

Le sport populaire et ses dérives

Coup de gueule d'un observateur et entraîneur sportif

(deuxième partie)

LAURENT CARRAUX

Dans la première partie (MP N°139), nous avons abordé les dérives comportementales relatives au souci d'image, tant sociale que physique, que reflète le sportif pratiquant avec acharnement. Maintenant, penchons-nous sur les risques et dérives – sociaux et sanitaires – d'habitudes sportives excessives en fréquence, volume ou intensité.

L'addiction au sport (Bigorexie⁽¹⁾)

C'est une maladie reconnue par l'OMS. Elle touche principalement les sportifs d'endurance et les culturistes. Elle est définie par l'OMS comme pathologie au même titre que la dépendance à la drogue ou à l'alcool.

Combien d'heures hebdomadaires consacrez-vous à la pratique de votre sport : 6, 8, 10, 12, voire plus ? Combien d'entre vous connaissez et exploitez

les heures grises pour vous adonner à votre passion ? Réveil à 5 heures du matin, sport en solitaire avant de lever les enfants... Vite, courir 60 minutes pendant la pause de midi au lieu de vous restaurer correctement... L'effet d'un tel rythme sur la santé n'est pas anodin. Qu'en est-il de la fatigue induite par ces entraînements sans récupération ?

**Inefficacité au travail
= risque de licenciement**

**Irritabilité au quotidien
= perte de vie sociale**

La tendance actuelle relative à la santé et la productivité au travail vise à prévoir, à la pause de midi, plutôt une turbo-sieste qu'une dépense physique inconsiderée.

Dans tous les sports populaires, vous croisez quotidiennement des amateurs qui consacrent plus de 12 heures par semaine à leurs pratiques. Lorsque vous discutez avec eux, ils désirent tous en faire encore plus, comme si une vie de sportif professionnel était leur rêve...

Une mauvaise conscience, voire une frustration, vous gagne-t-elle lorsque vous avez manqué un entraînement, un cours de Body-Pump ou toute autre sortie active ? Ce besoin inconscient d'enfiler ses basquets ou de retourner en salle de fitness provient de la libération d'hormones du plaisir (circuit de la récompense) telles la dopamine, la sérotonine et les endorphines. Avec le temps, le sportif ressent un besoin de plus de sport, au même titre que le drogué a besoin d'une dose plus importante ou plus fréquente, le menant tout simplement à une pratique sportive dispersée n'ayant rien d'un entraînement ciblé ! Et le corps manquant de récupération, très souvent la blessure est au rendez-vous (tendinite, fracture de fatigue, etc.). Je prendrais l'exemple d'une jeune femme qui, suivie par un entraîneur professionnel, s'est vu réduire ses heures d'entraînement de moitié ; une année plus tard, elle devenait championne du monde...

Les sportifs dépendants ne sont pas considérés malades et ils ne sont pas soignés comme il le faudrait. Pour

ça, ils devraient d'abord accepter de se sentir malade. Au contraire, ils se considèrent plutôt en pleine santé, omettant leur fragilisation psychique.

L'excès de compétition

On a tous du plaisir à participer à des courses populaires. Course après course, les brochures sur les tables nous font découvrir des événements intéressants et nous incitent à nous inscrire à des courses supplémentaires qui n'étaient pas prévues à notre programme : ce trail semble magnifique, c'est l'occasion de traverser des contrées inconnues ! Eh, un nouveau kilomètre vertical près de chez moi ! Pourquoi pas...

Mais voilà, cette course aux courses a un coût sur la santé. Raisonnablement, on compte un jour de repos pour un km d'une course à pied chronométrée. Ce qui signifie 6 semaines pour un marathon. Ce n'est pas un repos total : naturellement, on reprendra l'entraînement progressivement bien avant ces 6 semaines, mais aucune compétition ne devrait être prévue.

Comment font ces coureurs qui alignent plus de 4 marathons par saison ? A quand les tendinites, les douleurs aux genoux, hanches, dos, etc. ? Et les ultras dans tout cela ? Eh oui, là aussi les concurrents réduisent drastiquement les temps de récupération. Parlons d'une course tout près de chez moi : le « Swiss canyon trail » se court en juin à Couvet. Pour un participant aux 105 km, ce devrait être la dernière course de sa saison mais en juin, c'est rarement le cas...

Pensez aux paroles d'un ultra-traileur qui, lors d'une crise de douleurs insupportables demandait qu'on l'ampute et équipe sa jambe d'une lame, comme Oscar Pistorius. Est-ce la vision que vous avez du sport ? Certes, le sport participe à la santé mais sa pratique nécessite une certaine modération !

Le mot de la fin

Soyez raisonnable dans vos pratiques. Une manière de vérifier si votre entraînement reste dans les limites, c'est le plaisir. Avez-vous envie de sortir sous la pluie ? Désirez-vous vraiment vous rendre au stade ?

Est-ce une contrainte de régler son réveil le dimanche matin ? Donnez le meilleur de vous à chaque instant, mais sans oublier de garder le plaisir ! Alors, soyez heureux dans vos sports respectifs et profitez pleinement de chaque instant.

Merci de m'avoir lu.

(1) Parfois appelée sportoolisme, une dépendance à l'activité physique qui concerne les personnes devenues dépendantes par suite d'une pratique excessive de sport.

« BIO EXPRESS »

Meilleur Suisse junior au saut-à-la-perche, a depuis pratiqué tous les sports possibles, récemment surtout le triathlon et le trail. Devenu instructeur de fitness et entraîneur.

Ayant lui-même connu des dérives destructrices, en observateur attentif il a découvert l'ampleur du surentraînement dans les pelotons et pose des programmes d'entraînement au profit de la santé et du bien-être dans une approche systémique de l'individu. » •

Le marathon des sables.

