

GUIDE GRATUIT · BLESSURE & PRÉVENTION

Repérer les périodes à risque

de blessure chez le sportif

Check-list des signaux d'alerte · Météo du jour
Carnet de suivi sur 14 jours

Pour les sportifs dès 10 ans, leurs parents et leurs entraîneurs

Annabelle Lauqué

Préparatrice mentale sportive (PNP, OMSAT-4)

Maître Praticienne en Hypnose Ericksonienne

Centre Kiné, Sport & Santé · Soustons (40) · Visio partout en France

annabelle-hypnose.fr · 06 15 36 04 05

Une blessure n'est jamais « que » physique

Quand un sportif se blesse, on cherche d'abord une cause mécanique : un échauffement trop court, une charge d'entraînement trop élevée, un terrain glissant. Ces facteurs restent essentiels.

Mais la recherche en psychologie du sport montre qu'une autre part du risque se joue **dans la tête** : le stress accumulé, la fatigue mentale, le manque de sommeil. Ils ne « causent » pas la blessure à eux seuls, mais ils peuvent rendre le corps plus crispé et l'attention moins disponible.

EN BREF

Ce qui se passe sous stress

- **L'attention se rétrécit** : on voit moins bien arriver l'adversaire, le contact, l'appui instable.
- **Le corps se crispe** : il est moins souple, moins coordonné, et absorbe moins bien les chocs.
- **La fatigue s'accumule** : chez les adolescents, dormir régulièrement moins de 8 heures est associé à davantage de blessures.

Comment utiliser ce guide

- **Une fois par semaine** : passez en revue la check-list des signaux d'alerte (page 3).
- **Avant chaque entraînement** : remplissez la « météo du jour », une minute suffit (page 4).
- **Pendant 14 jours** : notez vos résultats dans le carnet de suivi (pages 5 et 6), puis faites le bilan.

Ce guide aide à repérer les périodes de fragilité. Il ne remplace ni la préparation physique, ni l'avis d'un médecin ou d'un kinésithérapeute.

La check-list des signaux d'alerte

Cochez ce que vous avez observé **au cours des deux ou trois dernières semaines**, chez vous ou chez votre enfant. Aucun signal pris isolément n'est inquiétant : c'est leur accumulation qui compte.

- ☐ Des nuits plus courtes ou plus agitées que d'habitude
- ☐ Une irritabilité inhabituelle, à l'entraînement ou à la maison
- ☐ Des difficultés de concentration, des consignes oubliées
- ☐ Des maladresses ou de « petits accrochages » plus fréquents
- ☐ Des petites douleurs qui reviennent souvent
- ☐ Moins d'envie d'aller à l'entraînement
- ☐ Plusieurs changements ou événements importants en même temps (examens, déménagement, changement de club...)
- ☐ Une phrase qui revient : « je suis fatigué(e) »

LA RÈGLE DES 3 CASES

Trois cases cochées ou plus ? Ce n'est pas le moment d'augmenter la charge sans en parler.

- Échangez avec l'entraîneur pour adapter la semaine.
- Protégez le sommeil en priorité.
- En cas de douleur qui persiste, de gonflement ou de gêne au mouvement : consultez un médecin ou un kinésithérapeute.

La météo du jour

Une minute avant de partir à l'entraînement, notez comment vous vous sentez. Le but n'est pas d'avoir de « bonnes notes », mais de repérer les jours et les semaines où le corps et la tête ont besoin d'être ménagés.

	Ma nuit	Mon énergie	Mon stress	Mon envie
Note sur 10	... / 10	... / 10	... / 10	... / 10
« Dans le rouge » si	4 ou moins	4 ou moins	7 ou plus	4 ou moins

Deux notes « dans le rouge » le même jour ? Signalez-le à votre entraîneur avant la séance. Ce n'est pas un aveu de faiblesse : c'est une information utile pour adapter la charge.

Adapter selon l'âge

10-13 ans : la version couleurs, à faire avec un parent.



VERT

Je me sens bien, j'ai envie.



ORANGE

Un peu fatigué(e) ou tendu(e).



ROUGE

Vraiment pas en forme aujourd'hui.

- **14-17 ans** : un carnet ou une note sur le téléphone suffit. Regardez surtout l'évolution sur la semaine.
- **Adultes** : croisez vos notes avec votre agenda professionnel et personnel. Les semaines chargées se repèrent vite.

Semaine 1

Notes sur 10 (stress : 10 = très stressé-e). Une ligne par jour d'entraînement ou de compétition.

Jour	Nuit	Énergie	Stress	Envie	Ce qui s'est passé
J1					
J2					
J3					
J4					
J5					
J6					
J7					

Bilan de la semaine

Combien de jours « dans le rouge » ? Combien de cases cochées dans la check-list ?

Ce que je retiens / ce que je change la semaine prochaine :

Semaine 2

Notes sur 10 (stress : 10 = très stressé-e). Une ligne par jour d'entraînement ou de compétition.

Jour	Nuit	Énergie	Stress	Envie	Ce qui s'est passé
J8					
J9					
J10					
J11					
J12					
J13					
J14					

Bilan de la semaine

Combien de jours « dans le rouge » ? Combien de cases cochées dans la check-list ?

Ce que je retiens / ce que je change la semaine prochaine :

Quatre leviers simples

1

Faire redescendre la pression

Avant l'échauffement, une minute pour allonger l'expiration, puis relâcher la mâchoire, les épaules et les mains. Ce geste ne supprime pas le stress, il aide le corps à sortir de la crispation.

2

Protéger le sommeil

Horaires de coucher réguliers, écrans éteints avant de dormir, soirées allégées en période d'examens ou de compétitions rapprochées. Le repos fait partie de l'entraînement : c'est l'Entraînement Invisible.

3

Laisser la journée au vestiaire

Un geste repère (lacer ses chaussures, poser son sac), trois respirations, une intention pour la séance : un petit rituel qui aide l'attention à se poser sur le terrain.

4

En parler

Parents, entraîneurs : demandez aussi « comment ça va en dehors du sport ? ». Un jeune qui ose dire « je suis fatigué(e) » n'est pas moins motivé : il se connaît mieux.

À GARDER EN TÊTE

Ce que ce guide ne remplace pas

- Une douleur qui persiste, un gonflement ou une gêne au mouvement relèvent d'un **médecin ou d'un kinésithérapeute**.
- L'échauffement, la préparation physique et la gestion de la charge restent **la base de la prévention**.
- Le travail mental est un **levier complémentaire** : il ne garantit pas l'absence de blessure.

Être accompagné(e)

Blessures à répétition, période de stress, saison importante, retour après une blessure : chaque situation est différente. Un accompagnement individuel permet de construire des outils adaptés à votre âge, à votre sport et à vos objectifs.

- **Bilan OMSAT-4** (dès 13 ans) : évaluer ses habiletés mentales, dont la gestion du stress, la relaxation et la concentration, et repartir avec un plan de travail personnalisé.
- **Accompagnement blessure et retour au jeu** : traverser l'arrêt, gérer la peur de se reblesser, retrouver un engagement serein.
- **Interventions en club** : des séances collectives adaptées à chaque tranche d'âge.

Annabelle Lauqué

Préparatrice mentale sportive certifiée · Master 1 en psychologie clinique, santé et sport. Accompagne depuis 2016 les sportifs dès 10 ans, les adultes et les parents.

Cabinet : Centre Kiné, Sport & Santé · 1 bis chemin de Jus, 40140 Soustons

Visio : partout en France

Rendez-vous : calendar.app.google/wSJN2THfY68ghyVL6

Téléphone / WhatsApp : 06 15 36 04 05 · **E-mail** : contact@annabelle-hypnose.fr

Site : annabelle-hypnose.fr · article complet : « Stress et blessure sportive », rubrique Blessure & retour au jeu

Sources

Williams & Andersen (1998), *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1) · Ivarsson et al. (2017), *Sports Medicine*, 47(2) · Milewski et al. (2014), *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 34(2) · Slimani et al. (2018), *Physical Therapy in Sport*, 32. © Annabelle Lauqué · guide offert, usage personnel, ne pas revendre ni modifier.