

SURCHARGE PHYSIQUE DE JEUNES ATHLETES DANS LE SPORT DE COMPETITION

Yves Vanden Auweele

Faculteit Lichamelijke Opevoeding en
Kinesithérapie, K.U. Leuven

Le problème n'est pas de savoir si le sport de compétition pose un poids psychique sur les épaules des jeunes et des enfants (cela semble évident) mais bien de savoir si ce poids excède leurs capacités de le porter, c'est à dire, si ce poids engendre des effets négatifs démontrés, à court ou à long terme.

On souligne l'importance sociale du problème non seulement à partir de la constatation confirmé d'effets négatifs mais aussi à partir de trois tendances de développement dans le sport pour enfants qui font croître l'inquiétude: d'abord il y a le nombre croissant d'enfants qui s'engagent dans la compétition, ensuite il y a l'âge toujours plus jeune pendant lequel les premières compétitions ont lieu (pour la nage et la gymnastique: 10 ans, parfois même 6 ans); enfin, le fait que, pour obtenir des performances optimales, même chez des enfants, on tente d'aller vers un épuisement maximum de ses possibilités (Ogilvie & Howe, 1986).

Le rôle de la presse, radio, television, dirigeants du sport en rapport avec cette problématique.

A l'aide de quelques situations et faits tragiques, la télé nous confronte régulièrement avec les méfaits psychologiques du sport de compétition pour enfant (cfr. reportage sur un enfant motocycliste).

Le management sportif constate également le problème de la surcharge mais avec d'autres accents et presque toujours d'un autre point de vue.

On déclare que des effets négatifs démontrés ne se produisent que rarement et que, chez la plupart des jeunes, les effets positifs prédominent.

Le sport de compétition activerait notamment le développement de qualités personnelles favorables, comme la confiance en soi, le contrôle émotionnel, une estime de soi positive, le sens des responsabilités et la discipline. Enfin, l'importance croissante du sport de compétition pour enfants aurait pour résultat l'expansion et l'amélioration du système d'accompagnement.

Les responsables du sport sont d'avis que l'abandon de beaucoup d'espoirs sportifs sont, en grande partie, à mettre sur le compte de facteurs psycho-sociaux.

Le management sportif a donc certainement de l'intérêt pour la problématique de la surcharge mais moins du point de vue éthique ou psychologique, que du souci de limiter l'abandon précoce de jeunes talents.

La prise de position des psychologues de sport (position statement FEPSAC) pour le sport de haut niveau et des espoirs sportifs.

Le point de vue et le but des psychologues du sport sont dirigés en premier lieu vers l'amélioration du développement harmonieux de la personnalité des jeunes et, ceci n'étant pas inconciliable, les faire atteindre des buts sportifs comme: des performances sportives optimales, pendant toute leur carrière. Après connaissance des résultats des recherches et du travail clinique en la matière, il nous semble que les psychologues donnent la priorité au bien-être à condition que l'accompagnement des jeunes réponde à un nombre de conditions strictes; donc que, sur le plan psychique, le sport de compétition, même le haut niveau, ne soit pas vu comme étant incompatible avec le bien-être des jeunes à court ou à long terme.

Dans ce cadre on tente d'identifier les principales de la surcharge afin d'améliorer le système d'accompagnement (prévention) et d'assurer l'assistance des jeunes qui, en dépit de toutes les mesures de précautions, auraient à souffrir d'effets nuisibles du sport de compétition (intervention curative).

1 - Constatations provenant de la littérature scientifique internationale

1-1 Facteurs de charge: facteurs qui ont rapport avec exigences du sport de compétition et du contexte dans lequel il a lieu. (Burton, 1989; Kaminski, Mayer & Ruoff, 1984; Rotella & Heyman, 1986).

Surcharge physique de jeunes athlètes dans le sport de compétition

Auweele Yves Vanden Faculteit Lichamelijke Opevoeding en Kinesitherapie, K.U. Leuven.

1. Exigence de l'entraînement

De trop grandes exigences et le fait que l'entraînement pour la compétition n'apporte pas assez de variations qu'il est trop sérieux et qu'on met trop l'accent sur la victoire à tout prix, sont éprouvées comme lourdes à porter.

2. Sport et études

La pratique du sport demande beaucoup de temps, ce qui "peut" emmener des effets négatifs sur les études et le développement général.

3. Problèmes de santé

La plupart des auteurs sont d'avis que l'effet psychologique des blessures est sous-estimé. La période de guérison et de rétablissement au niveau de performance d'avant la blessure forme, en outre, une charge complémentaire.

4. Différences au sein du développement physique - précoce ou tardif

L'athlète biologiquement précoce peut avoir des problèmes du fait qu'il perd son avantage dû à son développement précoce et que, habitué au succès, il devra avoir à manier les échecs.

5. Problèmes avec l'accommodation, le matériel, le transport.

Les athlètes ayant trop peu de facilités d'entraînement ou qui ont des problèmes avec le club, peuvent éprouver ceci comme une surcharge émotionnelle. Les parents ont à supporter parfois de lourds sacrifices financiers ce qui peut augmenter la pression des parents sur leurs enfants.

1.2 Facteurs référant à la capacité à porter des charges:

Il s'agit de facteurs, propres à l'athlète, qui le rende aptes à supporter et manier les charges de la compétition.

(Cohn, 1990; Gould & Petlichkoff, 1988; Passer 1982, Gold, Feltz & Weiss, 1985).

1. Stress de la compétition versus défense psychique

Le sport de compétition va de pair avec une évaluation sociale des capacités de l'athlète. De ce fait, des expériences durant le sport de compétition peuvent se présenter comme très menaçantes et résulter dans des réactions de panique chez les athlètes, surtout chez les plus jeunes (Passer, 1982; Passer, 1984; Hahn, 1979; Martens, 1980; Pilz, 1977; Singer & Gerson, 1980; Feltz & Ewing, 1987).

2. Motivation

A partir de la motivation pour réaliser des performances nous pouvons distinguer deux groupes: des athlètes motivés pour le succès, avec un besoin prononcé pour réaliser des performances, et des athlètes avec une anxiété d'échouer, avec une motivation nette pour éviter les échecs.

Les athlètes avec une anxiété d'échouer ont moins confiance en eux, s'engagent moins et abandonnent plus facilement que les athlètes motivés pour le succès.

3. Fixer des priorités

Des athlètes ayant, en dehors du sport beaucoup d'autre activités intéressantes éprouveront la monotonie du sport beaucoup plus vite comme une surcharge.

4. La capacité de manier l'échec ou le succès

D'un côté, l'expérience continue d'échecs peut aboutir à une perte de confiance en soi et une motivation moindre. D'une autre côté, des expériences de succès peuvent augmenter le risque de dépression. Le succès rend l'athlète solitaire dans un climat de concurrence et le force à continuer du succès (contraint du succès).

1.3 Facteur d'accompagnement:

Non seulement le comportement et les capacités du jeune lui-même, mais aussi le comportement d'autres gens de son entourage (parents, entraîneurs, amis) définissent la mesure avec laquelle il pourra venir à bout des charges et des problèmes du sport de compétition (Scanlan & Lewthwaite, 1988; Brustad, 1993).

Surcharge physique de jeunes athlètes dans le sport de compétition

Auweele Yves Vanden Faculteit Lichamelijke Opevoeding en Kinesitherapie, K.U. Leuven.

1. Le rôle des parents:

Une surcharge énorme forme, pour l'enfant le fait que ses parents attendent trop de lui. Des effets néfastes peuvent se produire lorsque les parents se mêlent dans les fonctions de l'entraîneur un risque en plus est le fait que certains parents entraînent eux même leur enfants. Enfin, l'indifférence des parents peut être éprouvée comme très négative. Dans la littérature, les effets suivants sont nommés: un haut degré de stress, des sentiments de culpabilité, une augmentation de la pression pour accomplir des performances, une fuite dans les blessures, une déformation du système de valeurs, une rivalité non justifiée.

2. Le rôle de l'entraîneur: la relation entraîneur athlète peut être perturbée par diverse problèmes qui chaque fois, viennent augmenter la surcharge de l'athlète. L'entraîneur peut user de contrainte avec les jeunes. Des problèmes peuvent surgir lorsque les espérances de l'entraîneur ne répondent pas aux possibilités de l'athlète. Des jeunes athlètes se plaignent régulièrement du fait que l'entraîneur a uniquement de l'attention pour les performances et non pas pour la personne de l'athlète, un autre problème se situe dans le fait que l'entraîneur et le jeune fixent leurs but à différents termes.

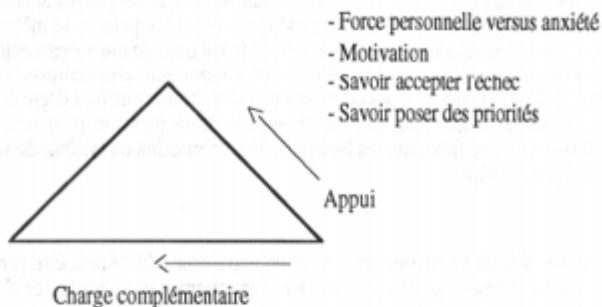
3. Un modèle de travail pouvant servir d'aide pour établir un diagnostic aussi bien que comme référence pour une intervention dirigée (Vanden Auweele, 1988).

Ce modèle déclare qu'une trop grande charge psychique chez le jeune est égale au résultat individuel des exigences du sport lui même et des circonstances dans lequel ce sport exercé (charge), de la capacité avec laquelle le jeune peut assumer sa tâche (capacité), et de la qualité de l'appui et de l'accompagnement des parents, entraîneurs, club, fédération, etc ...

Ce qui est pour un certain enfant un obstacle insurmontable, est pour un autre une petite incommodité, à cause d'une meilleure capacité de le surmonter, et/ou à cause de plus d'appui et un meilleur accompagnement

La première dimension réfère à l'importance de la charge, il est évident que le sport de compétition implique des exigences. Nous notons ici la pression pour réaliser des performances ainsi que l'intensité de l'entraînement qui forment les charges les plus importantes de tout sport de compétition.

Capacité à manier le stress



La charge psychique

- * Exigences de l'entraînement
- * Le poids des études
- * Problèmes de santé
- * Problèmes avec l'accommodation
- * Développement physique (précocité-tardif)

Accompagnement

- * Parents
- * Entraîneurs, club, fédération
- * Amis

La deuxième dimension réfère à la capacité à porter ces charges, c'est à dire, la mesure avec laquelle les enfants s'accommodent des charges; quels mécanismes ils emploient pour venir à bout de la charge psychique. On pourrait agrandir l'importance d'une performance de telle manière qu'un échec éventuel semblerait catastrophique. Les différences en capacité à porter les charges diffèrent selon l'âge et l'individu., les enfants ont plus de peine à venir à bout d'une difficulté que les adultes. Bien que, dans un même groupe d'âge, certains abandonnent plus vite que les autres.

La troisième dimension réfère à la qualité de l'accompagnement des parents, entraîneurs, club, fédération, et aussi à l'appui offert par des organismes divers.

En outre, la qualité de l'accompagnement peut être telle qu'il s'en suit que la charge augmente au lieu de diminuer; donc un accompagnement qui s'avère plutôt comme une charge que comme une aide.

Surcharge physique de jeunes athlètes dans le sport de compétition

Auweele Yves Vanden Faculteit Lichamelijke Opevoeding en Kinesitherapie, K.U. Leuven.

Cet accompagnement et cette aide ont pour but de diminuer la charge; l'on pourrait tenter, par ex. de prévenir de difficultés éventuelles à l'école, d'aider financièrement, de prévoir des facilités pour l'entraînement, d'engager les parents à s'occuper d'une manière adéquate avec leur enfant.

Appui et accompagnement pourrait se situer également sur un autre plan: aider les athlètes à augmenter leur habilité à amortir les effets négatifs causés par des échecs, à manier les inconvénients et les obstacles.

Car il y aura toujours de nouveaux obstacles et, dans ce cas, on devra pouvoir y remédier. Cette habilité à manier les obstacles est primordiale. Elle prévient que des difficultés prennent des proportions telles, qu'elles amènent de mauvaises performances et même l'abandon.

Enfin elle aide à un développement harmonieux de la personnalité.

Conclusion:

La littérature scientifique identifie les principaux facteurs de surcharge et nous explique la raison pour laquelle ils forment une surcharge.

Il y a les exigences et les conséquences de toute la situation de compétition à haut niveau qui sont pour tous, les gagnants et les perdants, des facteurs de surcharge, à savoir, la combinaison du sport avec les études ou le travail, les blessures, les exigences de l'entraînement et les inconvénients de l'entraînement. Les athlètes diffèrent dans la mesure dont ils peuvent manier ces problèmes. Le stress de la compétition, les problèmes de motivation, la préférence pour d'autres occupations ou passe-temps, sont tous autant d'expressions d'impuissance pour répondre aux exigences et aux conséquences du sport d'élite.

Les athlètes diffèrent aussi dans l'appui et l'accompagnement qu'il reçoivent pour lutter contre les obstacles et les difficultés. Les parents et les entraîneurs peuvent être un soutien ou une surcharge.

3. Une étude dans laquelle 167 athlètes belges furent suivis pendant 5 ans de leur carrière sportive (Vanden Auweele, 1988).

3.1 Recherche sur la mesure avec laquelle on aurait pu prévoir le succès dans une carrière d'athlétisme, 5 ans après une sélection comme jeune espoir, en se basant sur des facteurs psychologiques.

But

Cette étude a eu un double but: pouvoir classer les jeunes talents dans 4 types selon le développement de leur carrière: réussite, stagnation, performances irrégulières, abandon.

Ensuite examiner dans quelle mesure chaque type pourrait correspondre avec un profil spécifique pour ce qui concerne la capacité de manier les charges du sport de compétition, et dans quelle mesure on aurait pu prévoir cette évolution, en tenant compte de ces profils psychologiques.

Si abandon, performances irrégulières et stagnation d'un côté et succès à mi-long terme d'un autre côté ont été déterminés, au moins partiellement, par pouvoir ou non manier les exigences de la compétition, alors on aurait pu constater que, étant donné que la capacité à porter une charge est plus au moins stable, ceci était déjà présent dans le profil psychologique au début de la carrière.

Méthode

La ligue flamande d'athlétisme sélectionne chaque année à partir de performances livrées de jeunes espoirs. Par sous-discipline 10 athlètes sont sélectionnés. Des questionnaires furent soumis à 167 athlètes talentueux de 14 à 18 ans, venant de deux années de sélections.

Ces questionnaires avaient pour but de mesurer des caractéristiques psychologiques qui, dans la littérature relative au sport, sont définies comme des composantes possibles de force psychique aussi bien positive (force mentale) que négative (anxiété).

Il s'agissait de 6 traits de caractère, stabilité émotionnelle, stabilité psycho-somatique, degré d'anxiété assurance, extraverti ou non, et honnêteté dans les réponses aux questionnaires ainsi que de 5 caractéristiques spécifiques pour le sport, anxiété pour la compétition, anxiété pour les tests, force mentale, relation avec l'entraîneur et relation avec les parents.

Les performances de ces athlètes furent suivies, afin de pouvoir les classer, après 5 ans, à base d'un certain nombre de critères, chez les différents types d'évolution de carrière: succès, stagnation, performances irrégulières, abandon.

Résultats

Répartition du groupe de jeunes talents en 4 catégories suivant le développement de leur carrière.

Surcharge physique de jeunes athlètes dans le sport de compétition

Auweele Yves Vanden Faculteit Lichamelijke Opevoeding en Kinesitherapie, K.U. Leuven.

A peine 17% de la totalité de jeunes talents firent partie de l'élite fédérale après 5 ans, 24% des jeunes espoirs avaient abandonné à ce moment.

La plus grande partie groupait 31% de jeunes qui stagnaient et 28% de jeunes avec des performances irrégulières. Bref: bien que les chiffres ne soient pas surprenants, il nous semble nécessaire de ne pas oublier que la majorité des Jeunes espoirs (ici 83%) n'ont pas répondu aux attentes.

Cette situation doit avoir des répercussions mentales pour beaucoup d'entre eux.

Profil psycho - social des 4 types de développement de carrière en rapport avec leur capacité à porter des charges. (tableau 1).

En 1981 - 82 les athlètes ayant du succès en comparaison avec ceux qui n'avaient pas de succès avaient de bonnes relations avec leurs parents plus de force mentale et moins d'anxiété pour la compétition.

Les athlètes qui abandonnèrent avaient, 5 ans avant, en comparaison avec les 3 autres catégories une mauvaise relation avec leur entraîneur et leurs parents et le moins de force mentale dans des situations de compétition.

En comparant le profil total des 4 catégories nous constatons que les athlètes ayant du succès et ceux qui stagnaient avaient le même profil psychologique.

La même chose pour les athlètes avec des performances irrégulières et ceux qui abandonnèrent.

Les athlètes avec du succès et les stagnants avaient en 1981 - 82 moins d'anxiété pour la compétition plus de force mentale et une meilleure relation avec leurs parents que les autres.

Bref: la capacité à porter des charges (définie positivement ou négativement) est en combinaison avec les facteurs relationnels à mi-long terme, associée au succès ou à l'échec, dans la carrière sportive chez les jeunes identifiés à un certain moment talentueux.

3.2 Enquête chez 37 jeunes athlètes qui abandonnèrent durant ces 5 ans (tableau 2)

Le plus fréquemment des fractures de surcharge sont nommées, surtout des problèmes de santé et des problèmes d'étude ou de travail. En deuxième lieu suivent les facteurs de capacité à porter la charge (surtout le facteur "intérêts autres que le sport" et "problèmes de performances") et les motifs d'accompagnement (pas assez de soutiens des parents, entraîneur ...).

Les motifs les plus fréquents cités se trouvent sur le plan médical. Les blessures ont un impact psychologique important et immédiat.

Elles forment un des principaux point de rupture, c'est à dire, moments après lesquels l'athlète décide de diminuer ses efforts et/ou d'abandonner.

"Manque d'appui des parents et entraîneur" est nommé presque 'aussi souvent et semble, bien que de moindre importance que les problèmes médicaux quand même déterminant.

Ces chiffres, qui confirment le résultat de l'enquête (cfr. recherche prospective) suggèrent que les parents et entraîneurs ne réalisent pas assez qu'ils ont un grand impact psychologique sur leurs enfants.

Les catégories "étude et travail" et "autres intérêts" sont nommés souvent, mais ne semblent pas jouer un rôle capitale dans le processus de l'abandon.

"Des problèmes de performance" ne sont presque jamais nommés, mais semblent toutefois être ressentis avec plus d'intensité.

Stagnation de performances ont un effet très négatif sur la motivation. Souvent on abandonne l'athlète à son sort, parce que le manque de bonnes performances est vu comme un signe de la fin imminente de la carrière sportive.

Des problèmes qui n'arrivent pas souvent, mais qui sont ressentis comme très importants par les athlètes qui voient confrontés avec eux et qui peuvent déterminer leur carrière, sont: manque de facilités pour l'entraînement, fatigue de compétition, manque de motivation, contrainte et manipulation des parents et entraîneurs.

Il est également important de remarquer que l'abandon est un processus multicausal: plusieurs causes se présentant au même moment amènent l'athlète à mettre fin à sa carrière sportive. L'abandon ne peut pas être expliqué à partir d'un seul facteur. Au tableau 2 nous remarquons que 37 athlètes ont abandonné pour 136 raisons. Cela signifie que chaque athlète a eu 3,7 raisons pour abandonner. Les unes plus importantes que les autres. Une remarque critique semble être nécessaire pour conclure cette étude retrospective. Le sens des réponses suggère que plus d'importance a été donné à la catégorie "charge". Cela peut être interprété dans un cadre attributionnel. Pour des raisons d'estime de soi et de confiance en soi, il est normal d'attribuer un échec antérieur à des facteurs externes plutôt qu'à des facteurs internes, une raison médicale forme pour l'athlète, dans ce cas, le meilleur moyen de se justifier d'un échec, sans avoir à perdre la face.

Surcharge physique de jeunes athlètes dans le sport de compétition

Auweele Yves Vanden Faculteit Lichamelijke Opevoeding en Kinesitherapie, K.U. Leuven.

4. Compte rendu de 7 années de constatations cliniques des jeunes espoirs au sein du bureau de conseil psychologique du sport à Louvain.

4.1 Énumération des plaintes pour lesquelles 30 jeunes promesses demandèrent de l'aide - individuelle psychologique.

- Problèmes de comportement: crises de colère, comportement agressif gênant, gourmandise exagérée, comportement obsessionnel.
- Troubles psychosomatiques: mal au ventre, démangeaisons et éruptions cutanées, problèmes avec le sommeil, anorexie.
- Problèmes de relation avec les compagnons du même âge, problèmes pour établir des contacts.
- Problèmes dans la famille: disputes entre parents en rapport avec la pratique du sport /divorce /enfants maltraités ou abandonnés.
- Problèmes entre entraîneurs et parents dont les jeunes sont les victimes.
- Sentiments d'infériorité, superstition, dépression, tendances suicidaires.
- Problèmes avec les études.

Ces jeunes furent dirigés vers le Bureau de Conseil Psychologique du Sport par le BOIC, bureau flamand pour le sport de haut niveau, plusieurs fédérations sportives, médecins spécialistes pour le sport et des entraîneurs.

Anxiété d'échouer et stress comme suite de pression familiale semblent être la cause la plus courante de ces plaintes.

Découragement à cause de blessures et achèvement défectueux d'une carrière sportive lorsque les attentes ne se réalisent pas, sont deux causes importantes de ces plaintes.

4.2 Ces constatations cliniques nous amènent vers une nouvelle vue sur les mécanismes du maniement du stress dans le sport de compétition.

La première réaction à la suite d'une surcharge une motivation moindre et moins d'engagement.

Les entraînements sont évités ou négligés. Si la surcharge se poursuit la plus part abandonnent. Chez une minorité une fuite est impossible à cause de pression interne ou externe.

La pression des parents et de l'entraîneur peut-être si grande, et la motivation des enfants pour ne pas décevoir leurs parents et entraîneurs, (qui font tellement pour eux en termes d'attention, de temps consacré, d'argent dépensé) si forte, que ces enfants ne peuvent ni ne veulent échapper. Chez certains athlètes il s'agit plutôt d'une pression interne qui les empêche d'abandonner.

Ils croient qu'ils ne peuvent se réaliser que par le sport de compétition. Ils négligent

CONCLUSIONS

L'impact de la surcharge psychique que les enfants ont à porter dans le sport de compétition est le mieux traité en présentant le problème sous la forme de trois questions. (1) Qu'entend-on par charge? (2) Quelles aptitudes ont les enfants pour porter cette charge psychique? (3) Dans quelle mesure sont-ils accompagnés?

Une étude de la littérature scientifique livre beaucoup d'information à ce sujet. Les éléments les plus importants ont été identifiés. Le mécanisme de leur impact sur le bon fonctionnement des jeunes athlètes se trouve expliqué clairement.

(1) Il y a notamment les exigences et les conséquences de toute la situation de compétition de haut niveau qui est pour tous (les gagnants et les perdants) très lourdes, à savoir, la combinaison du sport avec les études et le travail, la crainte des blessures, les exigences de l'entraînement et parfois les possibilités pour s'entraîner qui laissent à désirer.

(2) Les jeunes athlètes diffèrent dans la mesure avec laquelle ils peuvent manier ces problèmes. Stress inhérent à la compétition, problèmes de motivation, la préférence pour d'autres activités ou passe-temps, la difficulté pour accepter le succès ou l'échec, ce sont tous autant de signes d'une incapacité à faire face aux exigences et aux conséquences du sport d'élite.

(3) Les jeunes athlètes diffèrent également au point de vue de l'assistance et de l'accompagnement qu'ils reçoivent pour vaincre les difficultés. Les parents et les entraîneurs peuvent être aussi bien une charge supplémentaire qu'un appui.

Surcharge physique de jeunes athlètes dans le sport de compétition

Auweele Yves Vanden Faculteit Lichamelijke Opevoeding en Kinesithérapie, K.U. Leuven.

Un modèle triangulaire suggère l'obligation de tenir compte des relations de ces facteurs entre-eux, du moins si l'on veut connaître l'effet accablant que le sport de compétition peut avoir sur les jeunes. Le modèle triangulaire que nous suggérons est aussi bien un moyen pour établir le diagnostic qu'un point de référence pour des interventions dirigées. Il démontre que la charge psychique finale du jeune sportif est égale au résultat individuel des charges psychiques, aptitude, et de la qualité de l'appui notamment de l'accompagnement des parents, entraîneurs, club, fédération, etc.

Au moyen de recherches rétrospectives et prospectives une meilleure vue fut obtenue sur l'importance relative des différents facteurs chez les jeunes espoirs flamands en athlétisme. Bien que le degré d'importance de ces facteurs formulés par les athlètes après leur abandon (étude rétrospective), nous semble un peu suspect (peut-être que les raisons les plus souhaitables socialement ont reçu le plus d'appui à cause de l'amour-propre) nous avons beaucoup plus de certitudes à l'égard des résultats que la recherche prospective a révélée.

Les athlètes de haut niveau ont été aptes, lors de leur sélection, il y a 5 ans, à manier plus efficacement le stress de compétition et se sentirent mieux soutenus par leurs parents que ceux qui n'obtenaient des résultats que très irrégulièrement ou qui avaient abandonné l'athlétisme.

A partir des résultats mentionnés plus haut, nous pensons pouvoir attirer l'attention sur l'importance de la force individuelle et de la résistance mentale, mais aussi sur l'impact important des relations interpersonnelles, sur la manière dont on s'accommode psychiquement de blessures éventuelles, et sur la combinaison, parfois difficile, des études et du sport.

Les constatations cliniques faites avec de jeunes espoirs flamands, montrent que ce sportifs qui, avec toute la famille, s'engagent très fort leur sport, courent plus de risques d'avoir des effets négatifs que ceux qui ne s'engagent pas si fortement.

La raison est qu'ils se sont manoeuvrés dans une situation d'où ils ne peuvent s'échapper que très difficilement sans aide adéquate.

Les dernières années, un grand nombre de plaintes psychiques graves chez des athlètes de haut niveau ont été notés dans un centre de conseil psychologique du sport. Ces plaintes furent si graves qu'elle requièrent un traitement et un accompagnement propre. Jusqu'à présent, cependant, personne n'a une idée sur l'ampleur de ces plaintes chez le groupe plus étendu des jeunes espoirs en Flandre.

En Bref:

1. Le sport de compétition, même à haut niveau, n'est pas a priori incompatible avec le bien-être des jeunes.

2. La charge psychique du jeune est égale au résultat individuel de la charge (exigences de la compétition), de la capacité de manier cette charge, de la qualité du soutien et de l'accompagnement des parents, entraîneurs, club, fédération etc.

3. Les responsables ont pour tâche d'identifier les déterminants de la charge psychique causés par le sport de compétition, afin de pourvoir à base de ceci, améliorer le système d'accompagnement et assurer aux jeunes qui, en dépit de toutes les mesures, auraient néanmoins de graves problèmes, une assistance adéquate.

4. Les principaux facteurs défavorables semblent être le stress de la compétition, la pression exercée par les parents et entraîneurs, l'acceptation difficile de blessures physiques et d'échecs ainsi que la combinaison difficile du sport avec les études.

5. Les jeunes espoirs qui s'engagent, avec toute leur famille, très fort dans la compétition courent plus de risque de ressentir des effets négatifs.

6. Les effets négatifs suivants furent remarqués chez de jeunes espoirs: problèmes de comportement (comportement agressif obsessionnel); de troubles psycho-somatiques (anorexie, éruption cutanée mal à l'estomac chronique); des atteintes d'anxiété ou de panique; des problèmes avec la famille et problèmes de relations (enfants maltraités ou abandonnés à établir des contacts); dépression jusqu'à des tentatives de suicide; problèmes d'études graves.

Bibliographie:

Brustad R.J. (1993). Youth in Sport: Psychological considerations. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.) Handbook of research on sportpsychology (pp. 695-717). New York, Mc Millan.

Burton, D. (1989). Winning isn't everything: Examining the impact of the performance goals on collegial swimmers' cognition and performance. The Sport Psychologist, 3, 105-132.

Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. The Sport Psychologist, 4, 95-106.

Feltz, D.L. & Ewing, M.E. (1987). Psychological characteristics of elite young athletes. Medicine and Science in sports and Exercise, 19, 98-104.

Surcharge physique de jeunes athlètes dans le sport de compétition
Auweele Yves Vanden Faculteit Lichamelijke Opevoeding en
Kinesithérapie, K.U. Leuven.

Gabler, H. (1976). Entwicklung von persönlichkeitsmerkmalen bei Hchleistungsportlern. Sportwissenschaft, 6, 247-276.

Gould, D., Feltz, D.I. & Weiss, M.R. (1985). Motives for participation in competitive youth swimming. International journal of Sport Psychology, 16, 126-140.

Gould, D. & Petlichkoff, L. (1988). Psychological stress and the age-group Wrestler In E.W. Brown & C.F. Branta (Eds), Competitive sports for children and youth (pp. 63-73). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hahn, E. (1979). Psychologisch Problem des Leistungssports mit Kindern und Jugendlichen. Leistungssport, 9, 147-151.

Kaminski, G. Mayer, R. & Ruoff, B.A. (1984). Kinder und Jugendliche, im Hochleistungssport. Schomdorf. Verlag Karl Hofmann.

Martens, R. (1980). The uniqueness of the young athlete: psychologic considerations. American journal of sports Medicine, 8, 382-385.

Ogilvie, B.C., & Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics In J.M. Williams (ED), Applied sport psychology: personal growth to peak performance (pp. 365-382) palo Alto, CA: Mayfield.

Passer, M.W. (1982). Psychological stress in youth sport. In R.A. Magill, M.J. Ash & FL Smoll (Eds), Children in sport (pp. 153-177). Champaign, IL: Human Kinetics.

Pilz, G.A. (1977). Psychologische probleme des Hochleistungstrainings mit Jugend-lichen. Sportarzt und Sportmedizin, 28, 224-227.

Rotella, R.J. & Heyman S.R. (1986). Stress, injury, and the psychological rehabilitation of athletes. In J.M. Williams (Ed), applied sport psychology: personal growth to peak performance (pp. 343-364) Palo alto, CA: Mayfield.

Scanlan, T.K & Lewthwaite, R. (1988). From stress to enjoyment: parental and coach influences on young participants In E.W. Brown & C.F. Branta (Eds), competitive sports for children and youth (pp. 41-48) champaign, IL: Human Kinetics.

Singer, R.N. & Gerson R.F. (1980). Athletic competition for children: motivational considerations international journal of sport psychology, 11, 249-262.

Vanden Auweele, Y. (1988). Personality diagnosis in young toplevel athletes 7th congress of the European Federation of Sport Psychology, Proceedings (pp. 507-525) Bad Blankenburg (DDR): Wissenschaftlicher Rat beim Staatssekretariat fur koerperkultur und sport.

Vanden Auweele, Y. De Cuyper, B. Van Mele, V. & Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality: from description and perdition to diagnosis and intervention. In R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant (Eds), Handbook of research on sport psychology (pp. 257-289) New York, Mc Millan.

Tableau 1:

Différences psychologiques entre les 4 types de carrière (analyse de variance)
(N = 155)

	Succès N = 26		Stagnant N = 48		r N = 44		N N = 37		F significance	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD		
REL Entraîneur	76.6	13.9	79.7	10.3	81.2	8.9	75.4	9.6	2.5	0.06*
REL Parents	86.5	12	86.1	11.4	82.1	13.2	77.5	13	4.18	0.007**
SCAT (Marriage)	17	3.3	19.8	4.4	19.1	4.4	18.9	4.1	2.7	0.04*
STAI (Spielberg)	37.8	6.9	39.1	8	34.4	7.8	37	7.3	2.8	0.03*
Force Mentale	86.8	9.1	81	9.6	80.3	10.6	79.5	7.9	3.47	0.017*

Tableau 2

Causes d'abandon suivant leur importance relative chez 37 espoirs en athlétisme

	Nombre de citations	Score moyen d'importance
Charge		
Entraînement excessif	29	4
Etude, travail, sous les armes	23	1.8
Exigences de l'entraînement	2	2/5
Facilité pour l'entraînement	2	3
Capacité à la charge		
Anxiété compétitive	4	1.7
Manque de motivation	4	3.2
Autres intérêts	25	2
Problèmes de performances	16	2.9
Manque d'engagement	3	3
Accompagnement		
Pression et manipulation des parents et entraîneur	5	3.4
Manque de soutien des parents et entraîneur	25	2.9
Totaux	136	