
Santé positive des sportifs adolescents en accession vers le haut niveau : étude préliminaire des liens avec différents indicateurs de santé et la performance sportive et scolaire

Kévin Haffner*¹, Marjorie Bernier¹, Christophe Guegan², Gilles Kermarrec¹, and Philippe Vacher¹

¹Centre de Recherche sur l'Education, les apprentissages et la didactique – Université de Brest, Université de Rennes 2, Institut Brestois des Sciences de l'Homme et de la Société, Université de Rennes 2 : EA3875 – France

²Centre de Médecine du Sport – Brest Métropole – France

Résumé

Introduction. L'accession vers le sport de haut niveau amène les sportifs adolescents à devoir à la fois protéger et risquer leur santé pour leur performance, à un âge où les transformations physiques, psychologiques et sociales sont importantes. La santé positive, déclinée en six dimensions, représente la capacité à s'adapter et à gérer sa santé face aux défis sociaux, physiques et émotionnels. L'objectif de cette étude était de mieux comprendre les relations entre les dimensions de santé positive, différents indicateurs de santé, et les performances sportives et scolaires perçues.

Méthodologie. Des sportifs évoluant en structures d'accession au haut niveau en basket-ball, handball et voile (N=74, Mâge=16,07) ont rempli des questionnaires évaluant sur l'année écoulée leur santé positive, leur perception de performance, et différents indicateurs de santé (l'équilibre stress-récupération, les choix nutritionnels, les comportements et habitudes de sommeil, la détresse psychologique liée au sport et les comportements de prévention des blessures). Des analyses corrélationnelles de Spearman ont été effectuées entre les dimensions de santé positive, la performance perçue, et les facteurs de santé de chaque questionnaire.

Résultats. Les résultats ont montré des corrélations positives entre les dimensions de santé positive et la récupération ($p < 0,001$), les choix nutritionnels pour la performance ($p < 0,005$), les exercices de prévention des blessures ($p < 0,05$) et la performance sportive ($p < 0,01$). Des corrélations négatives ont été observées entre les dimensions de santé positive et le stress ($p < 0,001$), les facteurs sportifs nuisibles au sommeil ($p < 0,05$) les choix nutritionnels influencés par les émotions ($p < 0,05$), ainsi que le niveau de détresse psychologique ($p < 0,001$). Discussion Ces résultats mettent en avant les relations existantes entre la santé positive, la performance sportive, et les indicateurs de santé relatifs au sommeil, à la nutrition, à la santé mentale et à la prévention des blessures, confirmant ainsi la nécessité d'étudier conjointement ces facteurs. L'implication pratique qui en découle est la co-construction d'un programme pour développer des comportements et compétences favorisant la santé positive, et les performances des sportifs adolescents.

*Intervenant