



**HAL**  
open science

## Aspects psychologiques du surentraînement et prévention

Philippe Fleurance

► **To cite this version:**

Philippe Fleurance. Aspects psychologiques du surentraînement et prévention. Dimensions psychologiques de la récupération : colloque des Entretiens de l'INSEP, INSEP, Institut national du sport et de l'éducation physique, May 2001, Paris, France. pp. 14-16. hal-03282851

**HAL Id: hal-03282851**

**<https://hal-insep.archives-ouvertes.fr/hal-03282851>**

Submitted on 20 Jul 2021

**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.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives | 4.0  
International License

## ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DU SURENTRAÎNEMENT ET PREVENTION

P. FLEURANCE

Laboratoire de Psychologie du Sport  
Institut National du Sport et de l'Éducation Physique

*Mots clés* : sport de haut niveau, charges d'entraînement, stress perçu, processus d'installation du surentraînement, prévention et récupération.

Dans certains sports comme l'athlétisme, la natation ou le tennis, l'entraînement est organisé en fonction des compétitions estivales et hivernales. Il en résulte que les athlètes sont sollicités tout au long de l'année sans périodes bien identifiées de repos. Cette planification des objectifs compétitifs est souvent associée à une conception de la préparation sportive où « encore plus est mieux ». De plus, les stratégies délibérées de périodisation de l'entraînement permettent d'exposer les athlètes à des hauts niveaux de charge tant en volume qu'en intensité.

Dans ces conditions, les charges et le contexte de l'entraînement, le rythme de vie peuvent conduire les athlètes à ressentir et exprimer une « fatigue psychologique » se manifestant par une moindre adhésion aux objectifs de l'entraînement, des troubles comportementaux et de l'humeur, des contre-performances, une augmentation des blessures. Cet état de « fatigue psychologique » en réponse à une charge de travail perçue comme excessive a été identifiée par Freudenberger (1977) sous le nom d'épuisement au travail (burn-out).

Les premiers travaux sur le surentraînement se sont principalement centrés sur les manifestations physiologiques en relevant les modifications de différents marqueurs (fréquence cardiaque, glycogène musculaire, testostérone, cortisol, ... ) lors d'entraînements intensifs. Associée à ces mesures, l'évaluation des modifications de l'humeur a été un indicateur largement utilisé pour apprécier les effets des charges d'entraînement sur la psychologie du sportif. L'évaluation de l'humeur est effectuée à l'aide d'un questionnaire (Profil Of Mood State, POMS de Mac Nair, Lon & Dropplemen, 1971) qui mesure 6 états émotionnels transitoires : tension, dépression, colère, vitalité-énergie, fatigue, confusion. Les athlètes de haut-niveau présentent un profil particulier en « iceberg » montrant que les athlètes les plus couronnés de succès tendent à avoir des scores les plus hauts sur la dimension vitalité-énergie et les plus bas sur les dimensions anxiété, dépression, fatigue et confusion que la moyenne de la population. Quand les athlètes sont surentraînés et qu'ils sont donc dans un état d'épuisement relatif, ils montrent un profil inverse où les états négatifs de dépression, anxiété, fatigue, confusion et tension deviennent élevés alors que la dimension vitalité-énergie est en diminution. Suivant ces travaux, la perturbation de l'humeur des athlètes coïncide avec l'augmentation des charges d'entraînement. Vanden Auweele, De Cuyper, Van Mele et Rzewnicki (1993) réexaminant par une méta-analyse une trentaine de recherches sur ce sujet se rangent aux conclusions initiales de Morgan et de son équipe en soulignant la relation existant entre troubles de l'humeur et intensité des charges d'entraînement (ce qui est indiqué aussi précédemment par les entretiens avec les athlètes, cf C Quignon-Fleuret).

L'étude de cet état a aussi été envisagée en référence au syndrome d'épuisement professionnel (burnout). Ce syndrome est le résultat d'efforts constants, d'une pression émotionnelle répétée, d'un surentraînement physique associé avec une intense implication et ceci sur une longue période. Il caractérise un état psychophysiologique et émotionnel d'aversion pour une activité en réponse à une sollicitation excessive ou à de l'insatisfaction dans les relations d'entraînement.

Les symptômes du burn-out se manifestent ainsi : perte d'intérêt et de motivation pour le sport, baisse du désir de jouer, chutes d'attention, dépression et augmentation de l'anxiété, diminution de l'estime de soi, sentiments de résignation et de perte de contrôle, trouble du sommeil, changement d'humeur, augmentation de la consommation de substances médicamenteuses. Les entretiens menés avec les athlètes permettent d'avancer un ensemble de causes pour expliquer l'apparition de cet état. Elles concernent des aspects individuels liés à la personnalité de l'athlète mais aussi des facteurs situationnels tels que la longueur excessive de la saison, la monotonie de l'entraînement, le sentiment d'être « piégé », le manque constant de renforcement positif de la part de l'entraîneur et de la famille, l'atmosphère dans l'équipe, l'incompréhension de règles sportives perçues comme non rationnelles, l'excès de pratique et d'entraînement physique, l'ennui en raison des répétitions trop nombreuses et peu variées. Il a été montré par ailleurs que des athlètes ayant des capacités similaires répondent différemment à des régimes d'entraînement standard : certains résistent aux aspects négatifs de l'entraînement intensif alors que d'autres y sont plus vulnérables. Cette sensibilité dépend des capacités personnelles mais aussi des différences individuelles dans l'appréciation des charges de travail : ce qui peut sembler une condition de surcharge pour un athlète peut être positif pour un autre. Il apparaît aussi que les athlètes les plus talentueux ne sont pas nécessairement ceux qui ont les plus grandes capacités à supporter des fortes charges d'entraînement.

L'instrument le plus utilisé pour mesurer la fréquence et l'intensité du sentiment de burnout est l'Inventaire du Burn-out de Maslach (Maslach & Jackson, 1981) révisé par différents chercheurs dans le domaine du sport. Cet instrument composé de 22 items identifie trois dimensions caractérisées par l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation et les sentiments d'accomplissement personnel. L'épuisement émotionnel se traduit par le fait que l'athlète se force pour aller à l'entraînement tous les jours, qu'il le considère de plus en plus comme une corvée insupportable, se dit « vidé », sans ressources. La dimension de dépersonnalisation évoque le fait que l'athlète devient insensible au monde extérieur rompant le contrat psychologique le reliant à son entraîneur et aux objectifs compétitifs. Cette attitude engendre un comportement inamical de dureté et d'intransigeance à l'égard de l'environnement proche. La baisse du sentiment d'accomplissement amène l'individu à se percevoir comme inefficace et incapable de progresser : l'athlète a l'impression de ne rien pouvoir réussir et d'être voué à l'échec.

Au delà de l'examen des définitions et de la description des manifestations du surentraînement, l'idée que l'on peut se faire de ce syndrome dépend étroitement de la manière dont on envisage la notion de stress. La définition de ce concept est toujours problématique dans la mesure où se pose la question du statut donné d'une part à la situation initiale et d'autre part à la réaction comportementale du sujet.

Les conceptions actuelles du stress (Lazarus & Folkman, 1984 ; Bruchon-Schweitzer & Dantzer, 1994) amènent à concevoir celui-ci comme la résultante de transactions entre la personne et l'environnement qui conduisent l'individu à percevoir une discordance réelle ou imaginée entre les demandes d'une situation et les ressources de ses propres systèmes biologique, psychologique et sociologique. Le stress perçu résulte alors d'un déséquilibre entre les sollicitations de l'environnement et les capacités de l'organisme à y faire face. Il est déclenché par l'évaluation subjective des demandes de la tâche et du contexte (situation perçue), des possibilités de réponse (compétence perçue) et des conséquences probables du résultat pour le bien être du sujet (satisfaction dans l'entraînement, renforcement de l'estime de soi, développement des contacts sociaux, etc.). Dans cette perspective, nous proposons de considérer le sentiment d'épuisement comme une réponse cognitive et comportementale de « faire face » (coping) aux charges de l'entraînement perçues comme excessives. Ainsi, dans certaines conditions, l'athlète interpose ce mode de réponse entre lui et ce qu'il ressent comme une agression pour maîtriser ou diminuer l'impact de celle-ci sur son bien-être physique et psychologique.

Après avoir caractérisé les symptômes psychologiques liés à la surcharge de travail, expliqué l'apparition du phénomène d'épuisement psychologique à l'entraînement et envisagé son évaluation, il convient de proposer quelques stratégies d'intervention afin d'aider l'athlète.

En règle générale, la prise de conscience et l'expression des frustrations, des déceptions par rapport à des attentes contribuent à diminuer le stress et à faciliter la perception d'un soutien social de la part des coéquipiers, des entraîneurs et des dirigeants : communiquer avec les athlètes, expliquer à chacun ce que l'on attend de lui et laisser les athlètes exprimer soit individuellement, soit en groupe (mais avec des règles de communication) les perceptions qu'ils ont de la situation actuelle, inciter les athlètes à maintenir un réseau de soutien social en gardant des relations régulières avec les parents et les amis, ... Les liens familiaux et sociaux fournissent ainsi à l'athlète des occasions de relation diversifiée et de soutien émotionnel ou d'estime qui jouent un rôle modérateur dans l'apparition de l'épuisement émotionnel.

Il importe donc de considérer les émotions et le stress post-compétitif et par exemple, immédiatement après une compétition, créer une ambiance de soutien des athlètes, ne les laisser pas ruminer seul ; faites exprimer et parler des émotions et des perceptions des joueurs (et non des vôtres), essayer d'organiser une activité de groupe distrayante ; garder les athlètes loin des personnes bien intentionnées mais exigeantes (parents, ...) ou bien apprendre à ces personnes leur rôle d'après match ; essayer d'équilibrer les réactions affectives des athlètes : inciter les à contrôler leur joie lors de leur succès mais aussi à ne pas les laisser aller à l'auto-dévalorisation après une défaite ; mettre les choses en perspective : i.e. commencer à préparer les athlètes pour la reprise de l'entraînement suivant ...

## Références

- Bruchon-Schweitzer, M.L. & Dantzer, R. (1994). *Introduction à la psychologie de la santé*. Paris : PUF.
- Freudenberger, H.J. (1977). Burnout : the organizational menace. *Training and development Journal*, 31,26-27.
- Lazarus, R.S. , Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company : New York.
- Mac Nair, D.M. , Lorr, M. & Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the profile of mood states*. San Diego, Ca : Educational & Industrial Testing Service.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Thill, E. & Fleurance, P. (1998). *Guide pratique de préparation psychologique en sport*. Paris : Vigot.
- Vanden Auweele, Y., De Cuyper, B., Van Mele, V. & Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality : from description and prediction to diagnosis and intervention. In R. Singer, M. Murphey et L.K. Tennant (Eds) *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp 257-289). New York : Macmillan Publishing Company.
- Thill, E. & Fleurance, P. (1998). *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*. Paris: Vigot.

Communication :

Dimensions psychologiques de la récupération : colloque des Entretiens de l'INSEP du 3 mai 2001. - Paris : Institut national du sport et de l'éducation physique, 2001. - pp. 14-16