

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU ET PROFESSIONNEL EN FRANCE

Le laboratoire Sport Expertise et Performance de l'INSEP¹, la FNASS² et l'UNSHN³ ont mené une enquête nationale visant à identifier les risques psychosociaux, auxquels peuvent être exposés les sportifs de haut niveau (SHN) et/ou professionnels (PRO).

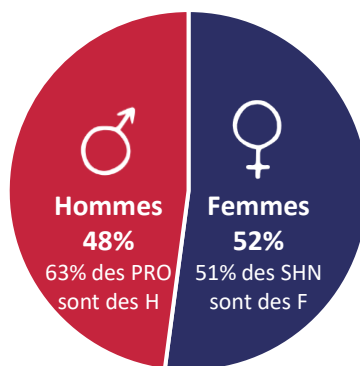
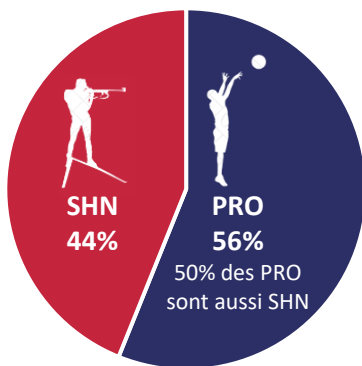
Un questionnaire anonyme a été diffusé en ligne et partagé à **2.930** SHN et environ **2.000** PRO. Au total, **1.032** sportifs ont donné leur consentement et commencé à répondre au questionnaire. Au final, **451** sportifs l'ont complété, représentant ainsi **63** sports.

Une partie du questionnaire identifiait le **contexte socio-environnemental** des sportifs et une autre partie évaluait leur **risque de détresse psychologique**.

Les **participants** étaient :

- majeurs (18 ans ou plus),
- toujours en activité,
 - soit SHN figurant sur liste ministérielle Elite, Senior ou Relève et pratiquant une discipline olympique,
 - soit sportifs PRO en CDD spécifique avec un club ou une fédération.

Participants




Age moyen
25 ans (± 6)


Temps d'entraînement moyen par semaine
20 heures (± 8)

A propos des contrats

- * **56%** des SHN ne bénéficient d'**aucun contrat** avec rémunération.
- * **25%** des SHN ont des contrats **sans lien** avec leur pratique sportive (p. ex., surveillant scolaire).



TEMPS DE TRAVAIL

- Les sportifs qui ont un **volume horaire important** accordé au travail (en dehors de la pratique sportive), ont un risque de détresse plus élevé. Les SHN et les femmes ont un volume horaire accordé au travail plus important, respectivement, que les PRO et les hommes.



OBLIGATION DE RÉSULTAT SPORTIF

- Les sportifs qui ont un contrat mentionnant une **obligation de résultat sportif**, ont un risque de détresse plus élevé. Les SHN ayant un contrat, sont plus nombreux que les PRO à avoir une obligation de résultat sportif mentionnée dans celui-ci.



REVENUS

- Les sportifs qui ont des **revenus bas**, ont un risque de détresse plus élevé. Les SHN ont des revenus inférieurs aux PRO. Les sportifs les plus performants ont les revenus les plus élevés. Les femmes ont des revenus inférieurs aux hommes.



Les conditions socio-environnementales mentionnées dans les contrats ont une influence sur la détresse psychologique des sportifs. Parmi les paramètres principaux : **temps de travail, obligation de résultat, revenus, mais aussi durée du contrat et protection en cas d'incident.**

Être épaulé pour la négociation de contrats (p. ex., agent, syndicat sportif, etc.) peut simplifier la négociation de conditions qui peuvent protéger les sportifs de la détresse psychologique.

¹Laboratoire Sport, Expertise et Performance (EA 7370), INSEP - Doctorant : Simon Valverde ; Encadrants : Hélène Joncheray et Alexis Ruffault
Ecole doctorale Sciences du Sport, de la Motricité et du Mouvement Humain (ED 566), Université Paris Cité

²Fédération Nationale des Associations et Syndicats de Sportifs (FNASS) - Directeur : Franck Leclerc

³Union Nationale des Sportifs de Haut Niveau (UNSHN) - Président : Philippe Gonigam ; Directeur : Bertrand Hozé

Les SHN sont plus à risque que les PRO



AGE

- Les **jeunes sportifs** (< 23 ans) ont un risque de détresse plus élevé. Les SHN sont en moyenne plus jeunes que les PRO.



ENTRAINEMENT

- Les sportifs qui ont un **volume horaire important** d'entraînement, ont un risque de détresse plus élevé. Les SHN ont un volume horaire moyen d'entraînement plus élevé que les PRO.



ISOLEMENT

- Les sportifs qui s'entraînent **majoritairement seuls**, ont un risque de détresse plus élevé. Les SHN s'entraînent plus souvent seuls que les PRO.

A propos des études



AMÉNAGEMENTS SCOLAIRES

- Les sportifs qui n'ont **pas d'aménagements** scolaires ont un risque de détresse plus élevé. **20%** des sportifs étudiants ne bénéficient d'aucun aménagement scolaire.



ARRÊT D'ÉTUDES

- Les sportifs qui ont arrêté les études afin de **consacrer plus de temps** à la pratique sportive ont un risque de détresse plus élevé. Parmi les sportifs qui ne font pas d'études, **61%** déclarent avoir arrêté pour consacrer leur temps à leur pratique sportive.



TEMPS D'ÉTUDE

- Les sportifs qui ont un **volume horaire important** accordé aux études, ont un risque de détresse plus élevé. **40%** des sportifs étudiants accordent plus de 10 heures par semaines à leurs études. **38%** déclarent y accorder moins de 6 heures par semaine.



Peu de jeunes sportifs ont un suivi psychologique. Il est recommandé de solliciter un suivi **dès le début** d'une carrière sportive, puis au moins une fois par an.

Dans la planification de l'entraînement, une attention doit être portée sur la santé mentale des sportifs, particulièrement en **période de surcharge**. Il est important d'intégrer des temps de **récupération** physique et psychologique (p. ex., activités sociales, détente).

Il est recommandé de s'entraîner le plus souvent **en groupe** afin d'éviter l'isolement.

En cas de difficulté, vous pouvez :

- initier une discussion entre le sportif et le staff afin de mettre en place des adaptations,
- consulter un professionnel de la santé mentale (psychologues ou psychiatres).

Les étudiants sont plus à risque que les non-étudiants

- * Les sportifs **les plus performants** sont ceux qui bénéficient le plus d'aménagements scolaires et ont le volume horaire accordé aux études **le plus bas**.
- * **Les femmes** sont plus nombreuses que les hommes à être étudiantes.



Le double projet, lorsqu'il est souhaité par le sportif, permet d'**anticiper la reconversion** et de **développer des compétences en dehors du sport**. Cependant, cela ajoute une contrainte temporelle extra-sportive qui peut réduire les temps de récupération. Il est donc recommandé de mettre en place des adaptations aux niveaux sportif et académique.

Au niveau académique, **proposer plusieurs types d'aménagements scolaires** facilite la réalisation du double projet (p. ex., emplois du temps aménagés, étalement du cursus, regroupement des cours sur une période ciblée, cours à distance, format hybride).

En cas de difficulté, vous pouvez :

- initier une discussion entre le sportif, le staff et le référent académique afin de mettre en place des adaptations,
- solliciter l'accompagnement d'un responsable du suivi socio-professionnel.

Les sportifs victimes de violences sont plus à risque que ceux qui n'en ont jamais subi



- * 47% des répondants ont subi des **violences psychologiques** au cours de l'année 2023. 10% de ces derniers déclarent en avoir subi **régulièrement**.



- * 8% des répondants ont subi des **violences physiques** au cours de l'année 2023.



- * 12% des répondants ont subi des **violences sexuelles** au cours de l'année 2023.



- * 81% des actes de violence ont eu lieu dans un **contexte sportif**.

Facteurs d'influence



FRÉQUENCE

- Plus les violences sont **répétées**, plus le risque de détresse est élevé. Les SHN subissent plus de violences psychologiques que les PRO. Les femmes subissent plus de violences psychologiques et sexuelles que les hommes.



CONFIANCE

- **Ne pas être pris au sérieux** lorsqu'on évoque être victime de violence peut **aggraver la détresse**. Souvent, les violences exprimées sont minimisées par l'entourage de la victime.



Subir des violences, quelles qu'elles soient, augmente le risque de détresse psychologique. **Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé mentale** (psychologues ou psychiatres), en cas d'exposition à des violences. Vous pouvez vous référer aux professionnels de vos structures sportives ou consulter le [Registre Français du Social et Médico-Social](#).

Si vous êtes témoin ou victime de violence, vous pouvez **signaler l'incident** sur la plateforme du ministère des sports [Signal-sports](#). Les signalements permettent de recenser le nombre d'incidents et d'enclencher des mesures de protection.

Pour en savoir plus sur les violences, rendez-vous sur la plateforme dédiée à ce sujet sur le site du [Comité National Olympique et Sportif Français](#) ou sur le site du [Comité International Olympique](#) (CIO).

Que retenir ?

La santé mentale est une responsabilité de toutes et tous

De nombreux travaux scientifiques mettent en avant le fait que des **compétences psychologiques** peu développées associées à un **environnement stressant** augmentent les risques de :



Contre-performances



Blessures



Troubles de la santé mentale



Abandons de carrière

Les structures sportives peuvent mettre en place des **environnements sains**, favorisant la performance et l'épanouissement des sportifs, en réalisant des adaptations (politiques d'accompagnement socio-professionnel, contenus de formation, campagnes de prévention sur les risques psychosociaux).

Le **développement de compétences psychologiques** permettant aux sportifs de **s'adapter aux situations difficiles** pourrait également être un axe de travail tout au long de leurs carrières et débiter aussitôt que possible.

Il existe de nombreux **autres facteurs de risques** pouvant provoquer une détresse psychologique (p. ex., relation avec l'entourage, blessure, non-sélection). Chez une personne en détresse, la **capacité à demander de l'aide**, constitue un facteur protecteur. Pour son entourage, voici **3 gestes de premier secours** : (1) accueillir la parole, (2) accepter la vision de la personne sans jugement et (3) aider la personne à entreprendre des démarches pour consulter un professionnel de la santé mentale (psychologue ou psychiatre).

Pour aller plus loin sur la santé mentale des sportifs, consultez le [plan d'action du CIO](#) et explorez sa [boîte à outils](#).

APPRENEZ EN PLUS SUR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS LE SPORT



Les résultats présentés dans ce rapport et dans le compte Instagram @SPORT.RPS sont des **tendances représentatives des répondants** et non des généralités.

UNE COLLABORATION ENTRE

