



# D.U. ACCOMPAGNEMENT DU SPORTIF BLESSE

## DE LA PREVENTION DES BLESSURES AU RETOUR EN COMPETITION

L'intérêt de ce Diplôme Universitaire est d'apporter un regard nouveau sur les causes de blessures et sur l'accompagnement du sportif blessé, par le biais d'une approche psychologique et mentale de la blessure.

Les causes de blessures sont bien sûr multifactorielles. Nous vous proposons dans ce DU d'aborder la blessure d'un point de vue psychologique.

Nous nous appuyerons pour cela principalement sur la version révisée du Stress Injury Model (Williams & Andersen, 1998). Ce modèle stipule que si dans une situation sportive potentiellement stressante (compétition, entraînement intensif, sélection...), l'athlète déclenche une réponse au stress, le risque de blessure augmente. Ce déclenchement produirait chez l'athlète certaines modifications aux niveaux physiologique et attentionnel : augmentation de la tension musculaire, rétrécissement du champ visuel et accroissement de la distraction. En retour, ces troubles attentionnels se traduiraient par des difficultés pour les sportifs à identifier et à réagir promptement aux indices environnementaux les alertant d'un danger pour leur intégrité physique, ce qui aurait pour conséquence de les fragiliser physiquement. Stressé, moins attentif, tendu et avec un champ visuel restreint, le sportif augmente donc son risque de se blesser. Cette relation entre déclenchement d'un stress et blessure est encore modulée par d'autres facteurs :

-Tracas quotidiens liés aux contextes sportifs, professionnel, familial (décès, perte d'emploi, préparation d'examens, modification de la structure familiale, conflit avec coéquipier, staff ou entraîneur, prise de responsabilité dans l'équipe, changement de structure d'entraînement...)

-Expérience d'une blessure antérieure (qui peut augmenter son stress à la reprise en compétition)

-Personnalité caractéristique d'une vulnérabilité au stress (névrosisme, anxiété, dépression).

-Manque de ressources personnelles et sociales (coping) lui permettant de faire face au stress. Autrement dit, si il n'a pas a titre personnel des stratégies lui permettant de combattre son stress (relaxation, contrôle de la pensée, dialogue interne, focalisation de l'attention, fixations de buts, routines, contrôle des émotions, imagerie mentale, soutien social...).

A partir de cela, nous détaillerons 4 phases distinctes (Prévention de blessure, Moment de blessure, phase de Rééducation/Réhabilitation et Retour à la compétition), et apporterons pour chacune d'entre elle des éléments de diagnostic puis des moyens d'intervention. Ceci dans le but d'aider l'athlète à mieux se prémunir des blessures et de lui fournir des outils pour que son retour à la compétition post-blessure soit le plus harmonieux et plus efficace possible.

Que ce soit pour le staff médical (médecin, kiné, ostéopathe...), ou le staff technique (préparateur physique, entraîneur, préparateur mental), cette approche sur les déterminants psychologiques des blessures représente une plus-value certaine leur permettant d'étoffer leur domaine de compétence dans le suivi d'athlète de haut-niveau. L'acquisition de nouvelles connaissances et de nouveaux outils permettra une prise en charge plus globale et complète de la problématique du sportif blessé. Cette formation aura également pour ambition d'intégrer à part entière cet athlète dans le processus de prévention de blessure, et de le faire participer en co-construction avec le staff à son rétablissement.

## PHASE DE PREVENTION

→ **Diagnostiquer** les facteurs susceptibles de fragiliser l'athlète (e.g., séquelles mentales d'une blessure antérieure, anxiété compétitive, tracas personnels et quotidiens, soutien social défaillant, peu de facultés personnelles permettant de gérer le stress...)

### MOYENS :

-Questionnaires quantitatifs (exemple : sphère affective, anxiété compétitive, environnement social, motivation, ressources personnelles de coping, croyances)

- Outils qualitatifs (exemple : observation méthodique, bases d'entretien semi-directifs, techniques d'écoute active, d'entretien d'explicitation , d'entretien sur le cours de vie et d'entretien motivationnel)

### → **Intervenir :**

-Techniques de gestion du stress et des émotions (exemple : Fixation de buts, Relaxation, Imagerie mentale, Discours interne, Routines, Techniques d'activation)

- Travail sur la motivation, focus attentionnel, concentration, croyances, problématique de fin de carrière, techniques de résolution de problèmes

- Reconstruction de schémas potentiellement inopérants (techniques d'évitement, stratégie d'auto-handicap...) vers des postures plus viables.

Finalité : aider l'athlète à :

- mieux gérer son stress compétitif,
- résoudre, clarifier ou rendre plus viable ses tracas quotidiens,
- être moins anxieux par rapport à sa blessure antérieure,
- être plus autonome sur l'utilisation de ces habiletés :

Lui permettra d'être MOINS VULNERABLE aux blessures

#### MOMENT DE BLESSURE

La blessure peut avoir un profond impact psychologique sur les sportifs.

En symbolisant parfois un échec ou le renoncement à leurs ambitions , elle peut être responsable d'une baisse de l'estime de soi, de sentiment de perte, de frustration et de colère, de peur et de détresse, ou de troubles dépressifs, de sensation d'isolement, voire de perte d'identité. Elle peut parfois être vécue comme un véritable deuil.

Face à cette situation, il semble pertinent d'apporter aux professionnels (pas toujours bien formés pour gérer cette crise) des connaissances théoriques sur les retentissements psychologiques de la blessure et des techniques d'écoute, afin que ces derniers puissent, lors de cette phase particulière, adopter une posture adaptée et bénéfique aux sportifs (empathie, pouvoir donner des perspectives, soutien adapté, trouver les bons mots, aiguillage vers les professionnels compétents, explications sur la nature et les conséquences possibles du traumatisme).

#### PHASE DE REEDUCATION/ REHABILITATION

Lors de ces 2 phases, l'abord psychologique et mental peut se révéler être un atout indispensable et complémentaire pour aider les professionnels qui s'occupent de sportifs blessés, à mieux optimiser cette période de récupération post-blessure.

-D'une part pour soutenir ces athlètes dans cette période particulière qui, si elle est parfois bien vécue, peut aussi s'accompagner de doutes et de difficultés. Le staff, en étant conscient des différentes phases que peut traverser le sportif après une blessure (état de choc, déni, douleur, colère, marchandage, dépression et douleur, reconstruction, acceptation) sera alors plus à même de permettre au sportif de mieux vivre ce cap délicat, ce qui favorisera une meilleure récupération.

- D'autre part en prenant en considération certains écueils liés à la motivation : un manque de motivation peut nuire à la persistance ou à l'implication dans l'effort de rééducation. A

l'inverse, une motivation trop excessive risque d'engendrer un investissement trop grand pouvant lui aussi être responsable de mauvaise récupération et au final de délais de reprise en compétition augmentés.

-Ensuite, en tentant de l'aider sur la gestion de la douleur souvent inhérente à cette phase.

-En l'aidant à communiquer avec le staff médical et technique, ainsi qu'avec ses éventuels partenaires ou son propre staff, pour qu'il se sente moins isolé. L'aider aussi éventuellement à gérer une problématique du manque liée à l'arrêt prolongé de l'entraînement.

-Enfin, en lui permettant, par différentes techniques et notamment l'imagerie mentale, de développer lors de cette phase d'arrêt sportif d'autres composantes de son activité (tactiques, mentales, organisationnelles...), de pratiquer mentalement son activité, et de renforcer le travail musculaire, articulaire et proprioceptif.

Le but est de rendre le sportif acteur de sa propre rééducation/réhabilitation

MOYENS : Imagerie mentale, Relaxation, orientation du focus attentionnel, techniques de fixations de buts, écoute active, entretien d'explicitation, exercices de mise en situation, notion d'addiction au sport, problématique du manque ...

## PHASE DE RETOUR EN COMPETITION

Cette phase de reprise post-blessure revêt souvent chez l'athlète une dimension anxiogène, liée à la peur de se blesser à nouveau, mais plus largement, à la crainte de ne pas retrouver son niveau de performance, son statut. Elle demande également au sportif des qualités d'adaptation pour se réinsérer dans son milieu professionnel, son équipe...

Le but de notre enseignement dans cette phase particulière est de fournir aux accompagnants et à ces sportifs des outils leur permettant :

-de verbaliser, de prendre en compte leur crainte, leur anxiété

-de les aider à progressivement s'engager à nouveau intensément dans leur activité

-à clarifier leurs buts

-à les aider dans la gestion de leur stress et de leurs émotions

Ceci pour favoriser un retour à la compétition le plus harmonieux possible.

Nous évoquerons également la problématique liée à la fin de carrière (qu'elle soit due à un arrêt prématuré suite à une blessure ou choisie)

MOYENS : Imagerie mentale, Relaxation, orientation du focus attentionnel, techniques de fixations de buts, écoute active, entretien d'explicitation, exercices de mise en situation...

## ORGANISATION DE LA FORMATION

Le cursus de ce DU comprend 96 heures de cours réparties en 3 séminaires de 4 jours (dates disponibles sur la plaquette). Si les bases théoriques issues de recherches universitaires sont enseignées, une partie conséquente de la formation sera aussi consacrée à la pratique pour permettre aux professionnels de mettre en œuvre un accompagnement du sportif blessé.

Tous ces thèmes seront abordés :

-La sphère motivationnelle (profil motivationnel, autodétermination, attributions causales, buts d'accomplissement, croyances)

-L'influence de l'environnement social (dont relation entraîneur/entraîné)

-La sphère affective (Anxiété-stress-performance, ressources de coping)

-Fin de carrière

-Focus attentionnel

Toutes ces techniques seront abordées et/ou pratiquées :

-Routines, dialogue interne, techniques d'activation

-Neurosciences et neurophysiologie de l'éveil en rapport avec Imagerie mentale et Relaxation

-Techniques d'imagerie mentale

-Techniques de relaxation (relaxation progressive de Jacobson/ Training autogène de Schultz)

-Exemples de problématiques de prise en charge/ cas cliniques

-Mises en situation sur différentes thématiques

-Théorie Stress Injury Model , Modèle intégré de la santé, Modèle intégré et réponse psychologique à la blessure et rééducation

-Bases des interventions en psychologie des blessures + cadre légal + limites des interventions

-Ecoute active

-La blessure d'un point de vue Psychologie clinique ou Psychanalytique

-Soutien et posture au moment de la blessure

- Blessure ou maladie, arrêt prolongé de l'entraînement et problématique du manque : pratique de haut niveau et clinique de l'addiction
- Posture et travail du psychologue du sport auprès des sportifs, du staff technique et du staff médical : différents types d'interventions auprès des sportifs et points de repères permettant d'orienter vers le psychologue du sport et/ou le préparateur mental
- Comprendre et s'informer sur le vécu du sportif : découverte de l'entretien de d'explicitation
- Bases d'entretien motivationnel

## EQUIPE PEDAGOGIQUE

Tous nos intervenants sont des spécialistes de la littérature scientifique en psychologie du sport ou des professionnels de terrain impliqués au quotidien auprès de sportifs de haut niveau.

[Julie BOICHE](#) : Maitre de conférences - Université de Montpellier

[Thomas DEROCHE](#) : Professeur des Universités - Université Paris Sud Saclay

[Aymeric GUILLOT](#) : Professeur d'université - Université Claude Bernard Lyon 1

Ces universitaires ont publié de nombreuses études en rapport avec les déterminants psychologiques des blessures, les déterminants motivationnels de l'engagement régulier et du désengagement de l'activité physique ou sportive, sur les processus mentaux, imagerie motrice, réhabilitation, sommeil, neuro-imagerie.

[Laurent TORT](#) : -Kinésithérapeute, ostéopathe, préparateur mental

-Ostéopathe et Kiné sur le circuit WTA et ATP: intervention et accompagnement de joueurs et joueuses de tennis professionnels à titre privé

-Ostéopathe et Kiné à l'Open Sud de France de Montpellier (tournoi ATP 250)

-Master 2 Préparation Psychologique et Coaching à l'Université UFR-STAPS de Montpellier

[Maëlys BONNIN](#) : - Préparatrice mentale

-accompagnement de sportifs de haut-niveau (foot, basket, natation, ski, cyclisme, tennis, athlétisme, handisport...)

- chargée d'enseignement à l'UFR STAPS Montpellier (Entretien d'explicitation)

[Sonia MERIGEAUD](#) : Médecin, Addictologue

[Guillaume JEANNE](#) Médecin , Addictologue

[Karine NOGER](#) : -Psychologue clinicienne et Psychologue du sport

- chargée d'enseignement à l'UFR STAPS, à la Faculté de Psychologie (université Montpellier 3), Faculté de Médecine (Université de Montpellier)

-directrice IREPS (Institut de RESSOURCES en Psychologie du Sport)

[Romain THOMAS](#) : -Préparateur mental (nombreuses expériences en pôle France, Espoir, Creps, Clubs professionnels, ligue...) ; chargé d'enseignement à l'UFR STAPS Montpellier

## PUBLIC CONCERNE

Médecin du sport, Masseur-kinésithérapeute, Ostéopathe, Préparateur mental, Préparateur physique, Cadre fédéral, Conseiller technique, Entraîneur, Psychologue...

## INFOS PRATIQUES

-Coût :

Formation initiale : 280 €

Formation continue : 1400 € (Prise en charge possible par organismes de formation continue : FIF-PL / DPC - contact : [aurelie.merle@umontpellier.fr](mailto:aurelie.merle@umontpellier.fr))

-Une commission pédagogique se réunira pour sélectionner les candidatures (20 candidats max)

- Accès à la formation : Niveau baccalauréat ou équivalent

Après validation par la commission un dossier d'inscription accompagné du règlement relatif à votre situation vous sera demandé.

- Evaluation finale : remise d'un rapport (étude de cas) : 15 pages

## Dates

12 jours de formation répartis en 3 blocs de 4 jours – 96 heures

SEMINAIRE 1 : du mercredi 24/09/2025 au samedi 27/09/2025

SEMINAIRE 2 : du mercredi 26/11/2025 au samedi 29/11/2025

SEMINAIRE 3 : du mercredi 21/01/2026 au samedi 24/01/2026

HORAIRES : 8H00-12H00 ET 13H00-17H00

Enseignement en présentiel

## Contacts

Pour toute demande de renseignement, contacter : [staps-du-blessure@umontpellier.fr](mailto:staps-du-blessure@umontpellier.fr)

Co - responsables du D.U. :

Laurent TORT – mail : [ltort@orange.fr](mailto:ltort@orange.fr)

Julie BOICHE – mail : [julie.boiche@umontpellier.fr](mailto:julie.boiche@umontpellier.fr)