratique sportive avec des « **valides** ».

1.2. Un investissement important dans une pratique sportive puis un arrêt, conséquence d'un accident ou de l'évolution d'une maladie

- **un arrêt**, conséquence d'un **accident** (n=6/13). L'accident engendre un bouleversement des priorités, avec pour objectif premier de reprendre, dans un premier temps, les activités de la **vie quotidienne** puis la pratique sportive :
  - « *Mon fauteuil vient d'un **accident de la route** quand j'avais 15 ans. Mais le sport vient bien avant puisque j'étais en centre de formation au FC Metz. Je faisais du football et c'était ma passion et… j'avais comme beaucoup de jeunes de cette époque-là cette envie d'être professionnel. Alors la vie, évidemment, en a voulu un petit peu autrement et **il a fallu que je me concentre d'abord sur ma rééducation et sur ma scolarité, avant de repenser sport*** » ;
  - « *Et à l'âge de 15 ans donc, j'ai été **renversée par une voiture**, **amputée d'une jambe et à la suite de ça j'ai voulu reprendre le sport*** » ;
  - « *Et puis **j'ai eu un grave accident de la route** (…) Je n'avais **qu'une idée en tête c'était de remonter en bateau** mais sans projet de haut niveau quoi, c'était vraiment remonter dans un bateau me faire plaisir comme avant* » ;
  - « *Alors moi j'ai eu un **accident de ski** en 2004 qui m'a rendue paraplégique, je faisais de la gym avant* » ;
  - « *A 20 ans **j'ai eu un accident**, j'ai fait une chute de vélo, entorse, mais ça a dégénéré, 5 ans de galère, 5 ans de fauteuil où **j'ai pas pu faire de sport**, ça a été un peu galère, une vie compliquée et à 25 ans j'ai fini par être amputée* ».
- un **changement de pratique sportive**, conséquence de **l'évolution** d'une **maladie** (n=3/13) :
  - « ***J'ai fait du foot**, puis **c'est devenu trop dangereux** avec mon handicap quand j'ai grandi, et je me suis mis au **tennis de table** parce que **j'en faisais depuis tout petit à l'école**, dans la cours de récré, j'ai commencé à 12 ans, et le **handisport** à 16 ans, on m'en avait parlé un an avant mais **j'étais pas trop chaud**, puis je me suis décidé* » ;
  - « *Eh ben **malheureusement, ma maladie a fait** qu'il a fallu que **je laisse tomber mon vélo** et le tandem et **mon père pratiquait**, papa pratiquait **le tir à l'arc** (…) et il me disait mais vient donc…* ».

1.3. La socialisation au sport de haut niveau

Tous ces sportifs, sauf deux, disent avoir connu une socialisation sportive primaire. Cependant, la socialisation et l'entrée dans le sport de haut niveau prennent des formes différentes en fonction de la survenue du 'handicap' (de naissance ou d'apparition tardive).

1.3.1. Les accidents et maladies évolutives (n=9)

Tous ont connu une activité sportive « valide », à différents niveaux de pratique.

- Certains ont **conservé leur pratique** « **valide** ». Un sportif, avant son accident détenait quelques titres de champion de France juniors :
    - « *Du coup ça s'est su au sein de la fédération que j'avais eu un* ***accident et que j'essayais de reprendre*** *et un ancien adversaire quand j'étais junior, mais un* ***ami****, mais qui était dans un autre club donc un* ***adversaire*** *qui était devenu entraîneur du collectif paralympique m'appelle et me dit 'bah écoute si ça t'intéresse moi je suis entraîneur paralympique et* ***si tu veux venir découvrir*** *viens sur un stage, tu verras'. Donc,* ***je vais sur un stage****,* ***je mors à l'hameçon****, on va dire* ».
- C'est aussi le cas d'une sportive, qui avait pratiqué le kayak en « valide » puis qui le pratique en handi. C'est d'ailleurs **dans le cadre de la pratique sportive** qu'elle a été **diagnostiquée**, et ce diagnostic l'a projetée dans la pratique de haut niveau. Autre exemple, celui d'une sportive qui avait déjà un bon niveau en athlétisme :
    - « *Voilà, j'en ai fait pendant 10 ans, j'étais plutôt demi-fondeuse à l'époque avec voilà des bonnes réussites parce que j'étais dans les meilleures de ma catégorie d'âge* ». Cependant, dans le cas de cette sportive, le demi-fond n'étant pas, à l'époque, une discipline reconnue au niveau international – et au regard de ses capacités – il lui a été conseillé de **choisir une autre discipline au sein de l'athlétisme**.
- Enfin, d'autres ont **changé radicalement de pratique et ont trouvé, par tâtonnement, une nouvelle passion**. Par exemple, un sportif était dans un **centre de formation** d'un club de football, jusqu'à son **accident** à 15 ans. Suite à son accident, il a **testé différents sports collectifs** en **centre de rééducation** – avec lesquels il avait des **affinités** – mais il n'était pas prêt à 'faire le deuil' du football :
    - « *J'ai regardé un peu ce qui se faisait, mais* ***je retrouvais pas****, on va dire, ce que j'avais au foot, en termes* ***d'esprit de compétition****,* ***d'entraînement****, de* ***structures****, de cadre... voilà [...]. Donc, c'était plutôt des sports co. comme le basket ou des choses comme ça. Mais j'étais pas dingue de ça... Et donc comme j'avais l'esprit qui était trop orienté sur le football [valide], c'était compliqué de m'ouvrir sur autre chose* ».
- Puis, finalement, c'est la **découverte** d'une autre discipline, le tennis de table, qui lui a permis de retrouver une passion pour le sport. C'est le cas également d'un autre sportif, qui, **suite à son accident**, a **testé plusieurs pratiques handisports** :
    - « *C'est des personnes handicapées qui sont venues me chercher pour pratiquer du sport, pour pas rester chez soi (...).* ***Au début, j'osais pas trop****, et puis je me suis pris au jeu, j'ai joué au basket longtemps, j'ai même fait des sélections en équipe de France (...). Et une année, y'avait que 5 joueurs, on pouvait pas relancer une saison, y'avait plus de remplaçants, j'ai dit : 'j'arrête', et je me suis orienté sur le tir, je connaissais déjà* ».
- C'est encore le cas d'une autre sportive, qui pratiquait le cyclisme en loisir et s'est ensuite engagée intensément dans un autre sport :
    - « *Avant que je démarre le tir à l'arc, je pratiquais le vélo, ce qui n'a absolument rien à voir et ben* ***malheureusement ma maladie*** *a fait qu'il a fallu que je* ***laisse tomber*** *mon vélo et le tandem et mon père pratiquait,* ***papa*** *pratiquait le tir à l'arc [...]. Et puis en fait j'ai essayé et puis oh bah ouais réflexion faite, ça peut être sympa, mais j'étais pas forcément plus emballée que ça* » ;

- Enfin, cette sportive explique sa pratique actuelle par le «hasard» des rencontres :
    - « *Je suis **passée par hasard** devant le stand et y'avait XXXXX qui avait participé aux Jeux handisport à Athènes, il voulait monter une section handisport à Quimper, il m'a proposé d'essayer et quand j'ai vu le matériel, en fait c'est deux plaques fixes et les fauteuils sont accrochés dessus, ils ne bougent pas, donc je me suis dit '**non non je veux un sport qui bouge'** (…) et puis à force de croiser le comité départemental handisport ou sur Quimper je me suis dit : 'je vais leur faire plaisir, **je vais essayer'**. Et, après ma première leçon, j'ai tout de suite adoré alors que j'avais jamais fait de sport de combat avant* ».
- **Parmi ces sportifs, le réseau sportif**, **développé avant la situation de handicap,** a été déterminant dans l'engagement et le maintien d'une pratique. Par ailleurs un sportif souligne que son expérience de sportif « valide » lui **donne des compétences jugées indispensables** dans la poursuite de sa **carrière** actuelle :
    - « *Moi je pense que **j'ai la chance**, grâce au **cursus sportif** dont on a parlé tout à l'heure, d'avoir connu très tôt le sport de haut niveau et ses exigences, **donc très tôt j'ai eu une autonomie**, et l'autonomie en fait… j'ai eu la chance de **rencontrer les bonnes personnes** pour avoir un **petit staff personnel** qui puisse m'aider sur le chemin dans lequel j'avais envie d'évoluer* ».

1.3.2. Les handicaps « précoces » (n=4)

Pour ces quatre personnes, qui ont grandi avec un handicap, la date d'entrée dans l'activité sportive est variable :

- Deux ont **commencé la pratique sportive avant 10 ans**, pratique sportive qui était proposée dans le **centre médico-éducatif** dans lequel ils évoluaient. Dans ce cas, **l'institution spécialisée** est non seulement **initiatrice** de la pratique, mais participe également à sa **pérennité**.
    - Par exemple, un sportif pratique des **activités multisports** dans le centre spécialisé, puis se **spécialise** en escrime à 8 ans. Un autre, quant à lui, découvre l'haltérophilie à 10 ans.
    - Aussi, le milieu spécialisé dans lequel ils évoluent participe au **maintien dans l'activité** et à **l'entrée** dans le **haut niveau**. Le premier sportif cité présente une socialisation intensive en milieu spécialisé, il est **très fortement ancré** dans ce milieu du **handisport**, dans lequel il évolue depuis toujours. Il est attaché à son 'club historique'. Il est le seul des sportifs interrogés à avoir cet ancrage très fort. Concernant le deuxième sportif, le **lien** avec le **milieu spécialisé** (par le biais de son kinésithérapeute) est **le seul** qui le **maintienne** dans la carrière de haut niveau.
- Deux autres sportifs semblent, quant à eux, **moins attachés** au milieu spécialisé et présentent une **socialisation sportive plus tardive**.
    - Pour l'un, **les débuts** dans la pratique sportive se font à 14 ans, avec de premiers championnats de France à 18 ans.
    - L'autre débute la **pratique sportive très tardivement**. Il souhaite faire de l'athlétisme, suite à une campagne de **promotion** pour les Jeux de Londres. Mais, il se heurte à l'absence de structure pouvant l'accueillir. Par ailleurs, souhaitant terminer ses études, il n'identifiera une opportunité que quelques années plus tard : « *Quand j'ai cherché à en faire, **je n'ai pas trouvé de structures adaptées** pour en faire, soit il n'y avait **pas d'entraîneur,** soit il n'y avait **pas de fauteuil**, soit, il y avait toujours un truc qui clochait et en même temps j'étais étudiant je voulais finir mes études, j'ai laissé cette envie-là, et en fait fin 2011, début 2012, j'ai eu l'opportunité d'essayer un fauteuil et donc je me suis lancé comme ça* ».

1.4. Le haut niveau : des rapports très variés

1.4.1. Une progression sportive très rapide

Tous les sportifs interrogés connaissent une progression très rapide et **dominent** leur discipline au **niveau national**. Parfois, **après à peine quelques semaines de pratique**, les entraîneurs expliquent aux sportifs qu'ils pourront participer aux Jeux Paralympiques, alors que les sportifs eux-mêmes n'ont pas conscience de leur potentiel : « *Mon **entraîneur** me dit **qu'il va m'amener** jusqu'aux Jeux de Londres* » ; ou encore : « *Ouais et puis moi, on me disait 'ouais, tu vas à Rio tu vas à Rio'. On était en 2013. Moi on parlait de Rio, **je n'avais jamais rêvé des Jeux*** ».

1.4.2. Différents types de motivations dans l'engagement des sportifs

- Pour certains sportifs (n=8), le **haut niveau** est un **objectif** affiché. Plus que la discipline en elle-même, la **pratique**, dès le départ motive un **investissement intense** dans le sport pour performer à haut niveau :
    - Interviewer : « *Le tennis de table, t'as découvert à l'école, mais pourquoi t'as choisi cette activité ? (…)* »
    - Pongiste : « *Bah en fait **je me débrouillais pas trop mal**, et moi j'ai toujours rêvé de faire des grosses compets, donc de base **c'était pas un sport qui me faisait rêver**, mais à partir de là je me suis mis à fond dedans et j'ai continué* ».
- Il en va de même pour un autre sportif, qui au-delà de sa **passion** pour sa **discipline** sportive souhaitait la pratiquer au regard **d'objectifs précis** : « *Moi j'avais un **rêve** quand j'étais jeune, **j'avais un rêve**, c'était **faire les Jeux*** ».
- Un sportif explique son **engagement** dans la **pratique handisport** par une **volonté** de **participation** aux **Jeux Paralympiques**, malgré une méconnaissance de la pratique du sport à haut niveau :
    - « *Il y a eu une promotion, une **campagne publicitaire** autour des Jeux de Londres et donc il y avait aussi, forcément des athlètes fauteuil, je me suis dit : 'bah j'irai aux Jeux de Londres', et même j'en ai fait un **pari** donc avec un de mes frères et mon père. J'ai contacté la Fédération Française Handisports pour commencer l'athlé, parce que **je pensais que c'était beaucoup plus simple**. Pour moi dans mon esprit ça n'était pas forcément de me dire 'bah tiens je m'entraîne, six ou huit fois par semaine, et je consacre tout ce temps à l'athlé'. C'était vraiment **ce truc : je me mets dans un fauteuil et gagner**, c'était plus voilà une vision très simpliste* ».
- D'autres, au contraire (n=5), **n'envisagent pas le haut niveau** et c'est **l'entraîneur** qui va initier cette entrée dans le sport de haut niveau. Les premiers résultats sont une **révélation**, une **surprise** pour ces **sportifs** :
    - « *J'étais **tellement étonnée** d'être dans les 30 meilleures nationales valides malgré mon handicap **que j'étais persuadée que je n'avais rien à y faire**. Je sais pas dans la tête, c'était pas possible et c'est mon président de club qui m'a dit : 'non mais tu es sélectionnée et tu vas y aller, je t'emmène pour être sûr que t'y ailles'* ».
    - Pour une des interviewée, c'est même à contrecœur qu'elle dit s'engager dans le sport de compétition : « *Ouais et puis moi, on me disait 'ouais, tu vas à Rio tu vas à Rio'. On était en 2013. Moi on parlait de Rio, je n'avais jamais rêvé des Jeux, les Jeux Olympiques. Ouais, j'ai toujours fait des métiers de sport et moi je fais du sport pour moi, 'ah tu vas à Rio, tu vas à Rio', 'non je vais pas Rio', 'si tu vas à Rio'. Donc, **eux, ils avaient tous lancé cette machine à ce moment-là et moi je ne l'ai pas lancé du tout*** ».

- Un **point commun** subsiste entre tous ces cas, à travers la figure du « **passeur** ». Souvent contraints de changer de discipline après leur accident, les sportifs interrogés ont majoritairement fait état de **l'importance d'une personne ressource,** qui leur a permis de découvrir les disciplines sportives adaptées existantes en fonction de leur handicap et de leur histoire sportive « valide » et qui a **décelé,** chez eux, le **potentiel** et les compétences nécessaires pour performer au plus haut niveau. Cette personne peut alors tout autant être un **entraîneur**, le personnel **médical** ou paramédical fréquenté par les sportifs lors de leur rééducation (kinésithérapeutes ou ostéopathes), ou bien une association spécialisée dans le sport handi.

1.4.3. Une pratique entre milieu « valide » et milieu handisport

En ce qui concerne l'inscription dans les fédérations sportives, il est important de noter que la plupart des sportifs ont une **double licence**, à la fois dans la **fédération « valide »**, et dans la **commission handisport homologue**.

- Selon les interviewés, il est parfois plus facile, dans le milieu « valide », de trouver des **sparring-partners**, ou de **l'adversité** à un niveau national. Un sportif explique y trouver une forme de **motivation** :
  - « *J'arrive à me motiver quand je me confronte à des valides, là je vais aux championnats de France valide, c'est intéressant* » ;
  - « *J'ai **besoin** aussi d'avoir **deux structures différentes**, y'a des personnalités différentes, y'a le handisport, mon club de toujours, mon entraîneur depuis 17 ans, et après je peux jouer contre des valides. Je suis le seul handi et du coup c'est des gens qui se mettent en fauteuil contre moi et on fait l'essai. Et moi, ça me permet d'avoir une opposition différente et **d'améliorer mon niveau de jeu**. Eux, certains ont pas l'habitude d'en faire en fauteuil, mais eux n'ont pas de handicap du coup ça se rééquilibre un peu. Moi ça m'est utile et **j'aurais pas pu progresser si j'avais pas eu ces deux structures en fait*** ».
- Le milieu « valide » peut également constituer pour les sportifs de haut niveau handisport un **vivier d'entraîneurs**, ou un **accès à des structures d'entraînement**. Pour presque tous les sportifs interrogés (n=12/13), **la prise de licence handisport est secondaire**, voire même accessoire. Une sportive explique :
  - « *Ouais, j'ai fait un an sans licence valide. Après je me suis licenciée en XXXXX pour le club handisport parce qu'il n'y en avait pas dans le XXXXX. Et au bout d'un an, comme en fait j'étais vraiment obligée de prendre appui sur les compétitions valides et que la première année globalement ils me toléraient, j'ai repris une licence du coup l'année d'après, en valide et je l'ai repris au club de XXXXX parce que je trouvais que le **club était plus accueillant**, **plus ouvert sur ma nouvelle condition** et que le coach que j'avais choisi lui était sur XXXXX* ».
  - Parmi les sportifs interrogés, il y a une seule exception : licencié très tardivement en « valide », sa **prise de licence chez les « valides »** est **secondaire**, motivée par la création d'un club « valide », orienté vers le **haut niveau** et où son entraîneur exerce : « *Bah en fait XXXXX, c'est le club monté par XXXXX. Et du coup, il a été créé y'a 3 ans et j'y ai pris ma licence dès le départ. Et en fait, notre entraîneur à XXXXX est aussi notre entraîneur national en fait. Donc, je le connais bien et il m'a proposé de venir là* ». Ce sportif reste cependant très attaché à son club qu'il qualifie 'd'historique'. Cet attachement au milieu handisport semble s'expliquer, d'une part par sa socialisation évoquée précédemment, mais aussi parce que son sport, dans sa version handi, semble lui fournir des conditions d'entraînement satisfaisantes.

- Pour une autre sportive, ce sont même sa **sélection** et ses **performances** à des **championnats nationaux « valides »** qui ont été **déclencheurs de son entrée** dans le **handisport** de haut niveau et en équipe de France.

PRÉCONISATIONS « PARCOURS SPORTIF »

- **Poursuivre la sensibilisation de l'ensemble du système sportif au sport handi et aux disciplines paralympiques.**
- **Communiquer sur ce qu'est la pratique sportive paralympique : des disciplines aux trajectoires des sportifs paralympiques.**
- **Travailler en collaboration avec les centres de rééducation pour y sensibiliser, notamment, les anciens sportifs « valides » aux différents sports accessibles. Prendre en compte le fait que l'âge moyen des sportifs paralympiques soit, semble-t-il, plus élevé (Burlot et al., 2018).**
- **Améliorer la détection des sportifs paralympiques : parfois isolés des fédérations dans leurs entraînements quotidiens, ces sportifs ne sont pas toujours conscients du (haut) niveau de leurs performances.**

2. BILAN PARALYMPIQUE & SOCIALISATION PARALYMPIQUE

Participer aux Jeux Paralympiques constitue une **expérience toute particulière** aux yeux des sportifs. Les **néophytes**, notamment, y rencontrent toutefois **certaines difficultés** (logistiques et relationnelles). Par ailleurs, la cérémonie d'ouverture, surtout lors d'une **première** participation revêt une **importance considérable**.

2.1. La participation aux Jeux Paralympiques

La majorité des sportifs interrogés (n=9) avait déjà participé à des Jeux Paralympiques avant ceux de RIO.

- Seuls 4 sportifs vivaient leurs premiers Jeux Paralympiques. Même s'ils n'ont pas tous performé à la hauteur de leurs objectifs, leur sentiment d'avoir participé à de premiers Jeux est positif :
  - « *Les Jeux n'ont **pas été très bons pour moi** en termes de résultats, je ne parle même pas forcément des médailles mais des chronos, de ce que j'ai fait aux Jeux, de ce que j'aurais voulu faire. Donc voilà, ce n'est pas une année à retenir ou quoi que ce soit, mais par contre en **termes de vécu**, s'il y a bien une chose qui me **pousserait à recommencer** encore quatre ans, et bien ça serait les **Jeux*** » ;
  - *« Les Jeux arrivaient un an trop tôt et je savais que ça allait être dur d'aller chercher une perf'. Après, rien n'est jamais joué mais je savais que ça allait être dur. J'étais **quand même hyper contente d'y être allée**, c'était inespéré. De toute façon, le sélectionneur m'avait dit 'on t'emmène à Rio mais on sait très bien que tu seras pas sur le podium mais, **ça va te préparer pour la suite'**. C'était plus dans un objectif de préparation pour Tokyo en fait* ».
- Les sportifs qui avaient déjà participé aux Jeux Paralympiques et qui n'ont pas terminé, au moins dans le TOP 8, affichent déception et mécontentement **:**
  - Cela peut être associé à la difficulté de gérer le **quotidien d'une longue compétition** : « ***J'étais déçu, j'aurais dû mieux exceller*** *(…). J'ai trouvé ça **très pesant**, **humainement** moi je me suis 'emmerdé' pendant les Jeux* » ;
  - Ou encore à la **performance** en tant que telle : « *Moi je suis **super déçue par la performance** (…). Clairement, j'ai une grosse, grosse déception par rapport à ça. Après, les Jeux en eux-mêmes, ils ont été **plutôt pas mal,** l'ambiance était ouais bah, c'est **l'ambiance des Jeux, c'est toujours un peu particulier** comme ambiance* ».
  - Le fait que cela ne soit pas leurs premiers Jeux doit selon eux réduire le stress et le manque de planification dans la préparation est mis en cause : « ***Mauvais parce que je fais pas de médaille** (…), c'est des **regrets** parce que je pense qu'avec un entraînement plus poussé… les Jeux ça se prépare pas quatre mois avant, même si on s'y met avant quatre mois, bien sûr. Mais faut vraiment avoir la tête qu'aux Jeux, un an et demi quoi. Donc y'a un sentiment de frustration. **La première olympiade je veux bien, j'avais la main qui tremblait,** donc pas facile pour jouer c'est normal. Mais là, Rio, une fois sorti de poule, être en 8ème de finale, et perdre. Vraiment, je pense qu'on met pas tout ce qu'il faut pour réussir* ».

- Pour les sportifs médaillés, le discours est la plupart du temps très positif :
    - *« Et Rio qui a été une **expérience extraordinaire** parce qu'on avait mis en place beaucoup plus de choses et humainement j'ai beaucoup mieux vécu les Jeux de Rio (…). De me dire qu'il y **avait autre chose que le fait que de ramener une médaille** et que de vivre les Jeux ça n'était pas que ça, qu'il fallait profiter du reste et même pendant la compétition, mais pour autant j'étais quand même très concentrée »* ;
    - *« 70/75% de mon objectif. Mais, globalement, ce sont des Jeux réussis sportivement »* ;
    - *« Oui et non, enfin **oui en grande partie** parce que **repartir avec une médaille** sur ses **premiers Jeux** c'est exceptionnel. Après, j'ai aussi fait 4ème en individuel, avec la petite blessure. Mais, ça me motive pour repartir, essayer de monter la marche qui m'a manquée ».*

2.2. Les difficultés rencontrées par les sportifs participant pour la première fois aux Jeux

Les sportifs qui participent pour la première fois aux Jeux (n=4), expliquent qu'un certain nombre de difficultés a perturbé leur compétition : des difficultés matérielles et de logistique, des difficultés liées à une sélection jugée trop tardive et incertaine et des difficultés liées à la découverte du monde paralympique.

- **Des difficultés matérielles et de logistique**. Les sportifs semblent souffrir d'une relative méconnaissance du fonctionnement des Jeux Paralympiques, ne sachant pas à quoi s'attendre, en raison d'un manque d'informations sur ce qu'ils vont rencontrer.
    - **La gestion et le transport du matériel** : les Jeux de Rio ont été mal vécus par certains sportifs en raison des cas de **vols** auxquels ils ont été soumis, accaparant de fait leurs ressources attentionnelles. De la même manière, le **transport du matériel,** du lieu de vie au lieu d'entraînement / de compétition et son installation sur le lieu de pratique peuvent constituer un élément perturbateur, à la fois **physiquement** et **psychologiquement**.
    - **Transport et confort** : les déplacements qui, parfois, peuvent engendrer des blessures : *« Bah le **dernier vol** qu'on a fait, toujours pareil, et ça ils comprennent pas que ça peut empêcher un sportif de faire des résultats s'il est pas bien installé, c'est un truc de fou (…). (…). Moi, je trouvais pas normal que le **médecin de la fédé** soit en **première classe**, alors que y'a des **personnes** qui **galèrent** (…). C'est pas possible de faire des résultats sinon… **on n'est pas des valides**, on est des **handisports** et on **récupère pas pareil** ».*
    - **La constitution** des **chambres** et la **logistique** : la **constitution** et le **partage** de la chambre ou appartement à Rio a été vécu difficilement pour certains. Les **différences dans le programme d'entraînement** et de compétions (date et horaires) des sportifs qui partagent un logement ne sont pas toujours prises en compte en amont de la constitution des chambres : *« Sur la **gestion du quotidien**, d'être en vase clos pendant trois semaines et demi, d'être 6 dans l'appartement mais par cellule de deux, et t'as pas la même vie, t'es mélangé avec des XXXXX, XXXXX, t'as pas le même rythme ».*
- **L'incertitude liée à la sélection** parfois **tardive** dans certaines disciplines, a perturbé certains des sportifs interrogés. Cette incertitude peut être d'autant plus forte lorsqu'elle est liée à des cas de blessures. Ainsi, certains ont été amenés à remplacer des « titulaires » qui se sont blessés au dernier moment. Comment faire alors pour « **(re)mobiliser** » ces « **remplaçants** » alors même qu'ils avaient tiré un trait sur les Jeux ? Ou encore, comment parvenir à **garder en alerte** des sportifs qui, *a priori*, n'ont que le statut de **remplaçant,** en cas de défaillance du ou des leaders sélectionnés ? Comment faire alors pour **faciliter l'intégration d'un nouveau sportif** et adapter à un nouveau coéquipier les automatismes développés avec l'ancien partenaire ?

2.3. La spécificité des Jeux Paralympiques

- Une sportive fait part de la spécificité, selon elle, des Jeux Paralympiques : « ***Toute l'infrastructure, tout ce qui est autour***, ***c'est top, c'est un autre monde***. *Moi y'a un truc qui m'a un peu perturbée, c'est le regroupement des personnes handicapées, 4 200 personnes handicapées en même temps ça m'a un peu perturbée. Je suis rentrée dans le village, je me suis dit '****c'est la Cour des Miracles'****. Pour les valides c'est différent, mais là je me suis dit 'moi c'est léger'. On voit du lourd quoi,* ***au tout début ça perturbe****, t'arrives au restaurant y'a des gens qui font tomber leurs plateaux parce qu'ils ont pas de bras, d'autres qui mangent avec leurs pieds,* ***c'est particulier cette vision-là les premiers jours****. Après on les voit plus, on s'habitue aux handicaps* ».
- Par ailleurs, la **cérémonie d'ouverture** occupe une **place de choix** dans l'esprit des sportifs et est un moment chargé en **émotions, surtout lors de leurs premiers Jeux** : « *Ma première entrée aux Jeux olympiques en 2004, à Athènes,* ***l'entrée au stade*** *ça m'a* ***marqué****, c'est une* ***émotion énorme****. Pour la cérémonie, c'était la première fois, c'est prégnant, ça prend, l'entrée au stade, et j'ai trouvé que ça a duré trop longtemps en fait, si y'a une chose que je ne referais pas, c'est filmer toute la scène, je l'ai, mais j'ai pas profité de tout ! Ça remplit plein d'émotions, mais j'aurais pas dû avoir mon petit appareil, j'ai pas vu avec mes propres yeux, je regardais si c'était bien cadré (rires !). Et là, les derniers Jeux,* ***mon entraîneur*** *de l'équipe de France il me dit : '****Tu vas pas à la cérémonie****'. J'ai dit '****Hors de question****', même si je tire le lendemain, j'y vais », je vais pas rester dans la chambre tourner en rond, penser que je loupe quelque chose, je vais pas être bien. Donc j'y suis allé. Le lendemain j'ai tiré et j'étais en finale alors ça prouve bien qu'il faut faire ce qu'on a envie* ».

PRÉCONISATIONS « EXPÉRIENCE PARALYMPIQUE »

- **Améliorer la socialisation aux spécificités des Jeux Paralympiques en favorisant les échanges entre pairs et les staffs expérimentés afin de permettre aux sportifs de passer plus rapidement du statut de « spectateur » des Jeux à celui d'« acteur ».**
- **Améliorer l'organisation de la logistique des sportifs en amont : la performance se situe également dans la capacité à soulager le sportif de l'organisation du planning des journées, de la gestion et du transport de son matériel.**
- **Anticiper la question de la présence des sportifs à la cérémonie d'ouverture, cérémonie qui tient une place symbolique importante, surtout pour les sportifs dont c'est la première participation.**

3. L'ENTRAÎNEMENT : DES DIFFICULTÉS DANS L'ACCÈS À UN ENTRAÎNEUR, LA GESTION DES DIFFÉRENTS ACTEURS ET LA PLANIFICATION

Les sportifs interrogés font part de problèmes liés à **l'encadrement** sportif. Ainsi, de nombreux sportifs expliquent qu'ils doivent faire face à des **difficultés** liées à leur **entraînement** : **dans l'accès** à un **entraîneur**, au regard du **statut** de leur entraîneur qui est souvent bénévole, vis-à-vis de la **faible qualification** de leurs entraîneurs. De plus, certains sportifs évoquent la **nécessité d'organiser** et de **financer** eux-mêmes leur dispositif de préparation : recrutement et coordination des intervenants, transmission des informations, rémunération... Enfin, ils relèvent le **manque de planification** auquel ils sont confrontés. Ces différents problèmes font également partie des principales difficultés déclarées par les sportifs dans l'enquête statistique (Burlot et al., 2018).

3.1. Des difficultés dans l'accès à un entraîneur

Une des difficultés rencontrées concerne l'accès à un **entraîneur spécialisé et compétent,** à la fois dans la discipline sportive **et le handicap.**

- Le manque de **disponibilité** voire l'absence d'un entraîneur dans un **espace de proximité** est un problème résurgent dans les discours des sportifs**. L'éloignement géographique est souvent avancé comme la raison principale pour laquelle le sportif n'a pas d'entraîneur** ou voit son entraîneur une fois par mois :
  - « *Je les fais **seul de mon côté,** parce qu'en fait moi j'habite à XXXXX, lui il habite donc à côté de XXXXX, donc c'est à 50-60 km d'ici. Donc, j'y vais pour la muscu une fois par semaine, mais pour l'athlé, il ne peut pas être présent et parce qu'en fait c'est du **bénévolat*** » ;
  - « *Avant j'en discutais quand même avec XXXXX en disant voilà, 'moi j'ai envie de faire comme ça, qu'est-ce que tu en penses, est-ce que oui, est-ce que non et puis maintenant combien de temps je m'entraîne, qu'est-ce que je fais à l'entraînement ?' Et après il me filait l'entraînement, il me disait 'c'est comme ça, comme ça, comme ça et que ça me plaise ou que ça ne me plaise pas'. **Après, je pouvais faire ou ne pas faire hein** (…) **oui, c'était compliqué, c'était sur le ressenti**. A la fin, j'avais un doute j'appelais XXXXX je lui disais 'voilà, il se passe ça mais je n'y arrive pas', alors on en rediscutait, il me refaisait faire un exercice ou 2, alors parfois qui différait pour me replacer des choses, parfois il m'envoyait un message, parfois je disais 'hop j'ai retrouvé le fil, hop ça y est et c'est reparti'. **C'est difficile quand t'es à distance** comme ça, c'est super difficile. Et moi **j'attendais vraiment avec impatience les journées où je me retrouvais toute la journée avec lui*** ».
- Pour contourner cette difficulté de ne pas pouvoir bénéficier des conseils d'un entraîneur spécialisé au quotidien, certains sportifs ont eu recours aux **connaissances** des **entraîneurs « valides »**, ces derniers opérant des ajustements pour intégrer les spécificités du paralympisme : **«** *J'ai recommencé avec le club valide, j'avais mon **entraîneur** ici au XXXXX, j'allais pas au niveau d'handi XXXXX, **ils sont pas spécialisés forcément dans les disciplines**, je faisais tous mes entraînements ici. (…) L'année des Jeux, **l'équipe de France m'a mis un entraîneur** pour **m'envoyer des plans d'entraînements**, à suivre avec l'équipe de France. Je les mettais **en application avec mon club valide** et mon entraîneur que j'avais sur place. Mais bon, c'était l'entraîneur qui encadrait les autres aussi, c'était **pas mon entraîneur perso** (…). Je professionnalise un peu plus les choses qu'avant. Si je veux progresser ça passe aussi par-là, donc j'ai trois entraîneurs qui me suivent, et qui sont en relation* ».

- Dans ces conditions, les sportifs font alors soit appel à des entraîneurs « à distance » ou sont à la recherche d'entraîneurs bénévoles de proximité :
    - **Des entraîneurs à distance, qui transmettent des programmes d'entraînement** :
        - *« Non, **pas d'entraîneur**, c'est soit par **mail,** par message, soit quand on se voit **en stage** (…). Faudrait trouver des gens qui **veulent m'entraîner**, qui aient **un bon niveau** et qui le fassent **bénévolement**, parce qu'on a pas les moyens (…). Là, on est intégré avec les valides depuis janvier et j'espère que sur la suite on va avoir quelqu'un d'assigné qui connaît le haut niveau. C'est ce qui nous manque, parce que là **je pense qu'avec des entraîneurs, on aurait pu faire des médailles** » ;*
        - *« On s'entraîne **chacun** dans **nos structures** et après **on retrouve les entraîneurs de l'équipe de France**, mais **ils nous connaissent pas vraiment** » ;*
        - *« Mon entraîneur, **je le paye pas** par exemple, et je lui ai payé son billet d'avion pour Rio ».*
    - **Des entraîneurs bénévoles, à proximité** et de **bon niveau** :
        - *« C'est quelqu'un de **passionné,** qui est vraiment **pas là pour l'argent.** Là-dessus on s'est entendu. Il a envie de s'investir dans le handisport, il est **très compétent**, c'est top, il vient me voir des fois quand je joue, **bénévolement**. Et, là on essaie de mettre quelque chose en place l'année prochaine pour quand je vais faire les tournois internationaux, qu'il vienne avec moi et voit le niveau, qu'il essaye d'analyser tout ça et de mettre des stratégies en place, **j'essaie de professionnaliser** un peu le truc, d'amener des petits trucs comme filmer mes matchs, on essaie de filmer tout le monde et voir ce qu'on peut faire à partir de ça ».*

3.2. La nécessité d'une double qualification de l'entraîneur : discipline sportive et handicap

- Selon trois sportifs (n=3/13) interrogés, leurs entraîneurs sont **insuffisamment qualifiés dans la discipline sportive** : « *Le staff n'était **pas compétent**, pour du haut niveau c'était pas possible* » ; « *Nous au niveau qu'on est, **il nous faudrait quelqu'un qui a vécu le très haut niveau*** ».
    - Cela engendre la nécessité de **co-construire** le savoir pour prendre en charge la **singularité** du sportif :
        - ***«** Si, il y avait un entraîneur mais ce n'est **pas un entraîneur spécialisé**, donc **il m'a donné les bases** qui sont nécessaires pour tout sport, enfin pour l'athlétisme, mais voilà après le côté spécifique…* », car **parfois débutant** dans cette fonction : « ***Il n'a jamais entraîné personne** d'autre, il n'avait jamais entraîné personne d'autre que moi et je l'ai sollicité et je l'ai saoulé pour qu'il m'entraîne, et ça a pris du temps mais il a accepté, et il y a pris goût, et voilà c'est comme ça qu'on a progressé ensemble en fait* ».
    - Un sportif explique que la **spécificité du handisport** est insuffisamment prise en compte :
        - *« Moi, je les connais en ayant les mêmes problèmes, et **eux (au sujet des entraîneurs) ils ne les voient pas**. On nous a toujours forcé l'hiver à tirer en 50m même s'il fait froid. Mais, je leur ai dit '**une personne en handi ne réagit pas au froid comme un valide'**. Le mec, il est **tétanisé par le froid**, ça ne sert à rien, et ça ils ne voient pas. Eux, ils ont froid, ils prennent leur camomille et ils vont au chaud. **Nous, ça se fait pas comme ça** en deux minutes (…). Même un entraîneur ancien sportif de haut niveau valide il verra pas ».*

- Et que la **spécificité liée au handicap** de chacun est importante à prendre en considération :
  - « *J'en ai parlé au staff, parce qu'avant, en fait, dans **le staff, ils prenaient pas trop en considération le handicap**. Quelqu'un à qui il va manquer un bras et quelqu'un qui a juste un handicap sur les jambes comme moi, on va s'entraîner le même nombre d'heures, c'est pas cohérent. Là je leur ai dit 'je vais en stage, y'a pas de souci, mais je m'entraînerai 1h30 et pas plus, matin et aprem'. Si je voyais que ça allait bien, je m'entraînais plus, hein, parce que c'est vrai que parfois les stages étaient longs. Y'avait des stages de deux semaines, c'était pas évident, et maintenant je préfère faire le **travail individualisé**, maintenant on se connaît plus, on sait ce qu'il faut, et du coup moi **j'ai pris un entraîneur** là depuis septembre, personnalisé, où on fait des **séances individualisées**, **c'est par là qu'on peut progresser**, pas en faisant un stage tous les trois - quatre mois* ».

3.3. Des moyens limités

- Parmi les sportifs interrogés, six font part du **manque de moyens en termes de stage**, parfois à leurs frais, mais aussi en termes **de suivi, d'entraînement :**
  - « *On nous demande d'avoir des médailles, y'a les fameux critères, ils nous demandent d'être dans le top 8 mondial pour participer, mais à côté de ça **on n'a pas les moyens**, que ça soit au niveau des **stages**, des **infrastructures**, du **suivi*** » ;
- Et d'un sentiment d'abandon de la part de leur fédération :
  - « *Donc, dit vulgairement **la fédération** n'en n'a **rien à faire de savoir comment je m'entraîne**, ce qu'ils attendent de ma part, c'est que je sois performant, donc que je sorte des performances qui me permettraient, par exemple, dans le meilleur des cas de gagner une médaille d'or. **Ils s'en fichent de savoir qui m'entraîne, ce que je fais en tant qu'entraînement**, voilà* ».
- Certains sportifs révèlent qu'ils financent tout ou partie de leurs stages de préparation. Dès lors se crée un accès à la préparation à deux vitesses : soit le sportif bénéficie de **l'aide financière de sponsors** qui est utilisée pour investir dans des stages (déplacements notamment, prise en charge de staff personnel) et des compétitions (inscription et déplacement) ; soit le sportif ne bénéficie d'aucune aide particulière ou spécifique dans son accès à la performance et doit parfois tirer un trait sur certains événements faute de moyens financiers :
  - « *Parce que on te dit '**vous payez votre voyage** mais on vous paye votre inscription' et donc l'année prochaine tu verras que dans les années à venir on paiera la totalité. **Il faut arrêter quoi**, qui peut payer 800 ou 900 € pour une semaine de compet, et puis **payer pour porter ton maillot pour défendre les couleurs de ton pays**, moi je trouve ça d'une **aberration**, c'est juste impensable, moi je ne vais pas me prostituer pour ça. Je dis, en plus, quand on gagne des médailles, la fédé elle est contente de dire 'vous avez vu'. Nous, on n'a pas de sponsor, et puis on gagne pas de prime lorsqu'on est en compétitions internationales comme au tennis, ou je ne sais pas quoi, eux ils ont des primes à l'arrivée. **Nous, on a rien, sauf aux Jeux, mais sinon absolument rien. Moi j'étais championne du Monde mais j'ai absolument rien touché 'peanuts que dalle'**, c'est symbolique. Voilà donc tu dis, tu ne peux pas et ça n'est pas avec les aides, les subventions des sportifs de haut niveau du département, de ta région que tu peux t'offrir ce genre de choses, parce qu'une fois que t'as payé ton matériel, tes déplacements pour faire les sélections, ah bah tu en enlèves déjà de ta poche* ».

3.4. Le réseau de professionnel(s) sportif(s)

- La **construction** d'un **réseau professionnalisant** : le sportif est **inséré au sein d'un réseau** dont les particularités sont i) qu'il est **plus** ou **moins formel**, avec parfois, la mise en place du dispositif par les **sportifs eux-mêmes** et ii) **l'hétérogénéité dans le choix des spécialités des intervenants en termes d'expertises** professionnelles (médecins, préparateur physique, nutritionniste, psychologue…).
    - Des sportifs (n=6) **bénéficient d'un réseau préexistant**, **co-construit** entre les **clubs** et les **fédérations** : « *Oui, **ils s'entendent très bien**, ça aussi c'est chouette, ils se téléphonent, ou par mail, ils se voyaient sur des compétitions internationales parce qu'ils y avaient chacun des tireurs, XXXXX notre entraîneure elle nous suivait, sur les championnats d'Europe elle était là, avec l'entraîneur de l'équipe de France, oui ils étaient **tout le temps en relation*** ».
- Certains sportifs font, eux-mêmes, appel à des **personnes ressources** (souvent bénévoles) dans leur entourage proche, qui vont participer plus ou moins directement à leur préparation quasi quotidiennement :
    - « *J'arrivais à avoir fait une espèce de **petit réseau** là, mais parce que **sinon t'as rien quoi*** ».
    - Ces **sportifs prennent en main** leur dispositif de préparation, tout en faisant en sorte que les différents acteurs se coordonnent **au mieux** :
        - « *J'essayais de leur dire '**mettez-vous d'accord entre vous**' parce que des fois quand je sentais qu'ils ne se parlaient pas moi ça me saoulait un peu mais je **n'avais pas forcément le temps de le faire** et je voulais que eux se parlent parce que pour que eux **me proposent des choses cohérentes** les uns avec les autres et j'estimais que c'était plutôt de **leur responsabilité** de caler l'organisation globale du plan. À moi de leur dire là 'par contre, je ne me sens pas en capacité de', 'mon corps n'a pas réagi comme c'était prévu' et on adapte, mais pour autant le canevas global c'est à eux de le penser et pas à moi de le faire* ».
- Cinq sportifs s'entourent d'un **second entraîneur personnel**, à leurs frais. Ils **co-construisent** alors ensemble leur **chemin d'accès à la performance**, de la planification à long-terme, au contenu de leur propre séance.

3.5. La planification des entraînements

- **Le manque et les difficultés rencontrées quant à la planification sont fortement présents dans le discours des sportifs.**
    - La préparation des sportifs n'est généralement pas planifiée sur les quatre années. Pour les sportifs interrogés, la préparation paralympique n'a réellement **débuté** que **l'année** qui a **précédé** les **Jeux**. Il semblerait que la plupart des aménagements se joue dans cette dernière année.
    - Cette planification est parfois la conséquence de la **temporalité** dans **l'annonce** de la **sélection** : « *une planification qui a été faite, à partir du moment où j'étais sûre d'être qualifié pour les JO de 2016. C'est-à-dire qu'en 2012, il n'y avait aucune certitude sur la qualification. Aucune. Moi, je l'ai **su** seulement en **octobre 2015*** ».
    - Cette planification tardive peut être liée à une **entrée** en **équipe de France** au cours de **l'olympiade, liée à l'arrivée dans la pratique paralympique tardive avec un accès rapide à des performances ou encore à la gestion** du double projet du sportif : « *Bah, c'est pas le même degré en fait, moi j'ai intégré l'équipe France en 2014, **avant je faisais mes études*** ».

- La planification est parfois **dépendante** des **partenaires** d'entraînement, qui ne peuvent pas toujours bénéficier des mêmes conditions d'entraînement, à cause notamment de leur situation professionnelle.

- **Pour certains sportifs, la préparation est constamment optimisée, même sur le lieu des vacances, malgré les difficultés liées au handicap** : des sportifs organisent leur vie extra sportive, mondaine, autour de l'objectif de performance et notamment les vacances. Ils choisissent ainsi des destinations adaptées à leur entraînement ou achètent du matériel d'entraînement supplémentaire qu'ils disposent chez des parents. Avec une organisation spécifique, supplémentaire, liée au handicap :

  - *« J'ai aussi organisé entre 2012 et 2016, ce que j'ai changé aussi, c'est que je me suis démerdé pour avoir un **XXXXX chez mes parents**, un rameur chez mes **beaux-parents**, aussi un **vélo** dans chaque endroit, euh des **poids de muscu** des machins des ballons donc euh quand je me déplaçais, **pour ne vraiment pas sacrifier ma vie de famille**, pour aller voir mes parents, mes beaux-parents, pour qu'ils profitent de leur petite fille, etc., **pouvoir continuer à m'entraîner**. Et à chaque fois qu'on partait en week-end et tout ça avec les copains, je me débrouillais pour louer un vélo avec une carriole avec ma fille dernière et je me tapais des bornes et machin. Donc c'est une **organisation**. C'est vrai que c'est à chaque fois qu'on part bah c'est soit un hôtel où il y a une salle de muscu, c'est soit un endroit où je peux louer un vélo, parce que **je ne peux pas faire du footing** (à cause de son pied). Tu vois pour des **copains valides, c'est hyper simple ils s'en foutent, tu vois ils partent en vacances ils font du footing**. Mais **moi je ne peux pas**. Donc il faut soit transporter un vélo, soit en louer un ».*

3.6. Le nombre réduit de sparring-partners

L'absence de **sparring-partners** de niveau **comparable** est également évoquée. Plusieurs sportifs font part du manque de **confrontation** possible avec d'autres **sportifs de niveau équivalent** et la nécessité de pouvoir se **confronter** aux valides : *« Au **niveau français je suis seul**, les autres sont très très loin de mon niveau. Même le championnat de France est pas motivant. J'y vais pour essayer de battre mon propre record, mais y'aurait quelqu'un derrière qui me pousserait, ça serait quand même plus motivant ».*

PRÉCONISATIONS « ENTRAÎNEMENT »

- **Mettre en place une planification progressive de la préparation tout au long des quatre années qui précèdent les Jeux.**
- **Faciliter l'accès à des entraîneurs compétents et susceptibles de prendre en considération la singularité des sportifs dans la pratique handisport de haut niveau.**
- **Faciliter l'accès à des infrastructures adaptées.**
- **Faciliter l'accès à des sparring-partners, « valides » ou handi, qui constituent une confrontation intéressante pour progresser.**

4. LA PRÉPARATION PHYSIQUE : INTÉGRÉE, MAIS PEU ENCADRÉE ET PAS TOUJOURS ADAPTÉE

L'impact de la préparation physique sur la performance n'est pas questionné par les sportifs. Tous s'accordent sur son **importance** : « *Bah faut que j'en fasse plus parce que j'ai fait 4ème aux Jeux* ». Son **aspect, mesurable**, rassure les sportifs : « *C'était mon entraîneur, il me disait 'là tu vas faire de la natation, là du vélo, là du gainage'. Et, j'ai vu, quand je suis arrivé au mois d'avril je commençais à être bien, les jambes, la tonicité, et au mois d'août pareil **j'étais pas cramé**. Contrairement à Londres, où je suis arrivé aux Jeux j'avais plus envie de jouer, c'était n'importe quoi, on faisait des stages où on jouait 5 heures par jour, j'avais pas une fraicheur mentale et physique, alors qu'à Rio **j'étais bien** quoi* ». L'ensemble des sportifs interrogés évoque, en moyenne, une à deux séances de préparation physique par semaine. Pour autant, l'accès à la préparation physique semble très inégal. Cette dernière est parfois encadrée par l'entraîneur, par un spécialiste de la préparation physique ou encore par le sportif lui-même.

4.1. La préparation physique : un dispositif d'optimisation de la performance clairement identifié

- Pour la plupart des sportifs, **après la planification des séances d'entraînement**, sont ensuite programmées les séances de préparation physique :
    - « *Très tôt je lui* (au sujet de l'entraîneur) *donne la planif sur l'année. Alors la planif, c'est déjà tout ce qui est fait au niveau national, les stages… et à partir de là je planifie avec l'entraîneur. Et **une fois que l'entraîneur s'est positionné, on voit ce que l'on fait avec le préparateur physique**. Nous c'est comme ça qu'on fonctionne. Et le préparateur physique lui, il met en place une somme de travail plus ou moins importante en fonction de la période dans laquelle on est. Il est évident que plus on se rapproche de la compet' et plus les séances sont sur l'explosivité, on travaille plus dans l'intensité que dans le volume* ».
- La préparation physique est perçue comme un élément important pour **améliorer** les **performances** mais également pour les **maintenir tout au long de la compétition**, notamment aux Jeux Paralympiques. Ces derniers sont considérés, dans certaines disciplines, comme une longue épreuve :
    - « *En fait, j'ai **décidé de faire de la prépa physique** parce que j'avais l'impression que **je tenais pas sur la longueur des compet'**. Les compétitions sont longues, les Jeux c'est 10 jours, y'a beaucoup de dépense physique en dehors du tennis de table, parce qu'il faut aller du village, à manger, revenir à la salle, puis à l'hôtel… **on fait énormément de kilomètres**. Donc c'est énormément de dépense énergétique et je voulais gagner en 'coffre' tout simplement. Et puis aussi gagner en vitesse, en explosivité, en plein de choses* ».
- Un sportif fait figure d'exception dans ce schéma organisationnel : pour lui, les **séances de musculation** – 2 par semaine – sont les **piliers de l'organisation de ses semaines**. Par ailleurs, ses données issues de ses séances de préparation physique sont entrées dans une base de données dont la gestion est organisée par la fédération. Le modèle sur lequel s'appuie ce sportif est institutionnel.

4.2. Les trois figures du préparateur physique

L'entraîneur, le **préparateur physique** ou **le sportif** apparaissent comme les trois personnages mettant en œuvre cette dimension de la préparation.

- Parfois, ce sont donc les **entraîneurs** qui **encadrent** et **planifient** les séances de préparation physique.

- Certains sportifs font appel à un préparateur physique. L'arrivée de ce dernier, dans l'encadrement des sportifs, permet notamment de **libérer du temps pour l'entraîneur principal** :
    - « *Et le préparateur physique, ben je lui ai amené en lui disant que ça pourrait permettre de dégager deux créneaux dans la semaine. Et en fait, le jeudi soir parce que c'était sa journée de famille et bien le jeudi il était libre et il y avait un autre entraînement où il était libre* ».
- La présence d'un préparateur physique peut ainsi, dans un premier temps, permettre de **soulager l'entraîneur** de cette mission pour laquelle il n'a pas toujours les compétences, de **multiplier** dans un deuxième temps les **ressources humaines** et les interlocuteurs et donc les échanges potentiellement bénéfiques à la performance, et enfin d'apporter dans un troisième et dernier temps le regard d'un **expert** à travers lequel le sportif peut construire sa progression. Dans ce cas-là, les sportifs sont prêts à **octroyer les pleins pouvoirs à la personne compétente** et à l'autoriser à prendre beaucoup d'initiatives. L'arrivée d'un **spécialiste** est vécue comme un élément **positif** :
    - « *J'ai **beaucoup appris** et finalement il m'a fait découvrir que j'avais quand même des limites aussi psychologiques et c'étaient pas des limites réelles et surtout il a beaucoup travaillé sur la **rééquilibration du corps** où en fait il m'a fait beaucoup travailler en dissociation droite gauche pour récupérer beaucoup de ce que j'avais perdu à gauche et ça m'a beaucoup aidé* ».
    - La préparation physique est parfois **complètement déléguée** : « ***Le préparateur physique, je lui donne 100% des cartes en mains** parce que je suis pas assez bon pour savoir ce qu'il est bien de faire, ou de pas faire, selon les périodes (…)* ».
- Le préparateur physique n'est **pas toujours issu du monde fédéral**.
    - Il peut être issu du réseau du **sportif** et est souvent bénévole : « *Le fils d'un collègue, et toujours sur le principe du bénévolat aussi, ça l'intéressait donc de m'entraîner, et on a progressé ensemble en fait. Il m'a fait progresser, il a appris à me connaître, il a adapté ses séances par rapport à ce que je peux faire compte tenu de mon handicap* » ;
    - Les sportifs font parfois appel à une **structure privée** : « *Au niveau de la préparation, on avait une structure de préparation physique, une structure privée, on y allait environ 3 fois par semaine, minimum, 3-4 fois, on avait nos **coachs personnalisés** qui nous suivaient pendant deux heures, qui nous **avaient fait un programme pour les Jeux, enfin pour les échéances aussi** avant hein, les championnats du Monde, d'Europe, ils nous ont suivi, physiquement on était très…grâce à eux, ça c'était top. Ils avaient **adapté** tous leurs échauffements et leurs **ateliers** en **fonction de nos handicaps**, c'était vachement bien* ».
- Certains sportifs paralympiques ne bénéficient pas, à l'année longue, des conseils d'un préparateur physique :
    - « *Nous, **on n'a pas de préparateur physique**, donc c'est article 22, **chacun se débrouille comme il peut*** » ;
    - « *Et on avait **pas de préparateur physique** non plus. **C'était un petit peu débrouille toi*** ». **A l'exception des périodes de stages** - même si un sportif explique que dans son cas il n'y a pas de préparation physique pendant les stages - la préparation physique est parfois pratiquée **seul**. Même si certains sportifs sont donc autonomes pour les séances de préparation physique, ils choisissent souvent, **en concertation** avec leurs **entraîneurs**, de pratiquer d'autres activités dans le cadre de ce processus : vélo, natation. Cette dernière activité est perçue comme un sport complet.

PRÉCONISATIONS « PRÉPARATION PHYSIQUE »

- Faire appel à des spécialistes dédiés à la préparation physique pour gagner en expertise et libérer du temps aux entraîneurs.
- Individualiser la préparation physique en permettant aux préparateurs physiques de se former aux spécificités de chaque sport et de chaque handicap.
- Prendre en compte les niveaux hétérogènes de préparation physique des sportifs qui participent à un même stage.
- Planifier, sur une période longue, la préparation physique au regard des séances d'entraînement et des différentes échéances.
- Planifier la préparation physique en prévision et pendant les Jeux – qui sont perçus comme une compétition particulièrement longue – en intégrant notamment la problématique de la fatigue liée aux déplacements et à certains modes de transport.

5. LES SOINS DE RÉCUPÉRATION

Pour tous les sportifs, les soins de récupération sont associés à la performance : « *Je me suis rendu compte, **j'ai besoin du kiné**, et donc du coup c'est un **paramètre** qui peut jouer sur ma **performance**. Par exemple, l'année dernière je n'ai **quasiment pas fait de kiné**, et ça n'est pas bon* ». Pour autant, ces soins de récupération ne sont donc pas toujours réalisés – les soins de récupération cités spontanément par les sportifs sont la **kinésithérapie**. Les autres soins de récupération, tels la balnéothérapie ou la cryothérapie, sont plus rarement évoqués –. Par ailleurs, les sportifs mettent en avant le **moindre accès** à ces soins lors de leurs entraînements quotidiens, en dehors des **stages** ou **compétitions en équipe de France** ; ainsi que leurs préférences personnelles vis-à-vis de certains kinésithérapeutes fédéraux.

5.1. La place des soins de récupération dans la production de performance

- La plupart des sportifs interrogés (n=11) font des séances de kinésithérapie depuis **de nombreuses années** :
  - « *Depuis que je suis gosse, je crois que je devais avoir **12 ans lors de ma 1**ère séance chez le kiné et j'y vais 2 à 3 fois la semaine à longueur d'année, alors avec des phases un peu plus soutenues quand ça coince et on allège un petit peu quand ça va mieux, mais **grosso modo on est à 2 la semaine en moyenne*** » ;
  - « *En fait de base, pour ma pathologie j'ai besoin de voir un kiné* ».
  - Un sportif explique faire de la récupération **pour limiter la sensation de douleur** liée à son **handicap**. La récupération est perçue comme d'autant plus importante avec le handicap et **l'avancée en âge** : « *Bah c'est surtout sur la récup quoi, surtout en handisport, **on est plus usé que quelqu'un de valide**. Pour moi, ça va devenir primordial, faut vraiment qu'on ait accès à des trucs* (au sujet de la balnéothérapie et de la cryothérapie) *comme ça, quand on enchaîne avec des handicaps plus ou moins lourds* ».
- Un seul sportif, en situation de handicap depuis sa naissance, **ne faisait pas de séances de kinésithérapie avant la pratique sportive à haut niveau**. Il n'avait pas connaissance de la possibilité d'accès à un kinésithérapeute alors que cela aurait été susceptible de lui apporter un confort physique non négligeable : « *Donc, le kiné je n'avais **jamais utilisé avant**, et d'ailleurs peut-être que ça m'a porté préjudice aussi pour ce sport-là parce que, **compte tenu de mon handicap j'aurais déjà dû aller au kiné**. Sans parler de sport, j'aurais déjà dû aller au kiné et je n'y allais jamais. Enfin, j'aurais dû, j'aurais pu y aller, **j'aurais pu bénéficier d'un kiné mais je ne le savais même pas**, aucun médecin ne m'a jamais dit 'tiens XXXXX devrait faire la kiné', donc je suis passé d'un niveau 0 à un niveau 100 quoi, et donc tout apprendre plus vite tout simplement* ».
- Enfin, une sportive évoque la **crainte d'endormir des signaux corporels** : « *Je pense que la récupération peut être optimisée. Après, **j'ai beaucoup de mal à aller sur le kiné** parce que des fois, j'ai l'impression que **le kiné va endormir certains signaux corporels** qui pour moi sont **des marqueurs de surentraînement et qui me protégeaient*** ».

5.2. Les freins à la réalisation de soins de récupération

Les **freins** à la **réalisation** de soins de récupération sont principalement liés à la **méconnaissance** et aux **difficultés d'accès à des infrastructures** ainsi qu'au **manque de temps**.

- Le manque d'infrastructure est mis en cause :
  - « ***Je n'avais pas l'infrastructure***, *le seul moment où on aurait pu le faire, c'était sur Londres et* ***on ne nous l'avait pas autorisé*** *parce qu'on ne l'avait jamais fait avant. Et donc* ***puisqu'on n'avait pas l'habitude***, *on nous avait dit que le faire sur la compétition, c'était plus contre-productif. Après, sur 2013, on n'a* ***pas eu l'infrastructure.*** *Pourtant, il y avait la possibilité au CREPS à XXXXX au mois d'août en stage mais je pense qu'il n'y avait pas les moyens financiers de pouvoir accéder, 2014 non plus* ».
  - Pour faire face à ce type de situation, un sportif explique qu'il a « ***acheté*** *une mini piscine pour enfants, on mettait des glaçons dedans avec une glacière et du coup on mettait les glaçons sur le bassin d'entraînement et dès qu'on sortait on mettait des glaçons dans la piscine on faisait des petits bains d'eau froide finalement ça a marché, c'était pas aussi confortable et on pouvait y aller que chacun son tour* ».
  - D'autres, **s'équipent, chez eux** : « *J'ai mis des outils en place, pour Rio un an avant y'avait les Monde à XXXXX, donc* ***j'avais acheté des vestes de froid****, créées par les Australiens et les Américains. Puis,* ***chez moi je fais des bains froids*** ».
  - Pour certains sportifs, le fait d'avoir des infrastructures à disposition est source de satisfaction : « *Ils ont exactement la même chambre ici à XXXXX qu'à l'INSEP, cryo corps entier, et donc du coup ça faisait partie de ma récup et ça a très très bien marché* ». Le système compex est également utilisé chez soi de façon individuelle.
- Tout comme pour la préparation physique, les sportifs disent ne pas toujours avoir le **temps** de faire des séances de kinésithérapie :
  - « ***J'ai pas pris le temps d'aller au kiné***, *et donc ce temps, on va dire que je prenais pour aller au kiné avait été* ***remplacé pour aller au travail*** *et donc voilà* » ;
  - « ***En fait il fallait faire un choix*** *et* ***dans mon emploi du temps, et en fait je ne peux pas avoir de séances de kiné****. Après, voilà, j'avais une problématique qui était de se dire voilà il fallait s'entraîner s'entraîner et du coup je laissais pas place au médical, je faisais beaucoup d'heures d'entraînement, beaucoup d'heures de travail mais* ***je ne laissais pas du tout place au médical*** *(…). Mais, c'est vrai que quand je suis partie à 6 heures du mat le matin et que je rentre quand il est 21h30,* ***il n'y a pas de plage horaire pour faire la récup****. Après, voilà, le fait est de dire qu'au lieu de faire 9 entraînements, peut-être qu'il faudrait en faire 8 plus un kiné (…). Je le faisais pas systématiquement* ***parce que pas le temps*** ».
  - Au sujet de la balnéothérapie : « *Parce que* ***le manque de temps****, parce que* ***pas accès aux structures****,* ***je ne pourrais pas dire exactement pourquoi****, l'année où j'aurais pu en faire ou je ne travaillais pas, jamais jamais j'y suis jamais allé, je ne sais même pas où c'est* ».
- L'absence d'études sur les risques/impacts liés à l'utilisation de techniques de récupération (par le froid notamment) chez les sportifs paralympiques limite voire empêche leur utilisation : « *Oui, mais* ***en local*** *parce qu'on n'a* ***pas trop de recul par rapport à ma maladie*** ».

5.3. L'accès aux soins de récupération

Tous les sportifs n'ont pas un accès quotidien aux soins de récupération. Nombre d'entre eux expliquent **que s'ils bénéficient régulièrement de ces soins lors des** stages / compétitions en **équipe de France, cela n'est pas le cas au quotidien** : « ***Y'a rien ici, pas d'ostéo, pas de kiné*** ! *J'ai mon kiné et mon ostéo aussi mais* ***c'est pas les mêmes conditions que quand on est en stage****, là c'est* ***kiné tous les jours****, que ça soit avec XXXXX ou l'équipe de France* ».

5.4. Le choix du professionnel des soins de récupération

Plusieurs sportifs paralympiques ont évoqué le fait qu'ils **ne se laissaient pas manipuler par tous les kinésithérapeutes** fédéraux, pour des raisons affinitaires ou de confiance : « *Une kiné, mais* ***je l'aime pas trop, j'essaye de pas la voir*** ». Dès lors, certains sportifs créent leur propre réseau de kinésithérapeutes selon leurs lieux d'entraînement (à domicile ou en déplacement), et ont mis en place, pendant les Jeux, de véritables stratégies pour éviter les professionnels avec lesquels ils ne veulent pas être manipulés (bien que disponibles), pour pouvoir se réorienter vers celui en qui ils ont confiance. : « *Oui en plus, mais sur les trois kinés de la fédé,* ***y'en a un seul qui me touche****, on peut parler de choix des kinés, les autres me toucheront jamais, non mais c'est important, tu vois* ***c'est comme quand une femme dit 'moi je veux qu'une kinette'****, bah voilà le choix du kiné,* ***tu sais que tu peux pas contenter tout le monde*** ».

PRÉCONISATIONS « SOINS DE RÉCUPÉRATION »

- **Promouvoir les bénéfices des techniques de récupération. La transmission de l'expérience par les pairs plus expérimentés semble être un levier de sensibilisation pour les plus jeunes sportifs.**
- **Aider celui (l'entraîneur, le sportif, etc.) qui organise les soins de récupération à les planifier dans le programme hebdomadaire des sportifs.**
- **Faciliter l'accès à des professionnels et aux infrastructures ressources. Dans le cadre du grand INSEP, recenser les ressources « récupération » sur le territoire pour dresser une cartographie permettant d'aiguiller les sportifs dans leur choix.**
- **Tenir compte des soins de récupération réalisés au quotidien par les sportifs, pour planifier individuellement ceux des stages / compétitions.**
- **Développer les connaissances (et l'accès à ces connaissances) sur l'impact de soins de récupération en fonction des handicaps (utilisation des réseaux sociaux ?).**

6. LA PRÉPARATION MENTALE : IDENTIFIÉE COMME UN BESOIN MAIS POUR LEQUEL LA PRISE EN CHARGE N'EST PAS TOUJOURS SATISFAISANTE

La préparation mentale est une **ressource définie de façon très hétérogène** par les sportifs : elle est identifiée par certains à de la **sophrologie / respiration,** par d'autres à de la **visualisation** ou encore à un outil pour faire face à la **gestion du stress lors des compétitions. L'investissement** dans cette préparation et la façon dont elle est **prise en charge varient** : presque **la moitié des sportifs** interrogés **autogère** sa préparation mentale**.**

6.1. La préparation mentale, entre utilité et utilisation

Tous les sportifs (sauf 1) considèrent la **préparation mentale comme utile** pour performer mais seulement **un peu plus de la moitié l'utilisent.**

- Un seul sportif, parmi les 13 interrogés, n'identifie donc pas la préparation mentale comme un **facteur d'optimisation de la performance :** *« J'ai déjà fait une séance de sophro, et en fait je pense que la sophro,* ***pour que ça fonctionne il faut que la personne qui assiste à la séance, y croit****, et comme* ***moi j'y crois pas,*** *et en fait* ***je pense ne pas en avoir besoin****, voilà »*.
- Quelques sportifs disent avoir eu, avant d'en faire, une **perception inexacte** de la préparation mentale : *« J'avoue, au début,* ***j'étais plutôt réticent****. Pour moi, le coach mental c'était plutôt du* ***blabla****. Ma perception était erronée bien heureusement, ça s'est bien passé en fait »*. Ce sportif explique comment il imaginait le rôle du préparateur mental : « *Plutôt* ***comme une sorte de marabout*** *en fait, qui parle d'une* ***solution miracle qui existe pas****. Mais, du coup, ça m'a permis de* ***changer mon jugement*** *et ça a dû jouer dans les saisons qui ont suivi, car depuis j'ai* ***commencé à faire des résultats*** ».

6.2. Préparation mentale et méconnaissances

Il y a de **nombreuses méconnaissances** à propos de la **préparation mentale** : au sujet des **différentes techniques** utilisées, des **différents outils**, **des personnes qualifiées** à faire de la préparation mentale. Enfin, il semble difficile pour les sportifs, d'évaluer l'impact de la préparation mentale en dehors des résultats aux compétitions : *« Ça a bien marché parce que j'ai réussi à faire des* ***podiums plus régulièrement****, à me faire qualifier pour les Jeux. Donc, parfois, en fait, ça relève plus de l'inconscient,* ***tu ressens pas forcément les effets de manière consciente****, mais t'es quand même* ***plus en confiance*** ».

6.3. Les raisons de la mise en place de la préparation mentale

Il apparait, dans les **discours** des sportifs, que la préparation mentale a souvent été mise en place suite à **l'identification d'un besoin précis.**

- La **gestion** du **stress** lors des **compétitions** : des sportifs expliquent l'importance de la préparation mentale dans la pratique du sport à haut niveau, car ils disent ressentir une **pression forte** :
  - « *En fait très tôt, très très tôt quand j'ai commencé au* ***niveau international****,* ***très vite on sent la pression*** ».
  - Ils souhaitent être notamment en mesure de « *rester dans leur bulle* » et donc plus globalement de gérer la pression : « *J'avais des soucis mentaux clairement de* ***stress****, et il fallait que* ***j'apprenne à le gérer*** ».

- La **sérénité** est un objectif à atteindre, lors des **compétitions,** pour mettre toutes les chances de son côté. C'est la raison pour laquelle un sportif, qui n'avait pas fait de préparation mentale pour l'olympiade de Rio, souhaite s'y mettre : « *Parfois y'a des trucs où **tu te prépares bien mais t'es pas serein**, **je saurais pas l'expliquer**, je vais bien m'entraîner, je vais être serein. Parfois, pareil, mais je vais arriver en compet et je vais cogiter sur des trucs qui devraient pas quoi* ».

- La nécessité de **faire face au *burnout*** ou à un **nouveau statut** suite à des **performances** plaçant le sportif dans un autre univers :
  - Le fait d'avoir été **médaillé**, et d'avoir ainsi le sentiment **de changer de statut** engendre chez des sportifs une **pression supplémentaire** et ainsi le besoin de faire de la préparation mentale : « *C'est de me **délester** des fois du **poids du travail**, délester du **poids familial**, de la **pression** qu'on nous impose parce que moi j'ai été **médaillé*** ».
  - Deux sportifs évoquent un *burnout* associé soit à la charge de travail : « ***J'ai explosé en 2013**, mentalement. J'en pouvais plus je me disais : 'mais quand est-ce que les championnats du Monde vont se terminer ?'* » ;
  - Soit encore au changement de regard lié aux performances atteintes : « *C'est vrai **qu'on me regardait obligatoirement**, **quand tu deviens championne du Monde**, j'ai bien vu les gens qui te filment, voilà. Et puis, on te salue, puis machin, puis on te regarde, **alors que d'habitude c'est tout juste s'ils ne t'ignoraient pas**. Donc c'est vrai que le regard des gens change et du coup, toi tu changes par rapport à ça, même si tu ne veux pas voilà, par rapport à ta préparation, par rapport au mental. Et moi, j'avais passé un cran qu'est pas moi, et **alors j'ai explosé**, j'ai fini le championnat d'Europe je pleurais, et j'ai dit 'mais j'arrête, je ne peux plus, je suis nulle', mais je me suis vautrée en plus lamentablement, et je l'ai super mal vécu* ».

- **L'identification de nouvelles ressources jusque-là insoupçonnées** : lorsque la préparation mentale est particulièrement intégrée à l'ensemble de la préparation, les sportifs découvrent d'autres éléments à modifier : « *Je suis arrivée avec **l'attente** de 'je veux **arrêter de perdre mes moyens'** et je suis repartie en 'j'ai **appris à me faire plaisir** et du coup à gagner, j'ai appris à **lâcher prise** et arrêter de tout vouloir contrôler' donc **j'ai même appris** : **là où je pensais être solide mentalement en fait j'étais fermée mentalement*** ».

6.4. La préparation mentale : de l'autodidaxie au recours à un professionnel

- **Une préparation mentale autogérée (mise en œuvre directement par les sportifs).**
  - **Faute de professionnel identifié et accessible**, presque la moitié des sportifs interrogés **autogère** sa préparation mentale : « *On n'a **pas de préparateur mental** non plus. Bah voilà. Euh c'est quand même il faut se débrouiller et moi je fais beaucoup de préparation, enfin de visualisation* » ;
  - Tout en limitant, parfois, son utilisation : « *C'est pour ça moi, **j'évite de me parasiter** avec, **je sais ce qui fonctionne pour moi**, donc voilà je fais comme ça, je sais bien que si je commence à déroger un petit peu, parce que des fois quand on est en international tu sais quand on débriefe le soir machin, quand on voit les tableaux pour les matchs du lendemain et les copains ils disent 'ah ouais ben moi…' je dis 'ah non moi **silence radio**, je verrais bien demain'* ».
  - Un sportif explique utiliser une **application sur son téléphone**, *Petit Bambou*, pour prendre en main sa préparation mentale : « *J'ai fait le stress, la relation, la compassion parce que ça m'a aidé aussi par rapport à… euh… la vie avec l'équipe et tout ça* ».

        - Enfin, un autre a décidé de se former : « *Et je m'y suis tellement investit qu'en 2009, je décide de me former moi-même* ». Pour ce dernier, le rôle de la préparation mentale est clairement identifié : « *Moi ce que j'entends par préparation mentale c'est* ***exactement ce qu'on entend par préparation physique, ou technique****, c'est juste que c'est* ***un travail de tous les jours****, avec une* ***vraie volonté progresser****. La préparation mentale, pour moi,* ***c'est pas un Doliprane****, c'est quelque chose qui est mis en place sur* ***le long terme*** ».

- **Le recours à un professionnel.** Quand elle n'est pas gérée par les sportifs, le recours à un professionnel devient la solution. Se posent alors les questions de l'importance d'avoir un préparateur mental et du choix et de la confiance envers lui.
    - L'importance de **l'encadrement** de la préparation mentale :
        - Que cela soit **proposé** ou **imposé –** tous ceux qui ont une expérience positive ont voulu poursuivre – : « *Y'a une* ***coache mentale*** *qui est passée à mon club et du coup… (…) elle a proposé de m'aider, elle voulait monter son cabinet de coaching. Moi, je passais juste par-là, et* ***mon entraîneur a dit 'lui il a des problèmes de mental'*** (rires) *et du coup c'est comme ça qu'on a été introduits* ».
        - Ou encore trouvé par son **réseau**, le rôle du préparateur mental est primordial selon les sportifs.
        - C'est notamment l'encadrement qui est valorisé : « *Moi je trouve ça vraiment* ***très intéressant****, et parce que* ***même si on sait le faire la prépa,*** *même si visuellement on sait le faire, il y a toujours une voix, qui voilà, il* ***pose un climat, il pose un ton qui permet d'entrer plus facilement*** ».
        - C'est la raison pour laquelle, des sportifs qui n'ont pas accès à la préparation mentale, par l'intermédiaire du monde fédéral, font appel à leur réseau : « ***J'aime bien avoir ce regard extérieur*** *et plutôt zen, mais c'est* ***toujours le réseau****, le bouche-à-oreille* », ce qui leur permet, parfois, de ne **pas avoir à le rémunérer** : « *Moi, mon préparateur mental* ***me coûte 0 euro*** *parce qu'il me dit 'je sais que t'as pas les moyens'* ».
    - Mais, le choix du préparateur mental n'est pas simple, car il renvoie à la question de la confiance.
        - La préparation mentale engendrant, selon les dires de certains sportifs, une entrée dans leur **vie intime**, le choix de la personne qui réalise cette préparation apparaît comme **crucial** : « *J'ai essayé mais* ***je pense que ça passait pas avec le préparateur mental****. Je m'entends très bien avec la personne mais je me vois pas faire avec elle de la prépa mentale, j'avais pas spécialement envie* » ;
        - À tel point que certains sportifs expliquent préférer échanger avec des proches qu'avec un préparateur mental : « *Après moi personnellement* ***parler à un gars que je vais pas forcément pouvoir supporter****, il va pas m'aider à être moins stressé.* ***Si j'ai besoin de parler, je vais voir un proche, un copain,*** *mais pas quelqu'un comme ça. Mais je conçois, c'est comme les psychiatres et les psychologues. Après mon amputation, j'ai dû voir des psys, voilà mais moi personnellement les psys j'ai envie de les envoyer bouler à chaque fois que je les vois quoi, ça colle pas, y'a incompatibilité* ».

- La **relation** avec le préparateur mental est parfois délicate lorsque ce dernier est **choisi** par la **fédération** : certains sportifs y sont d'autant plus réticents surtout lorsque le contenu des échanges semble **divulgué aux entraîneurs** : « *J'ai travaillé avec un sophrologue en stage, qui était plus **médicalisé**. Il parlait avec des mots…je le regarde et je lui dis 'tu m'ennuies avec tes mots de gogols là, je m'en fous là'. Et en plus quand on l'écoutait pas il râlait, on avait l'impression **qu'il forçait celui qui y allait pas**, qu'il était mauvais canard, sauf qu'en fait, **on doit choisir si on a envie de le faire**, plus on braque et plus on en fait pas (…). Il disait qu'on pouvait dire **des choses qu'il garderait pour lui**, et **il les as redites**. Parfois, les entraîneurs ils disaient 'bah tiens-toi gniagniagnia', et on disait 'comment t'as su ça', ça nous a alerté, moi j'ai coupé court tout de suite* ».

6.5. Préparation mentale et planification

- La **planification** de la préparation mentale :
  - Les sportifs expliquent qu'il est parfois difficile de faire des liens entre ce qui est fait individuellement et de façon quotidienne et ce qui est proposé par la fédération, lors des stages et compétitions en équipe de France : « *Et pour moi la chose la plus difficile et à mon sens négative, c'est la difficulté d'avoir un **suivi longitudinal et régulier** sur cette période-là. Ça a été trop des touches, voilà. Parce que je pense que **ce que met en place la préparation fédérale** en termes de préparation et **ce que met en** place **le joueur**, c'est **pas toujours très calé*** ».
  - Ainsi, la programmation, lorsque la préparation mentale se fait au sein du monde fédéral, n'est pas toujours choisie en concertation avec les sportifs : « *Moi ce système me **plaisait pas** parce que si j'étais dans une phase où j'étais hyper concentré, pas envie d'arrêter quoi, parce que souvent quand on y allait, bah tu fais une séance d'1h30, **tu reviens et t'es un peu mou quoi**, ou bien je préférais une séance sur la fin, tu finissais un peu plus tôt et tu faisais une séance après, c'était un peu mieux ça* ».

PRÉCONISATIONS « PRÉPARATION MENTALE »

- **Initier les sportifs, dès le plus jeune âge, à la préparation mentale comme dispositif de performance notamment en banalisant et dé-psychologisant la préparation mentale, par l'utilisation, par exemple, d'outils spécifiques comme la visualisation mentale. Rentrer par les techniques les moins « psychatrisantes ».**
- **Planifier la préparation mentale dans les programmes de préparation paralympique afin de favoriser sa banalisation et les opportunités de découverte des différentes techniques.**
- **Identifier les préparateurs mentaux : créer et/ou rendre visible le réseau des préparateurs mentaux.**
- **Initier les préparateurs mentaux à la spécificité de la pratique sportive et du haut niveau, notamment en les intégrant dans le staff au cours des stages et des compétitions.**
- **Réaffirmer l'importance et la réalité du secret médical associé aux confidences des sportifs.**

7. SANTÉ ET BLESSURE : LA PRISE EN CHARGE ET LA SPÉCIFICITÉ DU PARALYMPISME

Concernant le médical, l'échantillon de sportifs interrogés fait ressurgir des **prises en charge variées**, avec pour certains, mais pas tous, un **processus bien identifié**. À défaut d'avoir identifié une prise en charge accessible, des sportifs **créent** eux-mêmes un **réseau médical** et/ou pratiquent **l'automédication**. Une partie des athlètes estime que le **suivi médical n'est pas approprié**, avec un manque de suivi et d'écoute, au regard de la **douleur**. Par ailleurs, le **respect du temps de prescription** est **fonction des exigences sportives**. Plusieurs des **spécificités** liées au handicap émergent : i) la question de la **blessure** chez les sportifs paralympiques réside dans le fait qu'elle est à la fois liée au **handicap** et à la **pratique sportive,** ii) des sportifs paralympiques ont une **connaissance** relativement **poussée** du **monde médical**, depuis leur **naissance** ou depuis leur **accident,** iii) l'âge et l'avancée de la maladie sont également des paramètres soulevés.

7.1. Des prises en charge variées

- Cinq sportifs paralympiques expliquent qu'ils bénéficient de très bonnes conditions quant à la prise en charge de leurs blessures :
  - « ***Très bonne prise en charge de mes blessures avec des liens*** *entre le pôle médical, mon entraîneur de club, mon entraîneur France. C'est une démarche automatisée* » ;
  - « *Et y'a eu (au sujet de la fédération)* ***une très bonne prise en charge*** » ;
  - « *Oui* ***je savais qui aller voir****, et puis on a le* ***suivi*** *aussi, là les* ***bilans deux fois par an*** *avec la* ***fédé****, donc du coup nous on est suivi à l'Hôpital XXXXX, y'a une médecine du sport, qui suit du coup les sportifs de haut niveau* ».
- La **première** «vraie blessure» montre **l'importance** d'un **protocole professionnalisé,** notamment sur la question du **suivi**, pour des sportifs qui découvrent des processus :
  - « *C'était ma première fois, oui et du coup XXXXX* ***m'a bien expliqué*** *'donc là tu risques d'avoir, le jour où tu vas reprendre des adhérences qui vont sauter parce que voilà le muscle…' des trucs comme ça. On fait l'excentrique pour tirer les fibres donc même si c'était des choses que j'avais apprises, il m'a* ***verbalisé toutes les étapes de reconstruction*** *et c'est* ***ce qui m'avait manqué la première fois****. On ne m'avait pas donné un* ***canevas*** *parce que le médecin échographiste que j'avais vu est un super bon médecin c'est un des meilleurs, enfin nous dans la région, c'est le meilleur médecin qui soit mais il n'est* ***pas du tout sportif*** *donc il ne connaissait pas le* ***protocole*** *finalement de* ***suivi*** *et XXXXX lui c'est un très bon médecin échographiste lié au sport donc lui en fait il m'a aussi* ***apporté le profit de comment je vais te ramener à l'activité physique*** *en t'expliquant via des images ce qu'on est en train de faire et moi j'ai besoin de ça, j'ai besoin cérébralement de comprendre ce que l'on me demande. C'est ce qui m'avait manqué dans le premier protocole où je leur ai dit 'mais non mon corps il va mieux donc je peux reprendre'. 'Non, telle image montre que même si tu vas mieux'. Et voilà, dans la deuxième phase via les images c'était beaucoup plus facile pour moi (…). Et ça m'a apaisé ça me permettait aussi de me retrouver avec mon corps et ça m'a fait du bien et ce qui est bien c'est que* ***moi je m'étais jamais blessée dans ma carrière*** ».

- Pour d'autres, il semble extrêmement difficile de faire appel à des **professionnels** à la fois **disponibles** et **compétents. Certains sportifs** interrogés expliquent méconnaître les **possibilités d'accès** aux structures du médical.
    - Certains ont le sentiment que le **médical** accessible à **l'INSEP simplifierait pourtant leurs démarches** : « *Je vais aller à l'INSEP que uniquement que pour utiliser la XXXXX de l'INSEP, pas les autres structures. Et je ne savais pas, par exemple, **là j'ai été au bilan médical**, les deux saisons précédentes je n'utilisais pas les structures, les autres structures de l'INSEP parce qu'**on ne savait pas si on y avait droit** (…). C'est **beaucoup plus simple**, on a **tout sur place** plutôt que de courir à droite à gauche, de prendre rendez-vous dans tous les sens* ».
    - Parallèlement, des sportifs paralympiques ont émis de **nombreuses critiques** à l'égard du **bilan médical**, qui est imposé et qu'ils doivent faire dans un **temps relativement court**, à **l'extérieur de l'INSEP** en raison des lieux de consultations des différents spécialistes auxquels ils doivent faire appel, et qui de ce fait est extrêmement complexe à mettre en place.
- Cette question de l'accès aux soins semble renforcer les **inégalités** entre **sportifs**. Et cela ne se traduit pas uniquement dans **l'accès aux soins**, mais aussi dans l'accès à **l'information transmise** concernant les **dispositifs** d'accès aux soins. Il semble que la plupart des sportifs paralympiques aient peu de connaissances quant aux outils mis à leur disposition par le biais de la fédération :
    - « *C'est à dire que à partir du moment où j'ai eu ça, le premier truc c'est qu'on pense à la **logistique**, comment on va se débrouiller etc. Ensuite, rapidement on réfléchit à **comment se soigner**. Puisque c'était 40 jours avant le championnat du Monde, donc c'était compliqué. Et on se dit ensuite qu'on peut pas ne rien faire en attendant. Donc là, encore une fois, **ma fédé ou ma commission ne proposent rien… c'est moi qui me 'démerde'*** » ;
    - « *Moi, je veux bien aller n'importe où si je tombe sur des **gens compétents** et **qui me connaissent** etc. moi je veux qu'on me **trouve des solutions** (…). **Je fais comment moi,** je fais quoi moi, **je veux une réponse,** ça fait des mois qu'on me traine* ».
- Si bien que certains sportifs ont **construit** eux-mêmes leur **encadrement** médical, en s'entourant de spécialistes, parfois grâce aux compétences des proches, et en pratiquant **l'automédication.**
    - La **famille comme support médical :** « *Oui parce qu'en fait **elle est infirmière,*** (au sujet d'un proche) *donc quand j'ai des bobos, des irritations et c'est vrai qu'elle est à même de me **conseiller** sur certaines crèmes ou que je lui montre et là elle me dit s'il faut aller vers un **spécialiste** ou si pour elle c'est plus une irritation. Donc, c'est la **première personne vers laquelle je vais me tourner** avant d'aller vers un spécialiste, parce qu'elle pourra me donner un premier avis et quand je suis un peu en difficulté même si maintenant j'arrive quand même à mieux gérer les choses ça permet d'avoir un premier indice intéressant* ».
    - **L'automédication** : « *Après, moi **j'ai monté ma cellule pathologiste** en fait, où je peux faire intervenir des spécialistes, après je fais aussi de **l'automédication**, en fait je m'entoure et ensuite **je sais me soigner facilement**, par exemple sur l'entorse, **je me suis fait ma mallette** d'arnica, cataplasmes, parce qu'aujourd'hui hormis l'INSEP, qui peut agir ? Si tu dis 'j'ai une entorse' et ils te disent 'bah venez la semaine prochaine, j'ai que ça de dispo'. Parce **qu'on peut pas réussir seul**, et dans les sports individuels, t'es seul, t'as plein de sportifs de haut niveau en athlé qui ont **arrêté** parce qu'ils en ont eu **ras le bol de ne pas être accompagné** justement, un accompagnement dans toute sa splendeur* ».

- Qui parfois dépend des **moyens financiers** du sportif : « *Bah en fait j'ai des **problèmes** de **dos** en ce moment, donc je pense qu'il faudrait que j'augmente, faut que **je vois avec mon budget de la saison**, je pense que je vais **caler un budget santé*** ».

7.2. Les avis des sportifs sur le suivi médical

Une grande partie des sportifs estime que le **suivi médical** n'est **pas approprié**, avec un **manque de suivi** et **d'écoute** au regard de la **douleur** évoquée, et qu'il est **parfois inégal**.

- Une prise en charge **tardive et inégale** :
  - « *Tu fais du **podium donc c'est pas grave*** » ;
  - « *Médicalement je trouve, chez nous, il y a vraiment des **soucis.** On n'est **pas tous à la même enseigne.** Alors, quand même, le summum que j'ai eu moi ma dernière épreuve aux Jeux, c'est le 15 septembre. C'était le 15 septembre et le 16 alors sur Rio, pendant les Jeux de Rio, enfin le staff s'est quand même occupé de moi. Parce que là, ils se sont quand même rendu compte et ils m'ont quand même fait passer une écho d'urgence en me disant 'ah il faudrait'. Moi j'en avais déjà eu deux ou trois je sais plus trop. De toute façon j'attends demain. 'Ah bah non il va falloir serrer les dents' 'Et, qu'est-ce que tu crois que je fais depuis plusieurs mois ?' Et puis j'allais, dès que j'avais fini l'entraînement ou les épreuves, j'allais au staff médical me faire soigner avec de la cryo etc. pour essayer de… Mais par contre, le lendemain de mon épreuve on m'a dit '**ah oui quand même, tu as vraiment mal à l'épaule'** 'oui ah quand même peut-être que ça mériterait d'aller à la clinique de l'épaule à Paris'. Et là, tu commences un petit peu à être énervée quand même parce que là, tu comprends on a des athlètes ils étaient blessés à l'épaule on les a envoyés à la clinique de l'épaule, ils ont été soignés et ils ont fait une médaille aux Jeux. Et toi, t'entends ça alors que tu viens de perdre et on t'a pas soigné pour ça. Ah bah non **quand tu envoies des résultats** des échographies des **scanners** machin au **staff** de la fédé par mail **ils te répondent même pas quoi.** Il faut arrêter (…)* ;
  - « *Ah non pas par la fédé, la fédé, il y a personne* ».
- Avec des **diagnostics** parfois **erronés** : « *J'ai été voir la kiné qui était là et qui était une **kiné qui débutait en fait dans notre monde**, qui m'a dit que c'était (…). En fait elle m'a dit 'non non tu n'as pas le bassin déplacé, c'est juste une contracture, une grosse contracture' et du coup j'ai continué à m'entraîner là-dessus **sauf qu'en fait j'avais réellement le bassin déplacé*** ».
- Si les sportifs estiment, la plupart du temps, être **mieux entourés** pendant certains moments de la saison (**stages et compétitions internationales**), ils remarquent cependant qu'il est beaucoup plus **difficile** d'avoir **accès au service médical au quotidien**. Il semble y avoir une prise de conscience dans l'urgence, pour que le dispositif mis en place soit le plus performant possible. Mais, dès que c'est une période plus creuse de la saison, l'accès y est plus difficile : « *C'est ce qui nous manque là, maintenant **on l'aura plus avec les valides**, mais c'est un kiné, ça on n'a jamais eu, faire des massages et tout. Quand j'ai trop mal **je vais voir un kiné moi-même** et voilà* ».

7.3. Le respect du temps de prescription est fonction des exigences sportives

Si les exigences sportives sont imminentes, les sportifs n'hésitent pas à réduire le temps de retour prescrit médicalement. La **connaissance** de son corps est également un élément qui **facilite** la **gestion** de la **temporalité** de la **blessure**.

- Dès lors, s'il faut précipiter le retour à l'entraînement en raison d'une échéance imminente, le **sportif** et le **staff** qui l'entoure **déploient des stratégies** pour récupérer plus rapidement que ce que le diagnostic médical avait initialement prévu :
    - *« Ça en 2016, il m'a dit 'de toute façon **il faudra que tu te reposes'**. Mais, je lui dis, '**moi j'ai les Jeux en septembre** donc j'allège au maximum'. Maintenant, il faut qu'on, **il faut qu'on essaye** ou **qu'on me dise 'bah non c'est pas possible quoi'**, mais qu'on mette le point sur les i à un moment donné. Moi, **si on me laisse faire, je continue quand même**, et puis voilà et puis du coup j'ai quand même fait les Jeux et la dernière épreuve bah je ne pouvais plus »* ;
    - *« Ouais ouais, j'avais la gniak, sur l'entraînement, après sur les **Europe, je savais que c'était pas trop guéri** »* ;
    - *« Je suis parti au championnat du Monde, **j'avais encore mal**, j'avais encore mal »* ;
    - *« J'ai dû **rater** quelques **entraînements** mais ça m'a **pas empêchée de faire les compets** par exemple »*.
- Avec des limites lorsque **l'accès** à la **performance** est jugé **inatteignable** ou encore que les séquelles futures sont jugées trop graves :
    - *« Donc, si c'est pour être 20e et pour **tirer dans la souffrance**, ça n'a pas d'intérêt »* ;
    - Ou encore que les **séquelles futures** sont jugées trop **graves** : *« Ce qui a été difficile à vivre c'est le **manque d'autonomie**. Après, avec **l'âge** on prend un peu de **recul** et on se dit que **l'important,** c'est qu'il n'y ait **pas de séquelles**, qu'il n'y ait **rien qui puisse me faire mal ou me gêne pour le reste de ma vie**, plutôt que de me dire 'je vais louper un championnat du Monde' »*.
- Des sportifs développent une **expertise** de leur **propre corps** qui participe souvent à la **régulation** de la **prescription médicale**.
    - Un sportif de haut niveau explique avoir une **bonne connaissance de son corps**, lui permettant d'éviter, au mieux, les blessures : *« Bah sur mon corps j'ai de la chance, c'est vraiment des **sensations**, je faisais pas vraiment des exercices mais de la nage, un peu de brasse, je sais pas si c'est une chance ou quoi mais je sens ce qu'il faut, et **je me suis jamais gouré, je me blesse pas**. Quand je me blesse, **je m'en remets bien**. J'ai pas de souci là-dessus et donc **je m'entoure pas** pour faire de la piscine. **J'ai mon ressenti**, si je vois que ça tire je sors, et si ça tire je vais voir quelqu'un, mais c'est vraiment en fonction de ce que mon corps me dit ou pas »* ;
    - Ce qui n'est pas le cas de tous : *« C'était une déchirure mais qui était consécutive d'une longue période où **j'ai pas su écouter les signaux du corps** (…). J'étais encore un petit peu trop avec mes œillères et faut bosser faut bosser, faut courir. Et la blessure m'a montré que non, il faut que **le corps se repose** et ça m'aurait permis de ne pas perdre ces deux mois à la fin (…). C'est que **je n'avais jamais ressenti ce que j'ai ressenti là, donc forcément je savais que c'était pas normal mais je ne voulais pas l'entendre parce que j'étais bien** (…) **J'ai pas écouté les signaux que mon corps m'envoyait, vraiment »*.
    - Certains sportifs semblent apprendre par essais et erreurs la façon dont ils doivent prendre soin de leur corps. La douleur et la blessure sont alors la dernière sentinelle qui permet au sportif de connaître peu à peu ses limites, mais parfois trop tardivement. Peu à peu les sportifs deviennent les experts de leur propre corps et sont plus à l'écoute des signaux perceptibles du risque à ne pas dépasser : *« Quand j'ai une **approche de douleur**, je fais de **plus en plus attention**, **j'écoute plus mon corps**, **j'hésite pas à y aller*** (sous-entendu chez le médecin) ».

- Les entretiens révèlent une **incapacité** de certains sportifs à **s'arrêter par eux-mêmes**. Des blessures sont **banalisées**, et versent dans le domaine de la **normalité** et de **l'inéluctable** dans la pratique du sport de haut niveau : « *C'est anecdotique la blessure* ». Dès lors, l'ensemble des sportifs interrogés reconnaît avoir connu de nombreuses blessures : « *Je ne me suis pas fait soigner tout de suite (…). En fin de compte, c'est quand j'ai vu que ça continuait à me faire mal, pendant trois semaines un mois, je me suis 'tiens, je vais prendre rendez-vous pour voir ce que c'est quoi (…)'. Toujours,* ***problème de temps****. Donc, j'ai fait la radio et comme je l'ai faite tardivement et bien de toute façon la cicatrice avait déjà eu le temps de se faire quasiment, et donc peut-être que c'est mal cicatrisé. Mais, c'est vrai je ne suis pas retourné au kiné, je sais juste, donc du coup je sais ce que j'ai mais du coup je n'ai pas mené d'action post radio en tout cas (…) j'ai décidé de reprendre progressivement en fait* ».

7.4. La spécificité de la blessure chez les sportifs paralympiques

- L'une des **spécificités** de la question de la **blessure** chez les sportifs paralympiques réside dans le fait qu'elle est, à la fois, **liée au handicap** et à la pratique sportive.
    - Un sportif explique quotidiennement souffrir, au point de penser à se faire amputer. Dans ce cas-là, l'objectif de **performance** et le **soulagement** d'une **douleur** chronique sont sur la balance : « *Je sais que c'est marrant parce que moi* ***j'ai eu la chance que dans mon malheur,*** *j'ai eu la chance de ne* ***pas être amputé*** *et il y a eu des jours où j'en rêvais. C'est terrible, je souffrais tellement, c'était tellement d'opérations difficiles et* ***même aujourd'hui*** *je suis encore sous* ***anti-inflammatoires*** *quasiment tous les jours des antidouleurs. Il y a des fois quand je vois, quand je suis aux Jeux et* ***que je vois des athlètes qui peuvent courir avec des prothèses****, ça me fait rêver, ça me donne envie. Après, en discutant avec eux, c'est quand même pas facile non plus tous les jours de vivre sans un membre et puis là on les voit aux Jeux courir avec des prothèses, le quotidien n'est pas si facile que ça donc* ***je ne sais pas ce qui est le mieux*** ».
    - S'ajoutent à cela parfois un **inconfort** et des **douleurs** liés au **matériel** de **pratique** où la difficulté réside dans la conciliation d'un **outil ergonomique et performant**. Certains sportifs préfèrent alors revenir à un matériel moins traumatisant pour leur corps, quitte à moins performer : « *J'ai tendance à me* ***blesser*** *assez* ***rapidement*** *donc au* ***moindre choc contact*** *ou* ***frottement*** *ça s'ouvre, ça fait une* ***plaie*** *donc il fallait que je trouve un moyen en fait pour pas que mon pied frotte dans la chaussure et donc, du coup,* ***j'ai fabriqué un système*** *de… enfin, ma chaussure est mobile* ».
- Une autre des spécificités est liée à la connaissance du milieu médical, de spécialités variées, parfois depuis tout petit ou depuis l'accident :
    - « *J'ai mon* ***médecin généraliste****, mon kiné ça fait huit ans que je vois mon* ***kiné****, kiné puis bah je suis* ***suivie*** *au* ***centre de rééducation*** » ;
    - « *Bah* ***depuis l'amputation****, j'ai un* ***suivi*** *en* ***centre*** *de* ***rééducation*** » ;
    - « *Je le (au sujet de son ostéopathe)* ***connais*** *depuis* ***petit*** » ; « *Et puis moi j'ai mon* ***médecin du sport*** *qui* ***me suis depuis des lustres*** *et qui* ***sera toujours mon médecin traitant*** ».

- **L'âge** et **l'avancée** de la **maladie** sont également des paramètres mis en avant : « *On a nos **capacités physiques**, non mais **tu ne rajeunis pas**, non mais c'est un paramètre qu'il faut quand même pas trop oublier. Mais moi les filles en international elles ont 20 ans, 20, grand max, elles ont 30 ans les filles. Moi je suis dinosaure, non mais 'sans déconner', je suis la plus vieille. Ah, ça fait mal quand même. Donc voilà, si tu veux en termes de **récupération physique**, il y a des paramètres qu'il faut que moi, que j'arrive aussi à gérer. Je récupère moins bien qu'il y a 10 ou 15 ans. Bon et puis la maladie, voilà il y a quand même pas mal de choses qui font que je suis obligée quand même de maintenant, de me **ménager** un petit peu plus, d'être un peu **plus à l'écoute** en tous les cas. Parce que mon kiné, il me disait 'ouais toi **t'es dans une voiture tous les voyants sont au rouge** et tu tapes sur les voyants pour ne pas les voir'. Et je dis 'bah c'est un petit peu ça quand même', et au fil des années il m'a dit 'tu vois maintenant tu ne tapes plus sur tous les voyants, tu en laisses encore quelques-uns mais' (rire) (…). Et lui (un médecin) m'a dit 'mais Madame à votre âge de quoi vous vous plaignez ?'. J'ai dit 'd'accord'. Tu vois, il a à peine regardé les images, il m'a ausculté un petit peu, il m'a dit 'ah bah oui quand même, c'est douloureux hein', il m'a dit '**des épaules sursollicitée** à votre âge **de quoi vous vous plaignez** ?'* ».

PRÉCONISATIONS « SANTÉ ET BLESSURE »

- **Poursuivre la transmission d'information auprès des sportifs et entraîneurs des dispositifs et structures auxquels ils ont accès.**
- **Faciliter l'accès à un dispositif médical spécialisé dans le handisport de haut niveau, permettant la transmission de connaissances et la mise en place d'un protocole adapté pour le handisport de haut niveau.**
- **Encourager les liens entre les acteurs du médical, les SHN et entraîneurs.**

8. LA NUTRITION : DES REPRÉSENTATIONS BIGARRÉES

Tous les sportifs, sauf 1, s'accordent quant **à l'impact** de la nutrition sur la performance. Mais, tous n'y attribuent pas la même importance ni le même rôle. Ainsi, certains identifient un intérêt premier dans la **perte / prise du poids** – pour « *se sentir plus léger pour être en mesure de performer* » –, tandis que d'autres y associent un **rôle, plus direct, primordial d'optimisation** de la performance. **Une partie des sportifs** explique savoir « *bien manger* » et « *ne pas avoir appris grand-chose d'un spécialiste* ». D'autres, au contraire, insistent sur la nécessité de bénéficier de **l'expertise d'un nutritionniste**.

8.1. Le rapport à l'alimentation des sportifs

La majorité des SHN interrogés (n=12) tente de prendre au mieux en compte l'alimentation dans leur pratique sportive.

- Le processus de nutrition est **identifié à la prise / perte de poids**. La conscience est orientée vers l'impact du **grossir / maigrir** : un sportif, dans un sport à catégorie de poids, explique au cours de l'entretien qu'il va changer de catégorie pour celle supérieure à cause de ce qu'il identifie comme étant une difficulté :
  - « *Oui, parce que **le problème c'est que je mange beaucoup**. Et comme je suis petite catégorie, il faut faire attention parce que sinon je ne fais pas la compétition. Après j'ai couru pour changer, pour perdre du poids. Mais après c'est pas bon quand ça fatigue* ».
  - La question de la perte de poids incite certains sportifs à prendre contact avec un nutritionniste : « *J'ai été suivie en 2010-2011 par un médecin nutritionniste parce que je voulais, je voulais m'affiner un petit peu, **j'étais un petit peu trop grassouillette** pour le sport donc j'ai eu envie d'avoir des conseils* » ;
  - Ou tout au moins, d'aborder le sujet avec l'entraîneur : « *Ouais, j'ai dit à mon entraîneur que je voulais **perdre du poids** et **faire gaffe**, j'avais 5-6kg de trop* ».
- La difficulté, pour les sportifs, notamment lorsqu'ils sont en **stage**, est de manger au **restaurant**, avec **des menus pas toujours adaptés ni maîtrisés**. Pour certains sportifs, qui dans la vie quotidienne disent ne pas rencontrer de difficultés majeures, ces difficultés apparaissent lors des stages :
  - « *Bah dans la vie générale, je mange normal, mais oui les stages c'est pas le midi en fait, c'est surtout le soir parce qu'on est à l'hôtel et que le soir c'est restaurant, on mange donc un peu trop, **le soir ça devrait être léger et le restaurant ils connaissent pas le léger*** ».
  - Ce besoin de pouvoir maîtriser son alimentation est essentiel et parfois d'autant plus difficile à l'étranger : « *Et puis c'est toujours pareil, quand on part à l'étranger, **on ne maîtrise pas l'alimentation qu'on nous sert**. Des fois on a des surprises quand on est nourri au sandwich et au salami avec une banane et un mars, euh… Parce quand on part à l'international (…), **la restauration, on ne maîtrise absolument rien*** ».
- Prendre soin de son alimentation est un processus d'autant **plus délicat en période de compétition** :
  - La période de la compétition est associée, à la fois, à une maîtrise plus forte de sa nutrition : « *Tout ce qui est **avant**, **pendant** et **après** les compets je fais très attention* » ;
  - Mais aussi, parfois à une perte de poids : « *La nutrition, c'est quelque chose qui est assez difficile. Moi, je suis quelqu'un qui est stressé**, je perds beaucoup de poids** (…). Plus je suis stressée, moins j'arrive à manger, moins j'arrive pas à manger et plus je suis fatiguée, plus je suis fatiguée et moins j'ai faim moins j'ai faim et ça tourne en rond, donc nutrition assez difficile mais, voilà il y a le suivi médical réglementaire. Donc suivi là-bas, tous les ans, un **suivi alimentaire*** ».

- Ou tout au moins, à une difficulté de s'alimenter comme au quotidien : « *Moi j'essaye de faire, j'essaye de faire attention (…). En plus, j'ai des gros problèmes d'alimentation (…).* ***Je ne mange plus parce que je verrouille tout de partout*** *(…). J'ai mon stock de barre de céréales, de Gerblé pâte d'amande* ».

Certains sportifs (n=8) estiment **bien manger** et n'ont **pas** jugé comme étant **concluants** les échanges avec des **spécialistes**.

- Certains sportifs sont sensibles à l'alimentation dans son lien avec le « bien manger » - **«** *La privation n'est pas une solution, il faut manger bien* » **-** et y font d'autant plus attention à **l'approche des échéances** :
  - « ***Avant de commencer le sport, je ne mangeais pas spécialement mal****, c'est juste qu'il y a des choses que j'ai diminué fortement. Par exemple, il y a une période dans ma vie où j'étais beaucoup boissons gazeuses donc ça* ***on sait que ça n'est pas bon****. Mais ça c'est valable pour une personne lambda, qui ne fait pas de sport. Il y a ça et quoi, ouais la nourriture, c'est-à-dire qu'avant si j'ai envie de manger 2 ou 3 McDo dans la semaine et bien j'en mangeais trois. Aujourd'hui, si j'ai envie de manger un McDo je vais en manger un mais je vais choisir le moment pour manger en fait et donc c'est sûr que* ***je ne vais pas aller à une compétition et manger un McDo la veille*** *ou une pizza ou ce genre de choses* » ;
  - « *Autant la diététique, je suis pas une pro de la diététique,* ***tout ce qui est avant, pendant et après*** *les* ***compets*** *je fais* ***très attention****, fruits secs et tout ça, mais* ***dans la vie de tous les jours je mange de tout*** ».
  - Ces sportifs sont aussi ceux qui parfois expliquent : « *Je mange normalement, comme si j'étais tout à fait normal, j'ai pas de problème de poids non plus, je peux manger Mcdo et ne pas grossir d'un gramme, j'ai pas de prise de poids, en hiver je m'entraîne moins et je prends pas un gramme,* ***j'ai pas besoin de faire super attention*** ».
- Ces sportifs expliquent qu'ils n'ont **pas** réellement **modifié** leurs **habitudes** depuis qu'ils sont sportifs de haut niveau et que les échanges avec des spécialistes n'ont **pas été très concluants, que ce soit** :
  - Avec un diététicien : « *J'ai fait un entretien avec une diététicienne, qui finalement* ***ne m'a pas appris grand-chose*** » ;
  - Un médecin : « *Le* ***médecin*** *de l'équipe de France, il nous avait fait un petit topo sur la nutrition, mais y'a* ***pas de diet attaché****, c'est au bon vouloir de chacun d'aller voir un diet et d'avoir un suivi nutritionnel régulier. Y'en a qui en aurait besoin, vraiment, c'est* ***pas encore ancré*** *chez certains sportifs* » ;
  - Ou le **kinésithérapeuthe** : « *Ouais le kiné qu'on a chez nous maintenant, voilà il nous a un peu* ***briefé*** *sur certaines* ***boissons énergétiques****, certaines il fallait se* ***méfier*** *et d'autres c'était plutôt bien. En termes d'alimentation c'était beaucoup plus* ***vague****, on n'a pas d'infos par rapport à ça* ».
- Un seul sportif, donc, fait figure d'exception.
  - Il dit mal manger, même lors des échéances importantes : « *Ah oui je le sais****, je pense que j'ai aucun repas sain****, pâtes, pizzas.* ***Après, je grossis pas*** *mais ça doit sûrement avoir une incidence et jouer négativement sur mon corps, mais* ***j'arrive pas à m'en empêcher*** ».

- Ce sportif explique que les **changements** qui lui seraient proposés sont trop **contraignants**. Au sujet de la nutritionniste, il fait part des échanges qu'il a eu avec elle : « *Je lui ai dit : 'je vais être honnête, **je le respecterai pas** (…). Je veux manger quand j'ai faim et j'aime manger ce que je veux, et le jour où je devrais manger des carottes, je mangerais des carottes, mais pas qu'on me dise 'tel jour faut manger des carottes (…)'. J'ai préféré mettre les choses au clair, histoire qu'elle ait pas de désillusion, pas de quiproquo, parce **qu'à la base moi j'avais rien demandé**, on me l'a **imposé*** », sans pour autant y voir de liens avec la performance : « *Ouais ils me disent qu'il faut pas manger comme ça, surtout aux échéances, mais **j'ai toujours réussi à performer**, moi je suis un peu vieux parfois dans ma tête, mais j'ai ma routine et j'aime pas la changer, et après si ça marche pas je serais prêt à faire des efforts, si ça aide, mais…* ».
- Dans ce cas où **l'institution a imposé une rencontre** avec le diététicien et que **le sportif** avait été, jusque-là, **peu sensibilisé à l'impact de la nutrition dans la vie quotidienne** et celle du haut niveau, il est critique, à propos de l'apport du dispositif sur les changements de comportements et s'octroie le droit de ne pas suivre les conseils promulgués par les spécialistes de la nutrition.

- Par ailleurs, certains sportifs **expliquent que des coéquipiers méconnaissent des règles**, qu'ils jugent, eux, pourtant élémentaires (limiter l'alcool et les sodas par exemple) et ayant un impact sur la performance : « *Et surtout je pense que c'était vraiment **important** de le faire parce que je vois qu'il y a des **gouffres** chez mes **coéquipiers**. Moi, j'ai une coéquipière qui fait quand même 83 kilos, donc qui est plus lourde que moi. **Le rapport poids-puissance il y est pas quoi**. Et quand je la vois boire des bières à côté… Il faudrait qu'elle perde 15 kilos. Il y en a une autre qui n'est pas très affutée non plus mais ça va c'est raisonnable. Mais je vois qu'ils boivent du Schweppes et qui pensent que c'est pas sucré* ».

8.2. Le cas des sportifs « spécialistes » de l'alimentation

- Des sportifs (n=4) ont des **connaissances avancées** sur la nutrition et sur son impact sur la performance. Pour certains d'entre eux, pour lesquels la démarche découle d'une **initiative personnelle**, le **bilan** est particulièrement **positif**. C'est de leur **propre chef** que ces sportifs ont fait le choix de faire appel à un soutien pour leur alimentation et il a correspondu à leurs attentes. Une fois que le processus est lancé (suivi nutritionniste régulier, auto-formation), les sportifs de haut niveau avancent une **grande satisfaction**.
- Dans ce cas, les sportifs évoquent toujours des connaissances de base où **l'environnement social** occupe une **place primordiale** : par l'intermédiaire du père médecin, de la femme du sportif dont le père est agriculteur, de la famille qui mange bio… complété par une formation proposée par la fédération, une auto-formation ou encore un entretien avec une diététicienne : « *Tu vois, **j'ai appris** que vraiment il y avait des fenêtres métaboliques 20 minutes après l'entraînement, ben que **c'était intéressant soit de manger des protéines** euh du fromage blanc ou au moins du sucre pour et c'est vrai que moi je me rends compte qu'il y avait plein de fois que moi je ne faisais pas ce protocole là et que **finalement ça, je me sens moins fatigué et mieux en capacité d'enchaîner l'entraînement** (…). Même quand on me conseille, par exemple, l'été de boire des boissons un peu sucrées par exemple… non je vais acheter du jus de coco qui est très sucré que du XXXXX qui est que du sucre. Pourtant j'ai un contrat image avec XXXXX* ».

8.3. Un encadrement variable

- Les sportifs qui semblent être les plus satisfaits sont encadrés par un **spécialiste, non issu directement du monde sportif** telle la femme de l'entraîneur, qui réalise gratuitement les menus d'un sportif :
  - *« La nourriture, les sorties, tu vois quant on a un barbecue dehors, tout ça c'est dur, mais après c'est hors compet. Quand je vois que y'a un championnat du Monde ou d'Europe, ou les Jeux, là par contre, je suis arrivé aux Jeux j'étais à 59 kg, j'avais fondu. En plus, **cet été avec un suivi, c'était vraiment bien**,*

j'étais vraiment pas de masse grasse, et là on est un an après les Jeux et… c'est revenu ! Ouais (…), c'était varié hein, après je sais ce qu'il fallait que je mange ou pas hein, c'est légumes verts, éviter les féculents avant de dormir, donc voilà mais ouais j'ai bien aimé, ***j'avais déjà perdu du poids avant sans nutritionniste mais au moins là c'était sympa, et t'es suivi quoi*** » ;

- Ou encore la belle-mère : « *J'ai accessoirement ma belle-mère qui travaille en fait dans un cabinet où il y a une médecin nutritionniste donc j'ai pas cherché longtemps* ».
- La présence d'un spécialiste **soulage les sportifs** : « *Je sais comment bien manger et* ***j'avais juste besoin de quelqu'un qui me le redise*** *et avec lequel je sois câblée (…). On s'est retrouvé à avoir des hôtels qui avaient des plans imposés par la diététicienne et c'était génial* ».

- Un sportif a lui fait le choix de se former jusqu'à l'obtention d'un **diplôme** en nutrition : « *C'est énorme, énorme, j'encourage tous les athlètes de haut niveau à le faire, parce que moi j'ai lu des choses… ça a un impact énorme* ».

8.4. Nutrition et performance

- **La nutrition** est perçue comme **un des paramètres** de la **performance**, mais pas le plus essentiel : « *Oui parce que ça pourrait me permettre d'optimiser ma performance, mais non pour l'instant parce que il y a* ***d'autres créneaux sur lesquels je sais que je peux encore optimiser*** *et ça c'est peut-être encore le truc où* ***j'ai le droit de me faire plaisir.*** *Et j'ai* ***besoin quand même de cette légèreté*** *parce que voilà j'ai la chance d'avoir encore des marges de progression sur d'autres choses et j'ai aussi envie de ne pas avoir un canevas totalement imposé* ».
- La diététique est un sujet complexe, car la nourriture représente pour certains sportifs **l'un des derniers espaces de plaisir**, auquel s'ajoute certainement une vision culturelle de la **gastronomie française** et la **fonction sociale** du repas. Les sportifs ne sont alors pas toujours prêts à tirer une croix sur ce plaisir. Et, il semble que certains sportifs aient une vision **incomplète** de ce que peut apporter un diététicien ou un nutritionniste, à la fois pour la performance, mais également en termes de programmes possibles.
- D'ailleurs, le **lien** entre **nutrition** et **performance** n'est **pas toujours évident** pour certains sportifs, et leurs remarques montrent la difficulté à **mesurer l'impact** de ce qui est considéré comme une **mauvaise alimentation**, sur la performance :
  - « *Après, on sait tous que McDo c'est pas forcément négatif. Par exemple, on peut dire tout ce qu'on veut, Bolt je crois que c'étaient les Jeux de Pékin, Bolt et toute l'équipe jamaïcaine, ils ont passé une semaine ou deux à ne manger que du KFC, et leurs performances n'ont pas baissé. Donc, c'est pas un McDo, enfin c'est pas uniquement ça, c'est un paramètre* » ;
  - « *Non je ne fais pas vraiment attention, la nutrition* ***j'essaie de ne pas faire d'excès****, après c'est ça aussi,* ***je pense qu'il n'y a pas de, il n'y a pas de vérité absolue****. Ça ne veut pas dire que si je faisais très attention. Sil j'étais suivi par une diététicienne ou un diététicien, que mes performances seraient magnifiques et meilleures mais je pense aussi que oui bah c'est pas, bah c'est pas bénéfique pour le sport en tout cas de manger n'importe comment* ».

PRÉCONISATIONS « NUTRITION »

- **Poursuivre la sensibilisation des sportifs à l'impact de l'alimentation sur la performance – en apportant des exemples concrets (témoignages) – et non pas uniquement à la gestion de leur poids (gain, perte), tout en prenant en compte : i) l'hétérogénéité de leurs niveaux de connaissances et leurs pratiques quotidiennes, ii) la diversité des cas individuels et iii) les spécificités de leur pratique sportive.**

- **Poursuivre la transmission de formation des sportifs par l'intermédiaire d'un suivi régulier & individualisé, en planifiant la diététique sur une période plus longue que celle des compétitions.**

- **Anticiper les menus au regard des lieux de restauration fréquentés, lors des stages & compétitions (hôtel, étranger, etc.).**

9. LES INNOVATIONS : DES PRISES EN CHARGE VARIÉES DANS UNE TEMPORALITÉ SPÉCIFIQUE

Que ce soit pour la prise en charge financière ou la mise en œuvre de pratiques innovantes, on constate un fort engagement des sportifs. Certains outils et instruments de pratique innovants sont parfois **pris en charge par le monde fédéral**. Si certains sportifs paralympiques sont soutenus dans ce processus, d'autres, au contraire, disent se sentir **livrés à eux-mêmes** et se comportent comme de véritables entrepreneurs. Le rapport au temps y est essentiel, en **innovant** « au **bon moment** », en **prenant en compte** le **temps d'adaptation**.

9.1. Les acteurs de l'innovation

- L'acquisition d'un **fauteuil sur mesure**, **financé** par le monde **fédéral** : « *En fait, c'était l'argent c'est tout. En fait, le premier fauteuil que j'ai eu donc le fauteuil d'athlé, mon **tout premier fauteuil d'athlé**, c'était un **fauteuil d'occasion**, donc pas sur mesure. Je suis passé d'un fauteuil d'occasion à un **fauteuil sur-mesure**, donc forcément, ça n'a rien à voir. Voilà, mais c'est des petits détails, c'est une somme de petits détails qui fait que, qui fait que j'arrive à une performance ou pas* ».
- Des **fédérations** participent parfois à cette **sensibilisation** via l'intervention d'ergothérapeutes : « *Après, il y a eu des efforts la fédé, ils ont fait sur les stages, ils ont fait venir une fois des **ergothérapeutes** pour voir ce qui était possible d'adapter* ».
- Les **bricoleurs** : il ressort alors des entretiens une nécessité pour certains sportifs de faire preuve d'une forte capacité au « **bricolage** » pour justement **limiter,** dans un premier temps, **les frais**, puis pour avoir le **matériel** le plus **adapté** à leur **singularité** : « ***J'ai inventé** un **système** de XXXXX qui me permet de **m'entraîner sans me blesser,** sans me faire mal et d'avoir un geste quasiment à l'amplitude normale, pas tout à fait mais qui compense quand même beaucoup mon manque d'amplitude sur la jambe gauche (…). Je sais ce dont j'ai besoin et parfois de devoir l'expliquer **c'est plus facile de le faire, de le tester** et c'est aussi parce que après **la fédé n'a pas non plus les moyens**, comment dire n'a **pas un staff d'ingénieur ou de bricoleur** pour le faire donc voilà (…). Au début, c'était vraiment du **bricolage**, avec des trucs trouvés chez Bricorama pour essayer de voir si ça marche* ».

9.2. Innovation et rapport au temps

- Innover au **bon moment** : les sportifs sont confrontés à **différentes temporalités**. La question du temps ressort fortement dans leurs discours. Ils expliquent qu'il faut savoir innover au **bon moment,** car, innover, consiste souvent à mobiliser des nouveaux outils qui demandent une **adaptation importante** et peuvent **perturber** les **performances**. Le **temps du changement** apparaît donc comme un **élément délicat**. Des sportifs interrogés parlent de la nécessité d'avoir du temps pour changer, pour mettre en œuvre une innovation.
- Certains souhaitent éviter les **changements avant les Jeux** : « *Je pense que mine de rien, quand on est dans la **prépa de Rio,** on a un peu des œillères, on est un peu focalisé sur la **perte** machin. Et puis je suis resté sur mon prototype qui fonctionnait* ».
- Le **bon moment** et le **temps de l'adaptation** : des sportifs expliquent qu'il faut trouver le **bon moment** et que cela nécessite du temps :
    - « *Bah j'ai **voulu mais** j'ai **pas pu**. Si on veut changer quelque chose dans un jeu, **on n'a pas assez de temps**. Là on part en qualif pour les championnats du Monde, ensuite y'a les championnats du Monde et on part en qualif pour les Europe. Donc soit, faut faire l'impasse d'une compet et je veux pas, ou soit on essaye mais au **risque** avec les magnifiques* (il est ironique) *critères de 'si on perd un match on perd 5 places'. D'ailleurs, ça c'est une aberration, parce que la preuve c'est le 14ème mondial qui a fait finale aux Jeux. Donc non, **pas trop le temps de changer** de XXXXX* » ;

- « *Il faut pas mal de temps, aux **Jeux** j'ai tiré avec ma **nouvelle** XXXXX, même si on me l'avait **déconseillé**, parce que c'est comme les XXXXX* » ;
- « *J'étais vraiment fusionnelle avec ma prothèse et à partir de 2013 on a commencé à être un peu en **dissonance.** Donc, je me suis dit 'voilà ça peut être le bon moment pour changer', et comme c'était une **année que j'avais moins bien vécue,** j'étais **prête** à franchir le pas de cette infidélité (sourire) de la prothèse de toujours et d'aller sur autre chose. Et comme **j'avais une année à perdre** parce que je n'avais pas de championnat, je savais que j'avais en fait **deux ans pour gérer la nouvelle prothèse**. Et finalement, j'ai quand même fait les Europes. Mais voilà j'avais plus d'un an pour m'y adapter donc c'était, **j'étais pas contrainte par une temporalité comme sur les autres années*** ».

- Le temps **programmé**, planifié. Des sportifs disent avoir changé lors d'une **année** qu'ils estimaient, **de transition** : « *Après, j'ai changé de XXXXX en 2014. Je ne voulais pas en changer en 2012 ni en 2013, et j'ai changé en 2014 sur mon **année de transition**. Ça tombait bien donc je suis allé sur le **nouveau modèle,** ça été **long** ça été **compliqué,** mais au bout d'un temps **j'ai fini par m'y adapter**. Mais sinon, je suis pas trop sur l'innovation, j'ai l'impression que j'ai encore **tellement à progresser** physiquement et sur **d'autres champs** que c'est pareil, c'est un peu comme la nutrition, c'est un champ sur lequel, mais j'y suis quand même allée cette année via la XXXXX. J'ai vraiment cherché à avoir le bon matériel, voilà, on a fait tout un travail sur 2014, 2015, 2016, sur aussi **l'optimisation du matériel*** ».
- Exceptionnellement, une sportive explique avoir changé à la dernière minute : « *Un fabriquant de matériel XXXXX qui me fournit pour quand je leur demande parce que ça ne vient pas d'eux. Donc, **avant les Jeux j'ai eu les dernières XXXXX*** ».

9.3. Les initiateurs des innovations

- Les innovations sont presque systématiquement à **l'initiative** des **sportifs.** Elles consistent en une **amélioration** d'un **matériel** existant, à **l'achat** de **nouveau** matériel, permettant d'être mieux équipé lors des compétitions ou de mieux réaliser certains des processus d'optimisation de la performance, telle la cryothérapie. **Parmi les sportifs interviewés, rares sont ceux qui** évoquent **leurs entraîneurs dans le processus d'innovation. L'entraîneur semble agir dans un second temps, dans le cadre d'activité de conseils**.
- Les **objectifs** des innovations vont dans le sens de l'autonomie : ils peuvent être de **remplacer les yeux de l'entraîneur**, pour avoir un retour sur son entraînement ; de s'assurer d'être dans les mêmes conditions que ses adversaires et de pouvoir étudier leur jeu.
  - **Remplacer les yeux** de l'entraîneur : « ***Le système remplace les yeux de l'entraîneur**, même les yeux ils voient pas, parce que lui il te dit 'faut faire ça'. Mais, il voit pas si toi tu fais, et là lui il voit tout. Et, je l'ai acheté aussi pour progresser dans certains points, parce qu'après on analyse avec le système et on voit ce qui a été bien fait et pas bien fait, parce qu'on voit tout* ».
  - Être en condition de performer pour avoir les **mêmes chances que les adversaires,** mais aussi les étudier : « *Je m'en suis acheté une parce que si on veut **avoir une chance** côté matériel, faut se **mettre à jour*** » ;
  - « *Bah on voyait dans les compets internationales, les plus gros compétiteurs ont **tous la même*** » ;
  - « *J'ai étudié mes adversaires, avec Facebook. Maintenant je regarde s'ils mettent des types de séances, des vidéos. Comme ils sont plus jeunes, ils sont un peu…moi je mets rien. Et surtout, derrière je fais une **analyse fine** des courses quand on a couru ensemble, et des chronos de références qu'ils ont fait et je fais une corrélation* ».

- Le **fer de lance** de l'innovation est souvent le **sportif** et exceptionnellement **l'entraîneur**, et prend parfois appui sur ce que font les **adversaires** ou encore le **contexte** spécifique de la **compétition**.
    - Les innovations sont parfois trouvées par les sportifs :
        - « ***J'ai trouvé ça sur Internet***. *Ce qui est fou et ce qui m'a un peu finalement… c'est que j'en parlais avec les* ***médecins de l'équipe de France,*** *que j'avais besoin de faire la cryo, qu'il n'y avait* ***aucune solution*** *qui m'était apportée. Finalement, c'est en fouillant sur Internet j'ai trouvé et je l'ai loué avec une société* » ;
        - « *En fait je suis* ***tout le temps*** *dans la* ***recherche*** *alors il y a des entraîneurs qui disent 'oui mais,* ***il faut que tu arrêtes, que tu stabilises*** *machin'. Sauf que moi ça fait huit ans que je suis sélectionné en équipe de France et pour moi un des* ***paramètres*** *qui fait que j'ai* ***toujours réussi à être au top,*** *c'est parce que je me* ***remets en cause à chaque entraînement***. *Après chaque compétition, je vois ce qui pourrait être amélioré et je vais chercher, je suis* ***tout le temps dans la recherche***. *Par contre, une fois que j'arrive dans la phase finale de compétition, je stoppe peut-être une semaine avant la compétition. Comme je le dis,* ***je congèle*** *je ne touche plus aux réglages c'est fini* ».
    - Exceptionnellement, par les **entraîneurs** :
        - « ***L'entraîneur qui m'a poussé*** *à la trottinette, en prévision parce que j'exprimais le fait qu'il fallait me trouver un moyen d'emmener un vélo ou quelque chose comme ça. Et en fait, on est venu à essayer la trottinette. Et c'est vrai que du coup j'y allais un peu à contrecœur parce que je me disais 'ouais, c'est un coup à me faire mal, à me blesser avant de partir aux Jeux'. Et en fait, j'ai adhéré et je ne regrette vraiment pas. Et encore aujourd'hui je l'ai* ».
        - Et, l'entraîneur a parfois, également, un rôle de **régulateur** : « *Il sait bien que* ***moi il faut éviter de me chambouler trop de choses*** *si je veux continuer à être performante. Il me dit 'non, ne change rien, toi ça roule comme ça, ne va pas te prendre le chou'. Il me dit 'et après tu vas te poser des questions et tu ne vas plus savoir si c'est toi ou si c'est le matériel'* ».
        - En prenant **appui** sur ce que **font** les **adversaires** : « *Moi c'est plutôt le* ***petit matériel*** *que je vais* ***regarder***. *Il y avait une Allemande parce que moi (…) j'étais tout le temps, embêtée, ça glissait là, ça remontait là et ça m'énervait et en fait j'ai vu une Allemande qui avait une protection avec une manche. J'ai dit 'ça, c'est ça donc voilà'. J'ai été la voir puis elle était super gentille,* ***elle m'a filé l'adresse du site*** *où elle avait acheté ça, car ça ne se vend pas autrement que sur Internet. Allez, roule ma poule, moi je l'ai acheté, tu vois moi c'est plutôt, voilà le petit matériel, là, la palette* ».

- **Anticiper** les **innovations** en **fonction** des **conditions** de compétition : « *L'autre adaptation, c'est je faisais beaucoup de vélo pour éviter de marcher, mais le vélo c'était quand même compliqué à transporter. Du coup je suis passé à une* ***trottinette électrique****. Alors, c'est un peu rigolo (rire) mais je ne voulais pas parce que j'avais* ***peur de tomber****. Ouais, moi je me suis dit que si je tombe, si je me rattrape sur ma jambe, je me flingue. Et, j'ai* ***quand même essayé,*** *j'ai fait un essai. Et en fait, c'est vrai que je me suis dit 'c'est quand même pratique, c'est un peu dangereux parce que les roues sont petites je veux dire par rapport au vélo et du coup mais par contre c'est vrai que ça se plie. C'est vrai que je mettais ça dans le sac, c'est vrai que comparé au vélo, quand j'allais en stage en train ou en voiture et là, ça rentre dans le coffre paf je pouvais l'emmener. Rio, ça a été* ***autorisé pour Rio*** *et la* ***grosse différence*** *et moi je m'étais dit 'si je suis qualifié pour Rio, il me faut* ***un moyen de locomotion'*** *parce que l'analyse que j'avais faite de Rio, ce qui avait beaucoup changé par rapport aux autres compétitions, c'est que* ***les distances étaient énormes*** *pour aller* ***prendre la navette,*** *pour aller* ***manger****. Mine de rien pour le commun des mortels je pense qu'ils ne se rendent pas compte mais ça rajoute énormément de, c'est 300 mètres fois deux pour aller à la cantine, c'est 500 mètres pour la navette et ça* ***quand t'as pas l'habitude de le faire en stage quotidiennement*** *et que tout d'un coup t'arrives sur les Jeux, que t'as ça en plus, ben en fait t'as deux fois plus mal et donc du coup t'es pas dans les bonnes conditions pour faire ta compèt. Et donc je m'étais dit 'mais c'est vrai il faut absolument que tu trouves une solution si tu vas Rio parce que tu sais que dans le village ça va être avec la même problématique'. Et ben* ***ça m'a sauvé mes Jeux*** ».

9.4. Les limites de l'innovation

- Innover peut coûter **cher.** Les frais sont parfois à la charge des sportifs : « *Mais physiquement y'a des XXXXX spéciales et tout pour le XXXXX et là j'ai dû changer de XXXXX, ça coûte 1000 euros ces trucs-là ! (…). Mais* ***je me suis acheté*** *un système, ça coûte une blinde (…) c'était 6000 euros, la XXXXX, je l'ai* ***achetée moi-même*** ».
- La **crainte** d'innover : « *Donc moi* ***je ne cherche pas à changer****, à modifier, je ne voudrais* ***pas que ça vienne foutre le doute*** *tu vois après. Parce que moi, il y a vite des grains de sable qui vont se glisser là-dedans et* ***je veux éviter tout ça****. Une fois que je me sens bien dans un truc, que je sens que je suis opérationnelle et efficace, etc.,* ***je limite les changements*** *qui tournent autour de ça (…). Et puis voilà, avec tout ce qui s'était passé je m'étais dit 'je ne vais pas changer mes repères tout de suite (…)'. Après, c'est toujours la même chose* ***il faut essayer****, mais essayer ça peut coûter cher* ».
- **Des changements pas toujours conservés** :
  - À **cause de douleurs trop fortes et malgré des performances :** « *En fait, je fais 2014 avec une autre planche de pieds fixe. J'ai essayé bon, ça a marché parce que du coup c'est l'année où je fais les* ***meilleurs résultats****, je fais médaille de bronze aux mondiaux.* ***Mais, énormément de douleurs****. Donc, j'ai dit 'effectivement il y a du plus parce que je sens mieux la coque mais* ***je ne peux pas continuer comme ça'****. Je suis revenu sur l'ancien système en essayant de modifier des choses surtout en modifiant juste l'inclinaison* ».
  - À cause de **contre-performances** : « ***On m'y a un peu poussé****, premier match que je filme, je perds, donc 'là déjà ta vidéo de 'merde', tu m'enlèves ça parce que ça me fatigue'. Je me suis filmé sur un match* ».

PRÉCONISATIONS « INNOVATIONS »

- Mutualiser les expériences des sportifs et entraîneurs par l'intermédiaire de la création d'un lieu de fabrication et d'échanges interdisciplinaires (cf. laboratoire de fabrication ou Fab Lab).
- Planifier les innovations.
- Réduire les inégalités d'accès aux innovations en apportant un soutien financier aux sportifs.

10. LA SITUATION SOCIO-PROFESSIONNELLE

Les situations socio-professionnelles des sportifs interrogés sont **très variées** et le **double projet**, à partir du moment où il est **adapté**, n'est pas perçu comme un frein à la performance.

10.1. Les situations socio-professionnelles des sportifs

- Certains sportifs bénéficient de **collaborations** avec leurs **clubs**, qui **financent** leur **saison**, d'autres encore ont des contrats avec le département ou des contrats images :
  - « *Un club qui me soutient bien également, pour toutes mes dépenses qui sont liées au sport que je pratique* » ;
  - D'autres d'une Convention d'Insertion Professionnelle (CIP) : « *J'ai un salaire tous les mois pour les sportifs de la Défense* » ;
  - D'autres encore ont des **contrats avec le département** ou des contrats images. Ces sportifs, qui ont accès à des ressources, peuvent bénéficier plus aisément de périodes de **détachement** auprès de leur employeur.
- Certains travaillent à **temps plein** et bénéficient de **peu** de périodes de **détachement**. Dans ce cas, le travail est perçu comme l'un des freins à la performance :
  - « *Le **volume d'entraînement** l'année et demie avant les Jeux n'était pas optimal, **notamment parce que je travaillais*** » ;
  - « *Je pense savoir où il faut que j'aille pour progresser. Après, j'ai pas eu de résultats probants, mais réussir à être 4-5 mondial sans être suivi, je pense que je me trompe pas, moi c'est vraiment **le manque de moyen**, je trouve que c'est **aberrant** d'avoir des **gens pro** à côté et de nous demander de faire des médailles après seulement 4-5 stages (…). J'ai **pas assez de détachements** par rapport à ceux qui sont dans notre classe de handicap. Les meilleurs mondiaux, ils sont détachés, ils sont pro les mecs* ».
  - Le fait de **travailler** (et les **contraintes horaires** associées) ne permet pas à certains sportifs d'avoir accès à un **entraînement** aux horaires d'entraînement des collègues : « *Il y a des entraîneurs que je connais qui sont à l'INSEP et tout, donc qui entraînent d'autres coéquipiers handisports, mais **je ne peux pas me greffer à eux parce que je travaille**, et donc voilà moi, déjà d'une, je travaille et de deux ils viennent plus tard que moi* ».
- Un sportif explique que même si cette situation n'est pas aisée, cela lui permet, à la fois de s'épanouir et lui donne le sentiment de **ne pas être redevable** :
  - « *J'ai toujours eu ce truc de **double projet**. J'aurais très bien pu, à 16 ans, 18-20 ans dire 'voilà j'arrête les études'. Mais, j'ai toujours vu ça, je savais qu'il fallait cotiser 42 ans ou 45 et qu'il fallait s'instruire parce que le **sport de haut niveau, t'es un peu trop centré sur toi**, c'est important de **s'épanouir à l'extérieur**. C'est pas du tout évident, j'aurais pu choisir, mais moi je suis un peu un loup solitaire dans le métier. J'ai pas envie d'avoir un manager, je fonctionne avec la famille, les amis, les histoires de confiance. Donc la fédé vient pas forcément me voir, ils me sollicitent pas. Je sais que y'a des gens qui ont pas été médaillés qui ont des partenaires, des sponsors etc., ça me frustre énormément mais après je me dis que je le dois qu'à moi* » ;
  - « *Depuis tout jeune j'ai **jamais demandé rien à personne**, j'ai monté mes structures d'entraînement, j'ai 10 personnes autour de moi, j'ai rajouté cette année d'autres éléments, d'autres personnes, parce que **je veux pas être redevable** (…), et en fonction des disciplines plus ou moins professionnelles, on a plus ou moins de moyens* ».

- Des sportifs touchent une pension d'invalidité et **ne travaillent plus,** ils exerçaient des métiers qui ne leurs sont plus accessibles suite à un accident ou à l'évolution d'une maladie :
    - « *Je suis en **invalidité** depuis très très longtemps, parce qu'on m'a dit 'ah bah non Madame, **vous ne pouvez plus travailler'**. Bah, grr, ça pique un peu. Ah bah, après je ne sais pas s'ils avaient raison. Mais bon, du coup, ça m'a **permis de m'investir complètement pour mon sport.** Mais, ça fait un peu mal quand même quoi, surtout que j'avais un **boulot qui me plaisait*** » ;
    - « *Je trouve qu'on m'a **pas beaucoup aidé non plus** pour **retrouver du boulot**, même là en ce moment, mon dossier est toujours ouvert à la fédé chercheur d'emploi, je suis travailleur handicapé* (…) ».
    - Cette situation permet aux sportifs de bénéficier de **temps** pour **s'entraîner**. Toutefois, cela engendre également des **inquiétudes pour l'avenir** : « *Travailler pour voir aussi, parce que là la retraite je touche que 580 euros de pension, plus la tierce personne. Et un jour je toucherai plus. Et, je vais faire quoi pour la retraite ? Donc, faudrait que je travaille un petit peu, même un mi-temps et un peu plus après* ». Cette situation engendre un questionnement et des **inquiétudes** pour leur avenir.
- Et un sportif n'a jamais travaillé.
- Certains sportifs s'entourent de **personnes-ressources** (entourage **familial** ou **amical**) qui prennent en charge le **démarchage** d'entreprises privées ou d'institutions publiques susceptibles de créer des partenariats.
- Parmi les sportifs paralympiques interrogés, **très peu sont en formation**, notamment en raison d'une **moyenne d'âge assez élevée**. Cependant, lorsque c'est le cas, les sportifs prennent leurs dispositions pour avancer dans leurs études pendant des périodes un peu moins chargées en compétions internationales. Ces derniers cherchent alors à bénéficier d'aménagements temporels pour libérer du temps pour les entraînements :
    - « *J'ai essayé de regarder le programme, ce master est un peu dense, donc cette année **je vais un peu mettre XXXXX** (au sujet de sa pratique sportive) **entre parenthèses**, vu que nous les qualifs sont en septembre 2018. Donc, j'ai **un an off pour mon master 1** et aussi je vais avoir des **aménagements**, j'ai étalé les **années** (…). Je pense que **j'ai besoin de ça**, cette année pour les Jeux parfois j'en pouvais plus parce que j'ai **besoin de faire un truc à côté**. Je peux pas vivre pour le sport, ce qui m'a manqué c'est faire des études, ça permet d'avoir un équilibre. Tu fais pas que du sport, tu peux **t'évader** dans les études et **faire du sport après*** ».

10.2. La question du double projet

- L'ensemble des sportifs interrogés explique que s'ils souhaitent poursuivre leur **travail**, le temps qu'ils y consacrent doit être **réduit**, **notamment l'année pré-olympique** :
    - « *Faut voir autre chose, je trouve c'est un équilibre de vie, avoir un mix, même aller travailler 3 mois cumulés dans l'année, y'en a qui font ça, mais au moins ça fait trois mois où tu vois autre chose que le XXXXX, c'est important, quelqu'un qui fait que du XXXXX je suis pas sûr qu'il réussisse aussi, faut vraiment avoir un **équilibre** je pense pour pouvoir réussir* ».
- Il existe des cas de figure exceptionnels (n=1), qui réussissent à mener, à 100% un double-projet en étant à la fois **performants** dans le **projet professionnel** et dans le **projet sportif**.

- Rares sont les sportifs qui justifient leur performance par leur **arrêt volontaire et total** de leur **activité professionnelle**, leur libérant ainsi du temps pour optimiser leur préparation aux compétitions internationales :
    - *« La saison où j'ai eu pour l'instant - après ma carrière n'est pas finie - où j'ai eu un gros pic de forme et de gros résultats sportifs, c'était la saison avant les Jeux. Et, en fait voilà, c'est que, en juillet 2014 j'ai commencé à travailler aussi. Donc la saison avant les Jeux, la saison 2014 -2015 a été très forte parce que aussi,* ***je m'entraînais et je ne faisais que ça****. Donc, après les entraînements, j'allais, je rentrais chez moi, je me reposais et ainsi de suite… Donc,* ***j'étais quelque part programmé uniquement pour faire du sport****. À partir du moment où on vient* ***ajouter un paramètre*** *et donc dans le cas précis, c'était le travail, ça change quelque chose. Donc, du coup la saison des Jeux a été un peu a été un peu modifiée par rapport à ça, et donc on a dû* ***composer avec*** ».
- Ainsi, la plupart des sportifs interrogés souhaite **appartenir au monde du travail** tout en étant **détachés, mais ne souhaite pas toujours l'être à 100%** :
    - *« J'étais* ***détachée à 100 %*** *de mon boulot, donc voilà c'était facile. Je gagnais mon salaire sauf que, arrivée à XXXXX (une compétition sportive) je commençais vraiment à tourner en rond, à avoir l'impression de ne plus exister socialement et à être très aigrie de la performance. Et ça se ressentait dans ma façon d'être dans mon attitude au quotidien (…). Je suis allée avec ma petite besace en disant que j'avais des contraintes quand même parce que moi je dois m'entraîner 9 fois donc pour un boulot qu'il fallait que je sois* ***détachée à 50%,*** *qui me permette de gagner ma vie qui soit intéressant qui me plaise » ;*
    - *«* ***Bons résultats*** *de 2012 à 2013 parce que j'entraînais les jeunes le soir, donc* ***j'avais toute la journée de disponible****, je m'entraînais deux fois par jour, et les jours ça dépendait du physique, de la fatigue, parce que mon handicap est quand même assez lourd donc parfois je peux pas m'entraîner comme je le souhaite ».*

PRÉCONISATIONS « SITUATION SOCIO-PROFESSIONNELLE »

- **Poursuivre la sensibilisation de chaque fédération homologue à la spécificité de l'emploi des personnes en situation de handicap.**
- **Favoriser le repérage des situations « à risque ».**
- **Faciliter la signature de contrats permettant aux sportifs d'être en détachement lors des périodes charnières correspondant aux grandes compétitions.**
- **Cibler les soutiens financiers, réduire les inégalités.**

CONCLUSION :

UNE UTILISATION INÉGALE DES DIFFÉRENTS DISPOSITIFS

La planification de la préparation paralympique tend à hiérarchiser, de la manière suivante, l'importance accordée aux différents dispositifs pour performer :

(i) **L'organisation nationale institutionnelle** : le calendrier des compétitions et des stages détermine les temps forts et les points culminants de la saison.

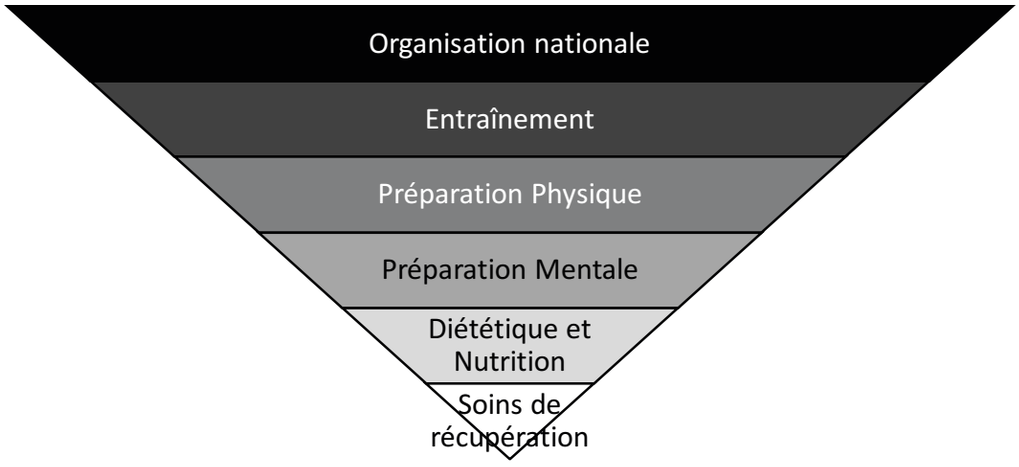
(ii) **L'entraînement** : il est au sommet de la préparation. Une fois que l'entraîneur s'est positionné, il détermine indirectement les temps disponibles pour la mise en place des autres dispositifs.

(iii) **La préparation physique** : bien qu'elle puisse encore être améliorée, la préparation physique est perçue comme un élément décisif de la performance. Le responsable de la préparation physique (l'entraîneur, un préparateur physique ou le sportif) met en place une charge de travail plus ou moins importante en fonction des entraînements.

(iv) **La préparation mentale** : de plus en plus utilisée, elle reste encore peu planifiée dans la préparation paralympique.

(v) **La nutrition** : très variable en fonction des disciplines et des sportifs interrogés, elle est plus ou moins prise en considération, car pas toujours perçue comme un élément décisif de la performance. L'alimentation constitue une source de plaisir sur laquelle les sportifs n'apprécient pas toujours de faire des concessions.

(vi) **Les soins de récupération** : rarement planifiés, presque jamais encadrés, ils sont même inaccessibles pour certains sportifs en raison du manque d'infrastructures à proximité, et de ressources humaines et financières disponibles. Le paradoxe réside finalement dans leur sacrifice au profit des autres dispositifs, alors même que les sportifs ont conscience de leur utilité pour performer.



Mis à part l'entraînement, et, dans une moindre mesure, la préparation physique, les **autres dispositifs** sont très **rarement planifiés** dans la préparation des sportifs. Ils ne sont utilisés (bien qu'à disposition parfois) que lorsque ces derniers en ont le temps, ou après un constat **d'échec**. Cette situation permet de dégager des **marges de progression évidentes**.

Par ailleurs, les résultats font émerger une **situation polarisée** entre des **sportifs « privilégiés »** ou « élus » (qui le sont aussi socialement), qui sont soutenus par la fédération et **des « débrouillards »** qui non seulement sont isolés, mais qui de ce fait sont parfois à l'origine de certaines innovations, autant sur le plan organisationnel que technologique : « ***Je fais le réseau***, *je demande, et en fait* ***j'ai monté mon réseau***, *à moins de 2km de mon domicile, pour avoir le moins de déplacements possibles et privilégier, soit les siestes, soit la récupération. J'ai trois pistes d'athlé à moins de 3 km de chez moi* ». De manière identique, certains sportifs se sont **formés professionnellement** à des dispositifs qui sont utiles à l'optimisation de la performance (nutrition ou sophrologie par exemple), pour s'adapter à un **manque institutionnel**. Même si ces « auto-entrepreneurs » agissent souvent en **réaction à l'absence de soutien**, ce peut être aussi une **source d'inspiration** pour d'autres. Ces deux « pôles », des privilégiés / élus aux débrouillards / auto-entrepreneurs pourraient **s'enrichir mutuellement**. L'Insep pourrait ici jouer un rôle crucial d'interface entre ces deux types d'athlètes en organisant notamment des moments d'échange, des lieux de confrontation des expériences.

Pour faire partie du groupe des **« privilégiés »**, les sportifs en question ont produit des **performances**. Et, tant que le sportif n'a pas performé, il n'a **pas accès aux mêmes dispositifs** que les « privilégiés ». Par ailleurs, malgré des résultats de haut niveau, il peut arriver que les programmes qui y participent ne proposent pas ce statut. Il semble donc nécessaire de **mieux articuler** et de **mieux penser** la **nécessité évidente de « miser » sur certains potentiels**, sans oublier par ailleurs qu'il est également nécessaire de **se donner les moyens de les faire émerger** et donc de travailler sur l'amont.

Pour certains de ces sportifs, le **sentiment d'« abandon »** de la part de leur fédération peut aller jusqu'à **remettre en cause**, de **manière symbolique**, **l'intérêt de porter le maillot national** : *« On est laissé, on est à l'abandon sur la préparation, la* ***fédé*** *nous* ***accompagne un tout petit peu***, *tant que tu perf', tant que t'es là sur les championnats, tant que tu fais les meetings. Mais en fait, t'es* ***seul au monde***, *sauf si t'as un entraîneur qui est cadre d'État et qui te chapeaute toute l'année. Mais souvent, c'est pas le cas, donc t'es un peu voué à toi-même, surtout sur ce qui est prépa mentale, nutrition, etc.* ***Je pense qu'il y a des médailles à aller chercher de ce côté-là*** ». Un sentiment d'abandon auquel il serait sans doute possible de remédier par une attention plus soutenue, un travail d'écoute plus évident de la part des fédérations ainsi qu'un suivi longitudinal plus systématique.

ANNEXE :
LE GUIDE D'ENTRETIEN UTILISE

AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE LA PERFORMANCE

L'histoire de la recherche

Le Département de la recherche de l'INSEP répond à une demande de la Mission d'Optimisation de la Performance (MOP) qui s'interroge sur les conditions de préparation des sportifs qui sont allés aux Jeux Olympiques de Rio en 2016.

Présentation de l'enquête

Une enquête est lancée auprès de l'ensemble des sportifs ayant participé aux JO de Rio 2016 afin de mieux cerner les conditions dans lesquelles vous avez pu vous préparer, et ainsi avoir un retour sur les problèmes et bonnes pratiques que vous avez pu rencontrer pendant votre olympiade.

Présentation de l'équipe qui mène l'enquête

Une équipe de cinq sociologues.

L'anonymat

Cet entretien est anonyme et nous vous demandons de répondre le plus sincèrement possible afin que la MOP puisse améliorer votre futur quotidien.

Nous vous remercions de votre investissement.

L'équipe du Département de la Recherche de l'INSEP

THÈMES ABORDÉS	ITEMS	QUESTIONS POSÉES
CARRIÈRE SPORTIVE	HISTOIRE SPORTIVE	**Pour commencer, je souhaiterais revenir sur votre parcours sportif.** • *Comment avez-vous **débuté votre pratique sportive** ?* • ***Pour quelles raisons** avez-vous choisi cette discipline ?* • ***Où** avez-vous débuté ?* • *Quels sont les **deux ou trois moments marquants** de votre carrière sportive ?* • ***Et aujourd'hui, où** vous entraînez-vous ?*

	BILAN OLYMPIQUE	**Venons-en aux derniers JO et à votre préparation.**
		• *Quel **bilan général** pouvez-vous faire de vos Jeux Olympiques ?*
		  o *Vos **résultats** ont-ils été à la hauteur de vos objectifs ? De vos attentes ?*
		• *Quel bilan général faites-vous de vos conditions de préparation ?*
		  o *Quels en ont été les **points positifs** ?*
		  o *Quels en ont été les **points négatifs** ?*
		  o *Quels sont les **éléments de votre préparation** qui ont été les plus déterminants dans votre réussite (ou votre échec) ?*
		• ***Si c'était à refaire** dans l'idéal, comment vous prépareriez-vous ?*

Afin de comprendre les conditions de votre préparation aux Jeux, nous allons aborder les différents dispositifs auxquels vous avez pu avoir recours durant les quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio.

Nous allons ainsi discuter de l'entraînement, de la préparation physique, de la préparation mentale, de la récupération, de l'alimentation, du suivi médical de vos blessures, des innovations, de votre activité professionnelle et de votre entourage familial.

THÈMES ABORDÉS	ITEMS	QUESTIONS POSÉES

(1) ENTRAÎNEMENT	**ORGANISATION**	**Abordons dans un premier temps votre entraînement durant les quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio.**
		• *En moyenne, **combien d'heures** vous entraîniez-vous par semaine ?*
		• *Quelle était votre **semaine-type** ?*
		• ***Où** vous entraîniez-vous ?*
		  o *Quelle était votre **structure principale** d'entraînement ?*
		  o *Vous êtes-vous entraîné à **d'autres endroits** durant les quatre années ?*
		• *Avez-vous effectué des **aménagements dans la gestion de votre temps d'entraînement pendant ces quatre années**, notamment à l'approche des Jeux ?*

	ENCADREMENT	• ***Qui** était en charge de vous entraîner ?*
		  o *Cette personne vous entraîne-t-elle **depuis longtemps** ?*
		  o *Était-ce **la même personne** durant les quatre années ?*
		  o *Aviez-vous **plusieurs entraîneurs** (dans le pôle + entraîneur de club ou autres…) ?*
		• *Votre entraîneur **déléguait-il** certains aspects de votre préparation à d'autres personnes ?*
		  o ***D'autres spécialistes ou experts** vous ont-ils entouré ou encadré pendant ces quatre ans ?*
		  o ***Au sein de la structure** ou **en dehors** ?*
		  ▪ *Pour quelles raisons ?*

	ATTENTES & BILAN	• *Quelles étaient **vos attentes** vis-à-vis de votre/vos entraîneur(s) ?*
		  o *Que recherchiez-vous personnellement ?*
		• *Ce dispositif a-t-il finalement correspondu à vos attentes ?*
		• *Quel **bilan** faîtes-vous de ce dispositif ?*
		  o *Quels en sont les **points positifs** ?*
		  o *Quels en sont les **points négatifs** ?*
		• *Si c'était à refaire, dans l'idéal, **qu'est-ce que vous changeriez** dans votre entraînement ?*

<table>
<tr><td rowspan="3">(2)

PRÉPARATION PHYSIQUE</td><td>ORGANISATION</td><td>Abordons maintenant plus spécifiquement votre préparation physique.

• En avez-vous effectué au cours de votre préparation pour les Jeux ?
  ○ Est-ce que vous aviez un programme spécial de préparation physique adapté pour les Jeux ?

• À quel rythme ?
  ○ Combien de fois par semaine ?
  ○ Était-ce ponctuel ou régulier ?
  ○ Combien d’heures par semaine ?

• Quand avait-elle lieu ?
  ○ Avant ou après l’entraînement ?
  ○ À la suite d’une blessure ?
  ○ À la suite d’une contre-performance ?
  ○ En préparation pour un événement spécifique ?

• Où avait-elle lieu ?

• Avez-vous effectué des aménagements/changements pendant ces quatre années, notamment à l’approche des Jeux ?</td></tr>
<tr><td>ENCADREMENT</td><td>• Qui était en charge de votre préparation physique ?
  ○ Était-ce votre entraîneur ?
  ○ Était-ce un préparateur physique spécifique ?
  ○ Faisait-il partie de votre structure d’entraînement ?
  ▪ Si non, comment l’avez-vous rencontré/connu ?
  • Pour quelles raisons ?</td></tr>
<tr><td>ATTENTES & BILAN</td><td>• À haut niveau, qu’est-ce qu’on attend de la préparation physique ?
  ○ Que recherchiez-vous personnellement ?

• Finalement, ce dispositif a-t-il correspondu à vos attentes ?

• Quel bilan faîtes-vous de votre préparation physique ?
  ○ Quels en sont les points positifs ?
  ○ Quels en sont les points négatifs ?
  ○ Avez-vous le sentiment que cela vous a été utile/préjudiciable pour optimiser votre performance ?

• Si c’était à refaire, dans l’idéal, qu’est-ce que vous changeriez dans votre préparation physique ?</td></tr>
</table>

(3) PRÉPARATION MENTALE	**REPRÉSENTATION**	**Abordons maintenant le cas de la préparation mentale.**
		
		• *Pour commencer, **qu'entendez-vous** par préparation mentale ?*
		  o *Gestion du stress ? Contrôle des émotions ?*
		  o *Conditionnement à la compétition ?*
		  o *Imagerie mentale ? Concentration ?*
		  o *Résilience ?*
		  o *Accompagnement psychologique ? Lié à des pathologies ?*

	ORGANISATION	• ***En avez-vous effectué** au cours de votre préparation pour les Jeux ?*
		  o *Si non, pour quelles raisons ?*
		
		• *À quel **rythme** ?*
		  o *Combien de fois par semaine ou mois ?*
		  o *Était-ce ponctuel ou régulier ?*
		  o *Était-ce facile à planifier ?*
		
		• ***Pour quelles raisons** y avez-vous eu recours ?*
		  o *Un événement (blessure, contre-performance, événement spécifique ...)*
		  o *Pour optimiser vos performances ?*
		
		• ***Où** avait-elle lieu ?*
		
		• *Avez-vous effectué des **aménagements/changements pendant ces quatre années**, notamment à l'approche des Jeux ?*

	ENCADREMENT	• ***Qui** était en charge de votre préparation mentale ?*
		  o *Était-ce votre entraîneur ?*
		  o *Était-ce un **préparateur mental spécifique** ?*
		  o *Faisait-il partie de votre **structure d'entraînement** ?*
		  ▪ *Si non, comment l'avez-vous rencontré/connu ?*
		  • *Pour quelles raisons ?*

	ATTENTES & BILAN	• *Quelles étaient **vos attentes** par rapport à la préparation mentale ?*
		  o *Que recherchiez-vous personnellement ?*
		  o *Était-ce uniquement dans un **objectif de performance** ou autre (bien-être personnel) ?*
		
		• *Finalement, ce dispositif a-t-il correspondu à vos attentes ?*
		
		• *Quel **bilan** faîtes-vous de ce dispositif ?*
		  o *Quels en sont les **points positifs** ?*
		  o *Quels en sont les **points négatifs** ?*
		  o *Avez-vous le sentiment que cela vous a été **utile/préjudiciable** pour optimiser votre performance ?*
		
		• *Si c'était à refaire, dans l'idéal, **qu'est-ce que vous changeriez** ?*

<table>
<tr><td rowspan="3">(4)

SOINS DE RÉCUPÉRATION</td><td>ORGANISATION</td><td>Abordons maintenant le cas de la récupération.

• Est-ce que vous en avez fait pendant votre préparation pour les Jeux ?
o Si non, pour quelles raisons ?

• Quels types de récupération avez-vous fait (massages, kinésithérapie, ostéopathie, balnéothérapie, cryothérapie, apports protéiniques…) ?

• À quel rythme en avez-vous effectué ?
o Combien de fois par semaine ?
o Était-ce ponctuel ou régulier ?
o Combien d’heures par semaine ?

• Quand avait-elle lieu ?
o Avant ou après l’entraînement ?
o À la suite d’une blessure ?
o À la suite d’une contre-performance ?
o En préparation pour un événement spécifique ?

• Où avait-elle lieu ?
o Tout se passait-il dans votre structure d’entraînement ?

• Avez-vous effectué des aménagements/changements pendant ces quatre années, notamment à l’approche des Jeux ?</td></tr>
<tr><td>ENCADREMENT</td><td>• Avec qui faisiez-vous de la récupération ?
o Était-ce votre entraîneur qui planifiait votre récupération ?
o Étiez-vous autonome ?</td></tr>
<tr><td>ATTENTES

& BILAN</td><td>• À haut-niveau, qu’attend-on de la récupération ?
o Que recherchiez-vous personnellement ?

• Finalement, ce que vous avez fait a-t-il correspondu à vos attentes ?

• Quel bilan faîtes-vous de ce dispositif ?
o Quels en sont les points positifs ?
o Quels en sont les points négatifs ?
o Avez-vous le sentiment que cela vous a été utile/préjudiciable pour optimiser votre performance ?

• Si c’était à refaire, dans l’idéal, qu’est-ce que vous changeriez ?</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="3">(5)

DIÉTÉTIQUE
& NUTRITION</td><td>ORGANISATION</td><td>Abordons maintenant votre alimentation.

• Avez-vous été suivi sur votre alimentation au cours de votre préparation pour les Jeux ?
o Si non, pour quelles raisons ? (suffisamment autonome et informé, …)

• Pour quelles raisons avez-vous été suivi pendant les quatre ans ?
o Régime particulier, complément alimentaire (boisson, lait, protéines…) ?
o Lié à des problèmes d’alimentation ?

• Ce suivi était-il ponctuel ou régulier ?

• Avez-vous effectué des aménagements/changements pendant ces quatre années, notamment à l’approche des Jeux ?</td></tr>
<tr><td>ENCADREMENT</td><td>• Qui planifiait le suivi de votre alimentation ?
o Cette personne faisait-elle partie de votre structure d’entraînement ou était-elle en dehors ?
▪ Comment l’avez-vous rencontrée/connue ?
▪ L’avez-vous sollicitée de votre propre initiative</td></tr>
<tr><td>ATTENTES

BILAN</td><td>• À haut-niveau, qu’attend-on d’un suivi de l’alimentation ?
o Que recherchiez-vous personnellement ?

• Finalement, ce suivi a-t-il correspondu à vos attentes ?

• Quel bilan en faîtes-vous ?
o Quels en sont les points positifs ?
o Quels en sont les points négatifs ?
o Avez-vous le sentiment que cela vous a été utile/préjudiciable pour optimiser votre performance ?

• Si c’était à refaire dans l’idéal, referiez-vous le même type de suivi ?
o Que modifieriez-vous si vous en aviez l’occasion ?</td></tr>
</table>

(6)
 	
SANTÉ & BLESSURES
	ENCADREMENT	**Abordons maintenant le suivi médical de vos blessures.**
		
		• *Est-ce que vous pouvez me **décrire le dispositif médical** auquel vous avez eu accès ?*
		  o *Quels spécialistes pouviez-vous solliciter ?*
		
		• *Était-ce lié à la **structure** d'entraînement ?*
		  o *À proximité ?*
		  o *En dehors ?*

	BLESSURES	• ***Avez-vous été blessé au cours des quatre années** qui ont précédé les Jeux ?*
		
		• ***La prise en charge** de la blessure a-t-elle été immédiate ?*
		
		• *Lorsque vous étiez blessé, **avez-vous arrêté** toute forme d'entraînement ?*
		  o *Avez-vous continué à entraîner **certaines parties de votre corps** ? Combien de temps ?*
		
		• *Avez-vous bénéficié de **soins particuliers** ?*
		  o *Au sein de votre **structure** ? En dehors ?*
		  o *De votre propre initiative ?*
		
		• *Avez-vous bénéficié de **protocoles de reprise** particuliers (rééducation, ré-athlétisation) ?*
		  o *Au sein de votre **structure** ? En dehors ?*
		  o *De votre propre initiative ?*
		
		• *Avez-vous tout le temps respecté les temps de **repos prescrits** ?*
		  o *de **rééducation** ?*
		  o *de **ré-athlétisation** ?*
		  o *Si non, pour quelles raisons ?*
		
		• *Avez-vous connu des **récidives** sur certaines de ces blessures ?*
		  o *Selon vous, **pour quelles raisons** ?*
		
		• *Comment **avez-vous vécu** ces périodes de blessure ?*
		  o *La blessure est-elle **inéluctable** lorsqu'on est sportif ?*

	ATTENTES & BILAN	• *Quel **bilan** faîtes-vous de la gestion de vos blessures ?*
		  o *Quels en sont les **points positifs** ?*
		  o *Quels en sont les **points négatifs** ?*
		
		• *Finalement, ce dispositif médical a-t-il correspondu à vos attentes ?*
		  o *Avez-vous le sentiment que cela vous a été **utile/préjudiciable** pour optimiser votre performance ?*
		
		• *Dans l'idéal, **quels types d'amélioration** pourriez-vous apporter à la gestion de vos blessures ?*

<table>
<tr><td rowspan="3">(7)

INNOVATIONS TECHNIQUES & NOUVELLES RESSOURCES</td><td>ORGANISATION</td><td>Abordons enfin le cas des innovations.

• Avez-vous eu recours à des innovations ou à la recherche au cours de votre préparation aux Jeux ?
o Si oui, lesquelles ? (innovation technique, technologique, nouvelles pratiques…)

• Comment avez-vous connu ces innovations ?

• De quelle manière avez-vous mobilisé ces innovations dans votre préparation ?

• À partir de quand ?

• Était-ce ponctuel ou régulier ?

• Y a-t-il des innovations que vous auriez pu utiliser et dont vous avez délibérément fait le choix de ne pas vous servir ?
o Si oui, pour quelles raisons ?</td></tr>
<tr><td>ENCADREMENT</td><td>• Qui vous a aidé à mettre en œuvre ces innovations ?
o Était-ce votre entraîneur ?
o Cette personne faisait-elle partie de votre structure d’entraînement ou en dehors ?
▪ Comment l’avez-vous rencontrée/connue ?</td></tr>
<tr><td>ATTENTES

& BILAN</td><td>• Quelles étaient vos attentes vis-à-vis de ces innovations ?
o Que recherchiez-vous personnellement ?

• Finalement, ces innovations ont-elles correspondu à vos attentes ?

• Quel bilan pouvez-vous faire du recours à ces innovations ?
o Quels en sont les points positifs ?
o Quels en sont les points négatifs ?
o Avez-vous le sentiment que cela vous a été utile/préjudiciable pour optimiser votre performance ?

• Si c’était à refaire, dans l’idéal, qu’est-ce que vous changeriez ?</td></tr>
</table>

Je vous propose que nous abordions maintenant votre situation socio-professionnelle.

ATTENTION : on peut avoir le cas de sportifs, qui ont eu plusieurs statuts. Ce qui est important c'est d'avoir une description de leur situation (organisation, heures…) et ensuite de savoir comment ils ont vécu cette situation par rapport à leur projet olympique. => Les avantages et les inconvénients de chaque position par rapport au projet olympique.

THÈMES ABORDÉS	ITEMS	QUESTIONS POSÉES
SITUATION SOCIO-PROFESSIONNELLE	QUESTION DE DÉPART	• *Pendant l'olympiade, **quel statut socio-professionnel** aviez-vous ? (en formation, salarié ….)*

	LYCÉEN OU ÉTUDIANT OU STAGIAIRE	• ***Quelle formation** avez-vous suivi durant les quatre années précédant les Jeux de Rio ?*
		• ***Pourquoi** avoir choisi cette formation ?*
		• ***Où** était-ce ?*
		  ○ *Dans **quelle structure** ?*
		  ▪ *À l'intérieur ou en-dehors de la structure d'entraînement ? Par correspondance ? Mixte ?*
		• ***Combien d'heures de cours** aviez-vous en moyenne par semaine ?*
		  ○ *Quelle était la **semaine-type** ?*
		• ***Avez-vous bénéficié d'aménagements** de votre formation l'année précédant les Jeux par rapport aux trois années précédentes ?*
		  ○ *Si oui, **de quels types** ?*
		  ○ *Si non, **pour quelles raisons** ?*
		• *Avez-vous **validé votre formation**?*
		  ○ *Si non, pour quelles raisons ?*
		• *Estimez-vous que l'organisation de votre **formation était adaptée** à votre projet sportif ?*
		  ○ *Si oui**, pour quelles raisons** ?*
		  ○ *Si non, **quels types d'adaptation** auriez-vous souhaités ?*
		• *Quel **bilan** faites-vous de cette organisation ?*
		  ○ *Avantages/inconvénients ?*
		• *Comment avez-vous **financé** votre formation ?*
		  ○ *Avez-vous connu des **difficultés** ?*
		• *Si c'était à refaire, **est-ce que vous referiez la même formation** ?*

	SPORTIF PRO	• ***Depuis quand*** *êtes-vous sportif professionnel ?*
		
		• *Avant d'être professionnel,* ***que faisiez-vous*** *? (en formation, salarié …)*
		  o *Comment viviez-vous cette situation de* ***gérer un projet sportif à haut niveau*** *?*
		
		• *Quand on devient professionnel, qu'est-ce que cela* ***change*** *?*
		  o *En termes d'****organisation*** *?*
		  o *Sur le* ***plan financier*** *?*
		  ▪ *Avez-vous connu des* ***difficultés financières*** *?*
		
		• *Qu'est-ce qu'on fait* ***quand on n'a pas entraînement*** *(quand les autres sont en cours ou travaillent) ?*
		  o *Est-ce qu'on s'entraîne plus ?*
		  o *Est-ce qu'on utilise des ressources ?*
		  o *Est-ce qu'on s'ennuie ?*
		  o *On dort, on se repose, on a des loisirs… ?*
		
		• *Ce statut correspond-il à* ***vos attentes*** *en termes d'organisation de vie ?*
		
		• *Quels sont les* ***avantages*** *de cette situation ?*
		
		• *Est ce qu'il y a des* ***inconvénients****, des conséquences ou éléments auxquels il faut faire attention quand on est professionnel ?*

	SANS ACTIVITÉ	• ***Pourquoi*** *étiez-vous sans activité ?*
		  o *Était-ce* ***lié à votre projet olympique*** *?*
		
		• ***Depuis quand*** *étiez-vous sans activité professionnelle ?*
		
		• *Comment* ***subveniez-vous à vos besoins*** *d'un point de vue financier ?*
		  o *Avez-vous connu des* ***difficultés financières*** *?*
		
		• ***Que faisiez-vous avant*** *?*
		
		• *Cet arrêt de votre activité professionnelle a-t-il été* ***bénéfique pour votre préparation*** *aux Jeux de Rio ?*
		  o *Pour quelles raisons ?*
		  o *Comment l'avez-vous vécu ?*
		
		• *Quel* ***bilan*** *au final faites-vous de votre situation ?*
		  o *Quelles en ont été les difficultés ?*
		  o *Quels en ont été les avantages ?*
		
		• *Si c'était à refaire,* ***est ce que vous adopteriez la même organisation*** *de votre vie ?*

	SALARIÉ ENTREPRISE OU INDÉPENDANT	• *Quelle était **votre métier** pendant les quatre années précédant les Jeux de Rio ?*
		• ***Depuis quand** exercez-vous ce métier ?*
		• ***Quel type de contrat** aviez-vous (CDI, CDD, Fonctionnaire, CUI/CAE, Indépendant/Auto-entrepreneur…) ?*
		• *Dans quel type de **structure** (Entreprise, association, Club professionnel, fonction publique territoriale ou d'État…)?*
		• *Étiez-vous à **temps plein ou à temps partiel** ?*
		• *En réalité, **combien d'heures** par semaine consacriez-vous à votre travail ?*
		  ○ *Quelle était la **semaine-type** ? Temps passé dans l'entreprise ?*
		• *Votre situation de sportif en préparation olympique a-t-elle été **prise en compte par votre employeur** ?*
		  ○ *Si oui, quels types d'**adaptations** ont été mis en place ?*
		• *Estimez-vous que **l'organisation de votre projet professionnel était adaptée** à votre projet sportif ?*
		  ○ *Si oui, pour quelles raisons ?*
		  ○ *Si non, quels types d'adaptation auriez-vous souhaités ?*
		• *Quel **bilan** au final faites-vous de votre situation ?*
		  ○ *Quelles sont **les difficultés** ?*
		  ○ *Quels sont **les avantages** ?*
		  ○ *Dans quelle mesure est-ce possible d'avoir un métier et d'être dans un projet olympique ?*
		• *Et **d'un point de vue financier**, votre activité professionnelle vous convenait-elle ?*
		  ○ *Avez-vous connu **des difficultés financières** ?*
		• *Si c'était à refaire, est ce que vous adopteriez **la même organisation** ?*

Abordons enfin pour conclure votre famille et vos amis.

ATTENTION : on parle de la situation présente => on ne parle pas des parents, si c'est quelqu'un qui vit en couple ou est marié. Ce qui nous importe est de comprendre le rapport entre sa vie et son projet olympique.

THÈMES ABORDÉS	ITEMS	QUESTIONS POSÉES
SITUATION SOCIALE	QUESTION DE DÉPART	• *Quelle était votre **situation familiale** au cours des quatre années de préparation aux Jeux de Rio ? (célibataire, marié, pacsé, en couple…)*
	FAMILLE	• *Comment la préparation aux Jeux se déroule-t-elle lorsque l'on est **en couple** ?* • *Avez-vous des **enfants** ? Combien ?* • *Comment la préparation aux Jeux se déroule-t-elle lorsque l'on a **des enfants** ?* • *Comment **l'avez-vous vécu** ?* • *Comment l'a vécu **votre conjoint(e)** ?* • *Comment l'ont vécu **vos enfants** ?*
	PARENTS	• *Vos **parents** ont-ils participé à votre préparation pour les Jeux ?* • *Comment **perçoivent-ils votre carrière sportive** ?* • *Vous ont-ils **toujours suivi** ?* • ***Étaient-ils sportifs** eux-mêmes ?*

	AMIS	• *Avez-vous **modifié votre vie sociale** pendant votre préparation aux Jeux ?*
		  ○ *Notamment à **l'approche des Jeux** ?*
		  ○ *Si oui, **à partir de quand** ?*
		  ▪ ***Pour quelles raisons** ?*

« *Toute l'infrastructure, tout ce qui est autour,* ***c'est top, c'est un autre monde****. Moi y'a* ***un truc qui m'a un peu perturbée,*** *c'est le regroupement des personnes handicapées, 4 200 personnes handicapées en même temps ça m'a un peu perturbée. Je suis rentrée dans le village, je me suis dit '****c'est la Cour des Miracles'****. Pour les valides c'est différent, mais là je me suis dit 'moi c'est léger'. On voit du lourd quoi, au tout début ça perturbe, t'arrives au restaurant y'a des gens qui font tomber leurs plateaux parce qu'ils n'ont pas de bras, d'autres qui mangent avec leurs pieds. C'est particulier cette vision-là les premiers jours. Après, on les voit plus, on s'habitue aux handicaps* ».

« ***Non, pas d'entraîneur****, c'est soit par mail, par message, soit quand on se voit en stage (…).* ***Faudrait trouver des gens qui veulent m'entraîner, qui aient un bon niveau et qui le fassent bénévolement ».***

« *On n'a* ***pas de préparateur physique****, donc* ***c'est article 22, chacun se débrouille comme il peut*** ».

« *Ce que j'entends par préparation mentale, c'est exactement ce qu'on entend par préparation physique, ou technique. C'est juste que c'est un travail de tous les jours, avec une vraie volonté de progresser.* ***La préparation mentale, pour moi, ça n'est pas un Doliprane****, c'est quelque chose qui est mis en place sur le long terme* ».

« *Je lui ai dit : 'je vais être honnête,* ***je le respecterai pas'*** *(…). Je veux manger quand j'ai faim et j'aime manger ce que je veux. Et* ***le jour où je devrais manger des carottes****,* ***je mangerais des carottes****,* ***mais pas qu'on me dise 'tel jour faut manger des carottes'****. J'ai préféré mettre les choses au clair, histoire* ***qu'elle n'ait pas de désillusion****, pas de quiproquo, parce* ***qu'à la base moi j'avais rien demandé****, on me l'a* ***imposé*** ».

« *Bah* ***le dernier vol*** *qu'on a fait, toujours pareil, c'est un truc de fou. Moi,* ***je ne trouvais pas normal que le médecin de la fédé soit en première classe****, alors que y'a des* ***personnes qui galèrent*** *(…).* ***On n'est pas des valides, on est des handisports et on récupère pas pareil*** ».

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

INSEP

GRAND INSEP

INSTITUT NATIONAL DU SPORT, DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE

11 avenue du Tremblay, 75012 PARIS
Tél. : 01 41 74 41 00

adidas

FDJ