Surentraînement et burnout : Comment le repérer chez l'athlète ?

Nadine Debois
Institut National du Sport et de l'Education Physique
Laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie du Sport, Paris

(Article publié dans : Revue de l'AEFA (ISSN : 1623-944X), mars 2008, pp. 21-25)

Tout au long de leur carrière sportive, les athlètes traversent différentes étapes dans le développement de leur expertise. Ce parcours est ponctué de transitions propres au parcours sportif, mais aussi à d'autres éléments de vie de l'athlète tels son développement personnel, son parcours scolaire ou professionnel, ou encore sa vie sociale et affective. L'harmonisation de l'ensemble de ces composantes de vie n'est pas toujours facile à opérer, d'autant que la réussite en sport impose un fort investissement à l'entraînement et en compétition, tant en termes de charges de travail que du point de vue du temps consacré à cette activité. Ericsson, (1996) considère qu'il faut compter au moins dix ans ou dix mille heures d'une pratique où l'on s'investit au maximum pour espérer pouvoir atteindre le statut d'expert. Enfin, la quête de performances toujours plus spectaculaires et le culte du record à battre incitent à s'entraîner davantage pour repousser ses limites. On estime à 20 % l'augmentation des charges d'entraînement physique au cours de la dernière décennie. L'entraîneur se trouve ainsi confronté à un dilemme relatif au juste équilibre à trouver entre nécessité d'augmenter les charges d'entraînement pour permettre à ses athlètes d'exploiter toutes leurs potentialités et risque d'aller au-delà des capacités de récupération de l'athlète et de l'amener bien involontairement au surentraînement.

Mais l'épuisement de l'athlète n'est pas toujours seulement physique. En sport de haut niveau, la composante psychologique joue également un rôle fondamental dans la capacité de l'athlète à s'investir à l'entraînement, à exprimer tout son talent en compétition, et à rebondir face aux difficultés rencontrées, voire aux échecs. Dans ces conditions, la saturation psychologique peut tout autant nuire à la bonne préparation de l'athlète que son épuisement physique. Il importe donc pour l'entraîneur de distinguer ce qui relève du surentraînement de ce qui relève d'une forme de saturation tant psychique que physique que les anglo-saxons désignent sous le terme de « burnout » signifiant littéralement que le sportif est « brûlé ».

Du surentraînement au burnout : quelques définitions

Le surentraînement

L'entraînement des sportifs de haut niveau repose sur le principe de la surcompensation : il s'agit d'induire de manière répétée sur une courte période un état de fatigue associé à une récupération incomplète, alternant avec une période de récupération complète permettant de dépasser son niveau initial de capacité de performance (Cf Figure1)

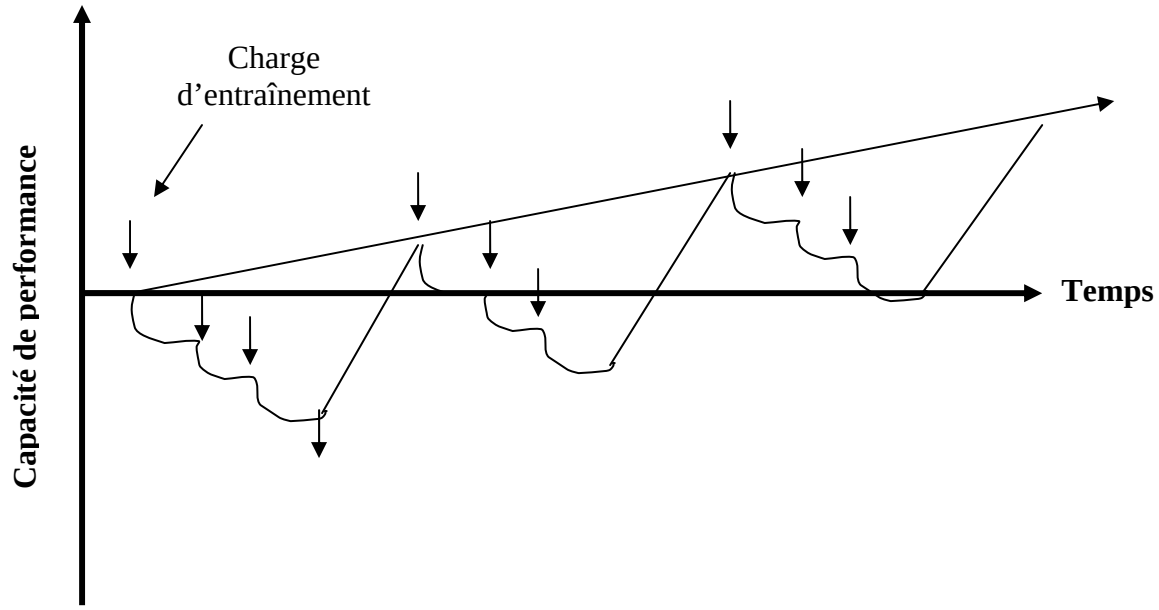


Figure 1 – Schéma du principe de surcompensation en entraînement sportif

Travailler sur les bases d'une alternance entre des phases d'accumulation de fatigue et des phases de récupération constitue donc une pratique habituelle et nécessaire en entraînement sportif de haut niveau. Le plus souvent ces cycles s'enchaînent sur une période d'environ trois à quatre semaines à raison de deux à trois semaines de charges d'entraînement suivies d'une semaine de repos relatif. Si cette organisation cyclique assure une récupération suffisante et s'accompagne d'une amélioration régulière de la capacité de performance, l'entraînement est adapté. En revanche, s'il se produit un déséquilibre entre la quantité de la charge d'entraînement (et la fatigue qu'elle occasionne) et le temps ou la qualité de la récupération, se traduisant par une perte durable de la capacité de performance et une incapacité à retrouver une sensation de « fraîcheur », il y a de fortes probabilités que l'athlète soit en état de surentraînement (Cf Figure 2).

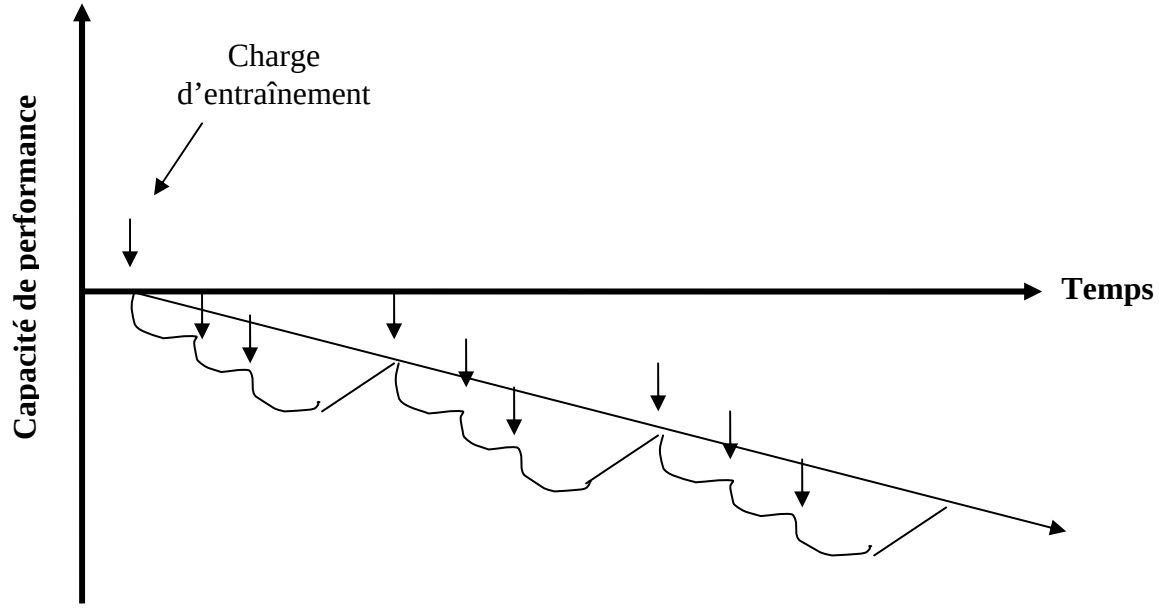


Figure 2 – Exemple d'installation d'un état de surentraînement

Ainsi, le surentraînement est décrit à un premier niveau comme un déséquilibre entre l'entraînement et la récupération, un processus conduisant l'athlète à un état prolongé de manque de fraîcheur se traduisant par une difficulté croissante à maintenir les régimes habituels d'entraînement et une diminution de sa capacité de performance pendant une longue durée (i.e., de plusieurs semaines à plusieurs mois). Mais, au-delà même de l'entraînement, il importe de prendre en compte comme facteurs de ce déséquilibre l'ensemble des éléments susceptibles d'induire chez l'individu un stress psychophysiologique (i.e., l'entraînement, la compétition, mais aussi les facteurs scolaires, professionnels, occupationnels, nutritionnels,…) susceptibles d'augmenter le risque de développer un syndrome de surentraînement (Lehman et coll., 1999).

Le burnout

Le syndrome du burnout, décrit traditionnellement dans le domaine de la santé, se caractérise en sport par un épuisement émotionnel, un sentiment de moindre accomplissement, et une dévaluation sportive (Raedeke & Smith, 2001). L'athlète a le sentiment que, quels que soient les efforts fournis, tant sur le plan physique que sur le plan mental, il ne parvient plus à faire face aux exigences de la pratique de haut niveau. Cet état s'accompagne d'une baisse de motivation, d'une insatisfaction à la pratique d'un sport qui, jusque là, passionnait l'athlète, et d'une diminution du niveau de performance (Gould & Dieffenbach, 2002). Le burnout peut être une des conséquences du surentraînement, la fatigue physique prolongée et l'incapacité à recouvrer son niveau de performance pouvant à terme engendrer un état de saturation psychologique. Mais il peut également survenir en l'absence de tout signe de surentraînement, quand par exemple un sportif développe de manière durable le sentiment que les bénéfices qu'il retire de sa pratique (e.g., satisfactions, résultats) ne sont pas à la hauteur de l'investissement qu'il a consenti.

Le burnout peut conduire certains athlètes à l'abandon. Mais ce n'est pas systématique. Certains continuent à s'entraîner de manière intensive, malgré l'inconfort voire la souffrance psychologique qu'ils éprouvent. Cette persistance peut s'expliquer par différentes raisons, comme par exemple la pression à persévérer exercée par l'entourage (e.g., parents, entraîneur), la crainte des conséquences possibles engendrées par une diminution de l'investissement, pourtant nécessaire à la récupération (e.g., non maintien en pôle, perte de certaines aides financières ou institutionnelles), ou encore le manque de perspectives attrayantes d'une autre activité dans laquelle s'investir.

Si l'arrêt complet de la pratique n'est pas recommandé pour aider à gérer le surentraînement ou le burnout, ces états de saturation physique et psychologique nécessitent cependant, pendant un certain temps, un allègement des charges d'entraînement associé à une aide sur le plan psychologique afin d'aider le sportif à retrouver sa confiance, son sentiment de contrôle et sa motivation. On considère que le temps nécessaire pour revenir à son meilleur niveau est équivalent au temps pendant lequel le sportif a évolué en état de surentraînement. Il importe donc de repérer le plus tôt possible les symptômes de ce surentraînement.

Les symptômes du surentraînement et du burnout

Les symptômes du surentraînement

Les symptômes du surentraînement peuvent être classés en trois catégories principales : des symptômes physiques, des symptômes cognitifs (i.e., liés aux perceptions que l'athlète a de lui-même et des conditions de sa pratique), des symptômes émotionnels et comportementaux. Les symptômes physiques sont ceux qui généralement retiennent le plus l'attention de l'entraîneur. L'athlète montre des signes d'une difficulté croissante à récupérer

d'une séance d'entraînement à l'autre (i.e., le phénomène de « surcompensation » ne se produit plus) : ses performances à l'entraînement et en compétition faiblissent, sa fréquence cardiaque au repos est plus élevée. Il apparaît également plus fragile sur le plan musculaire et articulaire, se plaignant plus fréquemment de douleurs liées à des courbatures, des contractures, ou encore des tendinites. On observe d'ailleurs plus de risques de blessures handicapantes (e.g., claquages, entorses, fractures de fatigue) chez les athlètes surentraînés. Il est également plus sensible aux affections virales bénignes (e.g., angine, grippe). Les autres signes physiques qui peuvent alerter l'entraîneur sont la perte d'appétit et l'amaigrissement de l'athlète, ainsi que des troubles du sommeil (i.e., difficulté d'endormissement, sommeil agité). Enfin, un examen plus approfondi auprès du corps médical révélera un certain nombre de perturbations hormonales (e.g., diminution du ratio testostérone/cortisol) et cardio-vasculaires (e.g., hypotension ou hypertension, tachycardies).

A ces symptômes physiques s'ajoutent d'autres signes habituellement attachés au syndrome de dépression, sans que pour autant ces athlètes puissent être qualifiés de « dépressifs » : une instabilité émotionnelle, de l'apathie ou au contraire de l'irritabilité, de l'agitation, et enfin, une baisse de l'estime de soi liée à un sentiment d'impuissance à influer sur ses propres performances.

Les symptômes du burnout

Dans la mesure où le burnout survient assez souvent lorsque l'athlète est en état de surentraînement, les symptômes décrits précédemment, notamment les signes « physiques » peuvent être présents en situation de burnout. Mais cet état de saturation peut également, dans certains cas, n'être associé ni à un sentiment d'épuisement physique, ni à une baisse de la capacité de performance. Il arrive également que, malgré les sensations de fatigue et de saturation physique exprimées par l'athlète, aucun signe tangible n'apparaisse au niveau des indicateurs de performance et de récupération sur lesquels s'appuie l'entraîneur. Ce dernier peut être alors tenté de penser que l'athlète « s'écoute trop » et négliger d'autres signes, non directement observables, mais tout aussi symptomatiques de l'état de saturation que traverse l'athlète.

Ces symptômes traduisent notamment un affaiblissement du sentiment d'accomplissement que l'athlète retire de sa pratique. Ce sentiment peut être renforcé du fait de non sélections, de blessures ou de frustrations liées aux performances réalisées (i.e., progrès attendus non atteints, manque de succès). L'athlète en retire le sentiment que les résultats qu'il obtient ne sont pas à la hauteur des efforts importants qu'il consent quotidiennement et qu'il ne possède pas les qualités et les capacités physiques nécessaires à l'atteinte des performances qu'il ambitionne, ou qu'il subit sans cesse des alea indépendants de lui (i.e., manque de contrôle sur les événements). Ce sentiment de moindre accomplissement s'accompagne d'une baisse du sentiment d'efficacité personnelle : l'athlète a le sentiment de ne plus parvenir à faire face, que ce qu'on lui demande, aussi bien dans le cadre de l'entraînement que d'un point de vue plus général dans son quotidien (i.e., sport, étude, vie sociale) excède ses possibilités actuelles de réponse. Il exprime la sensation de manquer de temps, de subir des pressions de toute part (e.g., parents, entraîneur, institution). Il est globalement insatisfait de sa vie sociale, ressent un manque d'énergie, des difficultés de concentration, et des états d'humeur en dents de scie. Il devient négatif sur sa capacité à travailler (e.g., doutes, découragement, renoncements). Cet épuisement cognitif et émotionnel s'accompagne également d'une perte d'intérêt et de motivation à la pratique intensive de son sport. L'athlète dévalue les bénéfices qu'il en retire, retient surtout les aspects négatifs, le coût de l'investissement, certains diront : « les sacrifices consentis ». Il s'interroge sur le sens de cet investissement. Il se sent moins concerné, moins passionné.

Ces symptômes, quand ils s'installent de manière durable, se traduisant par un changement d'attitude de l'athlète qui apparaît moins positif, moins investi, moins combatif, doivent alerter l'entraîneur tout autant que les signes physiques observables du surentraînement (les principaux symptômes sont récapitulés dans le tableau 1). Il convient alors de rechercher les causes possibles de cet état d'épuisement ou de saturation, afin d'adapter au mieux les modalités de remédiation qui permettront de relancer l'athlète dans une dynamique de performance et d'accomplissement personnel.

Tableau 1 – Principaux symptômes de surentraînement et de burnout

Surentraînement	**Burnout**
. Difficultés à récupérer . Baisse de la capacité de performance . Augmentation de la fréquence cardiaque au repos . Changement de l'équilibre hormonal . Augmentation des risques de blessure . Perte d'appétit . Amaigrissement . Perturbation du sommeil . Agitation . Irritabilité . Instabilité émotionnelle . Baisse de l'estime de soi . Apathie . Dépression	. Sentiment d'épuisement émotionnel, mental et/ou physique . Sentiment de ne pas réussir à la hauteur des efforts fournis . Dévalorisation de soi par rapport au sport . Dévaluation des bénéfices retirés du sport . Perte de motivation . Attitude négative par rapport à sa capacité à travailler . Difficultés de concentration . Sentiment d'isolement . Symptômes physiques (sensation de méforme avec ou sans signe clinique, maladies, blessure) . Sentiment de manquer de temps . Perception de demandes (ou d'attentes) excédant les possibilités de réponse (pression perçue de la part des parents, de l'entraîneur, …) . Insatisfaction par rapport à la vie sociale

Les causes du surentraînement et du burnout

Les causes du surentraînement

Quand l'entraîneur repère chez un athlète des signes de surentraînement, son premier réflexe est le plus souvent de s'interroger sur sa programmation. N'a-t-il pas augmenté trop rapidement les charges d'entraînement ? A-t-il suffisamment respecté le principe d'alternance de séances intenses et de séances légères ? Laisse-t-il suffisamment de place au repos et à la régénération ? L'athlète n'a-t-il pas enchaîné trop de compétition ?

Ces questions sont légitimes, mais d'autres facteurs peuvent être la cause d'un surentraînement, parmi lesquels on peut citer une mauvaise qualité de la récupération. Des pauses insuffisamment respectées lors des séances d'entraînement, une pratique dans un climat conflictuel (i.e., discussions tendues entre athlètes ou entre l'athlète et l'entraîneur pendant les séances), le bruit ambiant sur le terrain, le non respect des période de repos, sont autant d'éléments susceptibles de nuire à la qualité de la récupération, et ce malgré une programmation adaptée. Enfin, le style de vie de l'athlète (e.g., sommeil, horaire quotidien, nutrition, consommation d'alcool ou de tabac, conditions matérielles de vie, activités annexes au sport, obligations et contraintes scolaires ou professionnelles,…) et son état de santé (e.g., rhumes, états fébriles, maladies gastriques ou intestinales,…) peuvent également influer sur la

qualité de sa récupération et constituer des facteurs potentiels d'un état de surentraînement. Il convient donc de les prendre en compte dans la recherche des causes du surentraînement.

Les causes du burnout

Comme pour le surentraînement, différents facteurs peuvent être à l'origine du burnout chez l'athlète. Parmi ceux-ci, le stress est fréquemment évoqué, et plus précisément l'incapacité chronique dans laquelle se trouve à un moment donné l'athlète de faire face au stress. Le stress peut être défini comme résultant de l'équilibre entre le poids ou la difficulté des situations auxquelles on se trouve confronté (e.g., enjeux sportifs, attentes de l'entraîneur, des parents, mais aussi les contraintes pour concilier le sport avec les études ou le travail) et les ressources qu'on pense avoir pour y faire face. Tant que l'athlète a le sentiment de posséder les ressources nécessaires pour réussir dans ces situations, le stress qu'elles induisent est positif. Ces situations constituent pour lui des challenges. Mais s'il nourrit le sentiment de ne pas posséder suffisamment de ressources pour faire face, alors ces situations constituent des menaces et le stress qu'elles induisent est négatif. Le schéma 3 illustre le processus du stress :

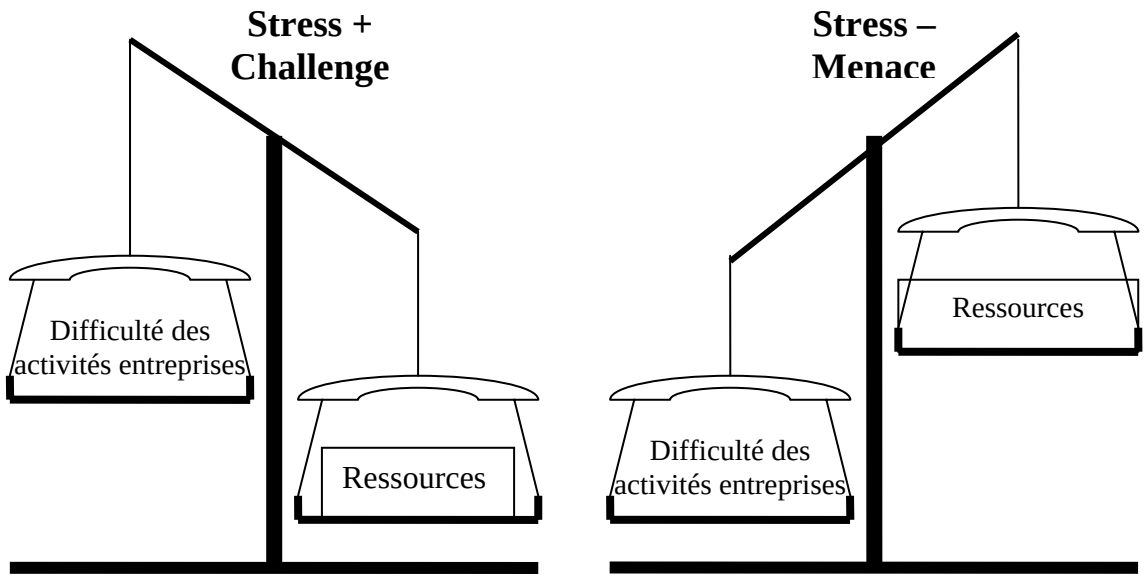


Figure 3 : Le processus de stress (d'après Folkman & Lazarus, 1985)

Ainsi, on constate que certains athlètes, victimes de burnout, évoluent dans un environnement où la pression aux résultats est forte, imposée par l'entraîneur ou le club, mais aussi les parents ou l'entourage proche et même parfois par l'athlète lui-même (i.e., ceux qu'on qualifie de perfectionnistes).

Le stress n'est pas la seule cause possible de burnout. D'autres facteurs peuvent conduire au burnout : l'épuisement physique (i.e., le surentraînement), l'ennui ou le manque de plaisir, ou encore le sentiment de perdre le contrôle de soi-même quand l'environnement dans lequel évolue l'athlète est très directif (entraîneurs, parents) et étouffe toute autonomie. On constate également que, chez les jeunes athlètes, ceux qui présentent le plus de risques de

se trouver à un moment donné en situation de burnout sont ceux qui ne construisent leur identité que par rapport à leur sport. On parle d'identité sportive « exacerbée » au détriment d'une identité « équilibrée » caractéristique des athlètes qui s'épanouissent à la fois au travers de leur passion sportive mais aussi de leurs projets scolaires et professionnels, et de leur vie sociale et relationnelle. Quand l'identité du jeune athlète ne se construit que sur ses succès sportifs, alors tout incident de parcours (blessure, échec, progrès ralentis, voire stoppés, …) prend des proportions beaucoup plus importantes qui « menacent » l'identité de l'athlète (stress négatif) et peuvent peu à peu le conduire à l'état de burnout.

Les stratégies de l'entraîneur face au surentraînement et au burnout

Un certain nombre d'études tendent à montrer que le temps nécessaire pour sortir d'un état de surentraînement ou de burnout est d'autant plus long que cet état s'est installé dans la durée. Il est donc très important de détecter le plus rapidement possible les signes ou symptômes décrits plus haut pour agir le plus tôt possible, en agissant au cas par cas en fonction des causes identifiées. L'idéal, cependant, est néanmoins de mettre d'emblée ses athlètes dans des conditions qui induisent le minimum de risques de générer ces états de surentraînement ou de burnout. Quelques recommandations sont préconisées (Gould & Dieffenbach, 2002) :

- Sachant que la limite entre entraînement intensif et surentraînement est très ténue, il est indispensable pour l'entraîneur de veiller à acquérir puis entretenir une connaissance fine des principes physiologiques du développement de la condition physique, de la surcompensation et de la récupération.
- Les périodes de « forme » des athlètes sont des périodes sensibles où l'athlète, bien qu'à son meilleur niveau de forme, présente en même temps une susceptibilité augmentée au surentraînement ou au burnout. Le respect des temps de repos et de récupération est primordial dans ces périodes.
- Tout au long de la saison, il est important de garder à l'esprit que la programmation des charges de travail ne repose pas uniquement sur l'activité d'entraînement et de compétition. Il est donc nécessaire de tenir compte de l'ensemble des activités de l'athlète, et des facteurs potentiels de stress ou de fatigue susceptibles de venir interférer sur la qualité de la récupération. Selon les cas, soit l'entraîneur sensibilisera l'athlète à l'importance de réguler ses activités extra-sportives (e.g., sorties, soirées, respect des temps de sommeil, organisation du travail scolaire,…), soit, dans certains cas, il aménagera l'entraînement en tenant compte de ces activités (e.g., prise en compte dans la planification de l'entraînement des activités physiques d'un athlète étudiant en STAPS, prise en compte des périodes d'examens scolaires).
- L'effort, la fatigue et parfois la souffrance sont inévitables à partir d'un certain niveau de pratique de l'athlétisme. Cela ne signifie pas pour autant que l'amusement n'ait pas sa place dans l'entraînement. L'ambiance imprimée par l'entraîneur est ainsi fondamentale pour éviter le burnout.
- L'entraîneur doit être à l'écoute de ses athlètes et vigilant aux signes susceptibles de refléter un état de surentraînement ou burnout. Chaque signe (ou symptôme) pris séparément (e.g., l'athlète se plaint d'être fatigué, il a l'air moins investi) ne signifie pas que l'athlète est surentraîné ou saturé psychologiquement. Mais quand plusieurs symptômes se surajoutent et deviennent récurrents dans le temps, la question du surentraînement ou du burnout peut alors se poser.

Références bibliographiques

Ericsson, K.A. (1996). The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal Personality and Social Psychology*, *48*, 150-170.

Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (pp. 25-35). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lehmann, M., Foster, C., Gastmann, U., Keizer, H.A., & Steinacker, J.M. (1999). Definition, types, symptoms, findings, underlying mechanisms, and frequency of overtraining and overtraining syndrome. In M.J. Lehmann, C. Foster, U. Gastmann, H. Keizer, & J.M. Steinacker (Eds.). *Overload, fatigue, performance incompetence, and regeneration in sport* (pp. 1-6). New York: Plenum.

Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.