

Ramadan et sport: Étude pilote sur les regards de professionnels et de sportifs dans divers contextes culturels

Ramadan and sport: A pilot study on the perspectives of professionals and athletes in diverse cultural contexts

Chedlia Fitouri^{1,2}, Aymen Yaakoubi^{3,4}, Alexandre Dellal^{5,6}, Asma Aloui^{7,8}, Imed Latiri^{3,9}, Karim Chamari^{2,10}, Hejer Ben Jomâa^{11,12}

- Département de l'Éducation physique, Faculté de l'Éducation et des Arts, Université de Sohar, Oman ;
- Institut Supérieur du Sport et de l'Éducation physique de Ksar-Saïd, Université de la Manouba, la Manouba, Tunisie ;
- Laboratoire de recherche « Insuffisance cardiaque » (LR12SP09), Hôpital Farhat Hached, Sousse, Tunisie ;
- Institut Supérieur du Sport et de l'Éducation Physique du Kef, Le Kef, Tunisie ;
- Centre d'Excellence Médicale de la FIFA, Centre Orthopédique Santy, Lyon, France ;
- Laboratoire interuniversitaire de biologie de la motricité, Département des sciences du sport, Université Claude Bernard Lyon 1, Lyon, France ;
- Institut Supérieur du Sport et de l'Éducation Physique de Sfax, Université de Sfax, Sfax, Tunisie ;
- Unité de recherche « Activité Physique, Sport et Santé » (UR18JS01), Observatoire National du Sport, Tunis, Tunisie ;
- Service de physiologie, Faculté de Médecine, Université de Sousse, Sousse, Tunisie ;
- Naufar, Wellness and Recovery Center, Doha, Qatar ;
- Institut National Supérieur du Professorat et de l'Éducation de l'Académie de la Guadeloupe, Université des Antilles, Pointe à Pitre, France ;
- Centre de Recherches et de Ressources en Éducation et Formation (CRREF UR6_3), Université des Antilles, Pointe à Pitre, France

RÉSUMÉ

Contexte: L'observance du Ramadan pose un défi aux sportifs de haut niveau et à leur staff technique et médical, particulièrement dans des contextes culturels variés.

Objectif: Examiner les défis rencontrés par les sportifs jeûneurs du Ramadan et les membres du staff technique et médical qui les accompagnent, dans des pays à majorité et à minorité musulmane.

Méthodes: L'approche est qualitative, explorant les témoignages de ces professionnels exerçant dans des pays musulmans et non musulmans. Une analyse thématique a permis d'identifier les principaux facteurs influençant la gestion de la performance et l'adaptation au jeûne du Ramadan.

Résultats: L'analyse a dégagé quatre axes majeurs : (i) la gestion de l'énergie et de la récupération, (ii) la dimension psychologique, (iii) l'impact socioculturel, et (iv) les ajustements institutionnels et individuels. Dans les pays à majorité musulmane, l'intégration du Ramadan offre des aménagements limitant partiellement l'impact sur la performance, mais leur planification stratégique reste souvent insuffisante pour répondre aux exigences du sport de haut niveau. À l'inverse, dans les pays à minorité musulmane, l'absence quasi totale d'adaptations engendre une tension mentale et un sentiment d'isolement chez certains sportifs jeûneurs, malgré le soutien de leurs coéquipiers non musulmans.

Conclusion: Prendre en compte le Ramadan comme paramètre essentiel dans la planification sportive favorise le bien-être psychologique des athlètes jeûneurs, renforce leur autodiscipline et contribue au maintien de leur performance. Cette approche s'inscrit dans une politique inclusive, appuyée par des initiatives individuelles, et démontre la possibilité de concilier engagement religieux et excellence sportive.

Mots clés: Adaptations, Contexte culturel, Football de haut niveau, Impacts énergétiques, Perceptions, Ramadan, Santé mentale

ABSTRACT

Background: Observing Ramadan presents a challenge for elite athletes and their technical and medical staff, particularly in diverse cultural contexts.

Objective: This study aims to examine the challenges faced by Muslim athletes who fast during Ramadan and the technical and medical staff who accompany them, both in countries with a Muslim majority and in countries with a Muslim minority.

Methods: A qualitative approach was used, gathering testimonies from professionals working in countries with a Muslim and non-Muslim majority. A thematic analysis was conducted to identify the key factors affecting performance management and adaptation to the Ramadan fast.

Results: The analysis revealed four main areas: (i) energy management and recovery, (ii) psychological dimensions, (iii) sociocultural impact, and (iv) institutional and individual adjustments required. In countries with a Muslim majority, the integration of Ramadan generally makes it possible to partially mitigate the impact on performance through schedule adjustments; however, the strategic planning of these measures often remains insufficient to meet the demands of high-level sport. Conversely, in Muslim-majority countries, the almost total absence of such adaptations leads to increased mental tension and a feeling of isolation among some athletes who fast, despite the support of their non-Muslim teammates.

Conclusion: Recognizing Ramadan as an essential part of sports planning can significantly improve the psychological well-being of fasting athletes, strengthen their self-discipline, and help maintain their level of performance. This approach is part of an inclusive policy framework, reinforced by individual initiatives, and highlights the possibility of reconciling religious commitment and high-level sports performance.

Keywords: Adaptations, Cultural context, Elite football, Energy impacts, Perceptions, Ramadan, Mental health

Correspondance

Hejer Ben Jomâa

Institut National Supérieur du Professorat et de l'Éducation de l'Académie de la Guadeloupe, Centre de Recherches et de Ressources en Education et Formation (CRREF UR6_3), Université des Antilles, Pointe à Pitre, France

Email: hejer.benjomaa@univ-antilles.fr

INTRODUCTION

Le jeûne du Ramadan (JdR) constitue un défi spécifique pour les athlètes de haut niveau, en particulier dans des disciplines où le résultat est étroitement lié à des enjeux internationaux (1, 2). Malgré une littérature de plus en plus dense sur le sujet, le Ramadan continue de susciter l'intérêt des professionnels et des chercheurs, reflétant l'importance de mieux comprendre son impact sur la performance (3-5). Les résultats des recherches, bien que nombreux, restent divergents et dépendent de multiples facteurs : personnels, contextuels et environnementaux (6-11). Cependant, peu d'études ont adopté une approche qualitative permettant d'explorer en profondeur les perceptions et opinions des différents intervenants (12). Cet article s'inscrit dans cette démarche en examinant les trajectoires des professionnels du métier – membres du staff technique et médical ainsi que sportifs musulmans et non-musulmans – évoluant dans des pays à majorité ou à minorité musulmane (Pour simplifier, ces pays seront désignés comme pays musulmans: PM; et pays non musulmans: PNM).

Cette étude repose sur des témoignages qualitatifs recueillis auprès de ces acteurs pour analyser la relation entre le JdR et le sport dans des contextes diversifiés. L'objectif a été de comprendre comment ces professionnels s'adaptent aux contraintes imposées par le jeûne tout en préservant un niveau de performance optimal. Ce travail a visé également à éclairer les dynamiques culturelles et organisationnelles, en examinant la manière dont elles influencent les politiques institutionnelles et les ajustements individuels. Pour cela, nous avons choisi de centrer notre analyse sur un sport collectif majeur : le football.

MÉTHODES

Type d'étude

Cette étude adopte une approche qualitative basée sur des entretiens semi-directifs. L'objectif a été d'analyser les perceptions et les stratégies d'adaptation des sportifs et du staff technique et médical en contexte de Ramadan. Approuvée éthiquement par le comité d'éthique de l'hôpital universitaire Farhat Hached de Sousse, Tunisie (Référence: 02-2023), l'étude a obtenu un consentement écrit des participants pour garantir confidentialité et anonymat.

Population

L'échantillon comprend 40 participants : 13 sportifs et 27 membres du staff technique et médical, évoluant dans des contextes culturels variés, incluant des pays à majorité musulmane et des environnements où les musulmans sont minoritaires. Les témoignages proviennent de sportifs musulmans en Europe (France), Tunisie, Nigeria, ainsi que de membres du staff ayant exercé dans divers pays, tels que la France, la Tunisie, l'Algérie, le Maroc, les pays du Golfe et Haïti.

Tableau 1. Répartition des participants : Catégorie-contexte

Sportifs					
Catégorie	SMPNM	SNMPNM	SNMPM	SMPM	Total
	4	3	0	6	13
Staff technique et médical					
Catégorie	MSTPNM	MSMPNM	MSTPM	MSMPM	Total
	9	2	12	4	27
Total					40

MSMPM: Membre du staff médical pays musulman. **MSMPNM:** Membre du staff médical pays non musulman. **MSTPM:** Membre du staff technique pays musulman. **MSTPNM:** Membre du staff technique pays non musulman. **SMPM:** Sportif musulman pays musulman. **SMPNM:** Sportif musulman pays non musulman. **SNMPM:** Sportif non musulman pays musulman. **SNMPNM:** Sportif non musulman pays non musulman.

Guides d'entretien

Trois guides d'entretien distincts ont été élaborés en fonction des groupes ciblés. Le premier s'adresse aux sportifs musulmans, explorant leur perception du jeûne et ses implications sur leur performance. Le deuxième concerne les sportifs non musulmans, permettant d'analyser leur interaction avec les coéquipiers jeûneurs et leur compréhension des impacts du JdR. Le troisième guide est destiné au staff technique et médical afin d'évaluer les stratégies d'accompagnement et les ajustements mis en place dans divers contextes.

Analyse des données

L'analyse des données a été réalisée selon une approche thématique, s'appuyant sur la transcription intégrale des entretiens et l'analyse de contenu. Celle-ci a suivi plusieurs étapes : lecture exploratoire, codage, catégorisation thématique et interprétation. Cette démarche a permis d'extraire des éléments de sens à partir des témoignages des participants, en s'appuyant sur les principes méthodologiques de l'analyse de contenu et son interprétation construite (13). Elle a également permis d'identifier des tendances récurrentes dans les discours, mettant en évidence des perceptions contrastées et diverses stratégies d'adaptation selon le contexte culturel. Il est important de noter que les entretiens ont été menés en arabe, langue maternelle des participants tunisiens. Ce n'est qu'après la phase de sélection des extraits les plus représentatifs qu'ils ont été traduits en français à l'aide de DeepL Translate. Pour garantir la précision et la cohérence des traductions, trois auteurs de ce manuscrit ont procédé à une vérification rigoureuse du contenu traduit.

RÉSULTATS

Cet article comporte deux sections: les perceptions du staff technique et médical (section 3.1) et celles des sportifs (section 3.2) en contextes musulman et non musulman. La première partie aborde les témoignages sur l'impact du JdR sur la performance et les stratégies mises en place, tandis que la seconde partie analyse les adaptations adoptées par les sportifs jeûneurs pour maintenir leur niveau, ainsi que le soutien éventuel des coéquipiers non-jeûneurs.

Perceptions du staff technique et médical face au JdR

Selon les contextes culturels et institutionnels, l'analyse a révélé quatre axes principaux: l'adaptation des habitudes alimentaires et des stratégies d'hydratation, le soutien psychologique, l'intégration socio-culturelle du JdR et la flexibilité institutionnelle.

Gestion énergétique et récupération

Cet axe regroupe les réflexions du personnel technique et médical, exerçant dans les PM (MSTPM, MSMPM) et les PNM (MSTPNM, MSMPNM), autour de la gestion de l'énergie pendant le JdR, avec trois volets majeurs : la nutrition, l'hydratation et la qualité du sommeil.

La nutrition

Les témoignages révèlent que malgré l'existence de recommandations, les actions concrètes restent limitées (14). Dans les PM, la difficulté provient de repas copieux à l'Iftar, souvent riches en glucides et lipides, nuisant à la récupération des sportifs.

Dans les sociétés musulmanes, la richesse des repas de l'Iftar complique la gestion de l'équilibre nutritionnel nécessaire à la performance. Participant 2 - MSTPM

En Tunisie, par exemple, les repas familiaux sont très caloriques et immédiatement pris après la rupture du jeûne, ce qui peut altérer la digestion et la récupération. À l'inverse, dans les pays du Golfe (l'Arabie Saoudite, les Émirats et Oman), le staff privilégie une rupture avec des dattes, du lait fermenté et des fruits, puis un repas principal plus tard, améliorant le confort digestif.

- En Tunisie, les repas après la rupture du jeûne sont souvent très riches, avec beaucoup d'aliments gras et sucrés. Participant 5 - MSTPM

- En Arabie Saoudite, le repas principal n'est pris qu'après l'entraînement, ce qui permet une meilleure récupération et évite les problèmes gastro-intestinaux. Participant 4 - MSTPM

Dans les PNM, les consignes sont souvent génériques, sans prise en compte de la durée du jeûne ni du niveau d'entraînement, car le JdR est perçu comme un choix personnel.

Les joueurs jeûneurs gèrent seuls leurs repas après l'Iftar, faute de plans nutritionnels adaptés. Participant 1 - MSMPNM

L'hydratation

Le staff (MSTPM, MSMPM, MSTPNM, MSMPNM) souligne que l'hydratation relève souvent de la responsabilité individuelle des joueurs. Des conseils globaux en eau et en minéraux essentiels sont donnés, mais ils restent insuffisants pour pallier la déshydratation potentielle durant le JdR, surtout lors d'efforts intenses.

- Nous leur conseillons des boissons riches en électrolytes pour maximiser l'hydratation. Participant 1 - MSMPM

- Certains joueurs rapportent des signes de fatigue accrue à cause d'une hydratation inadaptée, surtout en matchs. Participant 8 - MSTPNM

Le sommeil et la récupération

La perturbation du rythme de sommeil pendant le JdR

impacte négativement la récupération (15, 16). En PM, les clubs ajustent parfois les entraînements après l'Iftar, pour permettre le repos nocturne et éviter l'épuisement. *Nous avons ajusté les horaires pour permettre aux joueurs de se reposer avant l'Iftar. Participant 11 - MSTPM*

À l'inverse, dans les PNM, aucune modification des horaires n'est mise en place. De plus, les sportifs jeûneurs doivent maintenir un rythme identique à celui de leurs coéquipiers non-jeûneurs, accentuant la contrainte sur le sommeil et la récupération.

Les joueurs doivent s'adapter aux horaires standards, ce qui complique leur récupération. Participant 1 - MSMPNM

Impacts psychologiques

La motivation et la discipline sont les deux éléments évoqués par le staff technique et médical. Ces deux facteurs sont jugés cruciaux pour maintenir la performance, tandis que le stress peut s'accroître en raison de l'intensité et de la fréquence des entraînements et des compétitions.

La motivation et la discipline

Selon le staff exerçant dans des environnements musulmans, le JdR fortifie la foi des athlètes et renforce leur discipline ainsi que leur motivation. Plutôt qu'une contrainte, cette période spirituelle agit comme un catalyseur de dépassement de soi, tout en consolidant la cohésion au sein de l'équipe.

Le JdR renforce leur foi, ce qui alimente leur discipline et leur envie de se surpasser. Participant 1 - MSTPM

Dans les contextes non musulmans, le staff (MSTPNM, MSMPNM) se concentre principalement sur le maintien de la performance physique, considérant le JdR comme relevant de la responsabilité des joueurs, ce qui peut accentuer l'isolement de ces derniers.

Les entraînements réguliers combinés au jeûne peuvent parfois décourager certains joueurs, surtout qu'il n'y a pas d'ajustements pour eux. Participant 9 - MSTPNM

La gestion du stress

Dans les PM, les rassemblements collectifs fréquents pour la prière et/ou la rupture du jeûne, apaisent les tensions et favorisent la compréhension collective, notamment grâce aux ajustements institutionnels.

Après la rupture du jeûne, nous nous rassemblons souvent pour la prière avant les séances d'entraînement et de compétition. Cela permet aux joueurs de reconstituer leur énergie tout en se reconnectant spirituellement. Participant 4 - MSTPM

Dans les PNM, l'absence de soutien spécifique contraint les joueurs à gérer seuls la pression mentale, certains allant jusqu'à rompre le jeûne lors des compétitions. Le jeûne devient ainsi un symbole de détermination, mais aussi de pression.

- Le mental surpasse parfois le physique pour ceux qui jeûnent. C'est hyper courageux, presque admiratif. Participant 9 - MSTPNM

- Les sportifs doivent trouver leurs propres solutions afin d'atténuer la pression due au jeûne, ce qui peut représenter un véritable défi. Participant 1 - MSMPNM

Dimensions socio-culturelles

Cet axe explore l'aspect social, à travers la solidarité et la cohésion d'équipe, ainsi que l'aspect culturel lié à l'intégration du JdR dans la pratique sportive de haut niveau.

L'aspect social : solidarité et cohésion d'équipe

Dans les environnements musulmans, le JdR suscite un sentiment d'appartenance qui renforce la cohésion. Ce partage dépasse le cadre purement sportif, unifiant sportifs et staff dans une dynamique collective portée par la foi.

- *Le Ramadan crée une forte solidarité au sein de l'équipe, nous partageons la même expérience. Participant 7 - MSTPM*

- *Les joueurs se soutiennent mutuellement pendant cette période difficile. Participant 11 - MSTPM*

Dans les PNM, la solidarité se limite souvent à des marques de compréhension, tandis que la priorité donnée à la performance entrave la mise en place d'aménagements concrets pour les sportifs jeûneurs. Par ailleurs, un seul membre interviewé a souligné la nécessité de préserver une cohésion d'équipe équilibrée, afin qu'aucune pratique ou croyance ne domine les autres, évitant ainsi tout sentiment d'exclusion.

- *Nous faisons de notre mieux pour respecter leurs choix, même si nous ne modifions pas les programmes habituels. Participant 6 - MSTPNM*

- *Il est essentiel de veiller à ce qu'aucun groupe ne prenne le pas sur un autre, afin de préserver une harmonie collective. Participant 9 - MSTPNM*

L'aspect culturel : perception et intégration du jeûne

Dans les PM, le JdR, profondément ancré dans la culture, façonne les routines sportives. Le staff technique y voit une opportunité de développement individuel et collectif. En parallèle, les ajustements institutionnels facilitent la conciliation entre l'engagement religieux et la performance sportive.

- *Le jeûne fait partie de notre culture, et nous l'intégrons dans les pratiques sportives. Cela purifie le corps et renforce l'esprit. Participant 1 - MSTPM*

Dans les PNM, la majorité des staffs adopte une approche stricte, considérant que le JdR ne les concerne pas. Un membre du staff technique souligne que la diversité des perceptions résulte de la sensibilité de chacun, et que le JdR n'est pas encore reconnu comme un facteur influant sur la performance. Les sportifs jeûneurs doivent donc s'autogérer tout en respectant les exigences de haut niveau.

- *Même si nous respectons leurs croyances, cela n'impacte pas les plannings d'entraînement ou de compétition. Participant 5 - MSTPNM*

- *Le Ramadan est une réalité qu'il faut accepter. Nous devons nous adapter à ce mois et répondre aux besoins spécifiques des joueurs jeûneurs. Participant 9 - MSTPNM*

Contexte politico-sportif

Cet axe souligne les disparités entre PM et PNM, montrant l'influence des décisions managériales et institutionnelles sur l'organisation des entraînements et compétitions durant le JdR.

Les ajustements institutionnels et sportifs

Dans les PM, les fédérations décalent souvent les compétitions après l'Iftar, permettant aux joueurs jeûneurs de se réhydrater et de reconstituer leurs réserves énergétiques avant et pendant les matchs. Cependant, en Tunisie, le manque d'infrastructures éclairées et sécurisées impose néanmoins des rencontres en fin d'après-midi, avant la rupture du jeûne.

- *Les fédérations ajustent les horaires des matchs pour qu'ils aient lieu après l'Iftar. Participant 4 - MSTPM*

- *En Tunisie, il n'y a pas d'éclairage dans les stades pour jouer le soir. Les matchs sont donc programmés l'après-midi. Participant 10 - MSTPM*

Dans les PNM, le calendrier sportif ne prend pas en compte le JdR. Selon la majorité du staff, le JdR serait incompatible avec la pratique sportive de haut niveau en raison de la charge et de l'intensité des entraînements, ainsi que des compétitions. Ils préconisent donc aux joueurs de ne pas jeûner ou, d'interrompre le jeûne les jours de match, afin de prévenir les risques sanitaires liés aux efforts intenses.

- *Les entraînements et les compétitions se déroulent aux mêmes horaires, car le cadre professionnel doit rester indépendant des contraintes personnelles. Participant 5 - MSTPNM*

- *Pendant les compétitions, le joueur doit fournir un effort maximal, ce qui augmente considérablement le risque de blessures graves, voire d'incidents mettant sa vie en danger. Participant 3 - MSTPNM*

La flexibilité des clubs et les initiatives personnelles

Dans les PM, le staff rapporte que les clubs adoptent une approche flexible en ajustant les entraînements pour concilier le JdR et la performance sportive. Cette stratégie implique une réduction des charges et de l'intensité des séances afin de mieux gérer les contraintes du jeûne. Cependant, une diminution excessive de l'intensité peut compromettre la préparation des sportifs de haut niveau, rendant difficile l'équilibre entre les exigences physiques et les contraintes du jeûne, notamment lors de compétitions intenses (17, 18).

- *Lors du mois de Ramadan, nous ajustons généralement les charges et l'intensité des entraînements, seulement, cela compromet malheureusement leur condition physique. Participant 8 - MSTPM*

Dans les PNM, le staff admet la difficulté de concilier le jeûne avec les exigences du sport de haut niveau. Un membre préconise une approche empathique, en adaptant, si nécessaire, les horaires d'entraînement aux besoins des joueurs jeûneurs. Néanmoins, l'impératif de performance impose souvent de maintenir une charge et une intensité maximale pour obtenir des résultats optimaux.

- *Pour un résultat optimal, il est impératif de maintenir la charge et l'intensité des entraînements. Participant 6 - MSTPNM*

Les témoignages du staff (MSTPM, MSMPM, MSTPNM, MSMPNM) issus du football professionnel soulignent le défi de concilier le JdR avec les exigences du sport de haut niveau, même en présence d'adaptation institutionnelle. L'absence d'une stratégie d'accompagnement et de suivi

spécifique pour ces joueurs jeûneurs, dans les deux contextes (PM et PNM), constitue le maillon faible et peut engendrer d'importants risques pour leur santé.

Perceptions des sportifs musulmans et non musulmans face au JdR

Les témoignages des sportifs (SMPM, SMPNM, SNMPNM) identifient trois axes essentiels: impact personnel et ajustements énergétiques, gestion psychologique et cohésion d'équipe.

Impacts physiques et énergétiques

Les impacts du jeûne sont vécus et ressentis différemment par les sportifs jeûneurs selon leur contexte d'évolution, ce qui les conduit à adopter des stratégies d'adaptation spécifiques.

La perception de l'impact sur la performance

Les SMPM indiquent que l'impact du jeûne varie au cours de la journée : les matinées sont relativement supportables, tandis que la fatigue s'accumule l'après-midi. Toutefois, grâce aux adaptations institutionnelles – entraînements et compétitions programmés autour de l'Iftar et possibilité de dormir durant la journée – ces effets sont atténués.

Heureusement qu'on arrive à dormir la journée ; je me sens plus fatigué le matin, mais je récupère mieux après l'Iftar. Participant 1 - SMPM

Les SMPNM constatent une fatigue accrue au fil du Ramadan, rendant les entraînements matinaux et les semaines avec deux matchs particulièrement éprouvants, notamment pour les milieux et attaquants.

- Moi, en tant que défenseur, je ressens moins la fatigue, mais je vois mes coéquipiers, surtout les milieux et attaquants, beaucoup plus impactés, surtout à mesure que Ramadan avance. Participant 4 - SMPNM

Les SNMPNM jugent le jeûne exigeant et s'étonnent de la capacité de leurs coéquipiers jeûneurs à maintenir leur performance tout au long du mois, malgré l'épuisement de leurs réserves énergétiques.

Je vois bien que certains de mes coéquipiers arrivent parfois fatigués à l'entraînement. Mais je suis impressionné par leur capacité à performer malgré tout ! Participant 2 - SNMPNM

Les stratégies d'ajustement énergétique

Dans les PM, les sportifs jeûneurs doivent concilier traditions culinaires et besoins nutritionnels. Les repas riches et sucrés compliquent le maintien de leur forme et risquent de favoriser une prise de poids, malgré leurs efforts pour équilibrer leur alimentation.

Pendant le Ramadan, il est toujours difficile de résister aux tentations culinaires, avec des repas et des desserts souvent irrésistibles. Cependant, je m'efforce de faire attention à ce que je mange. Participant 4 - SMPM

Quant aux SNMPNM, le risque de déséquilibre nutritionnel résulte de l'absence de stratégies adaptées durant le Ramadan. Les clubs fournissent des recommandations standardisées qui n'intègrent pas les spécificités du mois sacré ni les modes de vie individuels, contraignant ces

joueurs à gérer leur alimentation de manière autonome en recourant à des solutions rapides telles que dattes, fruits secs ou compléments vitaminiques. L'absence de repas complets et équilibrés complique davantage cette gestion.

Ici, c'est compliqué de tout gérer seul. Sans un suivi spécifique, on fait au mieux avec les conseils généraux, mais ce n'est pas toujours suffisant. Participant 2 - SNMPNM

Les SNMPNM constatent l'absence d'approches nutritionnelles adaptées aux jeûneurs, les conseils standardisés pour toute l'équipe ne tenant pas compte des spécificités individuelles, ce qui oblige les joueurs à gérer seuls leur récupération énergétique.

Nous avons une nutritionniste qui adapte nos régimes, mais je n'ai pas observé d'actions particulières pour les jeûneurs pendant le Ramadan. Participant 2 - SNMPNM

Gestion psychologique et discipline

Cet axe recense les mécanismes psychologiques et disciplinaires mobilisés par les sportifs durant le Ramadan, en fonction de leur contexte culturel d'évolution.

La motivation et la discipline pendant le jeûne

Selon les SMPM, le JdR stimule leur motivation en intégrant foi, générosité et introspection. Il favorise ainsi leur discipline et leur persévérance, contribuant à leur développement personnel et sportif.

Grâce aux adaptations, je peux jeûner sans souci ; cette période me pousse à être encore plus discipliné et concentré sur mes objectifs sportifs. Participant 3 - SMPM

Dans les PNM, les SMPNM sont contraints par le staff à rompre leur jeûne les jours de match, faute de quoi ils ne participent pas aux compétitions. Cette exigence, dictée par les impératifs de performance de haut niveau, souligne la pression exercée pour garantir une récupération optimale et éviter toute dégradation de leur niveau de jeu.

- C'est une responsabilité personnelle. Le jour où ton niveau baisse, on te le reprochera immédiatement. Il faut donc redoubler d'efforts pour prouver que le Ramadan n'entrave pas la réussite sportive. Participant 4 - SMPNM

- Malheureusement on est obligés de rompre le jeûne pendant les matchs et le rattraper après Ramadan ! Participant 1 - SMPNM

Les coéquipiers non-musulmans PNM admirent la capacité des sportifs musulmans à concilier foi et performance malgré le JdR. Leur détermination et leur résilience témoignent d'un engagement exceptionnel.

Je suis impressionné par leur capacité à rester aussi concentrés malgré le jeûne. Participant 1 - SNMPNM

La gestion individuelle et collective du stress

Selon les SMPM, le JdR renforce la maîtrise de soi et atténue les pressions grâce à la spiritualité, à la solidarité et aux ajustements organisationnels, tout en favorisant la compréhension des défis mutuels. Cependant, concilier alimentation, hydratation, récupération et pratiques religieuses demeure un défi pour atteindre un équilibre optimal durant le Ramadan.

La vraie difficulté réside dans la gestion simultanée des

exigences du jeûne, des rituels religieux, des engagements familiaux et des performances sportives. Participant 3 - SMPM

Pour les SMPNM, le JdR représente à la fois une opportunité de motivation, d'optimisation du rythme de vie et de gestion autonome de l'énergie, tout en constituant un facteur de stress en raison du manque de compréhension du staff. Ce moment, à la fois attendu et exigeant, renforce leur discipline et leur sérénité intérieure.

- On ne peut pas montrer qu'on fait Ramadan, ni aux spectateurs, ni au staff. Si on n'est pas performant, on risque d'être écarté. Participant 4 - SMPNM

- C'est une habitude pour nous, et je ne vois pas ça comme une contrainte, mais plutôt comme un moment de renforcement personnel. Participant 2 - SMPNM

Les coéquipiers non-jeûneurs constatent que les sportifs musulmans subissent une pression intense lors des compétitions, devant maintenir une performance sans faille malgré des conditions inhabituelles.

J'imagine que la pression est énorme pour eux, surtout pendant les matchs. Ils n'ont pas le droit à l'erreur, et cela doit être extrêmement difficile à gérer. Participant 1 - SNMPNM

Cohésion d'équipe et perception culturelle du JdR

Cet axe souligne l'influence du JdR sur la cohésion d'équipe et la perception culturelle du Ramadan.

La solidarité et la dynamique collective

Chez les SMPM, le Ramadan est perçu comme un vecteur d'entraide, de communication et de partage, renforçant les liens sociaux et spirituels au sein de l'équipe et créant une atmosphère collective harmonieuse et bienveillante. Ces valeurs se traduisent sur le terrain par un esprit d'équipe renforcé, une collaboration accrue, ainsi qu'une résilience optimale face aux défis.

Cette période de Ramadan nous enseigne à être attentifs à ceux qui nous entourent et à nous soutenir mutuellement pour rester performant. Participant 6 - SMPM

Dans les PNM, les interviewés musulmans indiquent que, bien que leur choix soit respecté, l'acceptation du jeûne reste discrète et sans soutien concret. Le sujet est rarement évoqué, ce qui engendre un sentiment de gêne et d'isolement, notamment parce que le staff considère le jeûne comme une préférence personnelle ne nécessitant pas d'accompagnement collectif. Néanmoins, leur attachement spirituel au Ramadan leur permet de persévérer.

On a l'impression que personne n'ose en parler. C'est comme si le Ramadan n'existait pas pour eux, mais pour moi, il a une place essentielle et c'est ce qui m'aide à tenir. Participant 3 - SMPNM

Les SNMPNM montrent leur respect envers leurs collègues jeûneurs en évitant de manger devant eux et en les soutenant lors de baisses de performance, témoignant ainsi de leur compréhension des défis du Ramadan.

Je ne pratique pas le jeûne, mais j'essaie de respecter mes coéquipiers et de les soutenir autant que possible pendant cette période. Participant 2 - SNMPNM

La perception et l'intégration du JdR dans les pratiques sportives

Selon les SMPM, le jeûne est intégré dans leur quotidien, y compris sportif, permettant de concilier performance et spiritualité.

Ici, tout le monde jeûne, donc tout est adapté pour concilier performance et engagement religieux. Participant 1 - SMPM

Dans les PNM, les sportifs jeûneurs gèrent seuls les exigences sportives et religieuses. Ils signalent que l'équilibre devient plus difficile lors de compétitions intenses, surtout en été, avec des journées de jeûne prolongées et des températures élevées. Malgré ces défis, ils demeurent déterminés à concilier engagement religieux et performance.

Quand il y a deux matchs dans la semaine, c'est encore plus dur. Mais je ne veux pas que ça devienne une excuse. Je suis capable de relever ce défi. Participant 4 - SMPNM

Les SNMPNM déplorent l'absence d'adaptations aux exigences du Ramadan par les clubs et le staff. Ils trouvent inacceptable que les horaires d'entraînement ne soient pas ajustés alors que la santé des jeûneurs, tout comme celle des joueurs blessés, devrait être prise en compte. Ils appellent à une approche fondée sur la compassion, permettant de concilier exigences sportives et respect des spécificités religieuses.

Je ne comprends pas comment les clubs et le staff peuvent ignorer les spécificités du Ramadan et ne pas ajuster brièvement les horaires. C'est inhumain, surtout quand d'autres pays offrent cette flexibilité. La santé des jeûneurs mérite autant d'attention que celle des joueurs blessés. Il faut plus de compassion. Participant 3 - SNMPNM

Les initiatives personnelles pour concilier JdR et performance

Les SMPM reconnaissent que concilier performance et spiritualité pendant le Ramadan est particulièrement difficile, car ce mois est dédié au développement personnel, à la foi et à la convivialité, ce qui complique la concentration sur la performance. Heureusement, les calendriers de compétitions sont souvent allégés, notamment à l'approche de l'Aïd (une fête musulmane célébrant la fin du Ramadan, marquée par des prières, des réunions familiales et des actes de générosité).

Le Ramadan, période de recueillement et de convivialité, complique la focalisation sur la performance. Participant 3 - SMPM

Dans les PNM, les joueurs jeûneurs adoptent diverses stratégies pour concilier sport et religion. Certains s'appuient sur leur foi et leur force mentale pour persévérer, tandis que d'autres rompent le jeûne lors d'efforts intenses afin de maintenir leur performance.

- Le Ramadan n'est pas accepté. En tant que joueur professionnel, je comprends leur position, car ils attendent des performances optimales. Cela exige de moi un mental très solide pour concilier leurs attentes avec mes convictions personnelles. Participant 3 - SMPNM

- Je dois parfois rompre le jeûne pour le rattraper après. Participant 1 - SMPNM

Les SNMPNM soulignent la résilience et le professionnalisme des coéquipiers jeûneurs, tout en

s'interrogeant sur l'impact à long terme de cette pression sur leur énergie face aux exigences sportives.

C'est très fort de leur part, mais cela doit avoir des conséquences sur le long terme. Participant 3 - SNMPNM

Les perceptions des joueurs (SMPM, SMPNM, SNMPNM) révèlent une tension constante liée au jeûne, quel que soit le contexte (PM ou PNM). Dans les PM, concilier exigences sportives, engagement religieux et facteurs socio-culturels demeure complexe. Dans les PNM, l'ignorance des effets du JdR et le manque de compassion, en raison d'une focalisation excessive sur la performance, imposent une pression mentale importante aux jeûneurs, allant jusqu'à provoquer un sentiment d'isolement.

DISCUSSION

Le Ramadan impacte la performance physique, psychologique et sociale des joueurs, comme le confirment plusieurs chercheurs (19-21). Cela met en évidence la nécessité de politiques inclusives et personnalisées pour répondre aux besoins des sportifs, qu'ils évoluent dans des environnements musulmans ou non (22, 23). Selon Afacan (12), même dans les pays musulmans, les stratégies d'adaptation reposent principalement sur des expériences individuelles en l'absence de modèles standardisés. Certains auteurs insistent sur l'importance du sommeil, de l'hydratation et d'une alimentation équilibrée pour atténuer les effets du jeûne sur la performance globale des athlètes (24-26). Sur le plan psychologique, les effets du JdR varient en fonction des facteurs individuels, des stratégies de soutien et des exigences de performance (27-29). Certaines études montrent que le jeûne peut réduire le stress et améliorer certaines capacités cognitives, mais peut également aggraver les troubles de l'humeur en cas d'entraînement intensif ou de manque de soutien (30-33). Ces résultats soulignent l'urgence de mettre en place des stratégies adaptées pour préserver le bien-être mental des athlètes (1, 34).

Sur le plan social, le Ramadan favorise la cohésion et renforce les relations interpersonnelles (35-38). L'absence de stratégies inclusives, notamment dans les pays à minorité musulmane, peut isoler les sportifs jeûneurs et affecter leur engagement au sein de l'équipe. Ces observations appellent à des mesures concrètes pour minimiser les impacts du jeûne sur la dynamique sociale et la performance, indépendamment du contexte culturel ou institutionnel.

LIMITES DE LA RECHERCHE

Les résultats de cette étude exploratoire fournissent une base solide pour identifier les facteurs influençant le JdR sur la performance en football professionnel. Cependant, elle s'est limitée au football masculin, à un niveau de pratique allant du moyen au haut. De plus, les perceptions des sportifs non musulmans évoluant dans des contextes musulmans n'ont pas été explorées, alors que l'étude d'Eirale (38) menée dans le cadre de la Ligue professionnelle du Qatar a révélé un risque accru

de blessures en match chez les sportifs non-jeûneurs, notamment durant le Ramadan et les deux mois suivants. Par ailleurs, cette recherche ne représente pas l'ensemble des contextes, acteurs, disciplines sportives ni des genres. Les stratégies d'adaptation actuelles semblent insuffisantes pour répondre aux besoins différenciés de ces sportifs professionnels. Une analyse élargie, intégrant les paramètres individuels ainsi que les dynamiques socio-culturelles et institutionnelles, apparaît indispensable pour approfondir notre compréhension des impacts du JdR sur la performance.

CONCLUSION

Ces témoignages soulignent la nécessité de développer des cadres institutionnels et organisationnels inclusifs pour soutenir les athlètes pendant le Ramadan. Le jeûne influence profondément la psychologie des joueurs en renforçant leur discipline, leur gestion du stress et leur capacité d'adaptation, tant individuelle que collective. Toutefois, l'expérience du joueur, le soutien du staff et des ajustements stratégiques adaptés demeurent essentiels, car une préparation physique et mentale optimale peut transformer ces contraintes en véritables opportunités d'amélioration de la performance.

Cette étude pilote représente une avancée importante en démontrant l'urgence de concevoir des solutions personnalisées qui concilient les exigences du JdR avec les standards du sport professionnel. De plus, la variabilité annuelle du Ramadan - tant en termes de période que de saison - impose un accompagnement spécifique et des stratégies ciblées pour relever efficacement ces défis. Cela passe nécessairement par l'acceptation et l'intégration du Ramadan en tant que contrainte, indépendamment des enjeux politiques et/ou religieux.

Liste des abréviations :

JdR : Jeûne du Ramadan

PM : Pays Musulmans

PNM : Pays Non Musulmans

MSMPM : Membre du Staff Médical Pays Musulman

MSMPNM : Membre du Staff Médical Pays Non Musulman

MSTPM : Membre du Staff Technique Pays Musulman

MSTPNM : Membre du Staff Technique Pays Non Musulman

SMPM : Sportif Musulman Pays Musulman

SMPNM : Sportif Musulman Pays Non Musulman

SNMPM : Sportif Non Musulman Pays Musulman

SNMPNM : Sportif Non Musulman Pays Non Musulman

Déclaration: En tant qu'auteurs de cet article, nous déclarons que l'outil d'intelligence artificielle générative GPT-4o a été utilisé pour améliorer la clarté et la cohérence de la rédaction du présent manuscrit. Cet outil a été employé uniquement à des fins de perfectionnement linguistique, garantissant que le texte reste clair et cohérent sans modifier le contenu scientifique ni générer de nouveaux textes (39, 40).

Déclaration de conflits d'intérêts: Nous déclarons l'absence de tout conflit d'intérêt entre les auteurs de cet article.

Remerciements: Nous remercions tous les participants pour leur temps, leur engagement et leurs témoignages sincères et précieux.

RÉFÉRENCES

1. Chamari K, Roussi M, Bragazzi NL, Chaouachi A, Abdul RA. Optimizing training and competition during the month of Ramadan: Recommendations for a holistic and personalized approach for the fasting athletes. *Tunis Med.* 2019;97(10):1095–103.
2. Fenni Y, Ikiouane M, Redjal M, Remini H, Allam A, Zaabar S. The effects of Ramadan fasting on various physiological and biochemical parameters on Muslim soccer players. *Apunts Sports Med.* 2025;60(225):100467.
3. Ahmed I, Maughan RJ, Iqbal Z, Ali K, Naji O, Awan S, et al. Competing in the Ramadan fasted state: for spirituality, health and performance. *Br J Sports Med.* 2022;bjsports-2021-105230.
4. DeLang MD, Salamh PA, Chtourou H, Saad H ben, Chamari K. The effects of Ramadan intermittent fasting on football players and implications for domestic football leagues over the next decade: a systematic review. *Sports Med.* 2022;1–16.
5. Aloui A, Briki W, Chalabi H, Chamari K. Understanding Ramadan fasting and its challenges for athletes: A general overview. *Tunis Med.* 2025; 103(7):859-861. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5766.
6. Abaidia AE, Daab W, Bouzid MA. Effects of Ramadan fasting on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *Sports Med.* 2020;50:1009–26.
7. Fullagar HHK, Skorski S, Duffield R, Hammes D, Coutts AJ, Meyer T. Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Med.* 2015;45(2):161–86.
8. Khemila S, Romdhani M, Farjallah MA, Abid R, Bentouati E, Souissi MA, et al. Effects of Ramadan fasting on the diurnal variations of physical and cognitive performances at rest and after exercise in professional football players. *Front Psychol.* 2023;14:1148845.
9. Nikfarjad H, Memari AH. Sports activities during Ramadan fasting: A need for guideline recommendations to be incorporated into practice. *Asian J Sports Med.* 2016;8(1):e41385.
10. Zouhal H, Saeidi A, Salhi A, Li H, Essop MF, Laher I, et al. Exercise training and fasting: Current insights. *Open Access J Sports Med.* 2020;11:1-28..
11. Trabelsi K, Ammar A, Boukhris O, Boujelbane MA, Clark C, Romdhani M, et al. Ramadan intermittent fasting and its association with health-related indices and exercise test performance in athletes and physically active individuals: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med.* 2024;58(3):136-143.
12. Afacan E. Coping strategies that football players use during Ramadan fasting: Turkish super league sample. *Prog Nutr.* 2021;23:e2021251.
13. Bardin L. L'analyse de contenu (2ème éd.). Paris: PUF; 2013.
14. Trabelsi K, Morillas Pedreno JJ, Bertrand C, Chalabi H, Chamari K. Nutritional strategies for fasting athletes during Ramadan. *Tunis Med.* 2025; 103(7):907-916. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5826.
15. Akdeniz H, Kahveci MS, Taskin SK, Uzuner ME, Kocoglu B. Effect on training and sleep patterns of male combat athletes during Ramadan. *JOMH.* 2024;20(7):149–56.
16. Vitale KC, Owens R, Hopkins SR, Malhotra A. Sleep Hygiene for Optimizing Recovery in Athletes: Review and Recommendations. *Int J Sports Med.* 2019;40(8):535-543..
17. Chtourou H, Trabelsi K, Boukhris O, Ammar A, Shephard RJ, Bragazzi NL. Effects of Ramadan fasting on physical performances in soccer players: a systematic review. *Tunis Med.* 2019;97(10):1114-1131.
18. Triki R, Zouhal H, Chtourou H, Salhi I, Jebabli N, Saeidi A, et al. Timing of resistance training during Ramadan fasting and its effects on muscle strength and hypertrophy. *Int J Sports Physiol Perform.* 2023;18(6):579-589.
19. Aloui A, Abaidia AE, Chtourou H, Chaouachi A. Impact of the month of Ramadan on sport performance. *Tunis Med.* 2025; 103(7):862-867. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5767.
20. Chamari K, Briki W. Training and competing during Ramadan—Practical recommendations for athletes and coaches. *Tunis Med.* 2025; 103(7):868-876. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5757.
21. Trabelsi K, Shephard RJ, Boukhris O, Ammar A, El-Abed K, Khanfir S, et al. Effects of Ramadan fasting on athletes' hematological indices: a systematic review. *Tunis Med.* 2019;97(10):1104–13.
22. Khacharem A, Trabelsi K, Dellal A, Dupont G, Chalabi H, Chamari K. Optimizing communication with athletes during the Ramadan fasting period: Strategies and tips for coaches. *Tunis Med.* 2025; 103(7):899-906. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5800.
23. Dhoubi J, Jellad A, Chalabi H, Ben Saad H. How can medical staff support athletes during Ramadan? *Tunis Med.* 2025; 103(7):928-935. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5763.
24. Chtourou H, Chtourou L, Trabelsi K, Tahri N, Souissi N. Possible gastrointestinal disorders for athletes during Ramadan: An overview. *Biol Rhythm Res.* 2018;49(1):51–60.
25. Trabelsi K, Stannard SR, Chtourou H, Moalla W, Ghazzi H, Jamoussi K, et al. Monitoring athletes' hydration status and sleep patterns during Ramadan observance: methodological and practical considerations. *Biol Rhythm Res.* 2018;49(3):337–65.
26. Elghoul Y, ben Kahla A, Bahri F, Trabelsi K, Chtourou H, Frikha M, et al. Effects of fasting during Ramadan month on soccer-specific technical performance, cognitive function, and perceptions in soccer players. *J Sports Sci.* 2024;42(7):646-654.
27. El Kailani G, Alzughailat M, Fattah OA, Zureigat A, A'mir O. The effect of fasting Ramadan on some psychological aspects among athletes. *JEP online.* 2023;26(4):133.
28. Chamari K, Kamal R, Mohamed Ali V, Al-Maadheed M. Psychological impact of Ramadan fasting: insights for general population and athletes. *N Asian J Med.* 2024;2(1):27-31.
29. Boujelbane MA, Ammar A, Trabelsi K, Jahrami H, Briki W. Monitoring the mental health of athletes during the month of Ramadan. *Tunis Med.* 2025; 103(7): 877-882. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5823.
30. Khemila S, Romdhani M, Farjallah MA, Abid R, Bentouati E, Souissi MA et al. Effects of Ramadan fasting on the diurnal variations of physical and cognitive performances at rest and after exercise in professional football players. *Front Psychol.* 2023;28(14):1148845.
31. Chamari K, Briki W, Farooq A, Patrick T, Belfekih T, Herrera CP. Impact of Ramadan intermittent fasting on cognitive function in trained cyclists: a pilot study. *Biol sport.* 2016;33(1):49–56.
32. Lau JS, Ghafar R, Zulkifli EZ, Hashim HA. The effects of Ramadan fasting on mood and performance of male adolescent archers. *Ann Appl Sport Sci.* 2023;11(1):0.
33. Ahmed I, Maughan RJ, Iqbal Z, Ali K, Naji O, Awan S, et al. Competing in the Ramadan fasted state: for spirituality, health and performance. *Br J Sport Med.* 2022;56:1001-2.
34. Kasma MA, Possumah BT, Mohamad Z, Hassan WZW, Yunus N. The role of religion in social cohesion within the contemporary Muslim society in Malaysia: Revisited. *Medit J Soci Sci.* 2015;(6).
35. Shalihin N, Firdaus F, Yulia Y, Wardi U. Ramadan and strengthening of the social capital of Indonesian Muslim communities. *HTS Theologiese Studies/Theological Studies.* 2020;76(3).
36. Shalihin N, Sholihin M. Ramadan: the month of fasting for muslim and social cohesion—mapping the unexplored effect. *Heliyon.* 2022;8(10):e10977.
37. Abo-Zena MM, Hassan A. Reflecting personal, family, and community ethnographies to understand how fasting Ramadan fuels the religious development of Muslim youth. *J Islam Faith & Pract.* 2024;5(1):53–83.
38. Eirale C, Tol JL, Smiley F, Farooq A, Chalabi H. Does Ramadan affect the risk of injury in professional football? *Clin J Sport Med.* 2013;23(4):261–6.
39. Dergaa I, Zakhama L, Dziri C. Enhancing scholarly discourse in the age of artificial intelligence: A guided approach to effective peer review process. *Tunis Med.* 2023;101(10):721–726.
40. Dergaa I, Chamari K, Zmijewski P, Saad H ben. From human writing to artificial intelligence generated text: examining the prospects and potential threats of ChatGPT in academic writing. *Biol sport.* 2023;40(2):615–622.