



Témoignages

ALAIN MIMOUN (EN 2009)



L'INSEP, c'est un peu "ma maison". Et c'est toujours une grande joie pour moi de courir dans l'établissement. La première fois, c'était en 1948, un an après mes premiers titres de champion de France (sur 5 000 et 10 000 m) et quelques semaines avant de partir pour Londres. J'ai toujours voulu être le meilleur. Et toutes ces récompenses, je les ai remportées parce que j'ai pu me préparer dans les meilleures conditions, ici, à l'INSEP.

GUY DRUT



J'ai toujours été très heureux à l'INS, puis à l'INSEP. J'ai commencé à fréquenter l'établissement dès le début de ma carrière, à l'occasion de stages, mais ce n'est qu'à partir de 1971 que je l'ai intégré comme pensionnaire pour y préparer les Jeux Olympiques de Munich. C'était déjà "le temple du sport français" et, pour moi, qui n'étais à l'époque qu'un jeune athlète du Nord-Pas-de-Calais, je me rappelle avoir ressenti une vive émotion à l'idée de faire ainsi partie du "saint des saints". Pendant toutes ces années, j'ai vraiment vécu un rêve. Tout était mis à ma disposition ; je côtoyais quotidiennement les plus grands champions français ; je me sentais "professionnel" sans l'être réellement. Je passais tous mes temps libres, ou presque, dans l'institut, car pour un passionné de sport comme moi, c'était "un terrain de jeu" unique. Quand j'avais fini mes séances spécifiques d'athlétisme, je prenais un ballon, j'allais mettre quelques paniers ou je m'essayais à la gym. Sans oublier ces interminables parties de football avec Michel Jazy qui étaient un complément idéal à notre entraînement. Encore aujourd'hui, je me revois, l'été, arpenter la piste, pieds nus, avant de finir dans la fosse à plongeon. Je me sentais un vrai privilégié de la vie. Et c'est ce que j'étais. Et tous les sportifs français qui, aujourd'hui, ont la chance de fréquenter l'établissement doivent également en avoir conscience.

TONY PARKER



J'y ai passé les deux plus belles années de ma vie. Tout ce que j'avais à faire à l'INSEP, c'était jouer au basket, sans aucune pression, et progresser, confirme-t-il. Lucien (Legrand) a été le premier coach à me donner carte blanche. Et avec mes amis Ronny (Turiaf) et Boris (Diaw), nous

URL of the page: <https://www.insep.fr/fr/temoignages-0>

avons vécu des moments inoubliables.

JEAN-LUC ROUGÉ



Je dois l'avouer, avant de venir faire mon premier stage à l'INS en 1966 pour y préparer les championnats d'Europe cadets, je ne savais pas qu'un tel établissement existait en France. Mais j'ai rapidement pris conscience de ce que l'institut représentait, d'autant plus que j'ai fait un de mes premiers footings à côté d'un certain Alain Mimoun, et surtout de ce qu'il pouvait m'apporter. Les meilleurs judokas français s'y entraînaient et lorsqu'on avait la chance de faire partie des heureux élus appelés à fréquenter l'INS, c'était déjà le signe que nous étions sur la bonne voie. Et le simple fait de côtoyer les meilleurs, de les "accrocher" à l'entraînement m'a permis de prendre conscience de mes qualités. Si j'ai suivi ma formation dans mon club d'origine, avec mes entraîneurs, c'est bien à l'INS, puis à l'INSEP, que je suis réellement devenu un compétiteur de très haut niveau. D'ailleurs, je n'aurais jamais pu me forger un tel palmarès si je n'avais pas eu la chance de m'y entraîner.

VIRGINIE DEDIEU



J'ai fréquenté l'établissement de 1996 à 2005, puis je suis revenue trois mois, en 2007, pour y préparer les Mondiaux. Je ne devais venir que quelques mois dans l'optique des Jeux Olympiques d'Atlanta, mais j'ai vite compris que si je souhaitais réussir dans ma carrière, je devrais rester à Paris pour m'entraîner chaque jour avec les meilleures. Je pouvais poursuivre mes études tout en côtoyant l'élite de ma discipline. Pour moi qui venais d'un club de province, c'était un grand saut dans le très haut niveau d'un seul coup. Je fréquentais le même établissement que David Douillet, Jean Galfione ou encore Florian Rousseau, je mangeais parfois à côté d'eux... La première fois où je suis rentrée dans la cafétéria, j'étais d'ailleurs terrifiée à l'idée de faire tomber mon plateau et que tout le monde me regarde. Au final, j'ai certainement passé à l'INSEP les meilleures années de ma vie, sportive et aussi personnelle.

SÉBASTIEN FLUTE



J'étais encore junior lorsque j'ai participé à mon premier stage national, en 1987, à l'INSEP. C'était, à l'époque, la période des vacances scolaires et l'établissement était vide. Seules les installations m'avaient fait forte impression. En revanche, deux ans plus tard, lorsque je suis revenu, cette fois, pour intégrer l'institut comme interne, j'ai pu y côtoyer les plus grands champions et j'ai tout de suite senti la différence. J'ai réellement basculé dans ma pratique en

passant d'un amateurisme averti à une forme de professionnalisme. Je savais pourquoi j'étais là. Je venais chercher de l'adversité, des coéquipiers d'entraînement, pour me faire franchir un cap et devenir un champion. C'est une étape qui peut être déstabilisante au début, car on ressent beaucoup plus d'exigence, de pression, on est livré à soi-même... Mais c'est, à mon sens, ainsi que l'on grandit, en tant que sportif et en tant qu'homme. Et que ce soit pour les conditions d'entraînement, le double projet, la proximité du service médical, l'aide à la performance, l'INSEP n'a toujours pas d'équivalent en France. Pour l'anecdote, je me rappellerai toujours mes entraînements dans les sous-sols du complexe Nelson Paillou, sous les tuyaux de chauffage, lors de la saison 1991-1992. Car c'est là que j'ai construit mon titre olympique (Barcelone, 1992).