



**2017 – 2019, 2 ans de transformation et de projets innovants à l'INSEP  
À moins d'un an des Jeux Olympiques de Tokyo ... Objectif excellence !**

**Paris, le 21 octobre 2019** - L'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance (INSEP), s'est mis en ordre de bataille pour transformer son modèle et atteindre l'excellence sur tous les terrains.

Établissement de référence internationale du sport de haut niveau, l'institut a, depuis deux ans, ouvert de nombreux chantiers pour faire face aux prochains enjeux sportifs, repenser ses partenariats et installer une nouvelle ambition internationale dans un secteur en pleine mutation. Dans un seul objectif : offrir aux meilleurs athlètes, olympiques et paralympiques, un accompagnement optimal à leur préparation et à leur réussite.

Ainsi, depuis 2017, l'INSEP a repensé plusieurs domaines de ses activités tels que : l'accompagnement des athlètes, la formation des cadres du sport de haut niveau, le suivi du projet de vie des athlètes, l'innovation, la recherche et le médical.

■ **L'accompagnement à la performance**

La performance sportive est au cœur de l'expertise de l'INSEP, qui constitue un lieu unique où les sportifs et les entraîneurs sont accompagnés dans toutes les dimensions du quotidien pour leur permettre de mobiliser l'ensemble de leurs ressources de manière optimale et d'atteindre les performances les plus élevées.

Depuis 2017, les budgets d'intervention liés à la performance ont été multipliés par deux.

Au quotidien, plusieurs chantiers ont été lancés et réalisés.

L'alimentation des sportifs de haut niveau a ainsi fait l'objet d'un travail important afin de répondre aux besoins spécifiques des athlètes selon leur âge, le stade de leur développement, leur discipline, l'avancement dans leur programme d'entraînement... et leur profil individuel.

Cette attention particulière s'est traduite notamment par le réaménagement intégral du self pour développer une offre plus large, par la refonte de son fonctionnement avec l'aménagement des plages horaires, par l'amélioration de l'offre en termes de qualité (bio, label rouge, produits frais...) et par le recrutement d'un nutritionniste supplémentaire sur le site de l'INSEP.

L'accompagnement psychologique a également été renforcé. Une mission d'accompagnement psychologique à la performance a été créée. Le coaching permettant à chaque athlète de penser par de nouveaux moyens ses capacités et son parcours personnel sportif a été valorisé et des accompagnements individuels et collectifs « coaching » ont été mis en place. De nouveaux marchés ont en outre été contractualisés notamment dans le champ de la préparation mentale mais également de la préparation physique.

L'aide au retour à la compétition après blessure a été retravaillée pour que les sportifs réintègrent les collectifs France dans les meilleures conditions grâce à la création d'une cellule de réathlétisation. Dans le champ de la prévention des blessures, des tests de profilage ont été mis en place au bénéfice des nouveaux sportifs entrants.



### ■ La formation et l'accompagnement des cadres

L'offre de formation et d'accompagnement de l'INSEP au bénéfice des cadres de haut niveau est composée à la fois de programmes permettant d'acquérir un socle commun de compétences et de modules spécifiques en réponse aux besoins de chaque fédération.

Dans cet objectif, l'INSEP a accru durant les 24 mois écoulés, ses moyens dédiés à la formation :

- Création de formations stratégiques, telles que celles des référents du suivi socioprofessionnel ou de l'accompagnement scientifique
- Refonte du Master Sport Expertise Performance porté en partenariat avec l'université Paris Descartes pour l'orienter vers l'accompagnement à la performance sportive
- Élaboration de modules de formation en étroite collaboration avec les fédérations sportives afin d'améliorer l'accompagnement du personnel encadrant, au premier rang duquel les entraîneurs
- Formation et accompagnement par l'INSEP des Directeurs Techniques Nationaux (DTN) dans leur prise de fonction.

### ■ L'accompagnement des sportifs dans leur projet de vie

Le suivi de l'athlète est primordial pour sa réussite : il s'agit d'identifier avec lui son projet de vie, principalement fondé sur la recherche de la performance dans son sport. Dans ce projet de vie, la scolarité doit trouver sa place, comme le projet professionnel mais aussi la socialisation, la vie citoyenne... L'ambition assumée par l'établissement vise à construire et à proposer un accompagnement cousu-main pour chaque athlète.

L'INSEP ne se contente pas de former des sportifs. La mission de l'institut est également de prendre en considération les athlètes dans leur dimension globale de femmes et d'hommes, sur un parcours en développement continu. C'est pourquoi, l'INSEP les prépare à une articulation la plus efficiente possible entre la réussite sportive, leur vie personnelle et leur vie professionnelle. Cette approche est une véritable spécificité française. « Accompagner les sportifs, c'est leur permettre d'avoir un projet de vie à long terme. C'est un critère clé de la réussite et de la performance » souligne Ghani Yalouz, Directeur général de l'INSEP.

Pour les jeunes athlètes, l'INSEP facilite l'accès à la scolarité en prenant en compte les obligations liées aux entraînements sportifs et aux compétitions. L'ouverture de la scolarité le samedi, le recrutement de formateurs supplémentaires, la multiplication des partenariats avec l'Académie de Créteil, les lycées de Vincennes et Saint-Maur, des universités et des institutions (légion étrangère, ENS Cachan, EM Grenoble, CIO Vincennes, fédération sports pour tous) ou encore la création d'un BTS MUC à l'INSEP illustrent la capacité d'adaptation de l'établissement aux besoins des athlètes.



Enfin, la création du « Carrefour SporTalents » en 2018 offre aux sportifs de haut niveau de l'INSEP et du grand INSEP de nouvelles perspectives en termes de formation et d'orientation professionnelle grâce à la mobilisation de nombreux experts reconnus.

### ■ La recherche et l'innovation au cœur de l'INSEP

L'INSEP pilote le réseau national de l'accompagnement scientifique dédié à la performance sportive avec notamment la création des *Journées de la recherche au service de la Performance*.

L'optimisation de la performance, la prévention des blessures, l'équilibre de vie des athlètes et les datas sont les priorités de recherches de l'institut.

Des études et des analyses des données sur la performance des sportifs de haut niveau sont portées par l'INSEP. Elles sont complétées par l'acquisition d'équipements de pointe, la création d'applications de nutrition, de récupération, afin de faciliter le quotidien des athlètes dans leur projet de performance et celui du personnel encadrant.

### ■ Le médical

L'INSEP dispose d'un pôle médical très performant. En deux ans, l'institut a recruté deux nouveaux kinés, a permis la mise à disposition d'un cardiologue par l'Institut Mutualiste Montsouris (partenariat), a modernisé son offre d'imagerie (notamment avec l'acquisition d'un nouvel IRM) et a obtenu le label du Comité international olympique (CIO).

### À propos de l'INSEP

Situé au cœur du Bois de Vincennes à Paris sur un parc de 28 hectares, l'INSEP est l'opérateur de référence du sport de haut niveau en France et accompagne les sportifs dans leur vie quotidienne et dans leur projet de performance. L'INSEP accueille actuellement 19 pôles France, 24 disciplines, soit 800 sportifs au total et 150 entraîneurs. Depuis plusieurs générations, de très grands champions sont formés à l'INSEP. Près de 2/3 des médaillés Olympiques aux JO d'Athènes en 2004, plus de la moitié des médaillés aux Jeux de Pékin (51%) en 2008, de Londres (55,9%) en 2012 et de Rio (50%) en 2016 sont passés par l'INSEP.

[www.insep.fr](http://www.insep.fr)

#### CONTACT PRESSE :

Agence Shadow Communication

Karima Doukkali – 07.77.36.64.10 – [karimadoukkali@shadowcommunication.fr](mailto:karimadoukkali@shadowcommunication.fr)