



Sport et santé mentale positive

Que nous apprennent les sciences du sport sur les éléments constitutifs de la santé et du bien-être ?

13/07/2023

Par Chloé Leprince,
Psychologue et chercheuse en
Sciences du Sport à la Fédération
Française de Football

La santé et le bien-être :



- Capacité à se **réaliser**
- **Surmonter les tensions** normales de la vie
- Fournir un **travail productif**
- Contribuer à la **vie de sa communauté**

Bien-être hédonique
«*Vie agréable*»

Bien-être eudémonique
«*Vie qui a du sens*»

01

Le sport au service de la santé et du bien-être

Les effets du sport sur la santé mentale

Court terme

Effets immédiats après une séance de sport :

- *Même à intensité modérée*
- *Effets ressentis entre 2h et 7h après effort*



Humeur



Anxiété



Dépression



Perf cognitives



Long terme

Effets durables d'une pratique quotidienne :



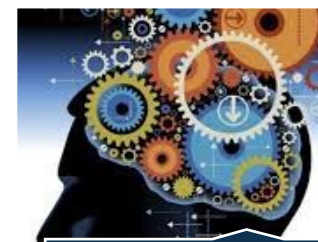
Sentiment de compétence



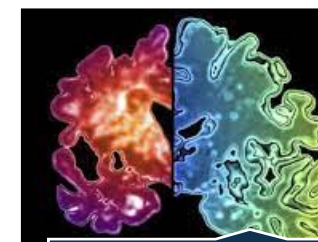
Estime de soi



Réactions somatiques moins vives



Perf cognitives élaborées



Prévention maladies neuro-dégénératives

Les 4 mécanismes explicatifs des effets du sport sur la santé mentale



- Élimine les pensées négatives

Distraction

- Facteur de protection contre le stress et l'anxiété

Sentiment de compétence



Effets physiologiques

Ressourcement

Recherche de retour à l'homéostasie avec la sécrétion

- d'hormones (endorphine)
- et de neuro-transmetteurs (sérotonine, norépinephrine, GABA, etc.)

- Libération des tensions nerveuses
- Augmentation de la récupération (sommeil)



02

Vers une vision élargie de la santé mentale positive

Un enjeu majeur pour les entraîneurs



LES FACTEURS DE STRESS DES ENTRAINEURS



Au-delà des entraîneurs : un enjeu majeur pour les managers des systèmes



Entraîneurs

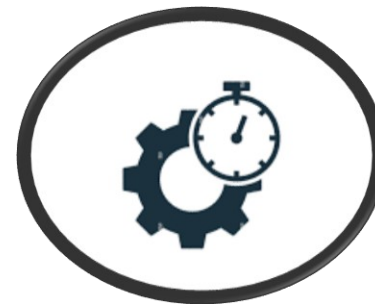


Dirigeants



Soignants

Etc...



Du projet de vie au projet de jeu

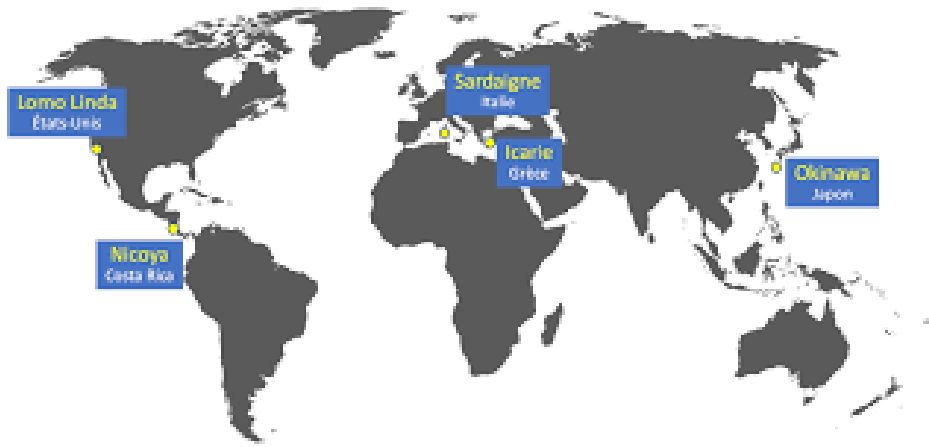


Cohésion
Dynamisation
Adhésion



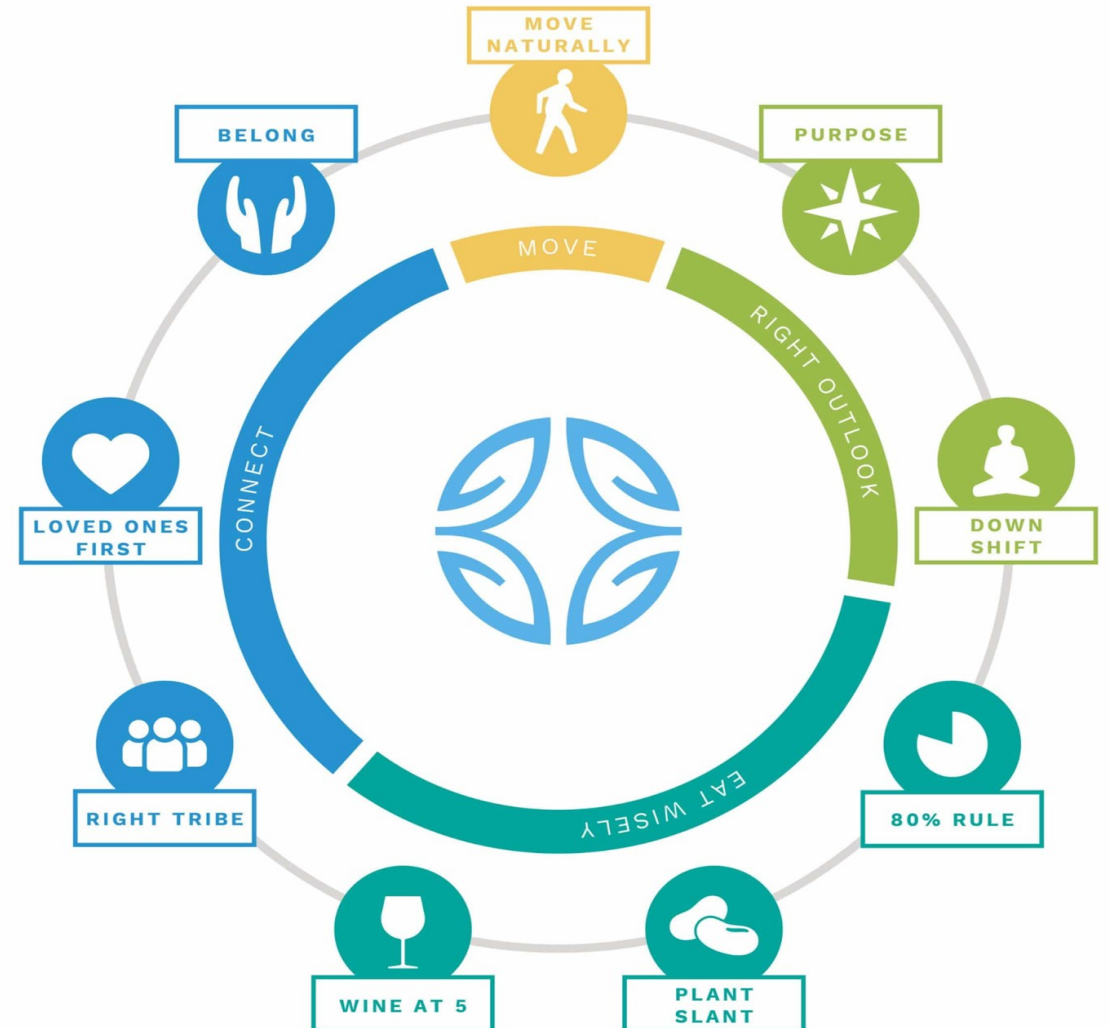
- Les entraîneurs/managers sont les **porteurs des projets de vie** des structures.
- Mais avant de pouvoir décliner les projets de vie de leurs équipes, il doivent avant tout **travailler sur leur propre projet de vie** (« *devenir un bon manager de soi avant de manager les autres* »)
- Dans leur projet de vie, une attention particulière doit être portée à **leur santé et à leur bien-être**

Un concept inspirant le projet de vie : la Blue Zone

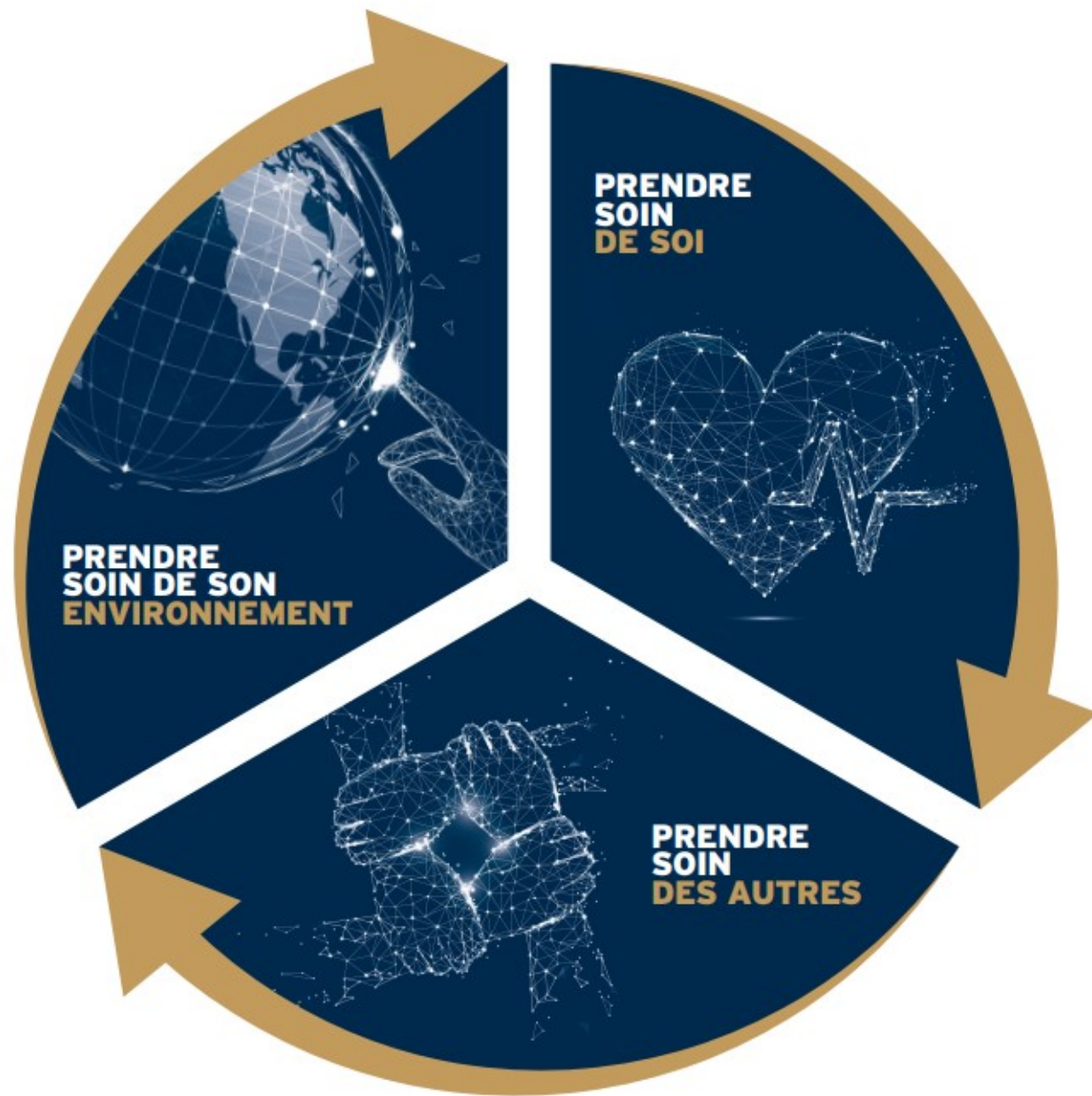


Quels sont les éléments qui caractérisent ces populations des Blue Zones qui vivent :

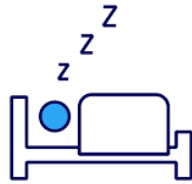
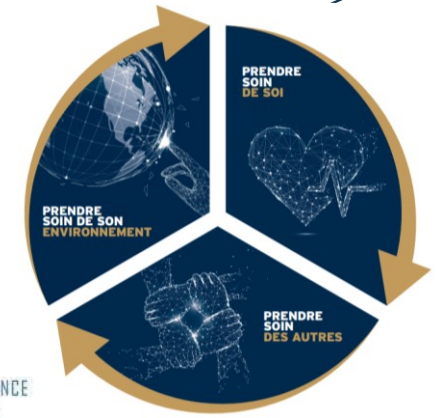
- Longtemps
- En bonne santé
- Avec des taux de dépression inférieurs à la moyenne



Vers une blue zone dans le contexte du football ?



1- Prendre soin de soi



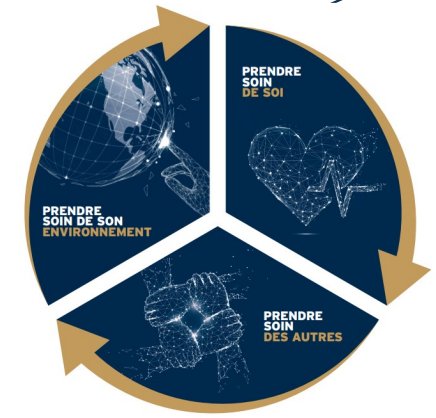
Master Class

Garuda

Formation IKIGAÏ



2- Prendre soin des autres



**Premier cercle de proches
qui sont prioritaires**
(Loved ones first)

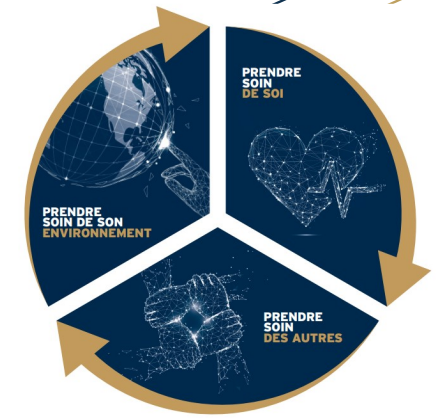


**Cercle élargi (amis ?)
avec une haute
qualité relationnelle**



**Un engagement
associatif pour être en
lien et donner du sens**

3- Prendre soin de son environnement



Les **environnements reconstituants** (Hartig, 2004) :
Environnements au potentiel thérapeutique qui contribuent à l'augmentation :



Santé



Bien-être



Performance

Permet de renouveler / restaurer / récupérer

= c.a.d **rétablir les ressources** psychologiques, physiques et sociales diminuées au cours d'un **effort adaptatif**

Les environnements reconstituants

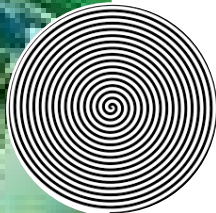
4 Caractéristiques



Évasion : se sentir ailleurs



Étendue : augmenter le sentiment d'accessibilité



Fascination : mobiliser des ressources attentionnelles involontaires



Compatibilité : ajusté aux objectifs des individus

Les effets sur la **Récupération** (1&2) et la **Réflexion** (3&4)

1- Supprimer le « bruit cognitif résiduel » produit au cours des tâches quotidiennes

2- Récupérer de la fatigue attentionnelle

3- Penser les problème à résoudre

4- Réfléchir à des questions existentielles

Applications :

- Espaces naturels
- Distracteurs positifs (*couleur, musique, odeur*)
- Environnements virtuels

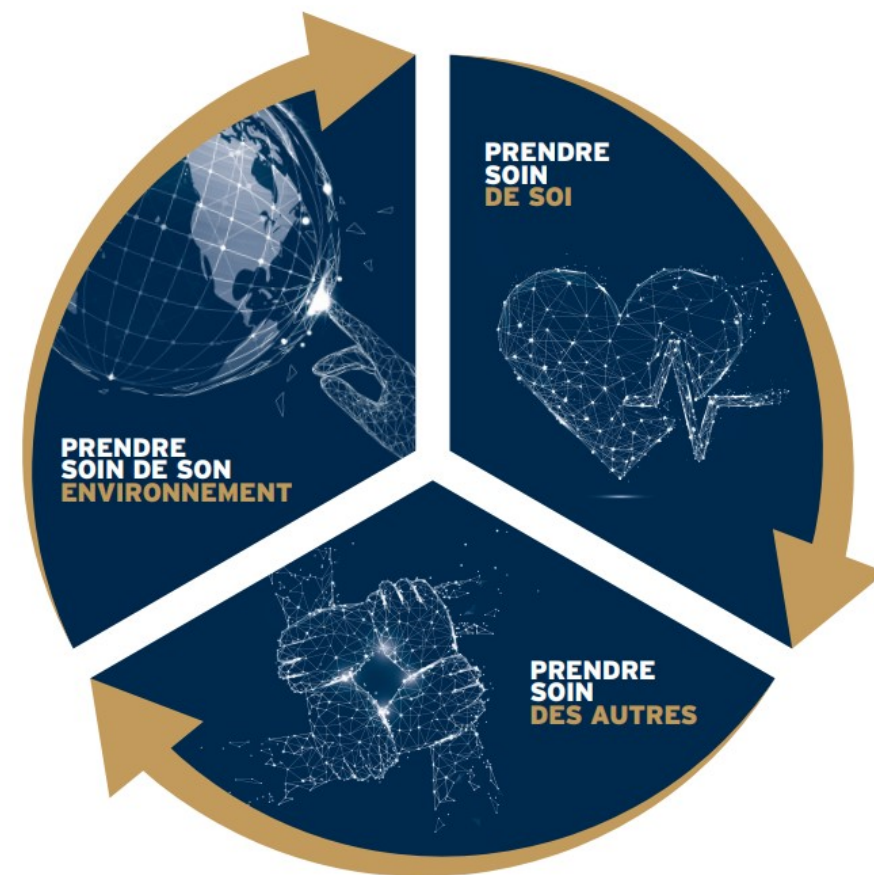
Take home message



*Take home message

Créer et cultiver votre propre blue zone :

1. En **prenant soin de vous** (*activité physique, mouvement, nutrition, pratiques psychocorporelles, développement personnel et connaissance de soi, etc.*)
2. En nourrissant une **haute qualité relationnelle** dans vos cercles de proches et en vous **engageant collectivement** dans des actions qui font sens pour vous
3. En vous **exposant à des environnements reconstituants** (nature, couleur, odeur, etc.)





MERCI POUR VOTRE ATTENTION