



# D.U. ACCOMPAGNEMENT DU SPORTIF BLESSE

## DE LA PREVENTION DES BLESSURES AU RETOUR EN COMPETITION

L'intérêt de ce Diplôme Universitaire est d'apporter un regard nouveau sur les causes de blessures et sur l'accompagnement du sportif blessé, par le biais d'une approche mentale de la blessure. Les causes de blessures sont bien sûr multifactorielles. Nous vous proposons dans ce DU d'aborder la blessure **d'un point de vue psychologique.**

Nous nous appuyons pour cela principalement sur la version révisée du Stress Injury Model (Williams & Andersen, 1998). Ce modèle stipule que si dans une situation sportive potentiellement stressante (compétition, entraînement intensif, sélection...), l'athlète déclenche une réponse au stress, le risque de blessure augmente. Ce déclenchement produirait chez l'athlète certaines modifications aux niveaux physiologique et attentionnel : augmentation de la tension musculaire, rétrécissement du champ visuel et accroissement de la distraction. En retour, ces troubles attentionnels se traduiraient par des difficultés pour les sportifs à identifier et à réagir promptement aux indices environnementaux les alertant d'un danger pour leur intégrité physique, ce qui aurait pour conséquence de les fragiliser physiquement. Stressé, moins attentif, tendu et avec un champ visuel restreint, le sportif augmente donc son risque de se blesser. Cette relation entre déclenchement d'un stress et blessure est encore modulée par d'autres facteurs :

- Tracas quotidiens (liés aux contextes sportifs, professionnel, familial)
- Expérience d'une blessure antérieure
- Personnalité vulnérable (névrosisme, anxiété, dépression).
- Manque de ressources personnelles et sociales (coping) pour faire face au stress.

A partir de cela, nous détaillerons 4 phases distinctes (Prévention de blessure, Moment de blessure, phase de Rééducation/Réhabilitation et Retour à la compétition), et apporterons pour chacune d'entre elle des éléments de diagnostic et d'intervention.

Ceci dans le but de leur permettre d'aider l'athlète à mieux se prémunir de blessures et de fournir des outils pour que le retour du sportif à la compétition post-blessure soit le plus harmonieux et efficace possible.

Que ce soit pour le staff médical (médecin, kiné, ostéopathe...), ou le staff technique (préparateur physique, entraîneur, préparateur mental), cette approche sur les déterminants psychologiques des blessures représente une plus-value certaine leur permettant d'étoffer leur domaine de compétence dans le suivi d'athlète de haut-niveau.

L'acquisition de nouvelles connaissances et de nouveaux outils permettra une prise en charge plus globale et complète de la problématique du sportif blessé. Cette formation aura également pour ambition d'intégrer à part entière cet athlète dans le processus de prévention de blessure, et de le faire participer en co-construction avec le staff, à son rétablissement.

#### PHASE DE PREVENTION

→ **Diagnostiquer** les facteurs susceptibles de fragiliser l'athlète (e.g., séquelles mentales d'une blessure antérieure, anxiété compétitive, tracas personnels et quotidiens, soutien social, stratégies de coping)

#### MOYENS :

- Questionnaires quantitatifs (exemple : sphère affective, anxiété compétitive, environnement social, motivation, ressources personnelles de coping, croyances)
- Outils qualitatifs (exemple : observation méthodique, bases d'entretien semi-directifs, techniques d'écoute active et d'entretien d'explicitation)

→ **Intervenir :**

- Techniques de gestion du stress et des émotions (exemple : Fixation de buts, Relaxation, Imagerie mentale, Discours interne, Routines, Techniques d'activation)
- Travail sur la motivation, focus attentionnel, concentration, croyances, problématique de fin de carrière, techniques de résolution de problèmes
- Reconstruction de schémas potentiellement inopérants (techniques d'évitement, stratégie d'auto-handicap...) vers des postures plus viables.

Finalité : aider l'athlète à :

- mieux gérer son stress compétitif,
- résoudre, clarifier ou rendre plus viables ses tracas quotidiens,
- être moins anxieux par rapport à sa blessure antérieure,
- être plus autonome sur l'utilisation de ces habiletés :
- être MOINS VULNERABLE aux blessures

<b>MOMENT DE BLESSURE</b>
---------------------------

La blessure peut avoir un profond impact psychologique sur les sportifs

En symbolisant parfois un échec ou le renoncement à leurs ambitions, elle peut être responsable d'une baisse de l'estime de soi, de sentiment de perte, de frustration et de colère, de peur et de détresse, ou de troubles dépressifs, de sensation d'isolement, voire de perte d'identité.

Face à cette situation, il semble pertinent d'apporter aux professionnels des connaissances théoriques sur les retentissements psychologiques de la blessure et des outils d'écoute, d'empathie afin que ces derniers puissent adopter une posture adaptée et bénéfique aux sportifs.

## PHASE DE REEDUCATION/ REHABILITATION

Lors de cette phase, l'abord mental peut se révéler être un atout indispensable et complémentaire pour aider les professionnels qui s'occupent de sportifs blessés, à mieux optimiser cette période de récupération post-blessure.

-D'une part pour soutenir ces athlètes dans cette période particulière qui, si elle est parfois bien vécue, peut aussi s'accompagner de doutes et de difficultés. Le staff, en étant conscient des différentes phases que peut traverser le sportif après une blessure sera alors plus à même de permettre au sportif de mieux vivre ce cap délicat, ce qui favorisera une meilleure récupération.

- D'autre part en prenant en considération certains écueils liés à la motivation : un manque de motivation peut nuire à la persistance ou à l'implication dans l'effort de rééducation. A l'inverse, une motivation trop excessive risque d'engendrer un investissement trop grand pouvant lui aussi être responsable de mauvaise récupération et au final de délais de reprise en compétition augmentés.

-Ensuite, en tentant de l'aider sur la gestion de la douleur souvent inhérente à cette phase.

-En l'aidant à communiquer avec le staff médical et technique, ainsi qu'avec ses éventuels partenaires ou son propre staff, pour qu'il se sente moins isolé. L'aider aussi éventuellement à gérer une problématique du manque liée à l'arrêt prolongé de l'entraînement.

-Enfin, en lui permettant, par différentes techniques et notamment l'imagerie mentale, de développer lors de cette phase d'arrêt sportif d'autres composantes de son activité (tactiques, mentales, organisationnelles...), de pratiquer mentalement son activité, et de renforcer le travail musculaire, articulaire et proprioceptif.

Le but est de rendre le sportif acteur de sa propre rééducation/réhabilitation

MOYENS : Imagerie mentale, Relaxation, orientation du focus attentionnel, techniques de fixations de buts, écoute active, entretien d'explicitation, techniques Clean ...

## PHASE DE RETOUR EN COMPETITION

Cette phase de reprise post-blessure revêt souvent chez l'athlète une dimension anxiogène, liée à la peur de se blesser à nouveau, mais plus largement, à la crainte de ne pas retrouver son niveau de performance, son statut. Elle demande également au sportif des qualités d'adaptation pour se réinsérer dans son milieu professionnel, son équipe...

Le but de notre enseignement dans cette phase particulière est de fournir aux accompagnants et à ces sportifs des outils leur permettant :

- de verbaliser, de prendre en compte leur crainte, leur anxiété
- de les aider à progressivement s'engager à nouveau intensément dans leur activité
- à clarifier leurs buts
- à les aider dans la gestion de leur stress et de leurs émotions

Ceci pour favoriser un retour à la compétition le plus harmonieux possible.

Nous évoquerons également la problématique liée à la fin de carrière (qu'elle soit due à un arrêt prématuré suite à une blessure ou choisie)

MOYENS : Imagerie mentale, Relaxation, orientation du focus attentionnel, techniques de fixations de buts, écoute active, entretien d'explicitation, techniques Clean Language...

## CONTENU DE LA FORMATION

Le cursus de ce DU comprend 96 heures de cours réparties en **3 séminaires de 4 jours** (dates disponibles sur la plaquette). Si les bases théoriques issues de recherches universitaires sont enseignées, une partie conséquente de la formation sera aussi consacrée à la pratique pour permettre aux professionnels de mettre en œuvre un accompagnement du sportif blessé.

Tous ces **thèmes** seront abordés :

- La sphère motivationnelle (attributions causales, conflit et ambiguïté des rôles)
- L'influence de l'environnement social (Modèle entraîneur/entraîné)
- La sphère cognitive (Focus attentionnel)
- La sphère affective (anxiété-stress-performance ; coping ; modèles de la blessure)

Différentes **stratégies d'intervention** seront abordées :

- Routines, dialogue interne, techniques d'activation
- Imagerie mentale et Relaxation (apports en neurosciences)
- Ecoute active
- Fixations de buts,
- Gestion de la douleur
- Entretien d'explicitation et focusing
- Méthode de Clean Language

La formation comprendra également des présentations de cas cliniques par des intervenants en psychologie du sport ; il sera aussi question de la posture en fonction du statut occupé auprès des sportifs (staff technique ou médical).

## LES INTERVENANTS –EQUIPE PEDAGOGIQUE

Tous nos intervenants sont des spécialistes de la littérature scientifique en psychologie du sport ou des professionnels de terrain impliqués au quotidien auprès de sportifs de haut niveau.

[Julie BOICHE](#) : Maitre de conférences - Université de Montpellier

[Thomas DEROCHE](#) : Maitre de conférences - Université Paris Sud Saclay

[Aymeric GUILLOT](#) : Professeur d'université - Université Claude Bernard Lyon 1

Ces universitaires ont publié de nombreuses études en rapport avec les déterminants psychologiques des blessures, les déterminants motivationnels de l'engagement régulier et du désengagement de l'activité physique ou sportive, sur les processus mentaux, imagerie motrice, réhabilitation, sommeil, neuroimagerie.

[Laurent TORT](#) : -Kinésithérapeute, ostéopathe, préparateur mental

-Ostéopathe et Kiné sur le circuit WTA et ATP depuis 2007 : intervention et accompagnement de joueurs et joueuses de tennis professionnels à titre privé

-Ostéopathe et Kiné à l'Open Sud de France de Montpellier (tournoi ATP 250) depuis 2010

-Master 2 en Ingénierie de la Performance/ Préparation Psychologique et Coaching à l'Université UFR-STAPS de Montpellier

[Marion BANIZETTE](#) : -Psychologue clinicienne et Psychologue du sport

-accompagnement de sportifs de haut-niveau (foot, basket, natation, ski, BMX, cyclisme, tennis, athlétisme, handisport...)

- chargée d'enseignement à STAPS Montpellier (Entretien d'explicitation, psychologie des blessures...)

[Karine NOGER](#) : -Psychologue clinicienne et Psychologue du sport

- chargée d'enseignement à STAPS Montpellier, Faculté de Psychologie (université Montpellier 3), Faculté de Médecine (Université de Montpellier)

-directrice IREPS (Institut de RESSOURCES en Psychologie du Sport)

-Psychologue écoutante à Dopage Info Service

[Jean-Christophe GUIBERT](#) : -Préparateur mental (nombreuses expériences en pôle France, Espoir, Creps, Clubs professionnels, ligue...)

-Formation à l'approche cognitivo-comportementale et aux techniques psycho-corporelles

-chargé d'enseignement à STAPS Montpellier depuis 2006

[Cindy LAPLACE](#) : -Préparatrice mentale

-Hypnothérapeute, Sophrologue, Mindfulness

-chargée d'enseignement à STAPS Montpellier et à la Faculté des Sciences du Sport et du Mouvement Humain (Université Paul Sabatier Toulouse)

[Véronique ZIMMERMANN](#) : - Labellisée Coach Accompagnatrice Professionnelle de la Performance INSEP

-Accompagnement et Préparatrice mentale du Centre de Formation du MHSC (Montpellier Hérault Sporting Club- Foot)

-Hypnose Ericksonienne

- Formations Clean Coaching, Clean Language et Modélisation Symbolique

-Sophrologue

En attente de validation par l'Université de Montpellier