

# L'environnement peut-il influencer sur les performances sportives ?

Par Ph.P. et Gilles Testou / photo Jean-Pierre Belzit

## Les infrastructures

Jusqu'à la première guerre mondiale, la Corse n'était pas dotée de terrain de sport, alors que sur le continent, les terrains pelusés et salles de sport commençaient déjà leur développement.

En effet, Ajacciens et Bastiais étaient logés à la même enseigne. Les premiers s'entraînaient au Diamant ou au Casone, sur un sol rocailleux et irrégulier alors que les seconds évoluaient place Saint-Nicolas qui demeurerait le meilleur terrain de football de Bastia.

Que dire du tour de Corse cycliste (vélocepede) il y a un siècle, suivant les routes du littoral avec plus de 600 kilomètres et un dénivelé que l'on connaît, les vélos au poids de l'époque (bien loin des cycles ultra-légers d'aujourd'hui), sur une durée de quinze jours..

Aujourd'hui, le manque cruel d'infrastructures se fait toujours cruellement sentir et même si l'on s'efforce depuis quelques temps de rattraper le temps perdu, nous avons toujours un "train de retard". C'est pourquoi l'on ressent cette éternelle impression de décalage de 20 ans par rapport à nos homologues continentaux.

Qu'en est-il sur le plan médical? Sans doute, devons nous nous demander si nous comptons pas, sur nos terrains de sport inadaptés, plus de pathologies de croissance et de lésions du complexe pied - cheville - chez nos jeunes footballeurs, et plus de pathologies rotuliennes chez nos volleyeurs professionnels?

## Le matériel

Lorsque l'on voit les chaussures utilisées en athlétisme ou au football au début du siècle dernier, on comprend aisément que les performances athlétiques aient évolué, sans parler des connaissances et outils modernes d'entraînement.

Au quotidien, nous sommes amenés à étudier les foulées des sportifs, l'analyse de l'équilibre statique et biomécanique et à corriger le cas échéant les anomalies rencontrées. Alors on peut imaginer que nos sportifs vieillissent mieux, notamment sur le plan articulaire. Curieusement, ils donnent l'impression de se blesser plus, du moins, ils consultent plus qu'autrefois, mais au vu de l'augmentation des exigences (techniques, physiques avec augmentation des volumes et intensité des entraînements), cette augmentation doit probablement être relativisée.

Alors oui, les bonnes conditions matérielles de pratique du sport permettent bien sûr réellement de prévenir les blessures spécifiques, appelées "technopathies".

## L'environnement néfaste

Les mauvais conseillers, la famille et les amis, agents d'un jour: éviter le syndrome de réussite par procuration lorsque un père voit en son fils un nouveau Zinédine Zidane, éviter comme la peste les amis, proches ou entraîneurs qui feront croire que l'enfant ou



Rubrique réalisée en collaboration avec Gilles Testou, médecin et nutritionniste du sport, vice-président de la société corse de médecine du sport.

L'adolescent a toute les qualités pour réussir alors qu'il n'y a en réalité aucun espoir.

Dans les deux cas de figure, l'enfant vit dans un mode irréaliste et perd les repères d'une croissance et d'une scolarité normale.

## L'environnement technique

Les rugbymans internationaux de l'époque de Pierre Albaladéjo s'entraînaient 2 fois par semaine. Aujourd'hui, les séances sont quotidiennes ou bi-quotidiennes avec une ultra-spécialisation du contenu des séances, aussi bien sur le plan physique que technique et tactique. Les entraîneurs et préparateurs physiques poussent leurs "formules 1" au maximum de leurs possibilités et cette caractéristique touche aussi bien les pros que les jeunes sportifs ayant intégré ou appréhendé le haut niveau.

## L'environnement médical

Lorsque l'on voit l'évolution de la médecine et de la physiologie du sport depuis un demi-siècle, on met en évidence les formidables outils mis à disposition du sportif en terme de prévention des blessures, de prise en charge de celles-ci et d'optimisation de la performance. D'un point de vue médical, cela n'a désormais plus rien à voir avec l'encadrement médical tel qu'il se concevait au milieu du 20e siècle et même plus tard. Les exigences sportives, notamment en terme de compétitions (plus nombreuses) expliquent en majeure partie, un encadrement médical beaucoup plus pointilleux pour ce qui concerne le haut niveau. Et cela concerne nos jeunes, notamment ceux qui sont engagés, quel que soit le sport, dans une compétition nationale.

## En conclusion

Un enfant a des prédispositions qui seront optimisées au mieux en fonction des événements de la vie, des rencontres et des éléments environnementaux décrits ci-dessus. L'élément indispensable à son épanouissement est de le laisser vivre sa passion sans lui imposer notre choix tout en lui inculquant des valeurs qui se perdent au vu de ce que nous entendons du haut des gradins le week-end.

