



RETOUR D'EXPERIENCE : OUVERTURE D'UN ESPACE SANTÉ / BASKET AU SGMVB

Août 2017, le nouvel entraîneur du club de basket de St Georges de Montaigu (85), Florent prend ses fonctions, en lien avec Antoine Président du Club et Paul salarié responsable de la filière jeunes et des seniors filles.

Prendre contact avec un nouvel environnement, se familiariser avec de nouveaux dirigeants, faire connaissance avec une nouvelle équipe, harmoniser l'ensemble et avancer dans le même sens, tout en apportant son empreinte propre, ce sont les challenges qui attendent l'ensemble des acteurs (coach, joueurs, nouveaux joueurs, dirigeants, salariés) dans cette nouvelle expérience.

Le club évolue en N3 depuis plus de 10 ans.

Le début de saison est fait d'aléas, les blessures s'enchaînent et se cumulent et impactent la période de préparation.

Suite à nos échanges sur la pratique de la réflexothérapie et en accord sur le bien-fondé de l'accompagnement dans les protocoles de soins il est décidé d'orienter les sportifs en soins de réflexothérapie. Et je commence à les recevoir au cabinet, à Basse Goulaine, chacun avec ses « bobos » et ses inconforts divers.

Enfin au bout de quelques semaines, je fais la proposition de venir à la salle de sport. Plutôt que les sportifs se déplacent tour à tour, c'est moi qui serais sur place.

Expérience novatrice, un vrai challenge en ce qui me concerne, ouvrir les structures sportives aux thérapies alternatives et en l'occurrence à la réflexothérapie, je rappelle néanmoins que je suis d'abord professionnelle de santé, de formation paramédicale.

Oui, c'est un vrai challenge de faire entrer le médical et la réflexothérapie au bord du terrain.

Car il s'agit d'intégrer un groupe de travail, de gagner la confiance de tous, de rester concentré sur l'accompagnement du blessé et son retour à la compétition, de comprendre les mécanismes au cœur d'un club, d'un staff, d'un groupe d'individus, entre les soins, l'attente de performance et de résultat. Ce sont beaucoup de paramètres pour un niveau amateur. (3 entraînements par semaine et plus de 25 matchs).

Il y a une infirmerie dans la salle de basket. Certes elle n'est pas tout à fait opérationnelle car elle sert de dépôt, petit placard de 7 m² environ, encombré, fourre-tout.

Les bénévoles nettoient et rangent. Ils refont le sol. Et l'infirmerie est réhabilitée dans sa fonction première, un espace de soins, un espace de santé.

Les consultations démarrent, le lundi soir. Elles encadrent un créneau d'entraînement, de 18h30 à 22h.

Elles permettent de voir les basketteurs blessés, ceux qui ont besoin de récupération, ceux qui demandent à mieux gérer le stress ou encore voir les basketteurs qui ressentent une douleur en cours d'entraînement.

Le planning des consultations est tenu par le coach. C'est lui qui coordonne en fonction du déroulement des matchs du week-end, des besoins des joueurs. Il me transmet ce planning le dimanche soir.

Une fois la période de « scoumoune » passée, l'équipe est « médicalement » sur les rails et nous entrons doucement dans une routine de soins de prévention.

Saison difficile en termes de résultats, elle présente toutefois l'intérêt d'une expérience humainement très riche. Ce sont sur ses qualités relationnelles que l'équipe va assurer son maintien, faisant preuve d'une belle solidarité et de cohésion sur les matchs importants de fin de saison.

Je pressens que cette fin de saison-là est celle qui permet de franchir un cap et devrait permettre de mieux s'engager dans la suivante, comme si des fondations, pierre par pierre, étaient en train de se poser.

Nous faisons le bilan des interventions en fin de saison, nombre de consultations, motifs et nous faisons le bilan également de ce que l'expérience a pu apporter en termes de contact, de relation, d'impact mental. Des axes de progression sont possibles.

Et nous décidons de repartir pour une nouvelle saison ensemble, estimant que l'expérience mérite d'être renouvelée.

De mon côté, l'analyse que je peux en faire m'amène à améliorer la proposition. Nous nous devons d'être encore plus opérationnels, plus justes et plus efficaces pour les sportifs, bref plus performants afin d'optimiser leurs performances sportives.

Août 2018, début d'une nouvelle saison, l'équipe voit quelques changements avec l'arrivée de 2 nouveaux joueurs.

L'infirmierie s'améliore sur le plan matériel. Elle est équipée d'une table de soins électrique que le club achète en occasion.

Le créneau des consultations du lundi reste le même.

Je décide de travailler avec des dossiers de soins. Un questionnaire de santé est remis à chaque sportif en début de saison.

Dans le contexte d'arrivée de nouveaux basketteurs, je m'intéresse à leur parcours. Pour l'un d'eux, je mesure combien les notions d'intégration et d'attachement seront à considérer. Et nous nous rencontrons rapidement autour d'un café, pour faire connaissance, créer du lien, et faire le point sur son dossier médical et son suivi à ce niveau.

Période de préparation d'avant saison, les sportifs arrivent hors forme, ce qui rend le début de saison plus compliqué. De plus, certains se blessent. Et à nouveau, le contexte de reprise n'est pas des meilleurs.

De mon côté, riche de l'expérience de la saison passée, mesurant la nécessité pour le sportif d'organiser au mieux les soins, en prévention d'abord puis ensuite sur la coordination des soins le cas échéant, et mesurant aussi les manques dans les structures sportives (ce point de vue étant partagé par d'autres professionnels de santé, par les entraîneurs et par les dirigeants) j'initie la

création d'une association, le regroupement de professionnels de la santé et du sport, pour développer l'éducation à la santé et la prévention dans la pratique sportive.

Le **PEPSS, Pôle Education Prévention Santé Sport**, voit donc le jour en septembre 2018.

Il a également pour mission de développer un réseau de soins, un répertoire professionnel, regroupant des professionnels santé / sport exerçant dans le domaine du sport en particulier.

La création de cette association mobilise les personnes d'une manière qui me surprend, m'émeut aussi souvent, car les rencontres avec les passionnés, les motivés, les impliqués un peu « fous » parfois dans leur engagement est extraordinaire.

Je suis épatée par la mobilisation, la confluence puis la congruence de ces belles énergies autour d'un seul projet commun, l'approche globale dans la prise en charge du sportif.

Ce que nous nommons « **Approche Globale** » est le « **Prendre soin de soi** », **prendre soin de sa santé, de son bien-être global dans sa pratique sportive**. Cette démarche comprend l'aspect physique tout autant que l'aspect mental.

La création du PEPSS nous réunit. Et parmi toutes ces belles rencontres, il y a celle de Gaël, le kiné somato-émotionnel qui va nous rejoindre pour cette nouvelle saison à St Georges.

Le staff autour de Florent prend une autre ampleur, d'autant plus qu'il se complète de la précieuse collaboration de Pierre, médecin du sport à l'hôpital St Jacques à Nantes, en médecine du sport et rééducation fonctionnelle.

Notre pratique en pluridisciplinarité s'optimise. Nous sommes de plus en plus en prévention. Il s'agit de l'objectif initial. Nous nous occupons certes de la bobologie mais les joueurs acceptent l'ensemble des aspects (écoute, échanges, anticipation, soins, prévention...). Ils mettent des mots sur les maux.

Cet intérêt consacré à la prise en charge de la bobologie est capital. Car en effet, cette bobologie nous parle de la capacité vers laquelle les sportifs ont évolué, à savoir celle d'être plus à l'écoute du corps, d'être plus centrés sur leurs différentes sensations. Elle témoigne de cette capacité à prendre soin d'eux et à se respecter.

Par ailleurs, ils évoluent également dans la relation avec leur coach, dans leur capacité à nommer ce qu'ils ressentent, sans crainte d'être jugés ou considérés comme des « douilllets ». La communication est certainement aussi favorisée par cet aspect santé, puisqu'en l'occurrence cet aspect induit qu'on s'intéresse à l'individu.

Le mouvement qui s'opère à l'infirmerie s'est doucement modifié. Les basketteurs initient de plus en plus leurs demandes, se responsabilisent quant à leurs ressentis, et physiques et psychologiques (en particulier émotionnels). Ils deviennent autonomes, ont repéré qu'il était important de ne pas laisser s'installer des tensions diverses.

La minuscule infirmerie, aussi sobre et quelconque soit-elle, devient un espace accueillant lorsqu'on s'y retrouve. Les sportifs y viennent en soins certes, mais viennent se poser, et aussi y déposer la charge mentale et émotionnelle qui peut les encombrer.

Cette minuscule infirmerie qui la saison passée nous réunissait, le sportif et moi, est parfois partagée à 4 ou à 5, lorsque Gaël kiné s'ajoute aux soins et que nous travaillons en binôme pour une même blessure et en complémentarité dans nos pratiques différentes, lorsque Florent coach vient prendre des nouvelles du basketteur, ou encore lorsqu'un autre basketteur passe et vient poser une question pour de l'anodin...pas toujours si anodin qu'il n'y paraît.

Cette minuscule infirmerie voit ce phénomène de regroupement et de partage se produire aussi lorsque des consultations « flashes » avant match s'organisent ponctuellement (selon ma disponibilité) et que dans ce moment on vient aussi y lâcher un peu de surpression autour d'une ou deux blagounettes de mômes qui nous font du bien à tous.

Cette minuscule infirmerie s'est colorée de belles relations humaines, d'écoute, de partage, de considération. Elle s'est colorée surtout de contenance, contenance physique (7 m2) et contenance psychique (empathie et considération pour autrui).

Cette minuscule infirmerie s'est colorée de sécurisation, de protection, de valorisation dans les potentialités et capacités de chacun à prendre soin de soi et à se respecter, et de fait au respect d'autrui.

Cette minuscule infirmerie est porteuse des valeurs du sport, ce que les sportifs et chacun de nous venons chercher dans les salles de sport : du Plaisir, de l'Emotion, du Partage, de la Solidarité, du Sport...du PEPSS quoi !

Décembre 2018, nous faisons le bilan de mi-saison : 74 consultations réflexo, environ 20 consultations kiné, 6 consultations médicales à St Jacques, 10 consultations réflexo d'avant match, 2 ateliers collectifs en réflexothérapie.

La saison précédente, nous avons totalisé 70 consultations, 5 consultations d'avant match (testées en 2^{ème} partie de championnat) et 1 atelier collectif.

Aucun des joueurs sur ces 2 saisons n'est retiré des terrains pour une blessure traînante l'empêchant de pratiquer et aucun d'eux n'a donc fait l'objet d'un arrêt de travail à cause de son activité sportive.

Rappelons que le rythme hebdomadaire pour chacun d'eux est soutenu, entre le travail ou les cours pour les étudiants, puis les entraînements 3 fois par semaine, et compétition le week-end, les déplacements en minibus (bien à l'étroit pour des gabarits de plus de 1m90) et 400 à 500 kms 1 week-end sur 2, 10 heures de route (aller/retour) avec un retour à 5h du matin les samedis de déplacement.

Rappelons donc que dans ce rythme les temps de récupération sont minimes et que cette population de sportifs présente forcément plus de vulnérabilité et de risque dans sa pratique qu'une autre.

Ouverture d'un espace santé au SGMVB, St Georges Montaigu Vendée Basket, nous vivons une expérience tout à fait novatrice dans un club de niveau amateur, mais néanmoins de pratique intensive, celle d'accompagner le sportif dans une approche globale, considérant son bien-être physique, mental et social au cœur de sa pratique.

Il en ressort **une expérience humaine enrichissante**, faite de l'appropriation dans lequel chacun de nous s'est retrouvé, respectant nos différences, nos parcours de vie propres, nos points de vue divergents aussi parfois.

Cette volonté de s'accueillir, de se connaître un peu plus, de s'ouvrir, d'intégrer et d'inclure chacun dans la vie du groupe, est celle qui fonde depuis 2 saisons une cohésion dans un championnat disputé.

En ce qui me concerne, je ne compterais pas les heures consacrées à ces sportifs faisant preuve de courage et de volonté, pas toujours reconnus à la juste mesure des efforts fournis, et je remercie chacun des acteurs pour cette belle expérience.

Mon intervention, nos interventions avec Gaël, se font en toute gratuité. Mais comment aujourd'hui pourrions-nous donner une valeur à cet accompagnement ?

Pour l'heure, nous avançons avec l'observation des émergences et de l'expression des potentialités de chacun, avec la réalisation et l'accomplissement progressifs d'une vie d'équipe que nous voyons poindre de semaine en semaine avec beaucoup de bonheur.

Merci aux acteurs de cette aventure de la faire vivre et de la rendre plus belle au fur et à mesure qu'elle grandit avec chacun de nous !

Merci à Florent coach, merci à Paul et à Pierrick assistants du coach, merci aux basketteurs : Damien capitaine, Axel, Valéry, Nico, Jérémie, Max, Romain, Julien, Justin et petit Val.

Merci à Antoine, Président du club.

Merci au staff, Florent toi qui fais le lien, merci Pierre pour ta disponibilité incroyable et bien-sûr merci Gaël, toi qui ne souhaitais surtout pas t'occuper de ces sportifs et qui t'es fait avoir par ces mecs plus ou moins « fracassés », de belles personnes et certainement tout aussi passionnés que nous le sommes tous!

Le Sport, c'est juste ça, tellement simple dans le fond quand les valeurs humaines qui nous définissent intrinsèquement s'expriment.

Sylvie LECOINTE infirmière puéricultrice et réflexothérapeute

Cet article est co-écrit avec **Florent DAHERON** coach du SGMVB et **Gaël VAILLANT** kiné somato-émotionnel.