

Paris, le 10 octobre 2026

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Journée mondiale de la santé mentale : un an après son lancement, le sport français accélère son plan d'actions pour protéger la santé mentale des athlètes

Un an après le lancement de son plan d'actions pour la santé mentale des athlètes de haut niveau, les acteurs du sport engagés dans la démarche franchissent une nouvelle étape. Accès aux soins, prévention, surveillance médicale, accompagnement des délégations, suivi après les Jeux... La santé mentale est plus que jamais abordée comme un pilier de l'accompagnement des athlètes français.

À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, ils lancent également la campagne "Ouvre le JE" afin de libérer la parole des athlètes et sensibiliser sur les enjeux de santé mentale, bien au-delà du sport.

Le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF), l'Agence nationale du Sport (ANS), l'INSEP et le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative se sont réunis le jeudi 8 octobre afin de dresser un premier bilan des actions engagées pour mieux accompagner les athlètes et les fédérations en matière de santé mentale et accélérer leur plan d'actions, avec en ligne de mire la préparation des Jeux olympiques et paralympiques de Los Angeles 2028.

Cette mobilisation collective traduit la volonté de faire de la santé mentale une priorité durable de la politique nationale en faveur du sport de haut niveau.

De Paris 2024 à Milan-Cortina 2026 : une progression réelle de l'accompagnement psychologique des athlètes mais un besoin toujours élevé

Etude CNOSF

Après les Jeux Olympiques de Paris 2024, une étude du CNOSF avait révélé un décalage net :

95 % des sportifs jugeaient le travail psychologique important ou indispensable, alors que seuls **37 %** déclaraient en bénéficier.

Deux ans plus tard, à Milan-Cortina, **76 %** des athlètes de la délégation française ont été accompagnés avant les Jeux par un psychologue ou un préparateur mental : le niveau d'accompagnement a quasiment doublé.

Cependant, le besoin d'accompagnement ne faiblit pas car **61 %** souhaitent un suivi après la

Enquête CPSF

L'enquête exploratoire menée par le CPSF auprès des athlètes et des staffs après les Jeux de 2024, complétée par le retour d'expérience des Jeux d'hiver en 2026, montre des parcours longs mais non linéaires.

Les principaux facteurs de vulnérabilité identifiés sont les blessures (**78,8%**), les événements personnels (**78,8%**) et les résultats sportifs (**66,7%**).

Les athlètes paralympiques font aussi état d'un sentiment d'isolement accentué pendant les périodes de blessure et après les Jeux, et expriment un souhait fort de suivi psychologique. Plus de la moitié des répondants indiquent ne

Du diagnostic à l'action : le plan d'actions pour la santé mentale des athlètes se déploie sur le terrain

Un an après le lancement du plan d'actions en 5 axes, les dispositifs sont désormais pleinement opérationnels et montent en puissance.

AXE 1



Faciliter l'accès aux soins et à l'accompagnement psychologique

L'enjeu est de renforcer les aides à la prise en charge dédiée aux athlètes et la mobilisation des dispositifs de droit commun portés par l'Etat, l'assurance maladie et les mutuelles. L'ANS, via les maisons régionales de la performance, va également poursuivre l'amélioration du référencement des praticiens.

À l'occasion des Jeux Olympiques d'hiver de Milan-Cortina 2026, le CNOSF a proposé jusqu'à deux séances avec un psychologue clinicien, dans la limite de 140 euros. 12 athlètes de la délégation française ont utilisé ce dispositif, financé par le Fonds de dotation Paris 2024.

Le bilan réalisé cette année conduit à envisager un élargissement des critères d'éligibilité, la montée en puissance de l'aide de l'ANS pour le suivi psychologique, le développement de partenariats avec les mutuelles et un renforcement de l'information aux athlètes et à leurs référents sur les dispositifs activables avant, pendant et après les compétitions.

AXE 2



Libérer la parole des athlètes et développer la prévention auprès des athlètes, de leurs encadrants et de leur entourage.

Interlocuteurs quotidiens des athlètes, les entraîneurs et encadrants techniques sont les mieux placés pour repérer les signaux de fragilité, instaurer un climat de confiance et orienter vers les bons professionnels. L'entourage familial et amical joue également un rôle essentiel.

L'INSEP va continuer de jouer un rôle actif dans la prévention et l'accompagnement de la santé mentale des sportifs de haut niveau, en mobilisant ses expertises médicales, scientifiques et pédagogiques. Son engagement se traduit notamment par le pilotage du projet européen MENTIS, dont les apports vont monter en puissance, et la contribution croissante de son unité de psychologie à l'élaboration d'outils de repérage et de suivi psychologique des athlètes.

En s'appuyant sur des ressources comme MENTIS, le mouvement sportif souhaite former l'entourage des athlètes à détecter et soutenir. L'objectif est de faire de la santé mentale un sujet qui se partage et se prévient au quotidien, et non plus seulement lors des grandes échéances.



"Ouvre le JE" : une campagne de sensibilisation pour libérer la parole sur la santé mentale

Lancement de la campagne de sensibilisation "Ouvre le JE", qui détourne l'expression sportive "ouvrir le jeu" pour inviter les athlètes à exprimer leurs difficultés, en partageant leurs doutes ou leurs angoisses avec leur entourage.

Déclinée sous différents formats (podcasts, interviews d'athlètes), l'ambition de cette campagne dépasse le haut niveau : changer le regard porté sur la santé mentale et son accompagnement dans le sport, et même au-delà. La campagne s'adresse aux athlètes, mais aussi à leurs proches, aux encadrants, etc.

Un kit de communication a été mis à disposition des athlètes et du mouvement sportif pour partager sur les réseaux sociaux ce qu'ils ont traversé, ce qui les a aidés à s'en sortir, ou exprimer leur reconnaissance envers celles et ceux qui ont su les écouter. Athlètes, fédérations, CDOS, CROS, CTOS et l'ensemble du Mouvement sportif sont invités à relayer la campagne avec le hashtag **#OuvreLeJE**.

AXE 3



Améliorer la Surveillance Médicale Réglementaire (SMR), notamment son volet psychologique, pour l'ensemble des sportifs et para sportifs de haut niveau en France.

Le cadre existant de la SMR doit permettre à toutes et tous de parler le même langage sur la santé mentale et d'offrir aux athlètes un espace pour faire le point régulièrement et exprimer une alerte ou un besoin d'accompagnement.

Sous la direction du Docteur Carole Maître, médecin du sport à l'INSEP et présidente de la Commission médicale du CNOSF, un questionnaire psychologique commun destiné à la SMR a été élaboré, par cette Commission, avec le soutien de l'unité de psychologie de l'INSEP, de la Société Française de Psychologie du Sport et de la Commission médicale du CPSF.

Le questionnaire psychologique commun va maintenant être déployé auprès des fédérations sportives et des ligues professionnelles, pour renforcer le repérage. Les médecins fédéraux en charge de la SMR psychologique seront accompagnés, pour favoriser une appropriation commune du questionnaire et le partage des bonnes pratiques.



Mieux accompagner les athlètes avant, pendant et après les compétitions, avec une attention particulière aux périodes de vulnérabilité qui entourent les grands rendez-vous sportifs.

Le CNOSF a systématisé l'accompagnement psychologique au sein des délégations. Dès cette année, au moins un Welfare Officer, référent bien-être identifié par chaque nation auprès du CIO, accompagne chacune des délégations conduites par le CNOSF. Ces psychologues cliniciens ont pour mission d'être présents au plus près des athlètes et des équipes, notamment dans les moments où la pression de la compétition peut devenir particulièrement forte.

Dans le cadre de sa mission de conduite de délégation, le CPSF a quant à lui organisé des webinaires de sensibilisation (violences, discrimination, rôle welfare officer ...) en amont des Jeux Paralympiques à destination de toute la délégation (athlètes, staffs) et distribué l'outil Réglo'Sport pour leur bien-être.

Exemples de mobilisation à venir :

JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE (JOJ) DE DAKAR 2026

- Les jeunes athlètes et leurs parents ont accès à un webinaire organisé par le CNOSF, consacré à la protection et à l'intégrité des membres de la délégation. Un séminaire destiné aux chefs d'équipe et un Guide de l'Athlète et de la Délégation complètent ce dispositif en amont de l'évènement.
- Une Welfare Officer, psychologue clinicienne, sera auprès de la délégation à Dakar, afin que chacun ait accès à de l'écoute et à de l'accompagnement psychologique.

PRÉPARATION DÉDIÉE À LA 2028

Former les encadrants et sensibiliser l'entourage

Formation collective des collaborateurs en charge des délégations olympiques et paralympiques, formation aux enjeux de santé mentale et aux gestes de premiers secours en santé mentale. Une réflexion commune des parties présentes pour organiser l'outillage des fédérations et des athlètes et staffs délégataires sur le sujet de la santé mentale.

Accompagner les athlètes dans leur plan de performance

Renforcement des examens SMR psychologiques pour la saison 2026-2027, soutien financier au suivi psychologique en cas de besoin, vigilance particulière pour certaines situations à risque, comme un changement de classification pour les athlètes paralympiques ou une suppression d'épreuve.

Un questionnaire santé mentale s'ajoute au SMR, proposé et validé par les commissions médicales du CNOSF et CPSF. La construction a été pensée de manière inclusive pour interroger les besoins individuels spécifiques (cycles menstruels, problèmes hormonaux, handicap, pathologies, environnement socioprofessionnel, etc.).

Renforcer l'accompagnement pendant la compétition

Jeux Olympiques : Welfare Officers, intégration du dispositif MINDZONE du CIO, dispositif d'écoute psychologique au sein de la Maison de la Performance, mise à disposition d'outils de méditation et de bien-être.

Jeux Paralympiques : Questionnaire médical renseigné par l'ensemble des membres de la délégation et permettant de mettre en exergue un

Poursuivre le suivi après les Jeux

Jeux Olympiques : renforcement des examens SMR psychologiques pour la saison 2028-2029 et poursuite des aides au suivi psychologique.

Jeux Paralympiques : SMR, outil de diagnostic dans la durée.

besoin de suivi. Accompagnement et entretien exploratoire post épreuve par les welfare officers, développement d'un outil de prévention disponible pour les athlètes durant les mois qui suivront les Jeux.

AXE 5



Anticiper la fin de carrière, afin que la transition vers l'après-sport ne soit plus un angle mort de l'accompagnement.

La fin de carrière est l'un des moments les plus délicats de la vie d'un athlète : perte de repères, de rythme, d'identité.

Les Week-ends bleus notamment maintiennent le lien entre les athlètes et les Équipes de France Olympique et Paralympique : un espace pour se retrouver, échanger et se projeter dans la suite. Ils continueront d'être animés tout au long de l'année; le prochain aura lieu dès le 24 octobre à Angers à l'occasion du Grand Prix de France de patinage artistique 2026.

Par ailleurs, grâce au partenariat impulsé avec la Fondation Mercato, chaque athlète peut aussi s'appuyer sur des solutions concrètes pour réussir sa reconversion professionnelle. Dès l'arrêt de sa carrière, il/elle est ainsi informé(e) de l'ensemble des dispositifs qui peuvent l'accompagner et faciliter sa reconversion.

Avec ce plan d'actions, le mouvement sportif vise à inscrire durablement la santé mentale dans la préparation et l'accompagnement des athlètes de haut niveau. L'enjeu désormais n'est pas de demander aux sportifs d'être plus forts face aux difficultés. Il est de leur donner les moyens de les reconnaître, d'en parler et de les surmonter en équipe.

#OuvreLeJE



Télécharger les visuels de la campagne

CONTACTS PRESSE :

CNOSF

pressecnosf@cnosf.org

Malaïka Coco : 06 33 03 62 67

CPSF

medias@france-paralympique.fr

Ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative

presse@jeunesse-sports.gouv.fr

01 55 55 98 25 – 06 99 54 95 63

Agence Nationale du Sport

aude.amadou@agencedusport.fr

INSEP

presse@insep.fr



© 2025 CNOSF