Sportifs d'élite: se relever après une blessure

Déchirure des ligaments, paralysie tout juste évitée, opérations à répétition: le lot de tout athlète de compétition. Mais comment surmontent-ils ces épreuves qui mettent un frein – temporaire ou définitif – à leur carrière? Blessée en 2009, la skieuse Lara Gut raconte.

Septembre 2009: coup de tonnerre dans la carrière de la Tessinoise Lara Gut. Alors qu'à 18 ans, elle est considérée comme la révélation du ski suisse, elle fait une chute spectaculaire pendant un entraînement à Saas-Fee. Luxation d'une hanche. Celle que l'on surnomme «la bombe de Comano» devra attendre quatre mois et demi avant de chausser à nouveau ses skis. Conséquence: une saison brisée avant même d'avoir débuté et surtout, un ticket pour les JO de Vancouver qui lui passe directement sous le nez…

Dans la famille des sportifs d'élite, l'histoire se répète, inévitablement *(lire encadré)*. Chute, blessure, accident. Interruption inopinée qui, bien que souvent temporaire, n'est «jamais évidente pour ceux qui jusque-là brillaient dans leur club, qui se sentaient au sommet de leur forme», souligne Roland Grossen, médecin officiel de l'équipe nationale de football.

Une carrière sportive mise en stand-by

Pour Lara Gut, le plus dur, ce fut l'attente. «Au début, je ne pouvais plus marcher, ni même bouger. J'avais l'impression que ma vie était en stand-by.» Une première phase, commune à la plupart des athlètes blessés, que le psychologue du sport Mattia Piffaretti qualifie d'extrêmement aiguë: «Nous devons souvent faire face à leur frustration quant à leur mobilité réduite, parfois à leur colère, vis-à-vis du corps médical notamment», relève-t-il. Basketteur professionnel, il a dû lui-même renoncer à la compétition suite à une rupture d'un tendon d'Achille. Dans son cas, la blessure était intervenue à une étape de sa vie où il envisageait déjà d'arrêter. «Cela n'a fait que précipiter ma décision.»

«Tout le monde m'a assuré que j'avais vraiment eu de la chance»

La skieuse tessinoise a-t-elle songé une seconde que son accident pouvait marquer la fin de sa fulgurante carrière? «Non, pas du tout. En fait, je ne me suis rendue compte de la gravité de ma chute qu'après avoir repris mon entraînement. Tout le monde m'a assuré que j'avais vraiment eu de la chance.»

Une chance qui échappera malheureusement à certains. «Dans le cas où la reprise de l'activité sportive est impossible, la blessure s'apparente à un deuil, dans le sens où elle impose un arrêt abrupt, involontaire et non planifié de la carrière, explique l'ancien basketteur. On doit dire adieu à une certaine image de son corps, à une certaine identité. Il s'agit alors de donner un nouveau sens à

Lara Gut a suivi une longue période de rééducation avant le retour à la compétition.

Aujourd'hui, Lara Gut a retrouvé le sourire et les podiums de la Coupe du monde.

Lorsque le sort frappe: cinq carrières sous la loupe

Philippe Senderos
En 2003, le destin du défenseur genevois en fait rêver plus d'un. Agé d'à peine 18 ans, il est recruté par l'un des clubs les plus illustres de la planète football: Arsenal. Le voilà promis à un brillant avenir. C'était compter sans plusieurs blessures qui le laissent malheureusement trop souvent sur la touche. Il évolue aujourd'hui dans le club londonien de Mohamed Al-Fayed, Fulham. On ne peut s'empêcher de se demander quelle aurait été sa carrière sans ces divers coups du sort.

Didier Défago
Oubliées, les douleurs du skieur morginois! Blessé à un genou en septembre 2010, privé de Championnat du monde en 2011, le voilà prêt à revenir à la compétition et à confirmer le talent dont il a fait preuve pour gagner sa médaille d'or olympique à Vancouver. Il a récemment déclaré à la presse «être surpris en bien» par ses performances lors de ses séances d'entraînement, à quelques semaines de l'ouverture de la saison.

Kevin Lötscher
Le sort frappe parfois les athlètes même en dehors du stade. En mai dernier, le hockeyeur bernois a été happé par une voiture alors qu'il marchait le long d'une route à Sierre. Blessé à la tête, il été placé dans un coma artificiel durant une dizaine de jours. Voilà qui n'augurait rien de bon pour la suite de sa carrière. Or, s'il n'a pas encore repris les entraînements, il a affiché très clairement sa volonté de revenir au plus haut niveau lors d'une conférence de presse donnée au début du mois, à sa sortie d'hôpital.

Silvano Beltrametti
Si la plupart des sportifs finissent par se relever un jour de leurs blessures, d'autres n'ont pas cette chance. En 2001, alors qu'il est âgé de 21 ans, le skieur grison Silvano Beltrametti termine la saison 7ème meilleur descendeur du monde. Moins d'un an plus tard, il est victime d'un grave accident à Val d'Isère, qui le laisse paralysé des membres inférieurs. Mais il n'a jamais abandonné le milieu, se lançant peu à peu dans le management sportif.

Albert Camus
Mais que vient faire dans notre liste le nom du célèbre écrivain? Avant de prendre la plume, Albert Camus jouait au football au sein du Racing Universitaire Algérois, en tant que gardien de but! Il aurait peut-être poursuivi une carrière sportive s'il n'avait pas été frappé, à l'âge de 17 ans, de tuberculose. Finies, ses ambitions, lui qui aurait déclaré préférer le stade au théâtre. Il deviendra tout de même l'un des plus grands auteurs de sa génération...

«Mon défi, c'était de marcher deux minutes avant de devoir me rasseoir»

sa vie.» *(Lire le témoignage de Caecilia Charbonnier)*

Après sa difficile période d'immobilisation, Lara Gut a entamé quant à elle le long chemin de la guérison. «Une phase durant laquelle l'athlète se fixe, en accord avec le corps médical et avec l'aide parfois d'un psychologue, des objectifs réalistes», détaille Mattia Piffaretti. Et la Tessinoise de raconter: «Le moindre pas était une victoire! Quand on est en forme, le but, c'est d'atteindre la perfection. Là, mon défi, c'était de marcher deux minutes avant de devoir me rasseoir.»

Vient alors la reprise de l'entraînement, «souvent accompagnée d'une peur de ne plus être à niveau, d'une appréhension face à la douleur», poursuit le psychologue. Des sentiments qui n'ont pas empêché notre skieuse, pour sa part, de dormir la nuit! «Je n'avais plus mal, assure-t-elle. J'avais attendu le temps qu'il fallait. On entend trop d'histoires de sportifs qui reprennent prématurément et qui ont un nouvel accident. Comme il était clair dès le début que je ne pourrais pas participer aux JO de Vancouver, il valait mieux que je ne prenne pas de risques.»

«Je suis simplement heureuse d'être en vie»

Ne garde-t-elle pas tout de même l'impression d'être passée, à cause de cet accident, à côté d'une médaille d'or olympique? «C'est inutile de se prêter au jeu des suppositions, déclare-t-elle avec philosophie. Oui, j'aurais peut-être gagné aux JO. Mais j'aurais tout aussi bien

«Je me demande jusqu'où j'aurais pu aller...»

A l'époque où un certain Roger Federer se démarquait déjà chez les juniors, le tennis féminin suisse tournait ses regards vers la Genevoise Caecilia Charbonnier. Le nom vous semble moins familier que celui de notre héros national? Normal: celle que l'on considérait alors comme un espoir au même titre que le Bâlois a dû mettre un terme à sa carrière en 1999, à l'âge de 18 ans. En cause, une épaule récalcitrante, qui l'empêchait d'exécuter son service ou de jouer de son revers...

Le destin de Caecilia semblait pourtant tout tracé. Née dans une famille amoureuse du tennis, elle commence à trois ans et demi à «tapoter la balle». A 7 ans, elle participe à son premier tournoi, à 13, elle quitte le cocon familial pour le Centre national de tennis, alors situé à Ecublens. Lorsque les locaux sont déplacés à Bienne, elle suit le mouvement.

Sélectionnée en Fed Cup pour remplacer Patty Schnyder

Sacrée championne suisse junior à treize reprises – dans diverses catégories – elle est bientôt sélectionnée en Fed Cup *(n.d.l.r.: l'équivalent féminin de la Coupe Davis)*, pour remplacer Patty Schnyder. L'entraîneur de cette dernière décide d'ailleurs de la prendre sous son aile. Décidément, l'avenir paraît bien rose...

Renversement de situation en 1999. Souffrant de douleurs chroniques à une épaule depuis près d'un an – une histoire d'humérus frottant sur le cartilage – elle subit deux interventions chirurgicales à un an d'intervalle. Sans succès. «J'ai dû faire une croix sur la compétition, raconte-t-elle. Ceci dit, avec ces problèmes à répétition, j'avais eu le temps de m'habituer à l'idée. En plus, l'interruption m'avait fait perdre mon classement mondial, je devais quasiment repartir à zéro, ma motivation s'était étiolée.»

Heureusement, Caecilia Charbonnier a su retomber sur ses pattes. «Je suis très reconnaissante envers mes parents qui m'ont encouragée à ne jamais abandonner mes études. Alors que beaucoup de mes camarades s'arrêtaient à la fin de la scolarité obligatoire, j'ai continué à suivre des cours par correspondance et j'ai obtenu ma maturité. Ce n'était pas évident, après 6 ou 7 heures d'entraînement, de m'attabler à mon bureau, mais je ne regrette pas de l'avoir fait.»

De nouvelles grandes victoires dans son domaine

Cette force de caractère l'a d'ailleurs certainement beaucoup aidé dans sa reconversion. Titulaire aujourd'hui d'un doctorat interdisciplinaire – sa thèse portait les mouvements extrêmes de la hanche chez les danseurs – elle a lancé cette année la Fondation Artanim, dédiée au développement et à la promotion de la capture 3D de mouvement. Déjà battante sur les courts, elle s'est fait une place dans ce nouveau milieu, en gagnant notamment deux prix dans les domaines de la médecine et de la technologie. «J'ai retrouvé le côté challenge, compétition, qui me plaisait tant dans le tennis!»

Eprouve-t-elle toutefois des regrets quant à sa carrière sportive? «Bien sûr! Notamment quand je vois le parcours de Federer. Je ne peux pas m'empêcher de me demander jusqu'où je serais allée...» Aucune amertume toutefois pour la Genevoise, elle s'estime entièrement satisfaite de sa vie aujourd'hui. Un exemple donc de reconversion réussie...

Caecilia Charbonnier, a été sacrée treize fois championne suisse junior.

pu m'écraser contre un poteau et terminer là ma carrière. Le sport, c'est comme ça, on ne sait jamais ce qui va se passer. Je suis simplement heureuse d'être en vie.»

La capacité de relativiser, voilà la leçon que Lara Gut retire de cette épreuve. D'autant qu'à son retour, la skieuse n'a guère attendu avant de gagner à nouveau des courses: «Je me suis ainsi prouvé à moi-même, ainsi qu'aux autres, que j'étais capable de me relever après un coup dur.»

Tania Araman
Photos François Wavre-Rezo / Keystone / AP / EQ Images

Quid de la reconversion?

Bernard Briguet, directeur romand de l'Association suisse des cadres.

«Si l'on veut développer le sport d'élite dans notre pays, il est indispensable de mettre sur pied une structure officielle de reconversion pour les professionnels de la branche.» Directeur romand de l'Association suisse des cadres, Bernard Briguet n'en démord pas. Voilà des années qu'il se bat pour permettre aux athlètes de réintégrer plus facilement le marché du travail une fois leur carrière sportive terminée. Qu'ils aient atteint l'âge de la retraite ou qu'ils doivent s'interrompre abruptement à la suite d'une blessure.

Membre du Parti Chrétien-Social du Valais romand, il a d'ailleurs déposé en mai 2011 une motion auprès du Grand Conseil, demandant la création d'un fonds cantonal pour la reconversion des sportifs.

«Les programmes sport-études constituent un premier pas, reconnaît-il. Mais ce n'est pas suffisant: ce n'est pas parce que vous obtenez la maturité ou un CFC à l'âge de 18 ans que vous trouverez un emploi à 30-35 ans. Le manque d'expérience posera un problème, notamment avec l'évolution rapide des métiers.»

Sa solution? Encourager les sportifs à suivre des cours par correspondance, les aider à mettre à profit les périodes creuses de l'année, leur proposer un système de coaching, etc.

«Bien sûr, il y a eu quelques initiatives privées de cet ordre au cours des dernières années. Mais elles sont vite tombées à l'eau. Il est indispensable que ce projet vienne d'une structure officielle, comme Swiss Olympic ou les fédérations nationales.» Or, selon le Valaisan, ces organismes fonctionnent aujourd'hui dans une optique de court terme.

«Et pourtant, je suis sûr que ça améliorerait l'image du sport en Suisse, que davantage de jeunes se lanceraient. Quels parents laisseraient leurs enfants se diriger dans une carrière de ce type en sachant qu'il n'existe aucune possibilité de retour sur le marché du travail ensuite?»

Chute de cheveux… Cheveux fragilisés… Ongles cassants…

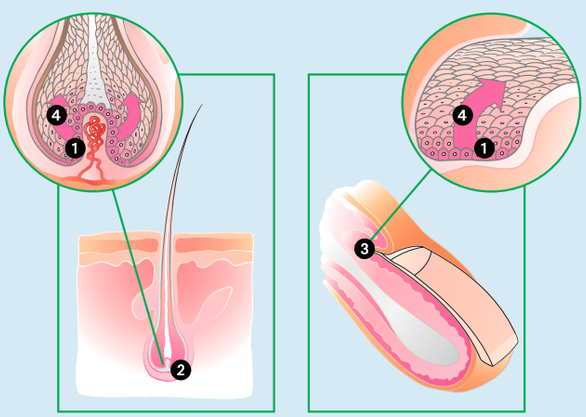
… peuvent être dus à une carence en biotine.

Biotine-Biomed® forte

contribue à combler cette carence.

La croissance de cheveux et d'ongles sains
Des cellules hyperspécialisées (les cellules épidermiques) ❶ de la matrice pilaire ❷ et de la matrice des ongles ❸ se multiplient par division et se déplacent lentement vers le haut ❹. Elles deviennent matures et produisent la protéine kératine. La kératine est le principal constituant des cheveux et des ongles. Elle leur confère leur résistance.

Mode d'action de la biotine
La biotine agit sur la multiplication des cellules de la matrice pilaire ❷ et de la matrice des ongles ❸, stimule la production de kératine et améliore la structure de celle-ci.



Biotine 1 x par jour
> réduit la chute des cheveux
> améliore la qualité des cheveux et des ongles
> augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles

Distribution: Biomed AG, 8600 Dübendorf
www.biomed.ch

En vente dans les pharmacies et les drogueries.

Veuillez lire la notice d'emballage.

BioMed