

Médecine du sport: «Return to Sport» – La rééducation à l'épreuve de la pratique

Le retour à l'activité normale d'entraînement et de compétition après une blessure, le «return to sport» (RTS), est un sujet crucial dans le sport d'élite car il concerne tous les athlètes d'élite à un moment ou à un autre de leur carrière. Puisque tous souhaitent pouvoir reprendre le sport le plus rapidement possible, le «return to sport» constitue également un défi pour les entraîneurs. Mais il s'agit avant tout, notamment dans le cas de blessures graves et longues, d'accompagner ce processus correctement.

Blog de la Formation des entraîneurs Suisse

La Formation des entraîneurs Suisse développe en permanence son offre numérique et soutient ainsi les entraîneurs du sport de performance et du sport d'élite suisses dans leur travail quotidien. Pour ce faire, nous publions régulièrement ici des articles de blog passionnants ainsi que des trucs et astuces pour l'entraînement et la compétition issus de différents domaines de spécialisation de la Formation des entraîneurs Suisse.

→ [Tous les blog](#)



Auteur: Philipp Wäffler, responsable de la médecine du sport au sein de la [Formation des entraîneurs Suisse](#)

Sommaire

- [Une équipe avec des objectifs communs](#)
- [L'athlète au centre](#)
- [Les quatre étapes de la rééducation](#)
- [Le rôle des entraîneurs dans le retour au sport](#)
- [Les entraîneurs dans une équipe de RTS](#)

Récupérer complètement ses capacités sportives d'avant la blessure: voilà le but ultime du «return to sport» (RTS). Toutefois, le chemin est souvent long et demande beaucoup de compréhension, de patience et de persévérance de la part des personnes impliquées. En effet, le RTS ne suit pas toujours une évolution linéaire et peut aussi comporter des retours en arrière. Enfin, le retour au sport d'élite doit aussi être durable. Pour que le RTS soit une réussite, deux points sont essentiels: la constitution d'une équipe interdisciplinaire et la collaboration en son sein un processus en plusieurs étapes.

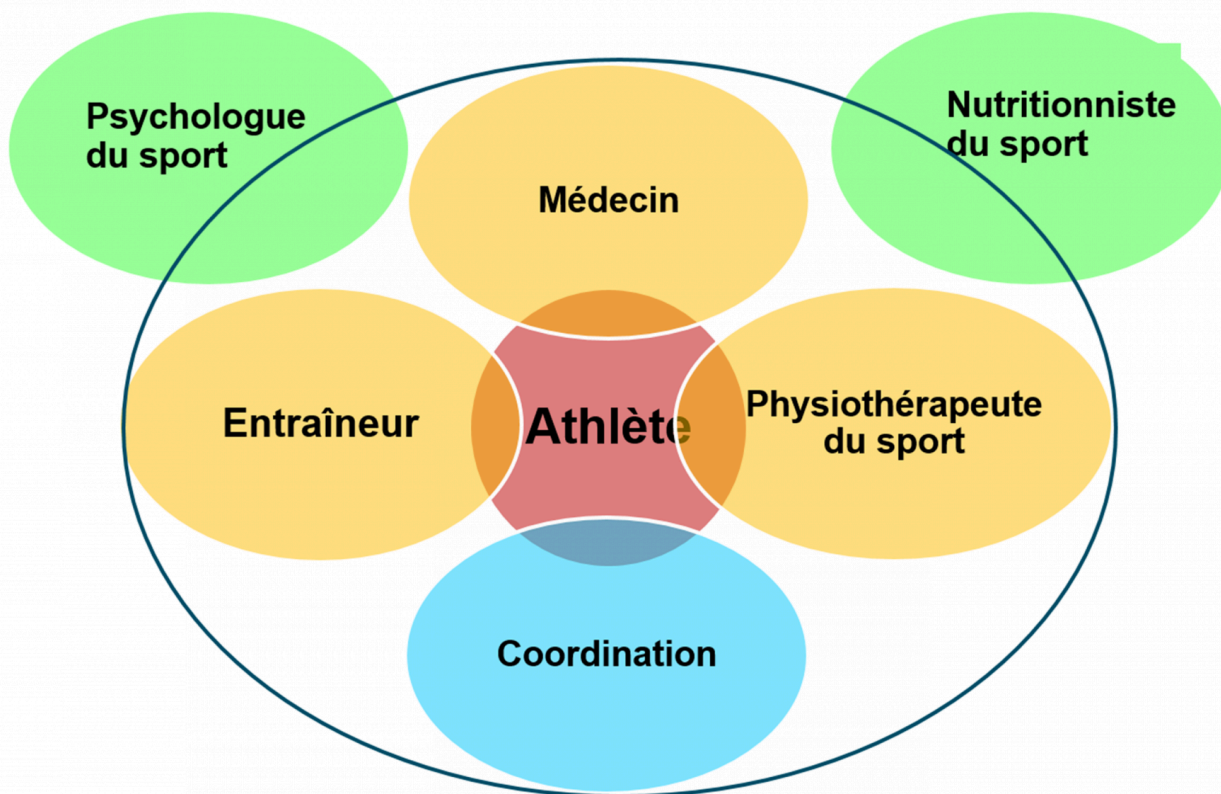
Au sein de cette équipe, en plus de l'athlète, on trouve des professionnels de la santé, des spécialistes de la science du sport, du personnel d'accompagnement ainsi que les entraîneurs. Ces derniers ont également un rôle à jouer dans les diverses étapes du RTS, même s'ils ont alors souvent une fonction un peu différente, voire inhabituelle.

Une équipe avec un objectif commun

Dans une situation difficile comme le RTS, la collaboration au sein de l'équipe revêt une importance considérable. Celle-ci doit regrouper plusieurs disciplines et œuvrer dans un esprit de corps.

Des connaissances médicales et spécialisées sont requises d'une part, c'est pourquoi le concept en quatre étapes présenté ci-dessous comprend une équipe de rééducation. D'autre part, la collaboration avec des spécialistes du sport ainsi qu'avec les personnes de référence de l'athlète est cruciale pour le succès du RTS.

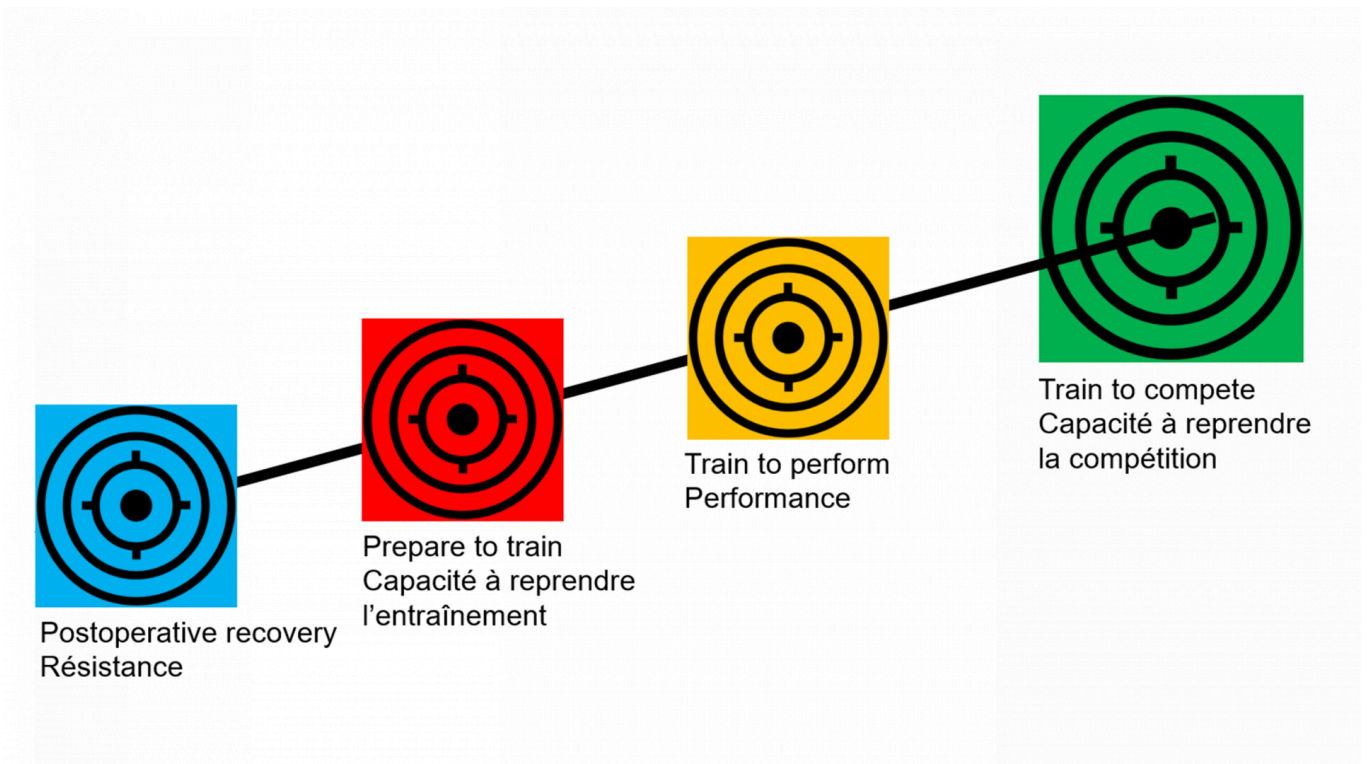
L'athlète au centre



Source: Trachsel S., Teamwork (non publié), adapté de Dijkstra HP, et al. Br J Sports Med 2014;48:523–531.

Les athlètes d'élite font souvent preuve d'une très grande motivation pour reprendre le sport le plus rapidement possible. D'un côté, il convient de structurer et d'accompagner ce processus en équipe pour que les mesures prises permettent d'atteindre l'objectif du RTS grâce à la mise en œuvre de « bonnes pratiques ». De l'autre, il est nécessaire de traiter chaque athlète de manière individuelle.

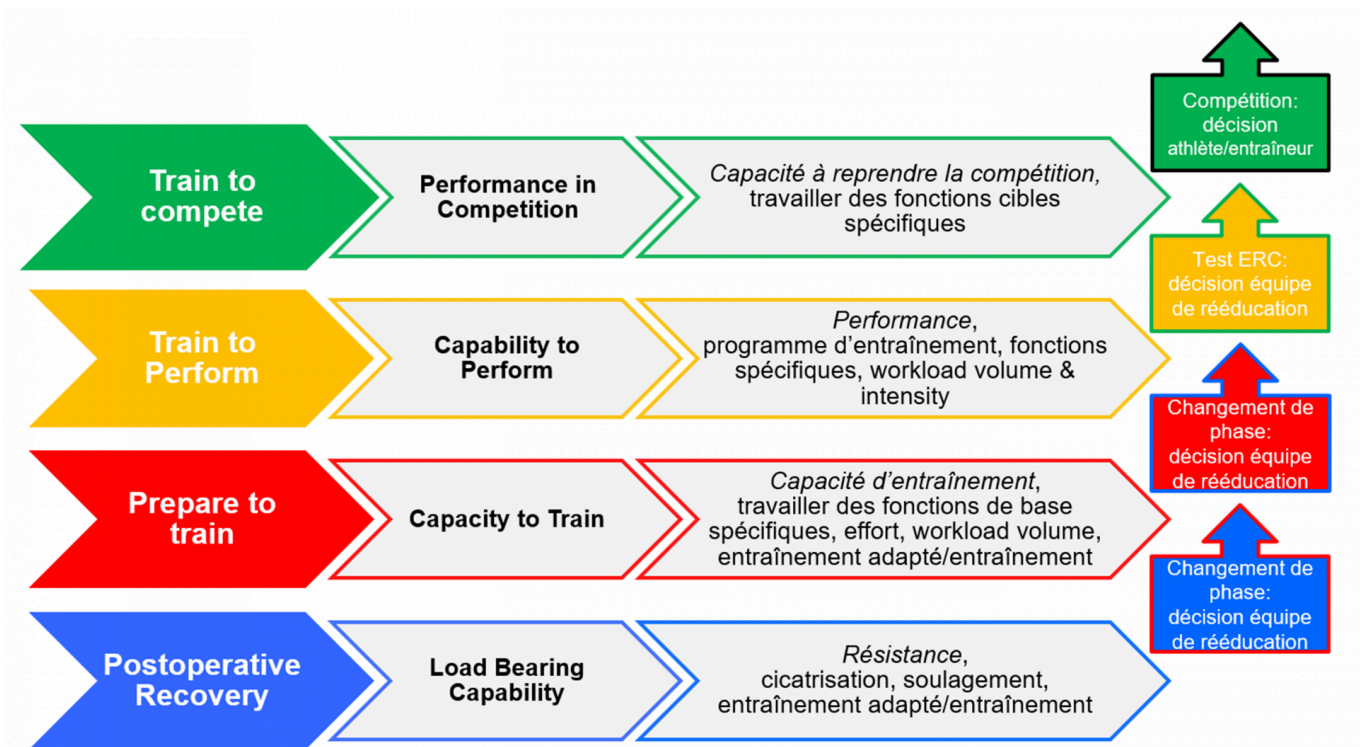
C'est notamment dans les moments difficiles du retour au sport qu'il faut fournir un soutien adapté et maintenir le cap du projet. En tant que personne de référence proche ayant connaissance des exigences (liées aux objectifs) de la discipline, l'entraîneur joue ici un rôle clé.



Une équipe interdisciplinaire accompagne l'athlète, qui est au centre du processus, sur la voie du retour au sport d'élite.

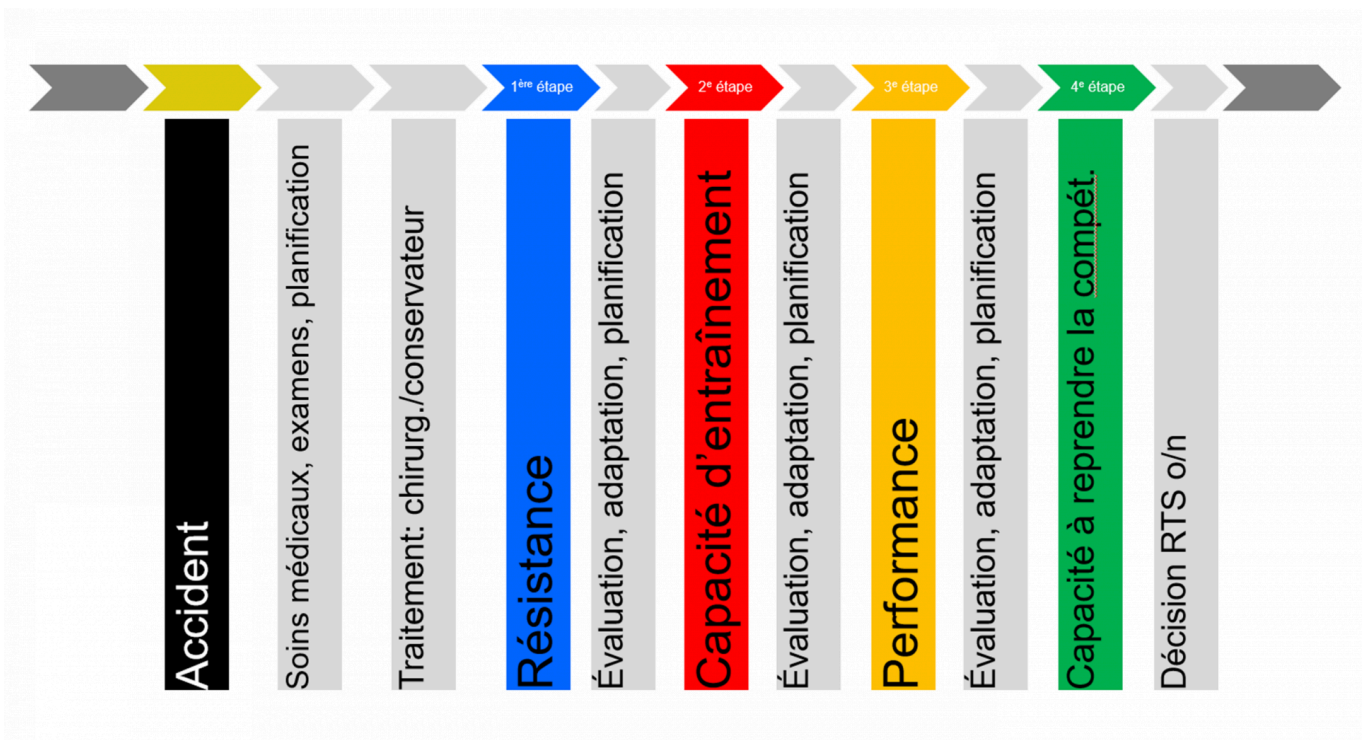
Les quatre étapes de la rééducation

Une marche à suivre s'est imposée dans la pratique du RTS pour que la reprise d'une activité au niveau de performance visé ait lieu le plus rapidement possible, et de manière à assurer sa réussite et à produire des effets durables. Elle comprend les quatre étapes de rééducation suivantes:



Source: Meyer S, 4-Phasen Rehabilitationskonzept (non publié) adaptation d'après Balyi I, Way R. Long-Term Planning of Athlete Development. B.C. Coach, (1995)

1. **Postoperative recovery (objectif) → résistance:** Cette phase comprend la récupération après la blessure immédiate et/ou l'opération. Selon la gravité et le type de blessure, la priorité est la guérison. La direction des opérations revient ici à l'équipe de rééducation, avec un accent sur l'aspect médical.
2. **Prepare to train → capacité d'entraînement:** Il s'agit ici – en plus de la suite du rétablissement – de mettre en place les premières formes d'entraînement préparatoires et les entraînements adaptés. On vise la récupération des fonctions de base et des fonctions sportives de la partie du corps blessée.
3. **Train to perform → performance:** La reconstitution des fonctions spécifiques à la performance est au cœur de cette phase. L'activité d'entraînement spécifique est réintroduite.
4. **Train to compete → capacité à reprendre la compétition:** Cette étape comprend une préparation à l'entraînement en vue du retour à la compétition. L'amélioration de la forme et les charges de compétition jouent un rôle majeur. L'entraîneur reprend progressivement la tête des opérations.



Source: Meyer S, 4-Phasen Rehabilitationskonzept (non publié) adaptation d'après Balyi I,Way R. Long-Term Planning of Athlete Development. B.C. Coach, (1995)

Le rôle de l'entraîneur dans le retour au sport

Les entraîneurs performants sont ceux qui sont conscients de leur rôle et qui parviennent à se mettre ainsi au service de l'athlète.



Le retour au sport exige des entraîneurs une grande conscience de leur rôle. Photo: Ueli Känzig, OFSPO

En fonction de l'objectif et de la situation, les entraîneurs doivent endosser des rôles différents et spéciaux, et éventuellement plusieurs rôles à la fois. Dans le processus de «Return to sport», il est crucial qu'ils en aient conscience car il leur faut généralement sortir du schéma habituel. Dans les premières phases notamment, les entraîneurs doivent se mettre en retrait, puisque ce sont les spécialistes en médecine (du sport) qui sont aux commandes.

Pour répondre aux besoins, l'accent est moins mis sur la fonction d'«entraîneur» ou de «coach» et plus sur la fonction de «conseiller», qui, grâce à son expérience, à ses compétences sociales et à son réseau, peut aider l'athlète dans son retour au sport de manière adaptée à sa situation.



Les entraîneurs doivent faire preuve de diverses qualités. Photo: Ueli Känzig, OFSPO.

En savoir plus: [Les six rôles d'un entraîneur](#)

Dans une situation de ce type, des qualités de leader sont aussi souvent requises, notamment pour la reprise de l'entraînement en vue de la compétition et enfin lors des activités de compétition.

Etre entraîneur au sein d'une équipe RTS

Pour collaborer efficacement au sein d'une équipe interdisciplinaire, les entraîneurs ont besoin d'une multitude de compétences qu'ils possèdent déjà, pour certaines, ou qu'ils ont ainsi l'occasion d'acquérir. Les compétences suivantes sont absolument nécessaires dans une équipe RTS interdisciplinaire:

- Compétences techniques: connaissances relatives à la discipline («ce qu'il faut pour...», méthodes d'entraînement adaptées) et connaissances de base en sciences du sport (médicales, psychologiques, biomécaniques, physiologiques, etc.) afin de pouvoir comprendre la situation et créer un réseau.
- Compétences sociales: coopération et communication avec des personnes très diverses internes et externes à l'équipe, capacité à gérer les conflits et empathie envers la personne blessée.
- Compétences personnelles: autonomie, valeurs, capacité d'adaptation et capacité à influencer la situation de manière favorable et ciblée grâce à un état d'esprit positif.

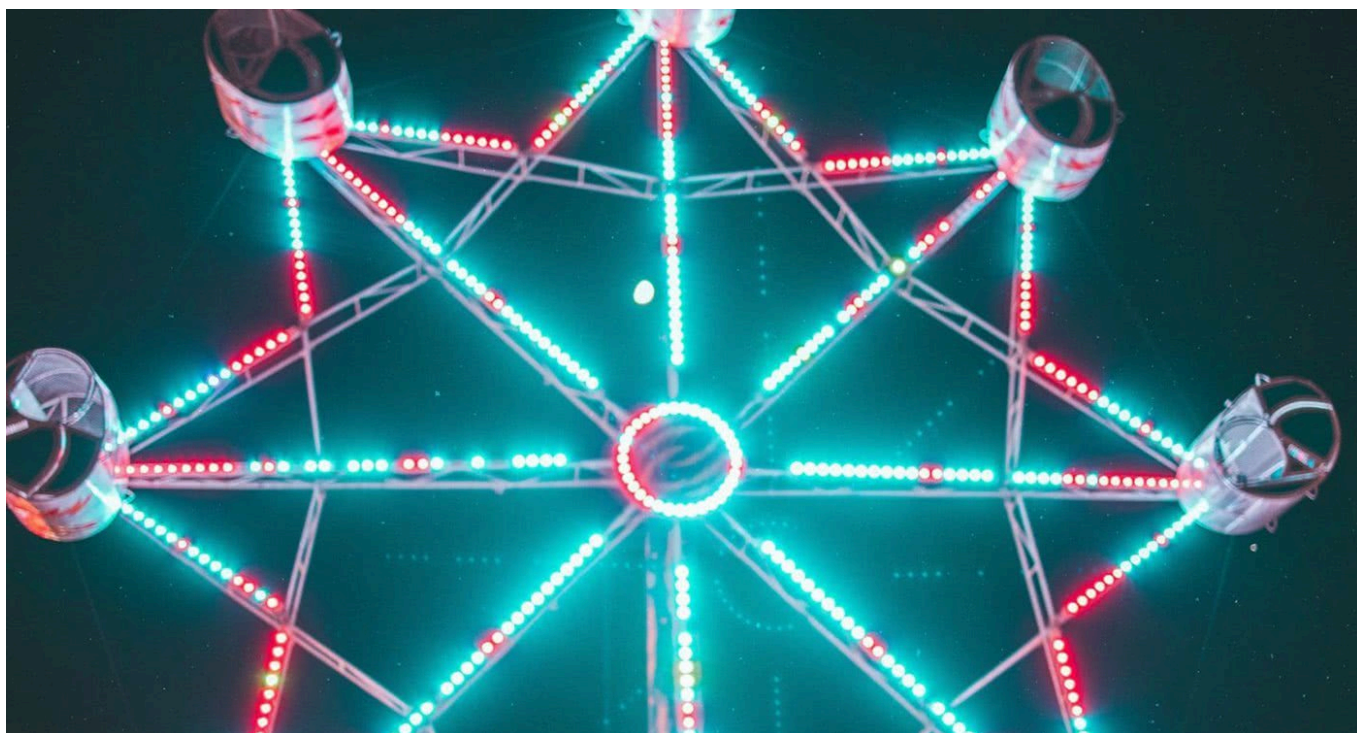
Pour cela, la capacité à diriger, les aptitudes à la coordination, à l'organisation et à la planification, ainsi que les

capacités d'analyse et de transfert des apprentissages sont très utiles.

Ma contribution en tant qu'entraîneur

- **Coéquipier:** J'endosse le rôle qui m'est assigné dans une équipe interdisciplinaire et je l'exerce en conséquence.
- **Conseiller:** J'épaulé l'équipe interdisciplinaire mais également l'athlète en tant que conseiller grâce à mon expérience et à mes compétences.
- **Leader:** Je prends les commandes de manière active en communiquant et en me concentrant sur la performance lorsque la situation le requiert, et je prends des responsabilités si nécessaire.
- **Personne de référence:** En tant qu'entraîneur, je suis toujours une personne de référence très importante pour l'athlète. Le processus de RTS peut être très exigeant pour moi. J'aborde cette mission avec un état d'esprit positif, car un soutien de ce type peut être un facteur important de réussite.

Facteurs de réussite du RTS



Pour un retour au sport réussi, il faut que plusieurs facteurs soient réunis de manière optimale. Photo: clark cruz de Pexels.

- Des objectifs clairs et des athlètes au centre du processus
- Travail en équipe interdisciplinaire avec des rôles bien définis
- Bonnes pratiques en matière de rééducation
- Marche à suivre, flexibilité en fonction de la discipline et de l'athlète
- Maintien de la concentration en fonction de l'objectif, des étapes et des rôles
- Prise en compte des perspectives et des prérequis à long terme
- Développement d'un réseau de manière préventive, activation de ce réseau en équipe au besoin

Sources et bibliographie

- Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign: Human Kinetics
- Dijkstra, HP, Pollock, N., Chakraverty, R. et al (2014). Managing the health of the elite athlete: A new integrated performance health management and coaching model. *Br J Sports Med*. 2014; 48: 523-531
- Kalberer L., Meyer S., Gojanovic, B. (2013). Einsatz eines neuen, multifaktorellen «Return to Competition Score» für Athleten nach einer vorderen Kreuzbandruptur (pdf). *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie* 61(2), S. 31-34, 2013
- Müller H. (2021): Die sechs Rollen einer Trainerin/ eines Trainers (mobilesport.ch) (abgerufen am 17.11.2021)
- Trachsel, S., Leumann, A., Meyer, St., Friedli, M., Noack, P. (2015). Vom komplexen OSG-Trauma zu Olympia-Gold in 85 Tagen. *Sportphysio* 2015;3: 166-174

Source: Formation des entraîneurs Suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO