RECOMMANDATIONS AUX ENTRAÎNEURS & STAFFS TECHNIQUES

Optimiser l'équilibre, le bien-être et la performance durable de l'athlète

Par Carmen Rossier, psychologue du sport

Pourquoi s'intéresser aux activités extra-sportives de l'athlète ?
Les travaux scientifiques récents démontrent que le lien entre activités hors-sport et performance ne passe pas par une simple soustraction de temps d'entraînement, mais par la structure quotidienne et l'équilibre psychologique qu'elles apportent. Un cadre d'entraînement adapté et légitimant constitue un facteur clé de prévention du burn-out et de pérennité de la carrière sportive.

1. Légitimer et autoriser l'exutoire extra-sportif

• **Adopter un positionnement bienveillant et non contrôlant :** L'athlète a besoin de sentir que son entraîneur reconnaît la valeur de ses passe-temps (artistiques, intellectuels, sociaux) sans chercher à surveiller ses faits et gestes.

• **Éviter le piège du « 100 % sport » :** Les données d'entretiens montrent que la présence d'activités plaisir réduit la focalisation anxieuse sur la performance et préserve l'équilibre émotionnel sans altérer la progression.

2. Offrir une flexibilité maîtrisée dans la planification

• **Fixer un cadre clair, autoriser la souplesse d'exécution :** Fournir une structure hebdomadaire stable (objectifs, séances clés) tout en donnant à l'athlète la liberté d'ajuster le placement de certaines séances individuelles selon sa fatigue ou ses contraintes professionnelles/académiques.

• **Favoriser l'autonomie responsabilisée :** La prévisibilité rassure l'athlète, tandis que la flexibilité d'exécution évite la surcharge mentale et les conflits d'emploi du temps.

3. Anticiper les « moments de désengagement » (Fin d'études, Réduction d'emploi)

• **Vigilance lors de la libération soudaine de temps :** La fin d'un cursus académique ou un arrêt de travail est souvent perçu à tort comme une opportunité automatique de sur-performance. En réalité, la perte de la structure quotidienne peut fragiliser l'athlète.

• **Co-construire une nouvelle structure temporelle :** Ne pas chercher à combler tout le temps libre uniquement par du volume sportif. Aider l'athlète à maintenir des routines stimulantes et un projet de vie structuré.

4. Même activité, motivations différentes (La fonction du loisir)

• **Deux activités identiques n'ont pas la même fonction :** À travers le modèle RIASEC / Lola, la recherche montre qu'un intérêt créatif, social ou technique peut être une passion identitaire vitale chez un athlète, et un simple outil fonctionnel ou exutoire chez un autre.

• **Questionner le sens plutôt que le temps :** Échanger régulièrement avec l'athlète pour comprendre ce que l'activité lui apporte réellement (récupération mentale, lien social, besoin de concrétisation matérielle).

5. Inscrire la pratique dans une perspective de double carrière

• **Encourager l'anticipation de l'après-carrière :** Soutenir la formation continue ou l'exploration professionnelle. Un athlète serein quant à son avenir hors-sport s'engage de manière plus durable et moins anxieuse dans sa pratique d'élite.

• **Valoriser les compétences transversales :** L'organisation, la rigueur et la gestion du temps développées dans le sport sont d'excellents leviers à réinvestir hors du terrain.

SYNTHÈSE DES POSTURES RECOMMANDÉES À L'ENTRAÎNEUR

Aide-mémoire synthétique pour le suivi individuel et le management du groupe

Domaine d'Action	Attitude à Éviter	Attitude Recommandée
Discours & Légitimité	Considérer toute activité hors-sport comme une distraction nuisible ou un manque d'engagement.	Reconnaître le rôle protecteur et régulateur des centres d'intérêt extra-sportifs.
Planification & Souplesse	Imposer un horaire rigide et inflexible sans aucune marge de manœuvre.	Définir les séances clés incontournables et laisser de la souplesse sur l'ajustement des séances secondaires.
Transitions de Vie	Surcharger brutalement le volume d'entraînement dès que les études ou le travail s'arrêtent.	Planifier une restructuration progressive et globale du quotidien en concertation avec l'athlète.
Suivi Individuel & Bilan	Ne mesurer l'athlète qu'à travers ses chronos, ses résultats bruts et ses charges d'entraînement.	Intégrer l'équilibre global de vie et la régulation émotionnelle dans les bilans périodiques.
Projet d'Avenir	Percevoir les études ou la formation continue comme une menace pour le projet sportif d'élite.	Encourager la double carrière pour offrir une sécurité psychologique favorable à la performance.

En résumé : L'entraîneur qui reconnaît et soutient l'équilibre de vie de ses athlètes ne diminue pas leur niveau d'exigence — il construit les bases d'une résilience psychologique, d'une stabilité émotionnelle et d'une longévité sportive indispensables au haut niveau.