

# Gare au surentraînement !

► Le docteur Marc Bouvard dirige le Centre de biologie et médecine du sport de Pau. Médecin d'internationaux d'escrime et de canoë-kayak, il suit également les basketteurs de l'Elan Béarnais Pau-Orthez. Il animait dernièrement, à l'université de Pau et des pays de l'Adour, une conférence traitant du surentraînement. Un danger qui ne concerne pas que les sportifs de haut niveau, mais aussi le semi-marathonien du dimanche.

Propos recueillis par  
MARC DUTHU

**« SUD-OUEST ».** — Comment le corps médical en est-il arrivé au diagnostic du surentraînement ?

**MARC BOUVARD.** — Les premières prescriptions sont françaises et russes dans les années 60, mais ce n'est qu'autour des années 80 que l'on a dénombré les différents tableaux et stades du surentraînement. Les médecins sont allés sur le terrain à la rencontre des gens qui « mangeaient » l'entraînement. Et ils ont vu des sportifs qui se blessaient, étaient malades ou connaissaient des baisses de performance. Parce qu'ils s'entraînaient trop.

**« S.-O. ».** — Comment définissez-vous le surentraînement ?

**M.B.** — C'est un état de déséquilibre dû à des stimulations excessives en qualité ou en quantité, conduisant à la baisse des performances et à l'altération plus ou moins profonde et durable de la santé du sportif qui le subit. Il faut différencier l'état



Le docteur Marc Bouvard  
(Photo Pascal Bats)

de fatigue, transitoire, et dont on peut récupérer en quarante-huit heures, de l'état de surentraînement, dont la guérison peut demander plusieurs mois, voire une saison entière. La frontière entre ces deux stades est très étroite. C'est pour cela que je compare le surentraînement à un animal sous-marin, sournois, difficile à traquer car évoluant dans un environnement mouvant.

**« S.-O. ».** — Quels sont les indices qui permettent de le diagnostiquer ?

**M.B.** — Il existe des arguments très rustiques mais très fiables s'ils sont accumulés : la prise du pouls le matin au lever, un sommeil difficile, un manque d'appétit, une baisse de la motivation à l'entraînement voire même en compétition. Sur un plan biologique, on décèlera une carence en fer, un problème d'urée, un déséquilibre hormonal. En laboratoire, des tests physiologiques permettent de savoir où en est le sportif vis-à-vis du surentraînement.

**« S.-O. ».** — Avec des dégâts importants ?

**M.B.** — Ils peuvent l'être sur un plan psychologique. On entend souvent dire de tel jeune prometteur, n'ayant pas confirmé, qu'il "a été cassé". Lassé par

des charges d'entraînement trop importantes, il perd la notion de plaisir qui est essentielle dans la pratique du sport.

**« S.-O. ».** — Le surentraînement concerne-t-il uniquement les sportifs professionnels ou de haut niveau ?

**M.B.** — Essentiellement, mais pas seulement eux. On voit en consultation des sportifs amateurs, notamment des coureurs de semi-marathon ou de marathon, qui s'entraînent seuls, souvent à partir de revues spécialisées. Ils sont livrés à eux-mêmes et n'ont pas de connaissance en matière de programme d'entraînement. Et, souvent, ils sont tentés d'en faire toujours plus. Les pédiatres ont également attiré l'attention, de façon un peu extrême, sur les sévices sportifs rencontrés chez l'enfant. Sports concernés : la gymnastique, le tennis et le patinage.

**« S.-O. ».** — Le sportif accepte-t-il facilement le diagnostic de surentraînement ?

**M.B.** — D'une manière générale, on a du mal à le convaincre car ce diagnostic et ce qu'il induit vont à l'encontre de ses objectifs. Il est difficile de dire à une personne, à quelques semaines d'un championnat du monde, de réduire son rythme d'entraînement. Longtemps, le manque de résultats a été justifié par un sous-entraînement.

**« S.-O. ».** — Surentraînement et dopage ont-ils à voir ensemble ?

**M.B.** — On peut le penser. Le sportif surentraîné, qui voit donc ses performances baisser alors qu'il suit une préparation intense, peut être tenté par la prise de produits interdits afin d'augmenter ses capacités. La réussite, l'argent, les médias, loin de tarir ce phénomène, alimentent avec dextérité cette mutation de l'homme à la recherche de lui-même, Sisyphe attelé aux sponsors, au dopage et au renoncement d'une certaine nature à l'égard du sport.

**« S.-O. ».** — Le professeur Conconi (1) a dit, lors d'un récent congrès du Comité international olympique : " Le meilleur entraînement, c'est un peu de surentraînement. " Qu'en pensez-vous ?

**M.B.** — Livrée au grand public, sans autre commentaire, cette affirmation me paraît dangereuse. Elle induit que le surentraînement peut avoir du bon. Mon propos tend à prouver le contraire : on peut être médaillé sans être surentraîné. Cependant, je suis d'accord pour dire que, pour réaliser des grandes performances, le sportif doit apprendre à repousser ses limites, physiques et psychologiques. Mais il faut savoir rester sur la berge et ne pas plonger dans le surentraînement. La limite, là encore, est très étroite.

(1) Physiologue italien spécialiste de la préparation physique, notamment, des grands groupes cyclistes professionnels.