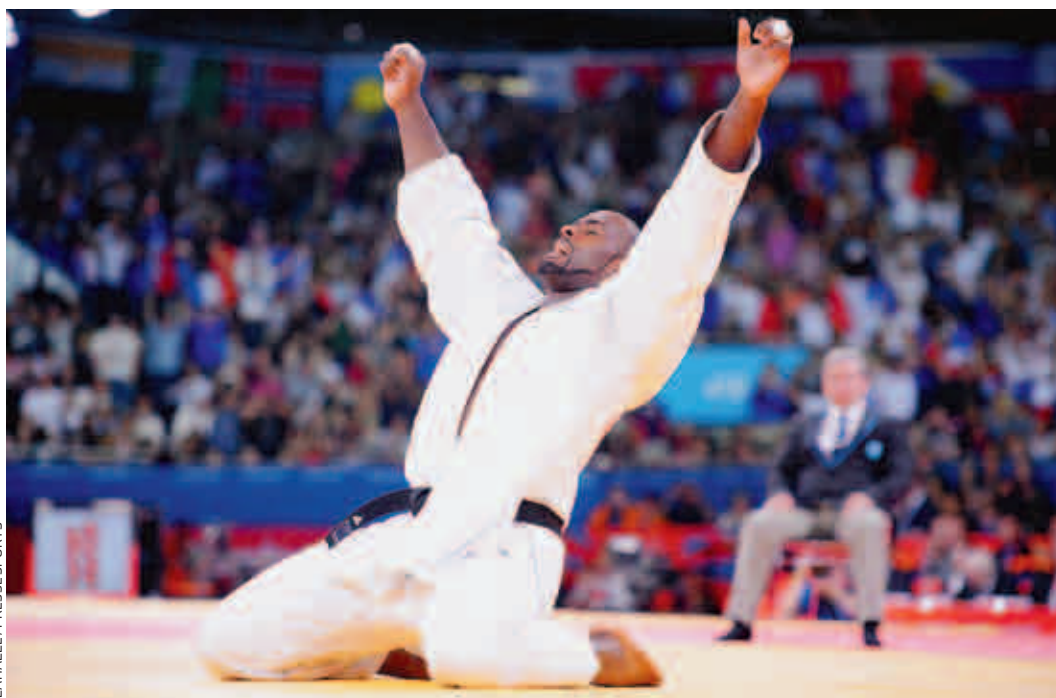


La plupart des sportifs français bénéficient désormais d'un soutien psychologique régulier pour optimiser leur performance ou dans des moments charnières de leur carrière

Quand les sportifs ont recours à une aide psychologique

Teddy Riner, champion olympique à Londres cet été, est de retour devant le public français. Le colosse de 2,04 m et 135 kg devrait éblouir le Tournoi de Paris, ce week-end au Palais omnisports de Paris-Bercy, de toute sa puissance. Le judoka, âgé seulement de 23 ans et déjà quintuple champion du monde, domine son sport de la tête et des épaules. Une réussite qu'il doit évidemment à son travail acharné à l'entraînement mais aussi en partie à sa collaboration avec Meriem Salmi, psychologue à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep).

Depuis presque 9 ans, Teddy Riner bénéficie d'un accompagnement psychologique régulier, comme tous les sportifs de l'Insep qui doivent faire au moins un bilan annuel pour les majeurs et deux fois par an pour les mineurs. Ensuite, les athlètes peuvent consulter



Teddy Riner, champion olympique de judo, bénéficie d'un suivi psychologique depuis neuf ans.

Le propre de la psychologie du sport est de permettre à l'athlète d'apprendre à réguler ses émotions et d'atteindre un équilibre.

ment sportif au sens large. « Je note une nette évolution dans la reconnaissance de

toute l'année en fonction de leurs besoins ou parfois encouragés par leur environnement

l'apport de la psychologie pour les sportifs, explique Meriem Salmi, à l'Insep depuis quatorze ans. Ce n'est plus une activité liée à une quelconque folie, il y a beaucoup moins de confusion. Elle est mieux acceptée dans le monde des champions où évoquer des fragilités n'était pas vraiment à l'ordre du jour. »

Progressivement, les athlètes de haut niveau ont mieux mesuré l'importance de cet aspect dans l'optimisation de leur

performance. Ils ont appréhendé ce que l'aide psychologique pourrait leur apporter pour vivre leur carrière de champion et atteindre leurs objectifs. Car dans l'univers de l'élite sportive, ils connaissent des rythmes très exigeants, avec des entraînements quotidiens, de nombreuses compétitions de plus en plus médiatisées, des déplacements très fréquents dans le monde entier et une nécessité d'être toujours performant.

Le propre de la psychologie du sport est de permettre à l'athlète d'apprendre à réguler ses émotions et lui permettre d'atteindre un équilibre. Il existe ainsi toute une série de domaines où le sportif peut trouver une aide précieuse dans un accompagnement par un psychologue. « La problématique la plus fréquente est la gestion du stress, notamment avant une grande compétition, explique Julien Bois, enseignant chercheur à l'université de Pau et secrétaire général de la Société française des psychologues du sport. Si le stress est tout à fait nécessaire comme mobilisateur d'énergie, toute la question est de le modu-

performance. Ils ont appréhendé ce que l'aide psychologique pourrait leur apporter pour vivre leur carrière de champion et atteindre leurs objectifs. Car dans l'univers de l'élite sportive, ils connaissent des rythmes très exigeants, avec des entraînements quotidiens, de nombreuses compétitions de plus en plus médiatisées, des déplacements très fréquents dans le monde entier et une nécessité d'être toujours performant.

performance. Ils ont appréhendé ce que l'aide psychologique pourrait leur apporter pour vivre leur carrière de champion et atteindre leurs objectifs. Car dans l'univers de l'élite sportive, ils connaissent des rythmes très exigeants, avec des entraînements quotidiens, de nombreuses compétitions de plus en plus médiatisées, des déplacements très fréquents dans le monde entier et une nécessité d'être toujours performant.

performance. Ils ont appréhendé ce que l'aide psychologique pourrait leur apporter pour vivre leur carrière de champion et atteindre leurs objectifs. Car dans l'univers de l'élite sportive, ils connaissent des rythmes très exigeants, avec des entraînements quotidiens, de nombreuses compétitions de plus en plus médiatisées, des déplacements très fréquents dans le monde entier et une nécessité d'être toujours performant.

ARNAUD BEVILACQUA

(1) *Le Mental des coaches, manager la réussite sportive*, Ed. Payot, 2012.

Un soutien qui concerne aussi les athlètes mineurs

L'accompagnement psychologique est également courant pour les jeunes athlètes, notamment ceux qui ont la chance d'intégrer l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep). Ces jeunes sportifs posent des problèmes bien spécifiques. Ils vivent l'expérience de la séparation familiale et rencontrent parfois

des soucis d'adaptation. Les questions de la puberté, des relations avec les entraîneurs ou de la gestion de leurs activités scolaires et de l'entraînement sont également au cœur de leurs préoccupations. D'autant que, dans certains sports à maturité précoce, un jeune de 15 ou 16 ans peut être considéré comme un adulte.

AGENDA

SAMEDI ET DIMANCHE

Ski : championnats du monde

• Les meilleurs skieurs mondiaux ont rendez-vous à Schladming en Autriche pour les championnats du monde avec ce week-end, les épreuves de descente. Si les Tricolores sont loin d'être favoris, une surprise est toujours possible dans cette course. Marion Rolland et Adrien Théaux peuvent rêver de déjouer les pronostics.

À 10h 50 sur France 2 le samedi, sur France 3 le dimanche.

SAMEDI

Rugby : France-Pays de Galles

• Après sa défaite (23-18) en Italie lors de son premier match du Tournoi des six nations, l'équipe de France doit retrouver le visage séduisant qu'elle avait montré lors de la tournée d'automne. Les Gallois, battus (22-30) à domicile par l'Irlande auront également à cœur de se racheter sur la pelouse du Stade de France.

À 18 heures sur France 2.

DIMANCHE

Football : Lyon-Lille

• L'Olympique lyonnais, 2^e, battu sèchement (3-1) à Ajaccio, la semaine dernière, doit s'imposer à domicile pour rester au contact du PSG, lors de cette 24^e journée de Ligue 1. Les Lillois, qui restent sur quatre matchs sans victoire, sont eux à la peine en ce moment en championnat et ne pointent qu'à la 10^e place.

À 21 heures sur Canal +.