

Nom : FERRU

Promotion Année : 2016 - 2017

Prénom : Edith

Date : Octobre 2017 à Décembre 2017

## **Cas d'étude**

### **Relaxation plantaire**

### **Chez un sujet sensible « Sport - Etudes judo »**

# SOMMAIRE



1. Introduction .....	3
2. Présentation du sujet .....	4
3. Protocole de relaxation plantaire .....	5
4. Séances et observations .....	7
4.1. Le cadre .....	7
4.2. Les observations de séance en séance .....	7
4.3. Tableau d'évaluation : l'apport de la relaxation plantaire : .....	13
5. Conclusion .....	14

# 1. Introduction

Le sportif, qu'il pratique la course à pied, le cyclisme, le judo, les arts martiaux, la danse... repousse souvent ses limites. Son corps s'encrasse alors de toxines, qui en forte quantité, vont être la raison de troubles divers comme les contractures, tendinites, crispations, crampes...

Ces « petits » maux diminuent les performances et suffisent à modifier les appuis, entraîner des postures de compensation, diminuer la force exercée.

Tous les sports demandent une préparation avant et une récupération après l'effort. La relaxation peut être d'une grande aide lors de ces deux phases.

En phase de préparation, elle permet de :

- Diminuer le stress,
- Réguler le sommeil pour optimiser les performances du lendemain,
- Favoriser la détente musculaire et mentale,
- Activer la circulation sanguine et lymphatique,
- Donner une sensation de légèreté dans les jambes,
- Libérer la respiration et favoriser l'endurance,
- Favoriser le centrage et la concentration.

En phase de récupération, la relaxation permet de :

- Soulager les zones douloureuses, les crampes,
- Mobiliser les déchets et les toxines et faciliter leur élimination,
- Réduire les tensions nerveuses et musculaires,
- Aider le corps à retrouver son équilibre,
- Permettre une récupération efficace et une réelle sensation de détente.

Aujourd'hui de plus en plus d'athlètes se tournent vers des techniques parallèles (Yoga, Sophrologie, Méditation...) dans le but d'améliorer leurs performances, leur bien-être global et de s'adapter aux pressions qu'implique leur pratique sportive, notamment en compétition. La Relaxation plantaire peut également faire partie de ces techniques.

## 2. Présentation du sujet

Le sujet (AP) est de sexe masculin. Il s'agit d'un jeune homme de 14 ans. Il pèse 72 kg pour 1m80. Il a une sœur de 5 ans. Son père est conducteur de bus au TAN LIB (Transport Agglomération Niortaise Libre) et sa mère occupe deux fonctions : Chargée de gestion au sein d'une Mutuelle et Sophrologue.

AP a intégré en 2013 une 6ème Sport - Etudes Judo au sein du Collège Fontanes à Niort (79). Son inscription a été acceptée suite à la réussite aux tests d'entrée, à la fois physique et scolaire. Il n'y avait que deux places pour une quarantaine de candidats au niveau de la région Poitou-Charentes. Les candidats retenus doivent posséder un très bon niveau sportif en judo, et présenter un très bon dossier scolaire.

AP m'indique qu'il a toujours été très motivé par le fait de pouvoir pratiquer ce sport de manière approfondie, tout en suivant une scolarité normale. Cela lui demande toutefois beaucoup plus d'efforts, de discipline pour pouvoir suivre les 10h30 d'entraînement hebdomadaires en plus des cours, qui respectent les programmes scolaires normaux.

Il est actuellement en 3ème. Il est ceinture marron en judo et est arbitre F1 judo. Les quelques années qui se sont écoulées depuis son entrée au Collège lui ont permis d'accéder à des performances sportives de niveau départemental, régional, interrégional et d'aborder lors de différents stages la pratique sportive de haut niveau.

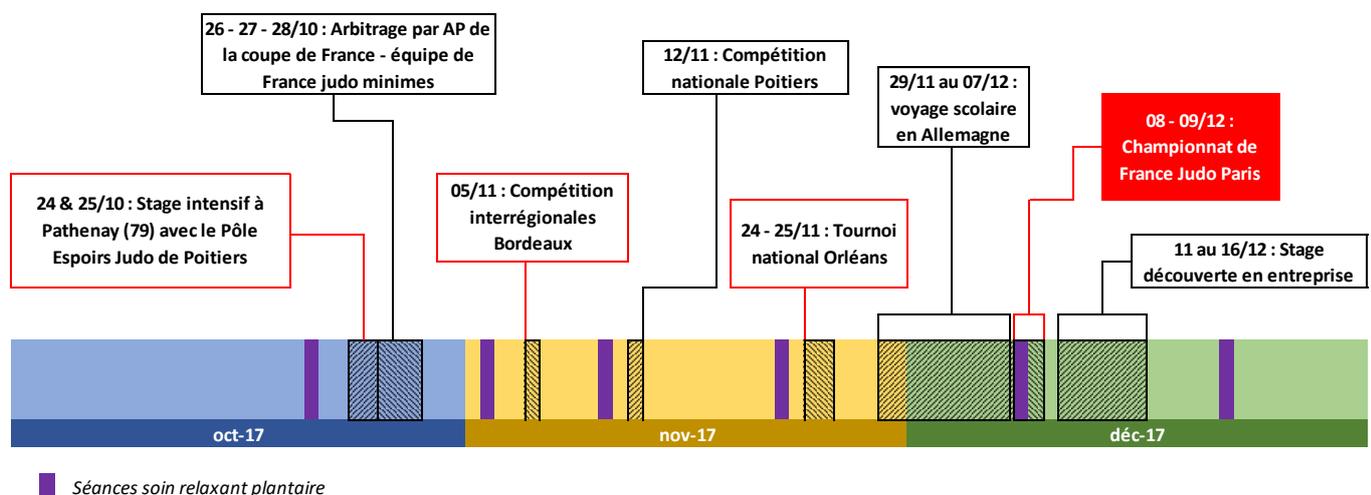
En fin d'année de la 4<sup>ème</sup>, compte tenu du niveau sportif de mon consultant, le Directeur Technique National de la Fédération Sportive de judo des Deux-Sèvres lui a proposé d'intégrer le Pôle Espoirs de Poitiers. Le Pôle Espoirs de Poitiers offre aux jeunes sportifs des conditions d'entraînement et de scolarisation optimales. Les athlètes peuvent poursuivre leurs études au collège (classe de 3<sup>ème</sup>) et au lycée tout en bénéficiant d'un entraînement, d'un suivi médical et scolaire, de formations adaptés à la pratique du Haut Niveau. A l'issue de 2 ou 3 années en Pôle, les judokas faisant partie de l'Elite nationale se voient offrir la possibilité d'intégrer le Pôle France.

Les parents d'AP ont laissé leur fils choisir son orientation, très librement. AP a refusé d'intégrer le Pôle Espoirs car il ne souhaitait pas en faire son métier plus tard (il envisage de devenir infographiste). Par ailleurs, il n'était pas prêt à quitter ses parents, sa sœur pour vivre à l'internat en semaine et partir en compétition chaque week-end. Son attachement familial est très important pour lui.

AP ainsi que ses parents ont dû faire face à une incompréhension de la part des entraîneurs, mais après discussions, cela s'est très vite dissipé, les entraîneurs n'ont pas eu le choix que d'accepter la décision d'AP.

AP consulte aujourd'hui dans le cadre de sa préparation au championnat de France de Judo en individuel. Il m'indique qu'il va devoir vivre un certain nombre d'événements, de déplacements sur une très courte période qui risque de le fatiguer ; de le stresser et il espère que la relaxation va pouvoir lui apporter un certain confort pour récupérer plus rapidement entre chacun des événements.

A titre d'illustration, vous trouverez ci-dessous, une frise chronologique qui reprend les différentes étapes qui l'attendent d'octobre à décembre 2017.



### 3. Protocole de relaxation plantaire

En ce qui concerne le soin, il se déroule de la manière suivante :

Lors du 1<sup>er</sup> rendez-vous, je procède à une anamnèse afin d'évaluer l'état de santé général d'AP et de valider ensemble qu'il n'y a pas de contre-indications à la pratique de séances de relaxation plantaire.

J'installe confortablement mon consultant sur la table de massage, je le couvre, j'instaure un climat et une relation de confiance. J'établis le contact par des pressions légères aux niveaux des articulations du corps.

Je me positionne au niveau de ses pieds et j'applique un désinfectant. Après cela, le soin commence à sec, à mains nues, en effectuant les points d'appuis sur les deux pieds, en partant du gros orteil vers le talon, et en remontant vers les autres orteils (trajectoires des voies neuro-réflexes de Dr Fitzgerald selon la théorie des zones). Cette sensibilisation de points va me permettre de faire un premier repérage des zones de tensions à travailler lors du protocole.

Puis j'effectue quelques effleurages, lissages des jambes, jusqu'aux genoux. J'enduis l'huile de massage. Plusieurs manœuvres seront effectuées sur les pieds. Appui ferme mais souple. Le soin commence par un échauffement du pied, les mains tâtent, palpent, effleurent, pressent, et mobilisent le pied.

Plusieurs petites manœuvres sont effectuées sur les pieds :

- Etirement des gaines musculaires sur le dessus et le dessous des pieds (le muscle pédieux et le fascia plantaire),
- Mouvement d'appuis et d'étirement sur le fascia plantaire,
- Mouvement drainant sur le dessus des pieds.
- Travail sur les orteils, étirement léger des orteils,
- Effleurage sur le dessus des pieds, autour des malléoles, lissage de chaque côté du pied, le bord interne du pied, le bord externe du pied,
- Effleurement final harmonisant sur les faces latérales intérieures et extérieures des pieds jusqu'aux genoux.

Le soin se termine par des pressions légères aux niveaux des articulations du corps.

Je manipule les pieds avec beaucoup de douceur et je fais très attention au dosage des gestes.

Mon consultant est un sujet « sensible » de par son âge (14 ans) qui nécessite une prise en charge différente. Son état physique, psychique nécessite une adaptation du soin. J'applique donc un protocole de relaxation spécifique notamment au niveau de la durée du soin (30 mn) et sur le soin en lui-même (pressions...).

## 4. Séances et observations

### 4.1. Le cadre

Toutes les séances se déroulent au sein de mon cabinet situé au Centre Descartes à Niort. Le protocole est identique à chaque séance, il s'agit d'un soin relaxant plantaire de 30 mn, à raison d'un soin tous les 12 jours (un délai de +/-4 jours est observé suivant les événements sportifs planifiés et la disponibilité de mon consultant) sur la période de fin octobre à fin décembre 2017, ce qui représente au total 6 soins.

### 4.2. Les observations de séance en séance

#### **Observations 1<sup>ère</sup> séance - 21 octobre 2017**

AP n'a jamais reçu de soin relaxant plantaire. Il me dit qu'il se sent fatigué et qu'il appréhende un peu la séance car il a peur d'être très chatouilleux et ne sait pas à quoi s'attendre. Il ressort de la séance, plutôt satisfait. Il se sent calme et détendu.

Il évalue son niveau de tension / stress avant le soin à 6 et après le soin à 2.

#### **Observations 2<sup>ème</sup> séance - 2 novembre 2017**

Suite à la 1<sup>ère</sup> séance, AP a eu une sensation de fatigue passagère. Il m'informe que son stage intensif auquel il a participé avec le Pôle Espoirs Judo de Poitiers le 24 et 25 octobre s'est bien déroulé. Ce stage concernait les Sports - Etudes lycéens, et regroupait 200 participants de Poitiers, ainsi que 40 élèves de son Collège.

Lors de ce stage, il a senti que sa résistance physique s'était légèrement améliorée. Habituellement, il se sent extrêmement fatigué après chaque combat. Lors de ce stage, ce n'était pas le cas. Par ailleurs, il a trouvé qu'il était plus détendu et plus concentré dans sa pratique.

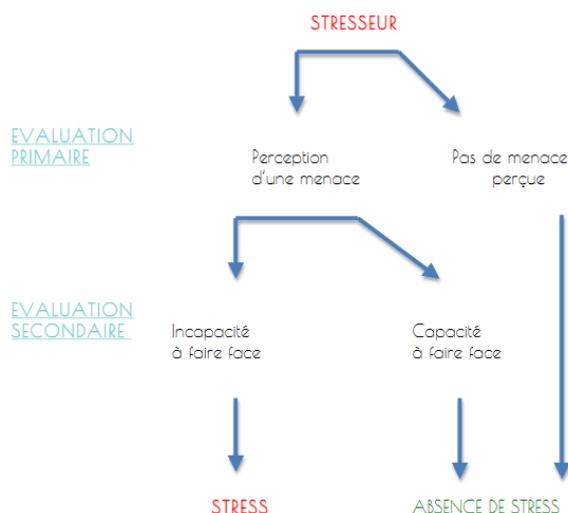
Il m'indique avoir arbitré le 26, 27 et 28 octobre la coupe de France, de l'équipe de France judo pour minimes 13/14 ans, à Bordeaux. Tout s'est très bien passé. Il est rentré tard, au petit matin. Il s'est endormi très rapidement et a pu se reposer le week-end.

Toutefois, lors de notre entretien, il me fait part de son inquiétude par rapport à la prochaine compétition qui est prévue le 05 novembre 2017, à Bordeaux.

Il m'explique qu'il a été sélectionné, suite à des compétitions : 1<sup>er</sup> au niveau départemental, puis 1<sup>er</sup> au niveau régional (il a réalisé 48 compétitions de septembre 2016 à octobre 2017). Le 5 novembre 2017, il participera à une compétition dans le cadre des sélections pour les interrégionales. C'est une compétition très importante pour lui, car s'il réussit à se sélectionner cela lui permettra de valider sa participation au championnat de France, en individuel.

Il me dit se sentir inquiet par le fait de ne pas savoir si ses adversaires seront gauchers ou droitiers, etc car cela lui permettrait d'anticiper ses techniques, de prévoir des stratégies d'attaques.

Afin de le rassurer et pour réactiver sa capacité à faire face à cet événement, je prends un papier et un crayon et lui explique la double évaluation de Lazarus et Folkman – Modèle transactionnel du stress (cf. schéma ci-dessous).



Je lui propose d'évaluer ensemble la situation qu'il pense potentiellement stressante. Cette évaluation se fait de deux manières.

La première évaluation, dite évaluation primaire, répond à la question de l'enjeu de la situation. Cette évaluation primaire de l'enjeu donne lieu à ce que l'on appelle le « stress perçu ».

Je demande alors à mon consultant de me dire quel est l'enjeu pour lui. Il me répond qu'il a peur de ne pas être sélectionné le 05 novembre et de ne pas pouvoir ainsi se présenter pour la compétition du championnat de France et d'être ainsi très déçu des efforts jusqu'à maintenant réalisés pour arriver à ce niveau sportif.

Cette idée de non-sélection représente pour lui le « stresseur ». Au niveau de l'évaluation primaire, il perçoit bien une menace.

C'est alors que j'enclenche la réflexion sur l'évaluation secondaire. Je lui demande de me dire s'il a les capacités pour faire face à ce stress. Je lui propose de lister ensemble les différents points qui vont lui permettre de faire face à la situation. Je lui explique aussi qu'il est tout à fait normal de ressentir un stress avant une compétition et qu'il s'agit d'un stress positif qui va aider son corps à s'adapter à une situation de combat et à augmenter ses performances.

Il me liste les points suivants : il fait partie d'une école Sport - Etudes ce qui atteste déjà un bon niveau sportif, qu'il s'entraîne quotidiennement contrairement à la majorité des jeunes qui vont se présenter aux interrégionales et il me confirme que c'est un atout non négligeable pour lui. Qu'il est entouré de très bons coachs, que ses parents l'encouragent et ne lui mettent pas la pression. Que jusqu'à maintenant tout s'est très bien passé puisque pour chacune des compétitions il a toujours été 1<sup>er</sup> sur le podium. Sur le tatami, il a toujours réussi à gérer ses émotions, à se concentrer contrairement à beaucoup de jeunes compétiteurs qui ne finissent pas la compétition car ils sont pris de crises de panique, ou de pleurs... Ces quelques points mis en avant lui font prendre conscience qu'il est tout à fait en capacité à faire face à la situation.

Après ces quelques explications, AP semble rassuré et confiant.

Il évalue son niveau de tension / stress avant le soin à 4 et après le soin à 2.

### **Observations 3<sup>ème</sup> séance – 10 novembre 2017**

Suite à la 2<sup>ème</sup> séance, AP me dit avoir eu très soif, il a bu plus que d'habitude. Il n'a pas eu de douleur particulière et il s'est toutefois senti fatigué.

Il m'informe qu'il a été 1<sup>er</sup> sur le podium pour les interrégionales, lors de la compétition du 05 novembre à Bordeaux. Sa participation au championnat de France est ainsi validée pour le mois de décembre 2018.

Il me relate que le stress était présent lors de la compétition du 05 novembre car il y avait un enjeu derrière pour tous les combattants. Certains même étaient tellement stressés qu'ils en pleuraient ou perdaient leurs moyens.

Il me dit que mes explications par rapport au schéma de Lazarus et Folkman lui ont permis d'avoir plus d'assurance et d'éloigner le gros stress. Il ne s'est pas mis la pression. Il a fait 3 combats. Face à lui, les combattants étaient physiquement / corporellement plus fort que lui, ce qui lui a demandé plus d'énergie pour déséquilibrer l'adversaire. Il me dit avoir mal à la main droite au niveau de l'annulaire depuis le combat, suite à un coup qu'il a reçu. Son médecin traitant lui a prescrit une pommade ainsi qu'un « strapping ».

Avant de débiter le soin, je demande à AP comment il se sent par rapport à sa prochaine compétition prévue le 12 novembre. Il s'agit d'une compétition au Stade Poitevin. Il me dit qu'il n'y a pas de qualification derrière et cette compétition ne rapporte pas de point pour l'obtention de la ceinture noire. AP a envie de gagner, il se sent tranquille, serein, détendu.

Son niveau de tension / stress avant le soin à 3 et après le soin à 2.

### **Observations 4<sup>ème</sup> séance – 22 novembre 2017**

Suite à la 3<sup>ème</sup> séance, AP a le sentiment d'être plus détendu que d'habitude.

Il m'informe qu'il a été classé 2<sup>ème</sup> sur le podium lors de la compétition du 12 novembre au Stade de Poitiers. Il a cette capacité à relativiser et à me dire que le fait de ne pas être 1<sup>er</sup> va lui permettre de se recentrer, et de trouver une nouvelle dynamique. Il ressent toujours une douleur au niveau de l'annulaire à la main droite. La douleur est à 06/10 toute la journée. S'il bouge les doigts, la douleur monte à 08/10. Il porte un « strapping » lorsqu'il combat et continue à mettre la crème prescrite par le médecin.

Je lui demande comment il se sent par rapport au tournoi national d'Orléans prévu le 24 et 25 novembre. Il me dit qu'il n'y a pas de qualification et que cela ne rapporte pas de point pour le passage de la ceinture noire. AP me dit que ce n'est pas gagné d'avance car il va retrouver des combattants avec qui il a perdu le 12 novembre dernier. Il se sent toutefois confiant, il n'a pas peur et il ne se dit pas stressé.

Son niveau de tension / stress avant le soin à 4 et après le soin à 2.

### **Observations 5<sup>ème</sup> séance – 08 décembre 2017**

Suite à la 4<sup>ème</sup> séance, AP se sent très fatigué car il est tout juste rentré de son voyage scolaire en Allemagne.

Il m'explique que lors du tournoi national d'Orléans du 24 et 25 novembre, il a perdu la 1<sup>ère</sup> place par décision. C'est-à-dire que lorsque les deux adversaires ne marquent pas de points, les membres du jury se concertent pour décider qui sera finalement le gagnant. Généralement, le judoka le plus combatif, et qui essaie de placer un maximum de prises techniques sera déclaré gagnant. AP a ainsi monté sur le podium en deuxième place.

AP relativise toujours en me disant qu'il valait mieux perdre la 1<sup>ère</sup> place lors de ce tournoi qu'au championnat de France. L'idée de l'approche du Championnat de France commence à le faire stresser. Même si le « gros » stress viendra plus la veille de la compétition et surtout après l'échauffement selon lui. Il n'a pas fait de judo pendant 15 jours car il est parti en voyage scolaire en Allemagne du 29 novembre au 7 décembre. Il n'a plus mal à sa main droite.

Son niveau de tension / stress avant le soin à 6 et après le soin à 4.

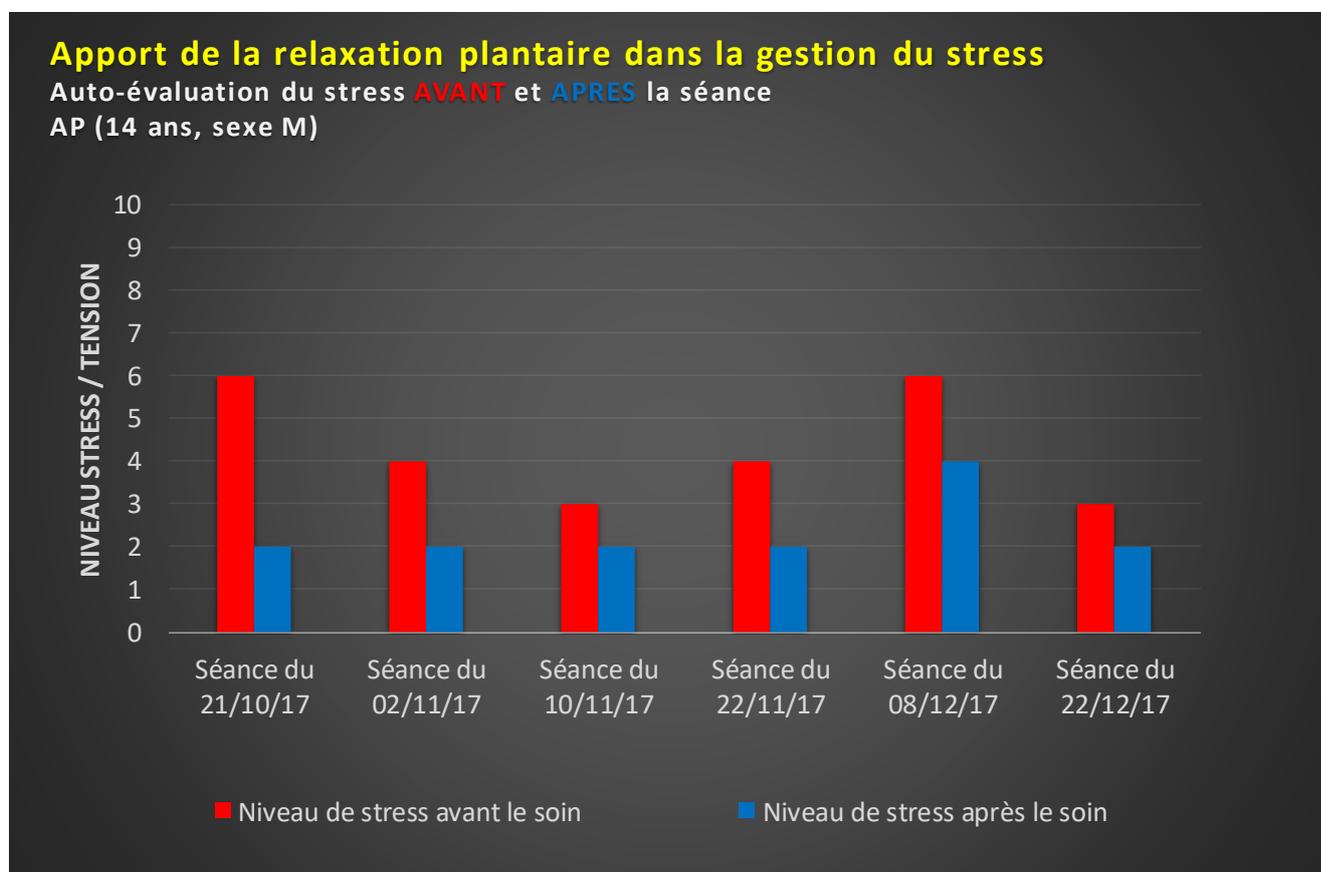
### **Observations 6<sup>ème</sup> séance – 22 décembre 2017**

AP a participé au championnat de France, en individuel. Il me dit s'être classé 9<sup>ème</sup> sur 57 judokas dans sa catégorie poids (-73 kg).

Il a fait bien plus de combats que d'habitude ce qui lui a demandé beaucoup plus de concentration et d'énergie. Par rapport aux compétitions qu'il a pu faire avant ce championnat, AP ne s'est pas senti plus fatigué que d'habitude malgré le rythme qu'il a depuis quelques temps et surtout depuis son voyage scolaire. Il semble plutôt très satisfait de sa performance et se dit soulagé.

Son niveau de tension / stress avant le soin à 3 et après le soin à 2.

### 4.3. Tableau d'évaluation : l'apport de la relaxation plantaire :



L'analyse de l'histogramme ci-dessus, me laisse penser que le niveau de stress dit « normal » de mon consultant tourne autour de 03/10 voire 04/10. Nous pouvons observer lors de la 1<sup>ère</sup> séance que mon sujet atteint un niveau de tension / stress à 6/10 avant le soin. Il me dit qu'il appréhendait un peu notre rencontre ne connaissant pas mon métier. En discutant avec sa mère, elle me dit que son fils est dans une période de changements importants, tant physiques que psychologiques. Son corps se modifie et évolue, les hormones varient, entraînant des changements d'humeur, des problèmes de peau... et que parfois le regard de l'adulte peut le gêner. Selon elle, cela pourrait expliquer également l'appréhension de départ d'AP (1<sup>er</sup> soin, chatouilleux...).

Nous pouvons par ailleurs observer un palier sur la 5<sup>ème</sup> séance : tension / stress avant le soin 06/10 et 04/10 après le soin. Ce palier a lieu le jour de départ en voiture pour le championnat de France, et reflète bien l'état de tension / stress dans lequel est AP. Le corps passe à un rééquilibrage après la séance du 08 décembre. En effet, le 22 décembre le niveau de tension / stress rejoint 3 avant le soin, pour se terminer à 2 en fin de soin.

## 5. Conclusion

AP me confirme que les premières séances lui ont apporté en général une sensation de fatigue passagère. Cette sensation est due à une détente du système nerveux et au fait que ces soins ont pour effet d'éliminer les toxines, de les déverser dans le sang et la lymphe.

Par ailleurs, il me dit que les soins lui ont apporté une sensation de bien-être car ils lui ont permis de se détendre, de se revitaliser sur une période qui a été très chargée et fatigante pour lui.

De plus, le fait d'avoir pu échanger sur la notion du stress (schéma Lazarus et Folkman) lui a permis de prendre plus de recul par rapport à une situation stressante et de prendre conscience de sa capacité à s'aider lui-même.

Grâce aux séances de relaxation, il a réussi à franchir, avec succès, les différentes étapes qu'il appréhendait. Il me dit que cela a été très constructif pour lui, pour son développement vers l'état de jeune adulte. Le Soin relaxant plantaire a véritablement été un très bon outil pour renforcer sa santé physique et mentale.

Lors de la dernière séance, je lui propose un suivi tous les deux mois, s'il le souhaite, et ce jusqu'à la fin de son année scolaire. AP accepte.