



Prévention

Quels facteurs interviennent ?

Le stress



Risque de blessure si le **stress** lié au sport (enjeux compétitifs, rivalité...) ou aux **autres sphères de la vie** (relations, examens...) est trop élevé

La communication athlète-entraîneur



Être alignés sur les objectifs à long terme et **partager ses ressentis (signaux d'alerte)** dès le début permet de limiter ce risque

La flexibilité



Evaluer ensemble les possibilités de modifier, décaler ou arrêter la séance prévue permet de **s'adapter au stress**

Rééducation

Les émotions positives



Suite à une blessure, réussir à passer de ressentis négatifs (déli, colère, peur...) à **des émotions positives** (auto-compassion, optimisme...) facilite la rééducation

La motivation



Investir cette énergie positive dans son programme de rééducation avec **la même motivation** que pour l'entraînement ou la compétition

La confiance



Croire en ses capacités de surmonter la blessure et de revenir aussi fort, voir encore meilleur, est le meilleur moyen d'y parvenir

Retour au sport

Compétence



Le retour progressif aux exercices spécifiques au sport puis à la compétition se passera d'autant mieux pour un athlète de retour de blessure que le staff technique et médical parviendra à **alimenter ses sentiments** de :

Autonomie



- **compétence** (perception d'avoir retrouvé ses capacités physiques)
- **autonomie** (perception de contrôler les exercices choisis)

Affiliation



- **affiliation** (appartenance au groupe)

Comment les évaluer ?



Tenir compte des aspects **extra-sportifs** qui peuvent influencer la capacité à performer (ex: via le Multi-component Training Distress Scale, **MTDS**)



Utiliser le **CART-Q** pour évaluer la **qualité de la relation** athlète-entraîneur



Identifier les **signaux d'alerte** caractéristiques d'un état de stress/fatigue propre à chaque athlète, ou utiliser l'**OSTRC-O2**

Quels outils pour les cibler ?



Limiter ce stress en favorisant la **récupération mentale** au quotidien (voir **le poster à ce sujet**)



Pour les entraîneurs: discussion routinisée en début d'entraînement, observer l'attitude des athlètes, travailler sur les **3 dimensions de la relation entraîneur-athlète** (voir **article Réflexion Sport**)



Travail de pleine conscience pour apprendre à **écouter ces signaux**, s'inspirer de l'histoire d'athlètes élités comme **Rénelle Lamote (vidéo)**



Utiliser, à chaque étape de la rééducation puis du retour au sport, le *Psychological Readiness of Injured Athletes to Return to Sport Questionnaire (PRIA-RS)* pour évaluer si l'athlète est **prêt mentalement** à reprendre une activité, en complément des évaluations physiques

Faire de cet outil un moyen de **communiquer** efficacement entre athlète, staff technique et staff médical pour **décider ensemble** du passage à l'étape suivante ou des critères à consolider



Cliquez sur le contenu **en surbrillance** pour accéder aux questionnaires, posters, articles ou vidéos associés



Donner aussi souvent que possible le **sentiment d'être écouté et soutenu** à un athlète blessé (entraîneur, partenaire, kiné, famille)



Fixation du but, s'inspirer de la rééducation d'athlètes comme **Karabatic (vidéo)**, revenu d'une rupture des ligaments croisés pour glaner l'or olympique en 2021



Travail de pleine conscience, d'imagerie mentale ou de réalité virtuelle pour **apprendre à se décentrer de la zone blessée** au profit d'un focus externe



Utiliser l'imagerie mentale ou **la réalité virtuelle** pour exposer graduellement l'athlète aux situations de compétition afin de gagner en confiance



Laisser **l'athlète libre** de revenir à la compétition selon un timing favorable à **sa santé/ses performances à long terme**, plutôt que pour répondre à des pressions extérieures (ex: revenir vite pour aider l'équipe)



Maintenir l'athlète **connecté au groupe**, le/la soutenir émotionnellement