

**La Presse**

**Actuel, mardi 21 février 2006, p. S8**

Turin 2006

## **SURENTRAÎNEMENT, L'ART D'EN FAIRE TROP**

**Girard, Marie-Claude**

POUR S'AMÉLIORER, L'ATHLÈTE DOIT DÉPASSER SES LIMITES. MAIS S'IL EN FAIT TROP, IL COURT À L'ÉPUISEMENT. AINSI, LA MAJORITÉ DES ATHLÈTES VONT CONNAÎTRE UN ÉPISODE DE SURENTRAÎNEMENT DURANT LEUR CARRIÈRE.

### **À QUEL MOMENT FAUT-IL S'ARRÊTER ?**

28 ans, la skieuse Mélanie Turgeon annonce sa retraite, parce que son dos ne supporte plus la charge de la compétition. La patineuse de 18 ans Cynthia Phaneuf, renonce aux Championnats canadiens et aux Jeux de Turin pour soigner une "fracture de stress" à la cheville. La coureuse roumaine Gabriela Szabo, championne olympique du 5000 mètres, quitte la compétition à 29 ans. "Syndrome du surentraînement", explique-t-elle.

À voir les footballeurs, hockeyeurs, skieurs et gymnastes se déchirer à qui mieux mieux le "ligament croisé antérieur", le sportif de salon finit par retenir que le sport n'est pas forcément bon pour la santé. Et pour une fois, il n'a pas complètement tort.

Les athlètes de haut niveau ne s'exposent pas seulement à des blessures parfois spectaculaires. Ils font face aussi à un mal plus sournois, qui s'installe plus lentement, lorsque la charge d'entraînement dépasse la capacité de récupération.

"De 60 à 65% des athlètes vont connaître un épisode de surentraînement au moins une fois au cours de leur carrière", indique Laurent Bosquet, professeur au département de kinésiologie de l'Université de Montréal et spécialiste de la prévention du surentraînement. Ce n'est pas une situation banale. L'athlète peut prendre des mois, voire des années, à se sortir de l'état de fatigue chronique qui caractérise le dernier stade du surentraînement.

Techniquement, le spécialiste distingue deux étapes : le dépassement et le surentraînement, tous deux fréquents chez les athlètes d'élite. On parle de dépassement lorsque survient une fatigue aiguë et une baisse de la performance causées par une charge d'entraînement trop lourde et par d'autres facteurs de stress. La situation est habituellement réversible en quelques jours ou quelques semaines de récupération.

### **Dépression et stress**

La seconde étape, le surentraînement, est très documentée, "en particulier chez les marathonniens", souligne l'expert en kinésiologie. Certains vont connaître plusieurs épisodes, d'autres aucun. Le système nerveux est atteint, la capacité de gérer le stress affectée.

Le cas le plus illustre est sans doute celui du marathonien Alberto Salazar, qui s'est effondré aux Jeux olympiques de Los Angeles, après avoir remporté trois fois le marathon de New York. Sachant qu'il allait courir dans un environnement très pollué, il s'était entraîné dans son garage, la porte fermée, avec la voiture en marche. Il a subi plusieurs coups de chaleur en entraînement. Il a fini par faire une dépression majeure, raconte M. Bosquet.

Après 10 ans de repos forcé, Salazar est revenu à la compétition quand le Prozac a fait son apparition. "Il y aurait d'ailleurs des similitudes entre le surentraînement et la dépression", ajoute le spécialiste. Formulé pour combattre la dépression chronique, le médicament agit sur la sérotonine, un neurotransmetteur. "Beaucoup de coureurs cyclistes prennent du Prozac", souligne Laurent Bosquet.

### **Trop c'est comme pas assez**

Comment savoir si on en fait trop? C'est que, pour améliorer sa performance, l'athlète doit repousser ses limites. C'est d'ailleurs le principe du "stage". "Le but est de provoquer une grosse fatigue au début du programme. On va aménager ensuite des périodes de repos tout en continuant l'entraînement avec un volume réduit. C'est l'affûtage. On s'est aperçu qu'il y avait un effet de rebond", explique Laurent Bosquet.

On peut dresser de longues listes de symptômes possibles: perte de concentration, désintérêt pour l'entraînement, baisse du système immunitaire, variations du taux de fer et de certaines hormones, trouble du sommeil, apathie, augmentation des fautes techniques. Le problème, c'est qu'aucun de ces critères ne permet de diagnostiquer à coup sûr le surentraînement. Pour y arriver, on se servira le plus souvent d'un croisement de symptômes psychologiques et physiologiques.

Habituellement, on commence à s'inquiéter lorsqu'il y a une stagnation ou une baisse de la performance. Avec une baisse de 25%, on s'entend qu'il y a un problème. Mais chez les nageurs australiens, les maîtres de leur discipline, des études ont avancé qu'une baisse aussi faible que 0,5% pouvait être un signe de surentraînement, souligne M. Bosquet. Exagéré ? Peut-être, mais à un haut niveau, il n'y a souvent qu'un écart minime entre celui qui remporte une médaille et celui qui reste chez lui, faute de s'être qualifié pour les épreuves olympiques.

"Le problème, ce n'est pas en soi de provoquer une fatigue chez l'athlète mais d'avoir des charges d'entraînement qui s'enchaînent de telle façon que l'athlète n'arrive pas à récupérer", explique le préparateur physique Raymond Veillette. Actuellement attaché à l'équipe de football du Rouge et Or, M. Veillette entraîne également des athlètes de sport amateur de haut niveau.

Or, chaque athlète est différent. Chacun a ses propres capacités de récupération. Et chaque discipline met le corps à l'épreuve d'une façon bien particulière. Dans le cas d'un tri athlète, qui doit faire une très grosse dépense énergétique, il peut y avoir un impact sur la régulation hormonale. Dans un sport collectif comme le soccer ou le hockey, les athlètes s'exposeront davantage à des traumatismes.

"Souvent, ce qui hypothèque en premier l'athlète, ce sont les muscles, les tendons, le système osseux, constate Raymond Veillette. On va parler de surentraînement local, de blessures d'usure.

Il y a une réponse inflammatoire du système musculo-tendineux. On peut avoir des fractures de stress, de petites fissures au niveau de l'os."

Mais attention à ne pas confondre accidents et surentraînement, prévient M. Veillette. Oui, on risque plus de se casser une jambe en dévalant des pentes enneigées qu'en faisant des mots croisés. Mais cela ne signifie pas pour autant que les athlètes qui se blessent soient surentraînés.

Avant d'imputer la fatigue au surentraînement, il importe de vérifier les autres facteurs qui peuvent influencer la performance, souligne aussi Laurent Bosquet. La qualité de vie (nutrition, sommeil, hydratation...), les problèmes familiaux ou personnels, le soutien (suivi médical régulier, physiothérapie, aide financière) ont tous un rôle à jouer dans la performance.

Il reste qu'à haute dose, le sport n'est plus aussi bénéfique pour la santé. "Ce ne sont pas les athlètes de haut niveau qui vont retirer les plus grands bénéfices de l'activité physique pour la santé, note M. Bosquet. Par exemple, ils vont peut-être augmenter les capacités cardiovasculaires, ce qui est excellent, mais vont peut-être développer de l'arthrose précoce parce qu'ils ont couru 250 km par semaine pendant 10 ans. À 70 ans, cela peut limiter leur mobilité..."

Interrogé à ce sujet, le skieur de bosses Jean-Luc Brassard ne peut cacher un certain agacement. Un mode de vie sédentaire a aussi des effets sur la santé, insiste-t-il : "Les problèmes de cholestérol, de diabète ou d'obésité, c'est beaucoup plus nocif pour la santé ! "

**La Presse**

**Actuel, mardi 21 février 2006, p. S9**

Turin 2006

**NE ME RÉVEILLEZ PAS, JE M'ENTRAÎNE**

**Girard, Marie-Claude**

Pendant la douzaine d'années qu'il a passées avec l'équipe nationale, le skieur de bosses Jean-Luc Brassard a vu les méthodes d'entraînement se raffiner considérablement. "Surtout vers la fin de ma carrière, on a appris que le repos était une forme d'entraînement et que c'était essentiel à la performance raconte-t-il. On savait que notre type d'entraînement affectait notre système nerveux. On était prévenus que si on faisait trop d'activités sociales, on pouvait devenir irritables et irrités très rapidement." Au plus fort de l'entraînement, il savait aussi qu'il ne servait à rien de rester plus d'une heure et quart au gym. Au-delà, le gain physique ne justifiait pas le temps passé au centre sportif.

Depuis 10 ou 15 ans, une des grandes modifications dans l'entraînement des athlètes de haut niveau a été de faire une juste place au repos. "On a découvert que si on diminue le volume d'exercices de 80% pendant une ou deux semaines, tout en maintenant l'intensité, on obtient des gains de performances", souligne le professeur Laurent Bosquet, chercheur en kinésiologie à l'Université de Montréal.

De plus, de nombreux outils pour mesurer l'état physique et physiologique des athlètes ont été mis au point au fil des ans. Les athlètes sont-ils maintenant moins exposés au risque de surentraînement ? Laurent Bosquet ne le croit pas.

Dans le sport professionnel, la logique commerciale pousse les joueurs à retourner rapidement au travail après une blessure, dit-il. S'ils ne se surpassent pas, ils courent le risque d'être échangés. Le nombre de matches de hockey ou de rugby par saison a augmenté. Les joueurs s'usent prématurément. On les expose à davantage de blessures.

Malgré tout, il ne croit pas que le surentraînement soit inévitable chez les athlètes de haut niveau : "Quand l'entraînement est bien programmé, il n'y a aucune raison valable pour que les athlètes se blessent ou soient surentraînés." De plus, on sait maintenant que des exercices bien ciblés aident à prévenir les blessures.

### **Des athlètes à risque**

Le préparateur physique Raymond Veillette est du même avis : "De par sa formation, l'entraîneur sait manipuler les variables de volume, d'intensité et de charge d'entraînement. Donc, il va prévoir régulièrement des semaines faciles dans son dosage d'entraînement pour que l'athlète récupère."

L'élite sportive dispose habituellement d'une équipe de spécialistes. Mais qu'en est-il de ceux qui sont à un niveau moins avancé ? L'ex-patineuse de courte piste Isabelle Charest, triple médaillée

à autant de Jeux olympiques, croit que ces athlètes sont plus à risque parce que moins bien encadrés. "C'est difficile. Tant qu'on ne le sait pas, on se dit : C'est parce que je ne m'entraîne pas assez que je suis fatiguée à l'entraînement et que je ne toffe pas toutes les séries d'exercices. Alors que souvent, c'est peut-être qu'on en fait trop. Le repos est aussi important que l'entraînement et c'est souvent ça qu'on néglige", explique-t-elle.

En patinage courte piste, elle estime que le surentraînement est un phénomène assez fréquent. Elle a dû elle-même "ralentir à quelques occasions" malgré les contrôles et précautions. "C'est souvent une combinaison de manque de sommeil, de mauvaise alimentation, de ne pas prendre soin de soi, avec une charge d'entraînement trop grande. On ne peut pas vraiment dire que c'est juste à cause du surentraînement, mais il y a de grands risques qu'on devienne plus fragile aux blessures."

Pour sa part, l'ancien skieur de bosses Jean-Luc Brassard ne se souvient pas de s'être surentraîné. Il lui est malgré tout arrivé d'oublier la douleur, le temps d'une descente. "Mais après ça, je me devais d'arrêter, une semaine, un mois, peu importe, pour régler le bobo", explique-t-il. "Souvent, c'est l'erreur que les athlètes d'élite font : quand ils ressentent une petite douleur, ils refusent d'arrêter et essaient de combattre la douleur."

**La Presse**

**Actuel, mardi 21 février 2006, p. S9**

Turin 2006

Jeux divers

## **LES ATHLÈTES DU DIMANCHE NE SONT PAS ÉPARGNÉS**

**Girard, Marie-Claude**

"Il est évident que le surentraînement touche aussi bien les athlètes que monsieur ou madame Tout-le-Monde. C'est une fatigue aiguë qui survient quand la charge d'entraînement et d'autres facteurs de stress excède la capacité de récupération", note le professeur de kinésiologie Laurent Bosquet. "Si quelqu'un s'entraîne quatre ou cinq fois par semaine, a une vie professionnelle intense, trois ou quatre enfants et un grand nombre de responsabilités, c'est sûr que sa charge de stress totale peut excéder sa capacité à récupérer. Dans ces cas-là, on ne parle pas de surentraînement mais de dépression."

## **JEUX D'ANTAN**

Jeux olympiques d'Innsbruck, 1976 : c'était la première fois que les athlètes canadiens portaient des costumes créés par des designers d'ici ! Des designers montréalais, qui plus est. Par exemple, pour elle et lui (les patineurs Ted Barton et Susan Carscallen), ces ensembles pour les sorties décontractées, signés Helen Harper et Jack Spratt, de Montréal. On vous épargne toutefois les vêtements pour les sorties officielles...

## **LE SPORT À EXCÈS, UNE DROGUE DURE ?**

"Ce n'est que récemment que médecins et psychologues ont pris conscience que le sport lui-même pouvait devenir une drogue. Pratiqué avec excès, le sport peut être le signe d'un comportement pathologique. On parle alors d'addiction à l'effort, à la production d'endorphine engendrée par cet effort, à la recherche de sensation dont le sportif est particulièrement friand, sensations de plaisir ou de douleurs (...)", écrit l'ex-joueuse de tennis et professeure de philosophie Isabelle Queval, dans l'essai S'accomplir ou se dépasser. L'auteure, qui a fait partie de l'équipe de France junior, note que la dépression, les troubles addictifs et les désadaptations sociales sont maintenant au coeur des préoccupations médicales à propos des champions sportifs. L'essayiste croit que pour préserver la santé physique et psychologique des enfants, le sport de haut niveau devrait être régi par des règles similaires à celles qui s'appliquent au travail des enfants.

## **DES MAUX ET DES SPORTS**

**66%** des cavaliers qui ont commencé à monter avant 8 ans présentent des fissures vertébrales (34% des amateurs et 70% des professionnels).

**50%** des volleyeurs souffrent de discopathie.

**20% à 40%** des danseuses,

**40% à 50%** des coureuses de fond,

**70%** des cyclistes et près de

**90%** des gymnastes constatent une disparition des menstruations.

**30%** des gymnastes et **9%** des tennismen sont atteints de spondylolyse isthmique (fissure de l'isthme interarticulaire vertébral).

**68%** des judokas souffrent d'ostéochondrose vertébrale (altérations des plaques cartilagineuses vertébrales).

*(Source : Le sport est-il bon pour la santé ?, de Stéphane Cascua, publié chez Odile Jacob, cité dans S'accomplir ou se dépasser, de Isabelle Queval, Gallimard.)*