

RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

Les experts de l'INSEP et du Réseau Grand INSEP s'invitent aux JOJ de Lausanne

Deux ans après une première collaboration réussie entre l'INSEP et le Comité International Olympique à l'occasion des Jeux Olympiques de la Jeunesse à Buenos Aires, les experts des pôles performance de l'INSEP et du Réseau Grand INSEP ont réitéré l'expérience en animant des ateliers de profilage dynamique et de prévention des blessures pour les jeunes sportifs présents aux Jeux Olympiques de la Jeunesse d'hiver, qui se sont déroulé à Lausanne (Suisse) du 09 au 22 janvier 2020.

Publié le 5 février 2020

HEALTH FOR PERFORMANCE

Installés au cœur du village olympique, l'INSEP et le Réseau Grand INSEP ont pu ainsi mettre en pratique les objectifs fixés par le projet du CIO « Health for Performance », à savoir : Informer, former, sensibiliser, transmettre et prévenir les blessures.

Aux côtés de nombreux acteurs institutionnels suisses dont l'Université de Lausanne, l'EPFL, le CHUV, l'INSEP a donc mis en place sur les deux semaines de compétition plusieurs ateliers de prévention et de sensibilisation à destination des jeunes sportifs internationaux leur permettant de se tester et de s'informer sur la prophylaxie des blessures et le profilage dynamique.

Quatre préparateurs physiques et réathlétiseurs de l'INSEP ont ainsi été mobilisés à Lausanne, en plus des onze préparateurs des établissements labellisés Grand INSEP identifiés pour participer au projet sur les sites de Saint Moritz et Prémanon.

URL de la page : https://www.insep.fr/fr/actualites/les-experts-de-linsep-et-du-reseau-grand-insep-sinvitent-aux-joj-de-lausanne

DES ATELIERS DYNAMIQUES ET INNOVANTS

Au programme de ces ateliers, trois exercices à réaliser :

- **un squat,**
- **du stepping**
- **un push-up.**

Trois répétitions à réaliser pour chaque exercice, toutes étant filmées par l'équipe de profilage du Réseau Grand INSEP. Les images étaient ensuite analysées via un séquenceur vidéo qui permettait de noter précisément tous les déséquilibres posturaux et déficits présents chez l'athlète grâce à l'utilisation d'une application développée par l'INSEP. L'objectif était de pouvoir déceler les forces et faiblesses des sportifs sur les grands groupes musculaires et articulaires, notamment en lien avec leur pratique sportive. Un rapport personnalisé contenant les points de déficit à travailler était ensuite remis au sportif, accompagné d'une série d'exercices personnalisés permettant d'optimiser les performances et de réduire les déséquilibres. Une phase concrète d'exercices était enfin réalisée par les agents du Réseau Grand INSEP avec les sportifs, de manière à ce que ces derniers aient une pleine connaissance de ce qu'ils devaient reproduire dans leur quotidien.

UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE RÉUSSIE

Environ 700 jeunes et encadrants de 40 délégations différentes sont venus sur nos ateliers pour bénéficier des analyses et conseils de nos collaborateurs sur les sites de Lausanne et Saint Moritz. Parmi eux, des personnalités de renom dont le Président du CIO, **Thomas Bach**, Son Altesse Sérénissime **Le Prince Albert II de Monaco**, La Ministre des sport **Roxana Maracineanu**, le Président du Comité d'Organisation des Jeux Olympiques de Paris 2024 **Tony Estanguet**, le prince du Danemark **Frederik de Danemark**, le prince jordanien **Fayçal ben al-Hussein**, membre du Comité International Olympique