



© INSEP

SAVOIRS ET DOCUMENTATION, ÉDITION

Poser les bonnes bases avec l'athlétisation préventive

Fruit de leur expérience de terrain et de leur savoir, Anne-Laure Morigny et Christophe Keller viennent de donner naissance à Prophylaxie en sport de haut niveau. Un premier ouvrage destiné à accompagner la préparation physique des athlètes.

Published on 7 July 2019

Une photographie à un instant précis, comme pour arrêter le temps et permettre de se poser. Anne-Laure Morigny et Christophe Keller n'ont rien de photographes ordinaires. Leur intention n'est pas de capturer un paysage, le détail d'une fleur ou l'essence d'un moment de vie ; elle est de capter une tendance, d'esquisser un mouvement. Le mouvement d'une profession en plein essor et qui ne cesse d'évoluer au gré des jours et des intuitions. En effet, si le sport de haut niveau s'est développé depuis plus d'un siècle et si la préparation physique a rapidement été identifiée comme un facteur certain pouvant améliorer la performance et donc conquérir titres et médailles, cette dernière s'est souvent résumé à du bricolage, plus ou moins savant et scientifique selon les moyens (financier et humain) alloués par les différents protagonistes.

UN GUIDE PLUS QU'UN MANIFESTE

De fait, l'optimisation de la performance comme nous l'envisageons aujourd'hui se révèle encore balbutiante dans son organisation et sa mise en place. Face aux enjeux de résultats toujours plus prégnants et à la multiplication des blessures chez les athlètes, le duo Keller-Morigny a vu l'opportunité de mettre un peu d'ordre, fort de sa légitimité. La seconde nommée, Anne-Laure Morigny, est une ancienne athlète qui après une carrière anonyme a choisi de se consacrer à la préparation physique. Formée au Québec, elle a officié aux côtés des pongistes et des épéistes français, avant de prendre en charge, en 2018, le développement athlétique de l'équipe de France de rugby à VII. De son côté, Christophe

URL of the page: <https://www.insep.fr/en/actualites/poser-les-bonnes-bases-avec-lathletisation-preventive>

Keller a construit son expérience sur les terrains du football américain, en tant que joueur international d'abord, puis en qualité d'entraîneur et de préparateur physique et distille, à présent, de précieux conseils auprès de fédérations internationales (CIO) ou de ligues professionnelles comme la NBA ou la NFL. Missionnés par le Grand INSEP, tous deux ont en charge de former les différents acteurs de la réathlétisation et de l'athlétisation préventive. C'est dans ce cadre que s'inscrit le projet de ce livre intitulé *La prophylaxie en sport de haut niveau*. Loin de vouloir donner des leçons, les deux auteurs ont entrepris de poser les bases de leur métier, en rappeler les enjeux et la philosophie. Surtout leur volonté est d'accompagner. Accompagner leurs pairs dans la compréhension du sport et du sportif, les accompagner dans l'élaboration d'un programme visant l'excellence athlétique tout en veillant au respect de l'intégrité physique. Pour y parvenir, Morigny et Keller ont convoqué leurs connaissances théoriques, leurs intuitions et leurs expériences menées sur le terrain au contact des athlètes afin de coucher sur papier une série de fiches, rassemblant des exercices pratiques à mettre en œuvre au quotidien, selon les besoins. Une approche ludique et claire qui répondait au souhait profond d'acculturer les acteurs sportifs (entraîneurs, kinés, préparateurs physique, sportifs...) à un pan essentiel de la future performance. Conscients que leur profession est en mouvement constant, au point d'avoir eux-mêmes revus plusieurs fois leur copie avant publication car leurs routines avaient évolué et d'envisager une possible suite, Morigny et Keller ne désirent pas que leurs écrits soient suivis aveuglément mais, au contraire, débattus afin d'être adaptés ou améliorés. Pour eux, cet ouvrage se veut comme un guide, un manuel qui rappelle des bases, donne des exemples et amène à réflexions. Un livre n'est qu'une photographie, le témoin d'une époque et de ce qu'on y fait. Une base sur laquelle prendre appui et imaginer le futur.



Prophylaxie en sport de haut niveau – Expériences de terrain

Anne-Laure Morigny et Christophe Keller

[Disponible à la boutique de l'INSEP](#)