



CONFÉRENCE

## Conférence de Thomas Pesquet

---

*Ce mardi 20 septembre, l'INSEP a eu le privilège de recevoir la visite exceptionnelle d'une des personnalités préférées des français : l'astronaute Thomas Pesquet, venu à la rencontre des sportifs de haut niveau mais aussi des agents pour leur partager son expérience au sein de la station spatiale internationale, où il a passé 6 mois.*

Publié le 28 septembre 2022

A deux ans des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, les athlètes de haut niveau de l'INSEP ont eu la chance de rencontrer mais surtout d'entendre le témoignage du célèbre astronaute français, Thomas Pesquet.

Après une visite des installations de l'Institut à l'occasion de laquelle il a pu échanger avec quelques sportifs et membres des staffs en plein entraînement, Thomas Pesquet a ensuite troqué le « costume » d'observateur avec celui d'orateur.

A l'occasion d'une conférence passionnante d'1h, durant laquelle il est revenu à travers des images inédites sur son expérience presque irréelle au sein de la mission « Alpha » pour laquelle il a passé 6 mois dans la station spatiale internationale.

Et force est de constater que cette performance hors-norme présente un parallélisme intéressant avec les exigences du quotidien d'un sportif de haut niveau : préparation physique et mentale intensive, gestion des émotions, du stress mais aussi parfois des échecs, domptage du doute « vais-je y arriver ? ».



*Nous ne sommes pas des athlètes de haut niveau mais quand même, nous avons des accélérations du décollage et de l'atterrissage ou encore des phases compliquées (...), nous perdons beaucoup de masse musculaire et de masse osseuse pendant six mois, il faut donc essayer de partir le plus en forme possible.*

Thomas Pesquet

URL of the page: <https://www.insep.fr/fr/actualites/conference-de-thomas-pesquet>

Anecdote sympathique et clin d'œil à nos sportifs : l'astronaute relate également comment il a lui-même organisé les « Jeux Olympiques de l'espace » Une chose est sûre, le public présent a passé un moment passionnant, presque hors du temps, avant de repartir vers un autre objectif, les JOP de Paris 2024, avec les étoiles plein les yeux !

Un grand merci à Thomas Pesquet pour ces moments forts de partage et d'échanges et en lui donnant rendez-vous pour venir nous faire vivre ses prochains défis !