

1

Psychologie & Natation Handisport

D'après l'article de la psychologue Caroline OLEJNIK
Membre de la commission médicale
au sein de la Fédération Française Handisport

SWIPE >



1 COMPRENDRE LE HANDISPORT EN NATATION

En Handisport, la performance ne se joue pas uniquement dans le corps.
Elle se construit aussi dans la tête :

- Se motiver,
- Avoir confiance en soi,
- Réussir à gérer ses émotions,
- Rapport au regard des autres,
- Vécu de sa situation de handicap,
- etc.



2 LE RAPPORT À L'EAU EN PARA NATATION

L'immersion offre aux nageurs un environnement unique où les aides techniques disparaissent et où le corps devient léger.

Pour beaucoup, c'est un sentiment de **liberté inédit** où le handicap semble s'effacer.

Cependant, l'eau agit aussi comme un miroir qui met en lumière le rapport de l'athlète à son propre corps, à sa différence et à ses limites.



3 LES DIFFÉRENTS TYPE DE HANDICAP

- **Handicap acquis** : Pour ceux ayant vécu un accident ou une maladie, le sport participe à un travail de deuil et de reconstruction de l'image de soi.
- **Handicap de naissance** : L'enjeu est alors de se construire et de trouver sa place dans un monde majoritairement pensé pour les personnes valides.
- **Handicap invisible** : Certains athlètes font face à une fatigue intense ou des douleurs non visibles, les confrontant souvent à l'incompréhension des autres ou au sentiment d'imposture



4 LES DÉFIS PSYCHOLOGIQUES DE L'ATHLÈTE

- **Exigence et contrôle** : Un besoin fort de maîtriser son environnement et une grande sévérité envers soi-même.
- **Fatigue adaptative** : Une usure émotionnelle liée aux efforts constants pour s'adapter au quotidien.
- **L'impact de la classification** : Le système de catégories sportives peut être vécu comme une injustice ou une remise en question de l'identité du nageur.



5 LE RÔLE CLÉ DE L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur est le premier **repère émotionnel** de l'athlète.

Son rôle est de trouver **l'équilibre délicat** entre la reconnaissance des limites réelles (fatigue, douleurs) et l'exigence nécessaire à la progression.

Par ses mots et son regard, il aide le nageur à mieux se connaître et à renforcer son estime de soi.



6 LE RÔLE DU PSYCHOLOGUE

Le travail du psychologue vient en soutien pour :

- Réguler les émotions,
- Gérer le stress des compétitions
- Offrir un espace de parole nécessaire.

L'objectif final est de **prendre soin de l'individu** dans sa globalité : un athlète épanoui et soutenu est un athlète **plus performant**.





ET TOI ?

**Qu'attends-tu pour te
mettre à la natation ?**

TROUVER UN CLUB

Lien en description

