

## FOOTBALL

L'APPROCHE DU RENDEZ-VOUS DU 14 NOVEMBRE  
FAIT SES «VICTIMES»

## Le stress à l'origine des blessures

*Ceux qui ont avancé que les footballeurs algériens évoluant en Europe ne ressentent pas les effets de la pression du prochain match des Verts, le 14 novembre prochain, au Cairo Stadium se trompent. Lourdemment même.*

Les blessures de Bougherra, Meghni, Bezzaz, Ziani, Yahia et le tout dernier Yebda en sont des conséquences inéluctables de cette montée d'adrénaline qui conduit irrémédiablement à cet état de fait. Le timing des blessures, leur nature et leur survenue sont autant d'éléments qui plaident, scientifiquement parlant, à cette conclusion qui corrobore, il est vrai, avec la fréquence et l'intensité des compétitions durant les mois d'octobre et novembre rassemblées en Europe.

Des études le prouvent : le stress est le facteur numéro un des blessures des sportifs. Il est suivi par les facteurs de la personnalité, le comportement de l'athlète et son environnement immédiat.

Pour ce qui est des footballeurs algériens, il ne s'agit point d'une affaire de répétition de matches. Hormis Bougherra et Yahia, titulaires indiscutables au sein de leurs clubs respectifs, le reste des troupes (Ziani, Yebda, Bezzaz et Meghni) ont un volume de jeu très réduit, cette saison du moins. La plupart de ses éléments tiennent des rôles très importants dans l'échiquier de Rabah Saâdane. Le sélectionneur leur fait



Photos : DR

une confiance parfois aveugle. Même blessés, Ziani, Yahia et autre Bougherra avaient les faveurs du coach national. Cette responsabilité, si lourde de porter haut les couleurs de l'EN, est aggravée par l'engagement de ses joueurs à communiquer le plus souvent leurs sentiments au public algérien à travers les médias. Ce sont, en effet, les joueurs les plus sollicités par la presse nationale, spécialisée ou non, et internationale pour débattre des questions liées à la vie de la sélection, celle de leur club ainsi que la vie de tous les jours. Cette pression est

transmise à travers les questions des journalistes, lesquels font vivre à ses joueurs la passion mais aussi les inquiétudes des fans et de tout le peuple algérien. Pour des footballeurs, issus de l'émigration certes, et qui de surcroît découvrent véritablement le haut niveau inter-sélections, le défi n'est pas si simple. La peur est omniprésente. Autant lors des matches amicaux qu'en compétitions officielles. Même à l'entraînement ses footballeurs en herbe (ils ont une moyenne d'âge de 24/25 ans) subissent les aléas de cette pression d'un match devenu

capital par la force des résultats de l'Algérie et la chasse engagée par le favori du groupe, l'Egypte. Faut-il rappeler l'incident qu'a eu Karim Ziani avec son coéquipier serbe de Wolfsburg, Dzeko à l'occasion d'une séance d'entraînement classique. L'Algérien a pété les plombs pour un tackle qui survient à tout moment d'une séance de travail d'une équipe de sport collectif. Ziani a réagi de la sorte pour se protéger et éviter de manquer le dernier match des Verts contre le Rwanda.

Antar Yahia a eu des démêlées semblables, face à ce même joueur serbe (Dzeco) lors du match Bochum-Wolfsburg.

L'enfant de Kherrata a non seulement voulu se protéger contre un avant-centre puissant et provocateur mais aussi cherché à venger son équipier de sélection, Ziani. Dans toute cette histoire, une question s'impose : faut-il craindre pour ses joueurs nés et élevés en Europe, dans un autre milieu mais avec des traditions en terme de communication bien de chez nous, ou bien juste penser que cette pression est «normale» qu'il faut positiver le jour J ? Le stage, à huis clos, de Florence peut-il s'avérer réparateur aussi bien concernant les séquelles physiques que celles mentales, plus profondes ? Réponse au soir du 14 novembre prochain au Cairo Stadium.

Mohamed Bouchama.

## «La blessure : un corps qui communique» \*

Dans les cultures sportives, le culte de la performance s'accompagne de coups de théâtre, de rebondissements. Si la blessure fait partie de ces coups de théâtre, elle s'inscrit également comme un événement incontournable dans

la vie de tout sportif. En effet, si une blessure empêche momentanément un sujet d'être performant, elle témoigne néanmoins de son investissement dans une logique de l'extrême et du risque. Elle révèle également un paradoxe en ce sens où elle symbolise l'excellence corporelle mais aussi la faillite de ce corps.

## Comment les blessures surviennent-elles ?

Les facteurs physiques comme le surentraînement, la fatigue sont les causes principales des blessures sportives.

Cependant, les facteurs psychologiques sont aussi des éléments prépondérants dans la survenue des blessures mais également dans l'accélération de la récupération de ces facultés physiques.

• Lien entre traits de personnalité et blessure

Il est communément admis que certains traits de personnalité seraient corrélés avec la survenue de certaines blessures. Cependant, aucune étude

n'est venue valider cette conception.

En revanche, le niveau de stress a été identifié comme un antécédent important des blessures sportives.

Anderson et Williams, 1988, mettent en évidence une corrélation étroite entre le stress de la vie courante et les blessures sportives. Plus précisément, il semble qu'un athlète court un risque accru de blessure s'il subit des changements importants dans sa vie sans jouir d'un soutien social adéquat et sans avoir la capacité de réagir efficacement au stress. Par conséquent, les sources de stress dans la vie de l'athlète constituent des indicateurs, lorsque ceux-ci sont élevés, le régime d'entraînement doit être adapté et un soutien psychologique fournit.

Deux théories expliquent la relation entre le stress et les blessures : la rupture de l'attention et une tension musculaire accrue.

Concernant la rupture de l'attention, le stress perturbe l'attention de l'athlète en réduisant son attention périphérique (Williams et Anderson, 1991).

Un niveau élevé de stress s'accompagne parfois d'une tension musculaire considérable qui nuit à la coordination et augmente la probabilité des blessures (Nideffer, 1983)

D'autres facteurs psychologiques vont également interférer dans la survenue des blessures

• Les exigences et les contraintes

exigées parfois par l'entourage du sportif renforcent ce genre d'effort. Des injonctions comme «soit dur et donne toujours 110%», «tu es un killer» ou encore «donne tout ce que tu as ou reste chez toi» favorisent les comportements à risque.

• La culture du corps sain et robuste, et l'injonction «soit fort».

La sacralisation du corps, l'excellence corporelle, l'avènement d'un corps sain et robuste, développent une attitude de mépris vis-à-vis de toute faille, de toute rupture de ce corps. Il n'est pas rare que des entraîneurs encouragent les sportifs à pratiquer en dépit de blessure avec des injonctions comme «il faut souffrir pour vaincre». C'est une attitude de déni vis-à-vis de la souffrance. Seule la victoire est belle, peu importante la façon.

Attitude de l'élite ?  
Pas seulement

Que dire de l'éducateur sportif qui sollicite l'enfant blessé parce qu'il est en manque d'effectif ou simplement par ce que celui-ci est un élément important de l'équipe ?

\* Nathalie Crépin (Psychologue au C.R.E.P.S (Centre régional d'éducation populaire et sportive) de Wattignies

LA  
SITUATION  
PEUT  
SURVENIR  
AU DÉBUT  
DE MATCH  
Le blocage  
psychologique,  
l'autre  
obstacle

Les sportifs éprouvent de grandes difficultés à amorcer une épreuve sportive, quel que soit son niveau. Avant une compétition, le sportif stresse et cela se remarque par plusieurs phénomènes. Le plus important demeure ce souffle coupé pendant le début d'un match, d'un combat etc.

Le défenseur égyptien, Hany Saïd, interviewé il y a deux jours par la chaîne de TV égyptienne Al-Hayat, apporte son témoignage. «Avant le match contre la Zambie, on était au sommet de la concentration. La pression était grande. L'Egypte devait gagner pour maintenir nos chances de qualification au Mondial.

Pendant les dix premières minutes du match, j'avais le souffle coupé. Moi, qui suis dernier défenseur de l'équipe, j'avais la responsabilité de communiquer avec mes défenseurs. Je ne pouvais même pas sortir un cri pour replacer Wael Gomaâ qui évolue pourtant très près de moi. C'est impressionnant», dira-t-il.

Cette «phobie» pourrait constituer un des obstacles lors de cet Egypte- Algérie. L'équipe dont les joueurs auront le souffle coupé paiera la sauce cash. «C'est la clé du match», estiment nombre d'observateurs et de techniciens.

M. B

Qu'est-ce  
que  
le stress ?

Le stress est une émotion, en état l'individu est submergé par cette émotion : l'individu la subit et ne peut l'arrêter. Le stress n'est pas que négatif, à une dose normale il est positif. Le stress dans son aspect positif permet de concentrer l'individu vers un objectif. Ce qui est négatif est un excès de stress. Si le stress dure plusieurs jours, l'individu est épuisé et risque de se blesser.

Hommage  
de Ness  
Nessma au  
foot algérien

«Ness Nessma» accueillera, ce jeudi 12 novembre 2009 à partir de 20h, Lakdhar Belloumi, Adel Amrouche et Sofiane Dani et ce, à la veille de la rencontre historique entre l'Egypte et l'Algérie qui tient en haleine tout le peuple algérien et le Maghreb avec.

Avec son ton particulier, son humour, ses reportages insolites et ses portraits, «Ness Nessma» dédramatisera cette rencontre de foot dont l'enjeu n'échappe à personne et ce, en présence de la gloire du football algérien Lakdhar Belloumi, de l'entraîneur Adel Amrouche et du journaliste sportif Sofiane Dani, qui rehausseront par leurs témoignages le talkshow.

«Nessma» rendra hommage, durant cette émission spéciale, au foot algérien en évoquant la saga héroïque des Fennecs en pole position du groupe C devant l'Egypte dans ces éliminatoires de la Coupe du monde 2010, qui se tiendra, pour la première fois, sur le continent africain, en Afrique du Sud.

Ne ratez pas ce rendez-vous exceptionnel ce jeudi 12 novembre, à partir de 20h, avec toute l'équipe de «Ness Nessma» aux couleurs des Verts.