



Alain Calmat ou le champion bien « reconverti » : Médaille d'argent aux Jeux Olympiques d'Innsbrück (1964), et champion du monde de patinage artistique en 1965, il est actuellement Chef de Clinique-chirurgien assistant des Hôpitaux de Paris. Parallèlement, il occupe les fonctions de Président du comité de Patinage artistique et de Vice-Président de la Fédération Française des Sports de glace : il est quotidiennement confronté aux problèmes que posent la détection et la préparation des futurs champions.

athlète à perpétuité

Alain Calmat*

L'intensité des activités sportives dans un pays est en partie liée à la valeur de son élite sportive. La représentativité internationale joue, en effet un rôle moteur auprès du public et en particulier des jeunes. Le développement du sport de masse, objectif national primordial, est donc partiellement dépendant des athlètes de haute compétition qui forment cette élite. Par ailleurs il est indéniable que les résultats des sportifs internationaux sont des éléments de rayonnement ou de propagande. Ainsi les athlètes de haute compétition sont-ils de véritables ambassadeurs et ont-ils été investis, bon gré mal gré, de responsabilités qui viennent s'ajouter à leurs propres problèmes, inhérents à la pratique de leur sport qui modifie profondément leur vie sociale et professionnelle. En outre, le niveau croissant des performances sportives, le nombre sans cesse plus important des concurrents et des pays engagés dans les grandes compétitions internationales ont obligé les athlètes de haute compétition à un entraînement de plus en plus intensif, à la recherche de techniques nouvelles, à des règles de vie de plus en plus strictes, imposant des sacrifices de tous ordres et une surveillance médicale fréquente. Tous ces impératifs ont profondément modifié le profil psychophysique de l'athlète de haute compétition qui représente actuellement une catégorie à part de la société.

Aptitudes et motivations

A l'orée de toute carrière sportive inter-

viennent aptitudes et motivations. Les aptitudes sont de deux ordres : physiques - détente, force, vitesse, équilibre, souplesse... et techniques - précision des gestes adaptés à la réalisation du sport considéré. Les aptitudes sont parfois évidentes d'emblée, dès les premiers contacts avec le sport. Elles peuvent aussi apparaître après un certain temps de pratique; il est difficile de prévoir leur apparition et surtout d'évaluer leurs limites.

Les motivations à la compétition peuvent avoir plusieurs origines. Lorsqu'il s'agit d'un adulte, c'est le résultat d'un choix responsable et à priori réfléchi : goût de l'effort physique, de la gloire sportive, promotion sociale. Mais il faut bien dire que dans le sport moderne, elles sont parfois moins nobles.

Le problème est tout autre lorsqu'il s'agit d'enfants ou d'adolescents. Chez eux la gloire sportive ne signifie pas grand chose. Ils la subissent plus qu'ils ne la recherchent, et souvent ne l'aiment pas lorsqu'ils la découvrent. L'amour du sport, de la confrontation, la volonté d'imiter un champion sont leurs motivations principales. Encore faut-il bien analyser la nature des motivations chez les jeunes : si elles sont fortes et personnelles chez beaucoup d'entre eux, chez d'autres, il s'agit de motivations transférées par les parents ou l'entourage. Deux évolutions sont possibles : soit, au terme d'une période assez courte, le jeune sportif reprend entièrement à son compte cette motivation et sera capable d'assumer les problèmes de sa carrière; soit, au con-

traire, et ceci est en général inconscient, il n'y a pas de véritable motivation personnelle à la compétition et la carrière sera le plus souvent un échec, dû aux problèmes qui se posent au moment des choix. Des psychologues de l'Institut National des Sports ont récemment effectué une recherche auprès d'une centaine de jeunes patineurs de 10 à 12 ans engagés dans la compétition. Les résultats ont montré un nombre non négligeable de motivations insuffisantes ou transférées.

Les objectifs de l'athlète sont essentiellement de trois ordres :

Le succès : C'est celui qui intéresse à la fois l'athlète, la Fédération, le public. Il se résume en un mot : La Victoire. Victoire dans les grandes compétitions internationales, le Championnat du Monde, les Jeux Olympiques. Les victoires sont, en partie, dépendantes de l'athlète : de ses aptitudes, de son entraînement qui aura dû l'amener à la forme physique et la maîtrise technique maximum, de facteurs psychologiques variés.

L'athlète de haute compétition est un sujet hypersensibilisé, isolé, dont les rapports sociaux ont été dénaturés par sa situation de vedette, investi de responsabilités auxquelles vient s'ajouter sa propre responsabilité. Toutes les conditions sont réalisées pour provoquer l'anxiété qui constitue un fond permanent chez tout athlète de haute compétition. Cette anxiété est parfois stimulante. Cependant, à l'occasion des

*Médecin. Ancien champion olympique de patinage artistique.

grandes compétitions, elle peut devenir une véritable angoisse et provoquer la catastrophe : déconnexion psycho-motrice, désorientation, perte des facultés de concentration et panique, aboutissant à la contre-performance et donc à l'échec. Ces situations sont rares, mais peuvent arriver à tout athlète. Comment les éviter? En « déresponsabilisant » l'athlète? Le meilleur moyen est alors de former d'autres athlètes capables de suppléer son éventuelle défaillance et de lutter contre le vedetariat sportif abusif.

Le second objectif qui intéresse plus particulièrement l'athlète lui-même, est de tirer de sa carrière sportive, nécessairement limitée dans le temps, une expérience positive, enrichissante et dont il aura fort besoin pour affronter les épreuves de la reconversion.

Le troisième objectif est, en effet, de réussir cette reconversion qui se présente comme une véritable retraite prématurée, imposée à un adulte en pleine force de l'âge.

Une triple préparation à la compétition

Cette préparation doit être simultanément physique, technique, psychologique. Elle est conditionnée par des impératifs pratiques, nécessaires à l'entraînement, aux stages, aux déplacements : des installations sportives adaptées, dont la proximité, l'accès et la disponibilité ne sont pas toujours satisfaisants, surtout en zone urbaine. La possession et l'entretien d'équipement particulier dans certains sports. Mais le problème le plus important est de disposer d'un temps d'entraînement suffisant : de plusieurs heures à plusieurs dizaines d'heures par semaine selon les sports, ce qui pose d'emblée le problème de la compatibilité du sport de haute compétition avec la vie scolaire ou professionnelle. Enfin, l'athlète a besoin également d'un entraîneur de qualité et suffisamment disponible.

L'entraînement sportif intensif est un rythme d'activité physique générateur d'une fatigue importante, posant des problèmes de récupération, de détoxification, de diététique. Il impose un surcroît de sommeil, dans certains cas des massages, en tous cas des règles hygiéno-diététiques dont les principales sont la prise de repas à distance des efforts, bien équilibrés tant au plan calorique que qualitatif, l'abstention d'alcool, de tabac, de sorties nocturnes, etc. Toutes ces mesures sont astreignantes. Elles ne sauraient être suivies aveuglément pendant longtemps sans interrompre l'équilibre psychologique de l'athlète. Elles doivent être nuancées, intégrées dans un programme d'entraînement, défini par le but à atteindre et le découpage de la saison, suivant une tactique particulière à chaque sport et à chaque individu.

A l'âge scolaire, les études traditionnelles sont incompatibles généralement avec le sport de haute compétition. De nombreuses solutions de remplacement ont été adoptées : écoles à mi-temps (forcément privées), enseignement par correspondance... Mais ces solutions, si elles sont en général satisfaisantes sur le plan scolaire et sportif, présentent des inconvénients : elles sont souvent refusées par les parents, elles extraient le jeune sportif du milieu social habituel représenté par l'école. Il semble qu'en cette matière, la création de sections sports - études dans les lycées et même dans les universités (il existe une section de ce

type dans un Centre Hospitalier Universitaire parisien) soit une solution plus rationnelle, mais loin d'être encore assez fréquente.

A l'âge adulte, les problèmes sont encore plus difficiles. En dehors du sport professionnel qui est bien à part et que nous n'envisagerons pas, les sportifs de haute compétition doivent concilier sport et travail. Les situations sont multiples et variées, mais il faut souligner que le maximum de problèmes se posent aux employés. Leurs possibilités d'entraînement sont liées à la bonne volonté de leurs employeurs. D'autre part, et ceci est un handicap par rapport à d'autres pays, le système de la journée coupée en deux par la trêve de midi n'est pas un avantage pour les sportifs français. La journée continue serait certainement plus adaptée à l'entraînement.

La reconversion

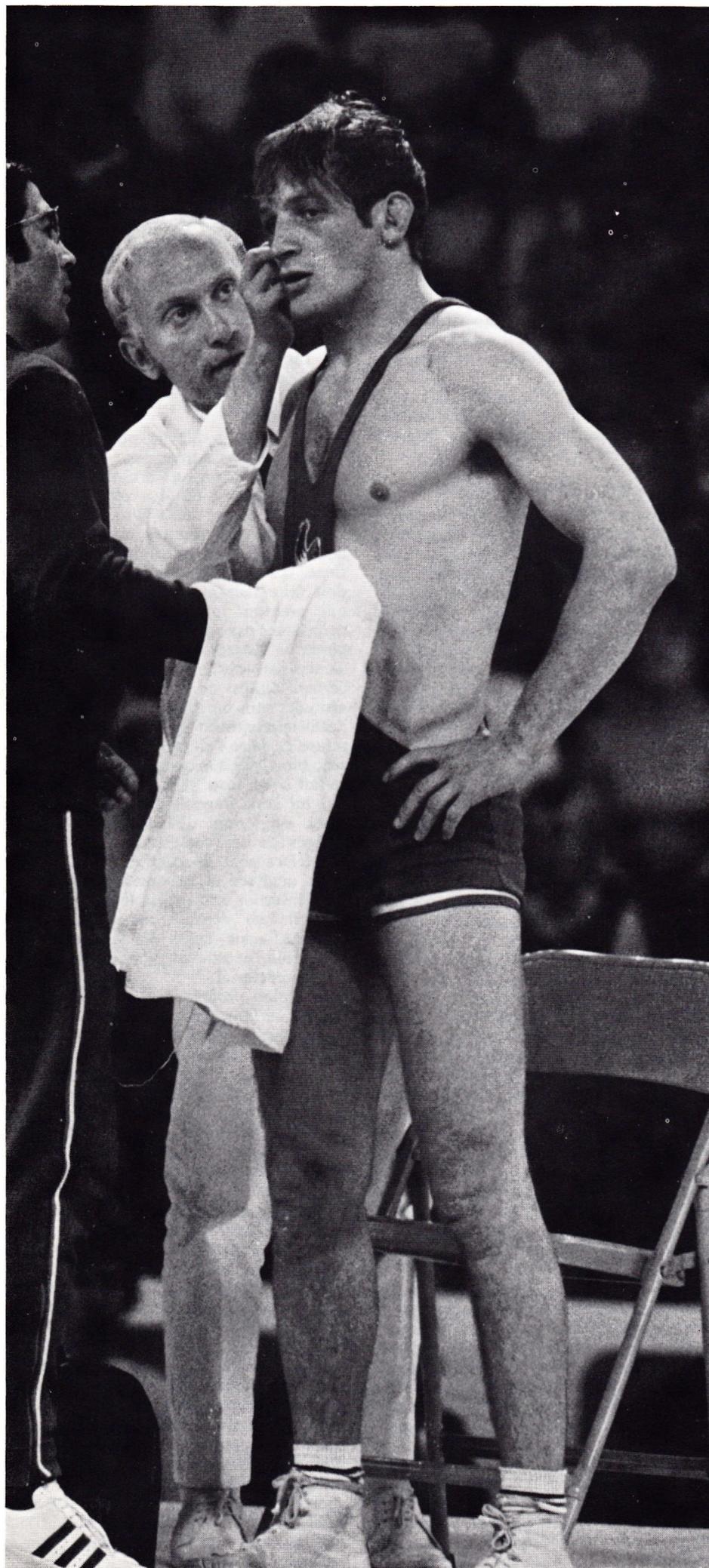
Elle est toujours difficile, pour des raisons sociales et professionnelles. L'athlète de haute compétition sort brusquement de sa carrière sportive où il a été socialement isolé pour rentrer dans la vie sociale normale. Il doit changer son cycle de vie, ses habitudes. Il n'est plus l'objet de sollicitations, d'admiration, de singularisation. Il doit faire face aux problèmes quotidiens qui prennent une importance qu'il ne connaissait pas ou plus. Bien souvent il aura perdu de vue ses amis non sportifs.

Toutes ces perturbations demandent un certain temps de réadaptation. Plusieurs attitudes sont possibles : dans certains cas, l'athlète contraint à la retraite sportive refuse de faire l'effort de réinsertion, mais ceci n'est pas longtemps possible, et elle se fait à son insu; il subit les changements qui lui sont imposés, il devient souvent amer, supportant difficilement les performances de ses successeurs. Ailleurs, ces problèmes sont abordés de front, lucidement analysés et progressivement réglés. La réinsertion sociale est toujours longue, car elle ne dépend pas seulement de l'athlète, mais aussi de la société qui l'accueille, et elle aussi a été influencée par le vedetariat.

Sur le plan professionnel, plusieurs éventualités se présentent.

La carrière sportive professionnelle : Elle est un prolongement de la carrière amateur et pose peu de problèmes. Elle est néanmoins limitée, dans le temps, à certains sports spectaculaires, aux athlètes de très haut niveau en général, et de toutes façons le problème de reclassement se trouvera de nouveau posé, mais en des termes différents, ultérieurement. La carrière de moniteur sportif : actuellement il ne suffit plus d'avoir été un champion pour pouvoir exercer ce métier. Un examen national comportant un tronc commun de connaissances théoriques est exigé. De nombreux sportifs de haute compétition le savent et se destinent à cette profession qui a l'avantage de les laisser dans leur milieu. Le professorat d'éducation physique qui réclame des études supérieures est un problème bien à part.

En dehors des reclassements dans le milieu sportif, on peut tout imaginer. Beaucoup d'athlètes de haute compétition trouvent dans les métiers rattachés au sport : presse sportive, firmes publicitaires, kinésithérapie, etc., le moyen de profiter de leur expérience et de leur notoriété, pour se reclasser.



Les athlètes de haute compétition choisiront bien plus rarement un métier n'ayant aucun rapport avec le sport, car ceci pose des problèmes plus graves : difficulté de pouvoir concilier des études ou un apprentissage pendant la carrière, réticence à se séparer du milieu sportif, difficultés d'insertion dans certains milieux.

Détecter les champions

Le recrutement de l'élite est bien souvent le fruit du hasard et ceux qui la constituent ne sont pas forcément les plus doués et les mieux équilibrés pour affronter l'épreuve de la vie de haute compétition.

Conscients de ce problème, nous avons à la Fédération Française des Sports de Glace, étudié puis réalisé une opération de recrutement destinée à tester les aptitudes physiques et psychologiques des jeunes qui nous étaient présentés par les professeurs de patinage.

Des épreuves physiques simples, des épreuves d'expression corporelle, des tests psychologiques et un bilan médical très complet ont été réalisés sur cent jeunes patineurs de 10 à 12 ans déjà fortement engagés dans le processus de la compétition. Les résultats nous ont permis de constater que beaucoup de ces enfants ne présentaient pas les qualités physiques et psychologiques que nous estimons nécessaires à la haute compétition.

Il nous semble que le meilleur moyen de recruter les meilleurs sujets parmi la population est de procéder à des opérations de ce genre dès que possible.

D'autre part, ce type d'expérience a le mérite de constituer une voie de recherche pour établir des critères qui permettront peut-être de prévoir très tôt les possibilités d'avenir.

Mieux détecter pour favoriser les conditions pratiques d'entraînement, diminuer la responsabilité des champions, les aider à se reclasser après leur carrière, initier les masses et valoriser le sport aux yeux des enseignants, sont les principales mesures que les dirigeants des sports français doivent prendre pour améliorer l'élite sportive de la France.

A.C.

Entraînement sportif intensif, rythme de vie très astreignant... (ici le lutteur Daniel Robin)