



SCIENCES ET SPORT

**ACIDOSE
ET PERFORMANCE,
DE NOUVELLES AVANCÉES**

À LA UNE

PRÉVENTION DES BLESSURES :
**UN LABEL D'EXCELLENCE
OLYMPIQUE**



Jean-Philippe Gatien, joueur Français de tennis de table, vice-champion Olympique aux Jeux de Barcelone en 1992, champion du monde en 1993 à Göteborg, 13 fois champion de France.

© Fabilet - Photos.com

Le 1^{er} avril 2019, Roxana Maracineanu, ministre des Sports et Frédérique Vidal, ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, annonçaient la mise en place d'un programme prioritaire de recherche (PPR) de 20M€ au bénéfice de la préparation des sportifs pour Paris 2024. C'est une réelle opportunité pour l'INSEP de faire valoir l'expertise des deux laboratoires agréés SEP et IRMES ainsi que ses nombreux partenaires. Ce sera également l'occasion de mobiliser le réseau de l'accompagnement scientifique à l'échelon national au service de la performance sportive.



A l'image de ce que nous avons mis en place pour obtenir le label CIO, en nous associant à 4 autres établissements francophones, nous serons plus forts en mutualisant toutes les expertises et toutes les connaissances disponibles sur notre territoire national, d'une part, et au niveau international à travers les conventions et relations privilégiées que nous avons négociées avec les meilleurs centres de haute performance mondiaux d'autre part.

D'ici à 2024, l'institut va être le cœur de l'excellence sportive internationale et, déjà, de nombreuses équipes et champions étrangers y font des stages afin de bénéficier de nos services, savoir-faire et infrastructures.

Mais avant tout, les jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo 2020 se rapprochent à grands pas, entraîneurs et athlètes de nos équipes de France n'oublient pas ce premier rendez-vous qui sera primordial.

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ghani Yalouz'.

Ghani Yalouz
Directeur Général



12

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 12

HOSPITALITÉ ET ACCUEIL ... 16

RÉSEAUX SOCIAUX 17

RENCONTRES 18

4 QUESTIONS À 22

ESPOIRS OLYMPIQUES 24

SCIENCES ET SPORT 26

ENTRAÎNEMENT 32

AGENDA 40

PARTENAIRES 42

LA BOUTIQUE DE L'INSEP .. 43

► **À LA UNE**

Prévention des blessures : un label d'excellence olympique



18

► **RENCONTRES**

Marie-Amélie Le Fur



24

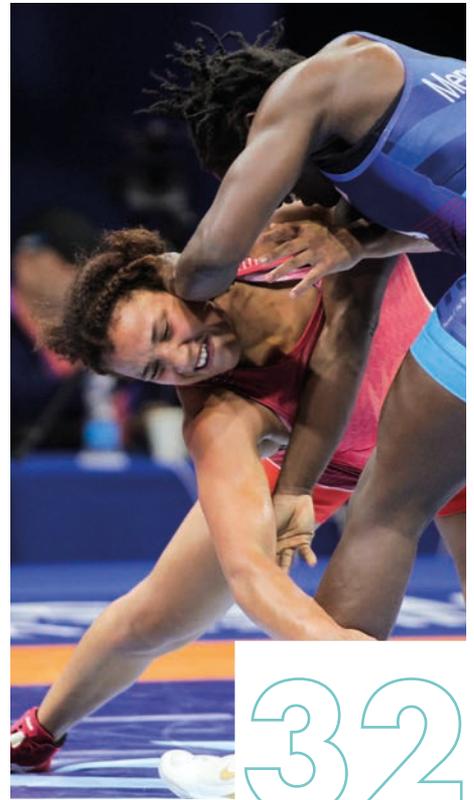
► **ESPOIRS OLYMPIQUES**

Romane Dicko veut prendre son temps

PUBLICATION BIMESTRIELLE

Directeur de la publication : **Ghani Yalouz** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot** - Graphisme & Mise en page : **Nicolas Belfayol** - Crédits Photographiques : **ICON SPORT - INSEP - Isabelle Amaudry - Frédéric Ragot - Philippe Millereau / KMSP - LP / Aurélie Ladet - CPSF - IJF / Sabau Gabriela - FF Aviron / Eric Marie - Médias Aviron - UIPM / Krzysztof Kuruc - CPME** - Régie publicitaire : **Média Filière** - Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**

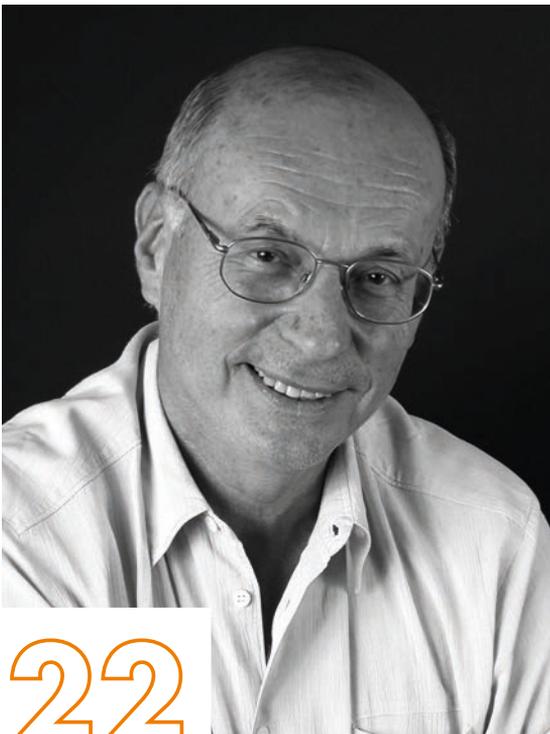




32

► **ENTRAÎNEMENT**

Pour les entraîneurs aussi, Tokyo, c'est - presque - demain



22

► **4 QUESTIONS À**

Boris Cyrulnik



26

► **SCIENCES ET SPORT**

Acidose et performance, de nouvelles avancées



INTERNATIONAL

DEUX CHAMPIONS AMÉRICAINS À L'INSEP

L'INSEP a eu l'honneur d'accueillir deux des plus grandes stars du sport américain au cours du mois de mars. La quadruple championne olympique et championne du monde de gymnastique Simone Biles est venue, avec son entraîneur français Laurent Landi, se préparer sur les agrès du pôle France aux côtés d'une partie du collectif France avant de participer à l'étape de la Coupe du Monde de Stuttgart. Ces quelques jours ont permis aux jeunes tricolores d'échanger avec l'une des plus grandes gymnastes de tous les temps et de prendre conscience de tout le travail qu'il leur reste à accomplir afin de se rapprocher des

sommets. Fair-play, l'américaine a d'ailleurs reconnu que « *les françaises sont aujourd'hui de très sérieuses prétendantes aux médailles* ».

Ce stage de préparation a visiblement porté ses fruits pour Biles qui s'est imposée en Allemagne avec un score sans appel de 58,80 points aux 4 agrès, soit plus de 3,6 points d'avance sur sa dauphine.

Élu MVP lors de la finale du Super Bowl remporté par son équipe en 2015, le footballeur américain des Broncos de Denver, Von Miller, a lui choisi l'INSEP pour peaufiner sa préparation physique avant de débiter la nouvelle saison, sa 9^e en NFL.

UNION EUROPÉENNE

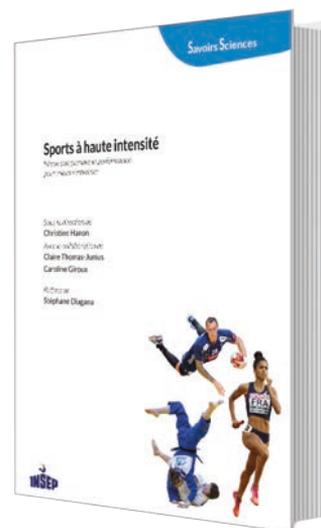
FORUM SPORT 2019

Une délégation de l'INSEP était présente aux côtés de la ministre des Sports, Roxana Maracineanu, à l'EUSportForum 2019 de Bucarest, début avril. Outre l'intervention de la ministre sur le modèle européen du sport, ont également été abordés les thèmes du dopage et du droit des athlètes et des fédérations sportives.

ÉDITIONS INSEP

« SPORTS À HAUTE INTENSITÉ »

Alors que les livres ou magazines guidant les pratiquants de sports d'endurance sont très nombreux et faciles d'accès, les ouvrages de physiologie d'entraînement centrés sur les pratiques intenses sont beaucoup plus rares. « Sports à haute intensité » fait exception à la règle. Unique sur le marché et pourvoyeur de données de référence, ce livre a pour but de donner aux lecteurs – qu'ils soient entraîneurs en formation ou en questionnement, étudiants en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) ou pratiquants éclairés – les clés des bases physiologiques de ces sports pratiqués à haute intensité continus (athlétisme, natation, aviron...) ou discontinus (sports duels, collectifs ou d'expression). La volonté des trois auteures est d'apporter un éclairage dans le choix de ces objectifs d'entraînement. Désireuses d'ancrer leur travail sur la réalité des pratiques, elles décrivent, dans un premier temps, la façon dont les sportifs gèrent leur capital énergétique en compétition avant d'approfondir, ensuite, les ressources énergétiques adaptées à ce type d'exercice intense.



Disponible à l'adresse suivante :

<https://www.amazon.fr/Sports-haute-intensite%C3%A9-comprendre-performance/dp/2865802388>



PARIS 2024

LA COMMISSION DE COORDINATION DU CIO RÉUNIE À L'INSEP

Les membres de la commission de coordination du CIO, présidée par Pierre-Olivier Beckers, se sont retrouvés à l'INSEP, les 8 et 9 avril, pour deux jours de réunion avec l'ensemble des acteurs du Comité d'Organisation Paris 2024. Au programme, une « revue de projets » allant du choix des sports additionnels

(escalade, surf, skate board et breakdance) au plan marketing en passant par le village des athlètes ou encore l'héritage. Sur ce dernier point, l'initiative de la création d'un fonds de dotation de 50M€ a été particulièrement appréciée, comme en a témoigné Pierre-Olivier Beckers : « Ce qui est intéressant, c'est que c'est un fonds de dotation qui aura sa propre dynamique et où pourront se raccrocher les collectivités, les sponsors, voire des mécènes privés et tout cela adossé à la gouvernance de Paris 2024 ». Une visite des installations sportives de l'Institut ainsi qu'une initiation à la pratique du 3x3 ont également été proposées aux participants.



SENSIBILISATION

SEMAINE D'ÉDUCATION ET D' ACTIONS CONTRE LE RACISME ET L'ANTISÉMITISME

Du 18 au 24 mars s'est tenue la Semaine d'éducation et d'actions contre le racisme et l'antisémitisme. L'objectif : constituer un grand temps fédérateur visant à promouvoir les valeurs et les principes fondamentaux de la République. Pour l'occasion, la troupe de théâtre « Ma Quête » est venue sensibiliser les jeunes In-sépiens sur ce sujet en mettant en scène plusieurs situations vécues à travers des sketches humoristiques.

PRÉPARATION OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE

PROGRAMME PRIORITAIRE DE RECHERCHE

Frédérique Vidal, ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, et Roxana Maracineanu, ministre des Sports, ont annoncé le lancement d'un Programme Prioritaire de Recherche pour la très haute performance sportive doté de 20 millions d'euros.

Ce programme financé par le ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation et le Secrétariat Général pour l'Investissement s'inscrit dans la préparation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Il se décline en 9 défis thématiques qui couvrent tous les champs de la performance sportive de très haut niveau de manière à accompagner de manière optimisée et opérationnelle les meilleurs athlètes français vers la haute performance. Ces thématiques abordent l'équilibre de vie et l'environnement de l'athlète, la prévention et le traitement des facteurs de risque, la cognition et la préparation mentale, les interactions homme-matériel et l'optimisation du matériel, l'apprentissage et l'optimisation du geste sportif, la quantification des charges d'entraînement, les big data et l'intelligence artificielle au service de la performance, la performance dans son environnement et enfin les spécificités du domaine paralympique.



BOXE

SADAF KHADEM À L'INSEP

Quelques jours avant son combat historique qui s'est déroulé le samedi 13 avril à Royan (et qu'elle a remporté aux points face à la Française Anne Chauvin), la première boxeuse iranienne à combattre officiellement sur un ring, Sadaf Khadem, avait décidé de peaufiner les derniers détails de sa préparation à l'INSEP ! Un lieu qui lui a procuré beaucoup d'émotions

comme elle l'a confié au quotidien Le Parisien : « C'est vraiment un rêve d'être ici parce qu'en Iran, des endroits aussi bien équipés (la salle de boxe de l'INSEP) existent exclusivement pour les hommes. (...) Pour pouvoir s'entraîner, on aménage nos appartements en salles de sport ».



PSYCHOLOGIE DU SPORT

STRATÉGIE COLLECTIVE ET PERFORMANCE

Chloé Leprince, psychologue du sport et doctorante à l'INSEP, a été interviewée par la revue de vulgarisation scientifique « The Conversation » sur ses travaux de recherche et ses actions menées au pôle France féminin de football.

Pour faire suite à la parution de cet article, Chloé Leprince a été invitée à l'émission "La tête au carré" sur France Inter, le vendredi 29 mars. Elle y a notamment expliqué l'un des objectifs de son travail :

« développer les compétences interpersonnelles de jeunes joueuses [de football] pour leur apprendre à faire face ensemble à l'adversité. Jusqu'à présent, la littérature scientifique s'est davantage centrée sur la manière dont l'athlète fait face individuellement au stress sans prendre en compte les possibles stratégies collectives développées par l'équipe. Le comblement de ce manque scientifique a pour objectif de mieux comprendre la performance collective. »

Pour en savoir plus : <https://theconversation.com/un-match-de-foot-ne-se-gagne-pas-quavec-les-pieds-114219>

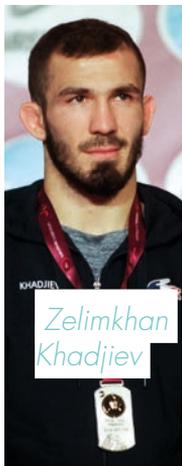
BASKET

PRÉPARATION PHYSIQUE

La fédération française de basketball a organisé, pour la 3^e année consécutive, la « Semaine de la préparation physique » à l'INSEP, du 15 au 18 avril 2019. Mise en place dans le cadre du diplôme de Préparateur Physique de basket, elle a permis aux futurs diplômés d'entendre les interventions d'experts tels que Frédéric Aubert, Simon Avrillon, Aurélien Broussal Derval, Martin Buchheit, Bernard Grosgeorge, Christophe Keller, Franck Kuhn, Maël Goibault, Xavier Mondenx, Jean-François Robin, Adrien Sedeau et Franck Serrano.



Aliya Luty

Zelimkhan
Khadjiev

Marie Oteiza

Coline
Devillard

Arthur Philippe

Bernardin
Kingue Matam

PERFORMANCE

DE BEAUX SUCCÈS POUR LES INSÉPIENS

Le mois d'avril aura été fructueux pour les sportifs de l'INSEP. Zelimkhan Khadjiev a obtenu un 2^e titre consécutif de champion d'Europe de lutte libre à Bucarest, après un retour de blessure qui l'avait éloigné des tapis durant plus de 6 mois. Les haltérophiles ont pris le relais à Batumi en Géorgie : Bernardin Kingue Matam s'est offert deux médailles d'or européennes (175 kg à l'épaulé-jeté et 312 kg au total), Enzo Menoni s'est octroyé une médaille d'argent (155 kg à l'arraché), Brandon Vautard a ajouté lui aussi une médaille d'argent (192 kg à l'épaulé-jeté) et une médaille de bronze (332 kg

au total olympique) à son palmarès et Israël Kaikilekofe a remporté la médaille d'argent à l'arraché (178 kg). A Sofia, c'est Marie Oteiza qui réalise une très belle compétition et remporte la 2^e étape de la Coupe du Monde. L'équipe de France de gymnastique a, elle, remporté 5 médailles dont un titre de vice-championne d'Europe au saut pour Coline Devillard. Enfin, Arthur Philippe est reparti de Pologne avec le titre de champion d'Europe individuel junior à l'épée, tout comme Aliya Luty, championne d'Europe junior par équipe, également à l'épée.

EMPLOI

PROGRAMME #PmeEtSport



Le 16 avril l'INSEP s'est engagé, via la signature d'une convention, aux côtés de la Confédération des Petites et Moyennes Entreprises dans le cadre du lancement du programme PmeEtSport destiné à favoriser l'emploi des jeunes par la rencontre du monde du sport et de l'entreprise.

INTERNATIONAL

L'INSEP AU CONGRÈS MONDIAL DE SOCIOLOGIE DU SPORT

Fabrice Burlot et Hélène Joncheray, chercheurs en sociologie à l'INSEP, accompagnés de Mathilde Desenfant, doctorante, participeront au Congrès mondial de sociologie du sport organisé par l'International Sociology of Sport Association, du 24 au 27 avril, à Dunedin (Nouvelle-Zélande). Mathilde Desenfant et Fabrice Burlot présenteront une communication intitulée « Elite sport and innovation » tandis qu'Hélène Joncheray présentera une communication intitulée « Sports socialization and Paralympic experiences : the 'Privileged Ones' and the 'Resourceful Ones' of the Rio 2016 Games ».

PARIS 2024

DIANDRA TCHATCHOUANG REJOINT LA COMMISSION DES ATHLÈTES PARIS 2024



L'ancienne pensionnaire du Centre de formation de basket-ball situé à l'INSEP, Diandra Tchatchouang, a été accueillie dans les rangs de la Commission des Athlètes Paris 2024 qui s'est retrouvée à Lausanne le 12 avril pour sa quatrième réunion de travail. La basketteuse de 27 ans s'est dite « ravie et honorée » de rejoindre cette Commission : « Un grand merci pour cette preuve de confiance ! Avec des villes populaires franciliennes au cœur du projet olympique, je ne pouvais que me joindre à ce formidable élan générationnel ». En effet, la native de Villepinte va venir en renfort des actions menées dans le cadre du pilier « héritage ».

FORMATION

LES INSCRIPTIONS À SPORTCOM SONT OUVERTES

Les inscriptions à la formation Sportcom (Journalisme et Communication) sont ouvertes pour la saison 2019/2020. Les dossiers peuvent être retournés jusqu'au 5 juin 2019 alors que la 1^{re} session des tests d'entrée (culture générale/actualités, expression écrite, entretien d'anglais et entretien de motivation) aura lieu le(s) 18 et/ou 19 juin 2019. La rentrée est fixée au mardi 10 septembre 2019.

Si vous êtes titulaire du baccalauréat, sportif de haut niveau inscrit sur l'une des listes ministérielles (relève, sénior, élite, reconversion) et particulièrement intéressé par les métiers du journalisme et de la communication, alors la formation Sportcom est faite pour vous. Depuis 1987, l'INSEP et le Centre de Formation des Journalistes se sont engagés à élaborer, conduire et gérer en commun un cycle de trois ans pour les sportifs de haut niveau.

Découvrez la formation Sportcom

en vidéo : <https://www.canal-sport.fr/widget/teaser-sportcom-mp4>

EXPOSITION

LE LYCÉE MARCELIN BERTHELOT PRÉSENTE : « D'ÉLÈVES À CHAMPIONS »

À l'occasion de son 80^e anniversaire, le lycée Marcelin Berthelot de Saint-Maur-des-Fossés propose une exposition thématique tous les mois. En avril, le lycée met à l'honneur le partenariat qui le lie à l'INSEP depuis plus de 40 ans avec « D'élèves à champions ».

INNOVATION

L'INSEP S'ASSOCIE À SPORT UNLIMITECH

Très sensible aux problématiques liées à l'accompagnement et à l'optimisation de la performance en sport via la recherche et l'innovation, l'INSEP s'est associé à l'événement SportUnlimitech qui se déroulera du 19 au 21 septembre 2019 au Matmut Stadium de Gerland. Cette manifestation est destinée aux sportifs et aux fans de high-tech et fera le lien entre le sport, la technologie et l'innovation.

Pour d'infos sur : <https://www.sportunlimitech.com>





PRÉVENTION DES BLESSURES : **UN LABEL D'EXCELLENCE OLYMPIQUE**

Créé à l'initiative de l'INSEP, le réseau francophone de recherche pour la prévention des blessures et la protection de la santé des athlètes, composé de 5 établissements reconnus pour leur expertise scientifique et médicale dans le domaine, a été agréé centre de recherche du CIO en décembre dernier. Forts de ce label, les membres du consortium sont désormais au travail pour partager leurs connaissances et ressources et mener des projets inter et pluridisciplinaires.

En sport, c'est bien connu, un collectif peut être « taillé » pour le succès, il doit d'abord apprendre à travailler et à jouer ensemble. C'est le défi auquel sont confrontés aujourd'hui l'INSEP et les établissements du réseau francophone de recherche pour la prévention des blessures et la protection de la santé des athlètes. Créé à l'initiative de l'INSEP, ce consortium regroupe, outre le vaisseau amiral du sport français, le laboratoire de kinésiologie de l'hôpital universitaire de Genève (Suisse), l'institut national du sport du Québec (Canada), le département de médecine du sport et de traumatologie de l'université de Liège (Belgique), et l'institut de recherche en orthopédie, en médecine du sport et en science du Luxembourg (LIROMS). Cinq établissements reconnus pour leur expertise en recherche, en éducation et en activités cliniques qui ont décidé de se regrouper « afin de partager nos connaissances et ressources et de mener des projets communs inter et pluridisciplinaires qui permettent de mettre au point des méthodes efficaces pour la prévention et le traitement des maladies et des blessures et plus globalement d'améliorer la santé des sportifs », expliquent Gaël Guilhem, directeur du laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP) de l'INSEP, et Sébastien Le Garrec, chef du pôle médical, qui, avec Jean-François Toussaint, directeur de l'IRMES, portent le projet pour l'Institut.

ONZE CENTRES MONDIAUX LABELLISÉS

Une démarche collaborative qui a visiblement séduit le Comité International Olympique. En décembre dernier, le réseau francophone a officiellement été agréé centre de recherche du CIO pour la protection de la santé des athlètes. Depuis 2007, le CIO, sous la conduite de sa commission médicale et scientifique, a développé une variété de programmes axés sur la prévention des blessures et des maladies et la protection de la santé des athlètes d'élite et de loisir. Pour l'aider dans sa mission, l'autorité suprême du mouvement olympique apporte son soutien à des instituts de recherche reconnus, installés sur tous les continents, et qui possèdent tous des compétences cliniques, un savoir-faire pédagogique et une expertise en matière de recherche dans les domaines de la médecine du sport et du sport d'élite. Avec l'arrivée de ce nouveau consortium dans ce cercle prestigieux et très fermé, ils sont aujourd'hui onze instituts mondiaux (voir encadré page 15) à bénéficier de ce label Olympique. En contrepartie de la subvention financière annuelle allouée pendant 4 ans par le CIO (environ 100 000 €), mais aussi de la reconnaissance internationale qu'accorde cette labellisation, ces centres doivent lancer des programmes de recherche novateurs et sur le long terme en matière de prévention



Chaque établissement du consortium possède de véritables expertises et savoir-faire que nous allons pouvoir faire savoir.

des maladies et des blessures, avec notamment des études de fond consacrées à l'épidémiologie, aux facteurs de risque et aux mécanismes de blessures. Ils s'engagent également à mener des actions concrètes pour protéger la santé des athlètes et à partager les résultats de leurs travaux de recherche avec l'ensemble du mouvement olympique et de la communauté sportive. « Nous avons ainsi mis en place une vraie stratégie internationale avec un réseau d'experts scientifiques et de cliniciens spécialisés dans les blessures sportives et la recherche sur la prévention des maladies, explique le responsable des activités scientifiques du CIO, le Professeur Lars Engebretsen. Mais jusqu'à présent, ce réseau était essentiellement anglophone. Il est important pour nous de pouvoir partager en français, l'une des deux langues officielles du mouvement olympique, les avancées concrètes en matière de recherche scientifique et le consortium francophone va nous y aider. » « Nous avons un regard et une approche de la médecine sensiblement différents par rapport à la culture anglophone, souligne Jean-François Kaux, le responsable du service de Médecine de l'Appareil Locomoteur et Traumatologie du Sport du CHU de Liège. Nous pouvons apporter une vraie plus-value, d'autant plus que chaque établissement du consortium possède de véritables expertises et savoir-faire que nous allons pouvoir faire savoir. » ▶





DES RESSOURCES DÉDIÉES EXCEPTIONNELLES

Le réseau francophone, qui regroupe au total environ 2 000 athlètes de haut niveau issus de 5 pays différents, rassemble des ressources dédiées exceptionnelles capables de mettre en œuvre des projets de recherche innovants et de fournir des soins médicaux de haute qualité. Au sein des laboratoires de recherche et des centres médicaux intégrés, des équipes diversifiées de chercheurs, cliniciens, praticiens physiothérapeutes mènent des activités de recherche multidisciplinaires sur l'équilibre de vie des athlètes, la nutrition, la récupération, la psychologie et procèdent à des tests personnalisés de biomécanique (traumatologie, coordination musculaire, analyses de mouvements). Tous les membres du réseau ont également fait leurs preuves en matière d'enseignement de médecine du sport et ont réalisé un travail d'avant-garde avec des athlètes d'élite. L'INS Québec mène ainsi depuis plusieurs années des travaux de recherche reconnus sur les commotions cérébrales. Une plate-forme d'entraînement et de prévention des blessures dans le sport a vu le jour au sein du LIROMS, par ailleurs réputé pour son traitement des pathologies du genou. À Genève et à Liège, les sportifs bénéficient, entre autres, de protocoles novateurs en matière de rééducation postopératoire et de retour au sport. L'INSEP pour sa part a initié différents projets en biomécanique (prévention et surveillance des lésions des muscles ischio-jambiers), en prévention des traumatismes ou encore en optimisation des stratégies nutritionnelles (sommeil

bas, protéines post-entraînement, supplémentation, mise au point de boissons de récupération maison), menés conjointement par le laboratoire SEP, le pôle médical et l'IRMES, qui bénéficient à l'ensemble des athlètes de haut niveau qui s'entraînent au quotidien dans les pôles France des établissements du réseau Grand INSEP.

DE NOUVELLES PISTES DE TRAVAIL

« Avant même d'entamer cette démarche de labellisation, nous avons déjà des axes de collaboration avec les autres centres francophones, de manière ponctuelle, dans le cadre d'échanges d'expertises, de formations, d'accueils de sportifs de haut niveau, explique Sébastien Le Garrec. Aujourd'hui, nous allons enrichir ces liens qui nous unissent et travailler ensemble sur certains protocoles, par exemple pour améliorer les méthodes de traitement des lésions ou encore réduire l'impact du stress sur la santé chez les jeunes athlètes de compétition ». Les établissements vont également mutualiser certaines activités éducatives par le biais de l'apprentissage en ligne, prévoir des échanges d'enseignants et d'étudiants pour mettre les meilleures pratiques à la disposition des autres communautés. Présent le 5 avril dernier à l'INSEP pour la première réunion formelle du consortium, Lars Engebretsen a aussi évoqué quelques pistes de travail. « De nouveaux sports, à l'image du skateboard, ont intégré le programme olympique, note le Norvégien, et certaines blessures liées aux

chutes dont sont victimes les pratiquants peuvent s'apparenter aux traumatismes qui touchent aussi les athlètes en ski alpin et en rugby. Je pense par exemple aux commotions cérébrales. Les recherches menées dans ces deux disciplines pourront peut-être permettre de mettre en place de nouvelles méthodes de prévention et de prises en charge pour ces nouveaux sports. Plus globalement, nous devons être tous mobilisés pour réduire le nombre de blessures graves dans le sport, afin de réduire les périodes d'indisponibilités dont peuvent être victimes les sportifs au cours de leur carrière, de plus en plus longue, mais aussi pour optimiser les bénéfices pour la santé de la pratique du sport. »

UNE RECONNAISSANCE POUR L'INSEP

Autant d'enjeux que se tiennent prêts à relever les centres du réseau qui ont déjà développé des synergies, des échanges mutuels, ainsi que des programmes complémentaires pour la protection de la santé des athlètes. « L'un des objectifs sera aussi pour nous de présenter et de faire connaître les résultats de nos différents travaux de recherche en étant publiés dans des revues prestigieuses, à l'instar du *British Journal of Sports Medicine*, remarque Gaël Guilhem. Jusqu'à présent, c'était clairement l'une de nos « faiblesses ». Par le biais du consortium, nous devons désormais multiplier ce type de publications, car c'est aussi l'une des clés de notre reconnaissance sur la scène internationale. »

Une reconnaissance que le label du CIO attribué au consortium va déjà apporter à l'INSEP à cinq ans des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. « Ce label permet non seulement à notre établissement de conforter le travail collaboratif qui existe déjà entre ses différents services, mais aussi de se positionner véritablement comme tête de réseau des établissements francophones tout en réaffirmant son leadership international et son statut de grand centre d'entraînement de préparation Olympique et Paralympique », confirme Ghani Yalouz, le directeur général de l'INSEP. « Avoir obtenu ce label, grâce notamment au soutien du Gouvernement et du CNOSF, est une belle étape, mais ce ne doit pas être la finalité, remarquent Sébastien Le Garrec et Gaël Guilhem. Nous devons prouver que nous pouvons apporter une plus-value au mouvement olympique en conduisant des projets et des travaux de recherche de qualité. Comme l'a indiqué Lars Engebretsen lors de sa visite, le plus important est de travailler ensemble, d'échanger régulièrement, car c'est ce qui contribuera au succès de nos travaux. À nous d'être dans l'action. » ■

LES ONZE INSTITUTS DE RECHERCHE AGRÉÉS CENTRES DE RECHERCHE DU CIO

- Centre australien pour la recherche des blessures dans le sport et leur prévention (Université Edith Cowan et Université La Trobe, Centre de recherche en médecine de l'exercice et du sport, Australie)
- Centre de recherche pour la prévention des blessures dans le sport (Université de Calgary, Canada)
- Institute of Sports Medicine & Sports Orthopedic Research Center-Copenhagen (SORC-C) (Hôpital universitaire de Copenhague, Danemark)
- Réseau de recherche francophone pour la protection de la santé des athlètes et les performances (Institut français du sport, Université et Hôpital universitaire de Liège, Institut luxembourgeois de recherche en orthopédie, médecine et sciences du sport, Institut national du sport du Québec, Hôpitaux Universitaires de Genève)
- Institut Yonsei des sciences du sport et de la médecine de l'exercice (Université Yonsei, Hôpital Wonju Severance Christian, Comité National Olympique de République de Corée, Hôpital Sol, Université nationale du sport de Corée, République de Corée)
- Collaboration Amsterdam sur la santé et la sécurité dans le sport (Université VU et Centre médical universitaire, Pays-Bas)
- Centre de recherche en traumatologie du sport d'Oslo (École norvégienne des sciences du sport, Norvège)
- Hôpital de médecine du sport et de médecine orthopédique Aspetar (Qatar)
- Institut du sport, de la médecine de l'exercice et des modes de vie (Université de Pretoria, Université de Stellenbosch, Conseil sud-africain de recherche médicale, Afrique du Sud)
- Institut londonien du sport, de l'exercice et de la santé (ISEH) et Centre national pour l'exercice sportif et la médecine sportive (NCSEM) (Royaume-Uni)
- Coalition des États-Unis pour la prévention des maladies et des blessures dans le sport (Comité National Olympique des États-Unis, Institut de recherche Steadman Philippon, Université de l'Utah, États-Unis)



Sur un site exceptionnel de 28 hectares, l'INSEP est un centre de ressources « sur mesure », proposant les conditions optimales d'entraînement et de formation aux meilleurs sportifs Français et à l'encadrement du haut niveau.

Ils disposent de tous les outils nécessaires au service de leur projet de performance. Ce sont actuellement plus de 800 sportifs, évoluant au sein de 22 pôles France, qui y vivent tout au long de l'année, suivant leur « double projet », à la fois sportif, mais aussi scolaire et professionnel.

Centre d'entraînement, de préparation et de formation des sportifs olympiques et paralympiques, mais également centre d'expertise pour toutes les structures sportives, institutions et structures privées commerciales, l'INSEP dispose d'un savoir-faire et d'installations uniques en France pour vous faire vivre une expérience unique dans l'univers de la performance. ■



HEBERGEMENT

L'INSEP dispose de 70 chambres simples ou doubles, (TV, wifi, douche, réfrigérateur).



RESTAURATION

Un self-service de 280 places, une brasserie et un espace privé de 10 à 100 personnes.



SALLES DE RÉUNIONS

Une salle de conférence, un amphithéâtre et 14 salles de réunions entièrement modulables.



INITIATIONS

Encadrées par les entraîneurs ou sportifs de haut niveau sur leurs lieux d'entraînement quotidiens.



CENTRE MÉDICAL

Conventionné avec la CPAM, le centre est ouvert aux sportifs et aux patients extérieurs.



FORMATIONS

L'INSEP délivre à la fois une formation scolaire et des diplômes professionnels post-gradués.

Pour tout renseignement complémentaire :
accueil@insep.fr / 01 41 74 41 01 ou 01 41 74 42 43



STRESS ENVIRONNEMENTAL ET PERFORMANCE

Nouveau séminaire À LA RECHERCHE DE LA PERFORMANCE sur la thématique « stress environnemental » le 28 mars 2019

Source LinkedIn : @INSEP

LA « GRANDE DICTÉE DE LA FRANCOPHONIE »

Journée internationale de la Francophonie : 33 sportifs de haut niveau insépiens participent à une dictée organisée par le CESE afin de promouvoir la langue française

Source Twitter : @INSEP_PARIS



JE PEUX PAS J'AI REATHLETISATION !

La courageuse Maëva Danois ne ménage pas ses efforts en salle de réathlétisation pour revenir au top après sa blessure au genou l'an dernier

Source Instagram : @INSEP_Officiel

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

SIMONE BILES A L'INSEP

La star de la gymnastique Simone Biles et son entraîneur français Laurent Landi sont venus passer quelques jours en stage avec l'équipe de France avant sa participation la Coupe du Monde à Stuttgart

Source Instagram : @INSEP_Officiel



« PASSEURS DE MÉMOIRE »

Teaser du documentaire « Passeurs de mémoire » mettant en scène des sportifs Insepiens, élèves de terminale S dans le cadre du projet d'histoire « Génération Paris 2024 : sportifs et citoyens »

Source Youtube : INSEP TV



CONFÉRENCE TEDxSORBONNE

Championne du monde, elle manie le sabre à la perfection. Sportive de haut niveau, authentique et persévérante, @Ceciliaberder sera la 7^e intervenante présente au #TEDxPanthéonSorbonne.

Source Twitter : @TEDxSorbonne



« J'aurai à cœur de faire entendre la voix du mouvement paralympique au sein de l'Agence Nationale du Sport. »

Marie-Amélie

LE FUR

É lue présidente du Comité Paralympique et Sportif Français en décembre dernier, Marie-Amélie Le Fur veut avancer avec l'ensemble des acteurs du sport français, et notamment l'INSEP, dans la perspective de Paris 2024.

Vous avez prononcé un discours remarqué lors de la Soirée des Champions le 5 février dernier. Cet événement co-organisé pour la première fois par l'INSEP, le CNOSE et le CPSF vous tenait-il particulièrement à cœur ?

J'ai toujours apprécié cette Soirée des Champions qui récompense l'ensemble des sportifs, et pas seulement les médaillés Olympiques et Paralympiques. Pour des athlètes qui n'ont pas toujours l'habitude d'être mis en avant en dehors de leurs disciplines, c'est l'occasion d'être valorisés devant les institutions, d'être placés sur un même pied d'égalité avec d'autres champions plus médiatiques, qui plus est dans un lieu aussi symbolique que l'INSEP. Même si j'ai eu régulièrement l'opportunité d'y participer en tant qu'athlète, cette soirée avait forcément pour moi une dimension particulière cette année, car c'était une première en tant que Présidente du Comité

Paralympique et Sportif Français, mais aussi comme co-organisatrice. Je l'ai perçu comme un signal fort et un pas en avant supplémentaire dans la reconnaissance du CPSF et dans la volonté du sport français de travailler ensemble.

Vous vous inscrivez d'ailleurs pleinement dans cette volonté du « mieux faire ensemble » qui anime aujourd'hui le sport français.

Bien sûr, car c'est essentiel pour nous. C'est ensemble que nous serons plus forts. Nous avons tous la même ambition : être encore plus performant dans le haut niveau et contribuer à développer le sport pour tous. Cette approche collective nous permet d'optimiser et de mutualiser l'utilisation des ressources, d'éviter de multiplier les sollicitations sur les territoires. Elle doit se faire en tenant compte, bien sûr, des spécificités de chacun et j'aurai par exemple à cœur de faire entendre la voix du mouve-

ment paralympique au sein de l'Agence Nationale du Sport.

Vous avez été élue présidente du Comité Paralympique et Sportif Français le 14 décembre dernier lors de l'assemblée générale ordinaire du CPSF qui s'est tenue à l'INSEP. Qu'est-ce qui vous a incité à relever ce nouveau défi ?

J'avais à cœur de poursuivre le formidable travail réalisé ces dernières années par Emmanuelle (Assmann, Présidente du CPSF de 2013 à 2018 qui a quitté son poste en décembre pour raisons professionnelles, ndr). Sous son impulsion, le mouvement paralympique a grandi, évolué. Il est devenu un interlocuteur légitime et respecté au sein du mouvement sportif français. Avec le soutien de l'équipe qui m'accompagne au quotidien, je m'inscris pleinement dans cette dynamique, avec ma propre sensibilité, mon vécu, ma vision. ▶



Marie-Amélie Le Fur, victorieuse sur 400m lors des derniers Jeux Paralympiques de Rio en 2016

J'ai la particularité d'être encore une athlète en activité et donc d'être en relation directe avec les sportifs, mais aussi leur encadrement sur le terrain. Une position privilégiée qui guide forcément mes choix pour répondre à leurs besoins en matière de préparation, d'accompagnement... Jusqu'aux Jeux de Tokyo, je m'inscris dans la continuité en essayant de trouver le bon équilibre. Nous verrons ensuite si nous devons donner de nouvelles orientations au mouvement pour aller au bout de nos ambitions dans la perspective des Jeux de Paris 2024.



La nouvelle Présidente du Comité Paralympique, entourée de Tony Estanguet, Président du COJO Paris 2024, et de Ghani Yalouz, Directeur Général de l'INSEP

Quelles sont ces ambitions justement ? Paris 2024 est-il naturellement l'objectif numéro un pour le mouvement paralympique français ?

Paris 2024 est le catalyseur qui nous permettra de réussir nos ambitions. En matière de haut niveau, la France doit confirmer qu'elle est toujours une nation majeure du paralympisme. Nous travaillons, en partenariat avec

nos fédérations membres, afin que l'équipe de France paralympique, qui a connu une baisse significative de ses résultats ces dernières années, à l'exception de l'hiver, soit en mesure de reconquérir des médailles, et notamment des médailles d'or, pour permettre à la France de remonter dans le classement des nations dès les Jeux de Tokyo. Certaines nations ont su rapidement prendre le vent de l'innovation, investir de nouveaux sports, de nouveaux handicaps. Nous sommes en train de rattraper ce

retard et il faut désormais que cela porte ses fruits. Concernant le développement du sport pour tous, qui doit aussi être une réalité dans la condition du handicap, nous devons consolider les programmes mis en place par les fédérations historiques (Fédération Française Handisport et Fédération Française de Sport Adapté) et travailler avec nos fédérations membres afin de développer des offres sportives adaptées qui permettraient de toucher tous les publics en situation de handicap, sur tous les territoires.

Quelles sont les clés pour rendre l'équipe de France paralympique plus performante ?

L'aspect financier est bien sûr une donnée importante. Depuis deux ans, de nombreuses évolutions ont été mises en place, en matière d'encadrement, d'innovations, de suivi socio-professionnel qui permettent de mieux accompagner nos sportifs et leur encadrement. En 2019, grâce à l'Agence Nationale du Sport, nos sportifs devraient bénéficier de moyens supplémentaires et Tokyo 2020 sera un premier test important pour mesurer l'efficacité de ces innovations. En fonction des résultats, nous pourrions ensuite passer à la vitesse supérieure pour Paris 2024. On ne peut pas d'un coup prétendre remporter 15 médailles d'or, car il faut tenir compte du contexte international qui ne cesse lui aussi de progresser. Paris 2024 ne doit d'ailleurs pas être une finalité, mais un accélérateur. Avec toujours ce même objectif : comment aller encore plus loin ?

Quel peut être le rôle de l'INSEP dans cette dynamique ?

Le choix d'implanter ou non un pôle France à l'INSEP relève des fédérations. Le CPSF peut seulement les guider, les conseiller, en sachant que la contrainte financière peut être un frein. Mais une chose est sûre : le contexte n'a jamais été aussi favorable. Le dialogue est permanent entre les différentes instances du sport français et c'est un signal fort pour le CPSF d'avoir son siège au sein de l'INSEP, au cœur de l'écosystème du sport français et proche de nos sportifs qui s'y entraînent. Je n'oublie pas aussi l'accompagnement qui peut être mis en place au sein des établissements du réseau Grand INSEP, en matière d'entraînement, mais aussi de suivi socio professionnel, d'innova-

tion, de médical... Mais encore une fois, cette approche doit se faire en fonction des besoins et de la maturité de chaque fédération et de chaque sportif.

Avec Tony Estanguet, vous incarnez une nouvelle génération de jeunes dirigeants, proches du terrain. Est-ce un atout pour le sport français ?

Disons que nous amenons peut-être une certaine fraîcheur, un regard nouveau, des méthodes de travail et des outils innovants... Mais il ne faut surtout pas renier l'excellent travail qui a été réalisé ces dernières années par l'ensemble des acteurs du sport français. Aujourd'hui, il faut trouver la bonne alchimie en permettant à chacun de s'exprimer et de garder ses spécificités. Mais je le perçois comme le signe d'un changement de mentalité : certains prennent enfin conscience que le sportif n'est pas seulement performant sur le terrain. Il est aussi en capacité de réfléchir à ce qui est bon pour lui ou pour ses pairs. Et c'est un axe de reconversion intéressant pour donner un nouveau souffle et du renouveau à nos instances.

Vous l'avez évoqué, vous avez décidé de poursuivre votre carrière sur les pistes au moins jusqu'aux Jeux Paralympiques de Tokyo....

(elle coupe) Il faut d'abord que j'arrive à me qualifier. Et le défi est immense. Je me suis très vite demandé s'il me serait possible de porter avec la même exigence les deux casquettes d'athlète et de présidente. Je savais que je me compliquais forcément la tâche, car même si j'ai toujours mené un double projet pendant ma carrière (pilote d'affaires en charge de la relation écoles/entreprise au CNPE de Saint-Laurent-des-Eaux et membre du team EDF, ndlr), les responsabilités sont plus importantes, plus chronophages aussi.

Et il n'est pas question pour moi de mettre à défaut mes collaborateurs. Mais j'ai justement la chance d'être bien entourée.

Qu'est-ce qui vous fait courir encore aujourd'hui ?

Le plaisir de la jeunesse. Pas la mienne, car elle est derrière moi (sourire). Mais le fait de pouvoir côtoyer la nouvelle génération, de transmettre mon expérience, mon vécu, de les accompagner sur le chemin de la performance, c'est un vrai bonheur. Cette génération apporte de la fraîcheur, elle nous amène, nous les « anciens », à nous réinterroger. J'avais besoin de faire Tokyo 2020 pour vivre ça avec eux. Et peut-être pour me « réinventer ». Je vais m'investir à 100% et quoi qu'il arrive, la sortie sera belle, car j'assumerai pleinement mes choix et les résultats que j'obtiendrai. Même si, vous me connaissez, je n'imagine pas autre chose qu'au minimum une médaille d'or et un record du monde (sourire). ■

EN BREF

MARIE-AMÉLIE LE FUR

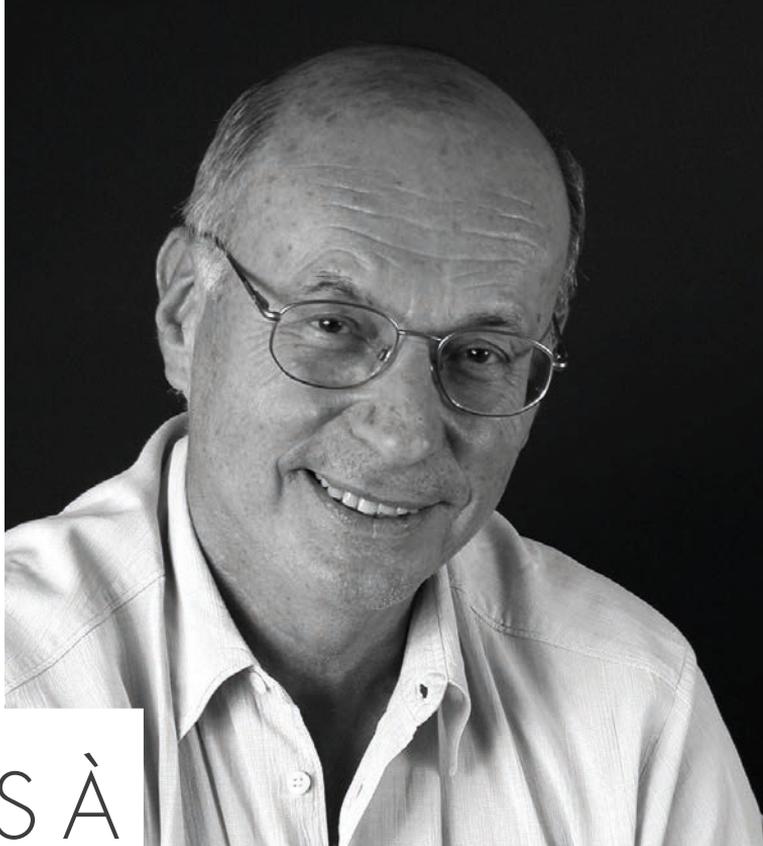
Née le 26/09/1988
à Vendôme (41)

8 fois médaillée
paralympique en athlétisme
handisport, dont trois
titres sur 100m en 2012,
sur 400m et à la longueur
en 2016. Quadruple
championne du monde
(100m et 200m en 2011,
400m et longueur en 2015)

Élue Présidente du Comité
Paralympique et Sportif
Français le 14 décembre 2018
pour un mandat de 4 ans.

Co-présidente (au côté de
Teddy Riner) du comité des
athlètes de Paris 2024

4



QUESTIONS À

BORIS CYRULNIK

Neurologue, psychiatre, éthologue et psychanalyste, auteur de nombreux ouvrages, Boris Cyrulnik porte un regard parfois acerbe sur le sport et ses dérives tout en espérant que la France du sport va pouvoir renouer avec l'esprit de fête lors des prochains grands événements sportifs organisés sur le territoire.

1 Qu'est-ce qui motive votre intérêt pour la « chose sportive » ?

Au-delà de mes activités professionnelles, je reste avant tout un être humain et le sport a toujours fait partie de ma vie. Enfant, j'étais déjà attiré par la « chose sportive » et comme tous mes camarades du même âge, je pratiquais alors différentes disciplines, avec une appétence particulière pour le rugby, mais

sans réellement en saisir toutes les subtilités. C'est en devenant étudiant que j'ai compris que le sport pouvait contribuer à mon bien-être et m'apporter une vraie bouffée d'oxygène dans la vie austère que je menais alors. Il m'offrait l'opportunité de lier de vrais liens d'amitiés, aussi bien avec mes partenaires qu'avec mes adversaires. On ne met pas assez en avant le rôle social important du sport. En tant que neurologue, j'ai pu aussi constater à quel point

//

L'INSEP, comme les autres acteurs, a un rôle éducatif très important qu'il ne faut pas négliger.

l'activité physique stimulait le volume cérébral et le fonctionnement du cerveau contrairement à tout ce qui a pu être dit pendant plusieurs années où on demandait notamment aux enfants de choisir entre les études et le sport. Ce n'est pas un hasard si, à 82 ans, je continue à pratiquer régulièrement une activité, même si j'ai tiré un trait sur les JO (sourire). De toute façon, je n'ai jamais eu l'ambition ni les moyens de faire du haut niveau.

2

Vous dites d'ailleurs régulièrement que vous préférez « le sport de bas niveau »...

Oui, car ce sport que tout un chacun peut pratiquer, seul ou en équipe, pour se faire plaisir et se faire du bien, est moral. Il est même essentiel dans une société où la sédentarité est devenue un vrai fléau. Il est un médicament naturel contre les maladies et la dépression, grâce notamment aux endorphines qui sont sécrétées par le cerveau et qui ont un effet euphorisant, relaxant. Il est un vecteur de confiance en soi. Ça, ce sont les bons côtés (sourire). Car il ne faut pas non plus oublier que le sport, et notamment le sport de haut niveau, doit faire face à certaines dérives, qu'elles soient idéologiques ou financières. Dans cette ère du sport-spectacle et de la victoire à tout prix, on triche pour gagner, on prend des substances interdites... Je ne suis pas contre la compétition, car elle fait partie du jeu. Mais l'image du sport et du sportif est brouillée. Les sportifs ont toujours servi de modèles, notamment pour les jeunes générations. Sauf qu'à une époque, on voyait des hommes visiblement épanouis qui savaient rire, parler, tout en étant de bons athlètes... Aujourd'hui, ils sont le plus souvent présentés à travers le prisme de très hautes performances physiques et techniques, mais je ne suis pas sûr qu'on se rende bien compte du prix qu'ils doivent payer pour les accomplir. Est-ce que cela vaut la peine de prendre de tels risques pour sa santé pour une victoire que tout le monde aura oublié dans trois mois ?

3

Comment faire évoluer les mentalités ?

On demande aux sportifs d'être exemplaires. Certes, c'est louable, car je l'ai dit, ils peuvent inspirer des générations. Mais attention : les athlètes du régime nazi devaient aussi être exemplaires et ils étaient instrumentalisés, tout comme de nombreux sportifs de l'Est dans les années 80. N'oublions jamais l'être humain derrière le sportif. Et ne surestimons pas la victoire. La médaille d'or à tout prix est un enjeu idéologique. Le classement des nations mis en place aux Jeux Olympiques et Paralympiques impose aux pays qui y participent d'avoir un politique sportive axée sur le très haut niveau et la recherche de l'excellence. Mais à quel prix ? Bien sûr, il est important pour un sportif de se « sortir les tripes » sur le terrain, mais après tout, la défaite n'est pas si grave (sourire).

4

Dans ce contexte, quel peut être le rôle des principaux acteurs du sport français, et notamment de l'INSEP que vous connaissez bien ?

L'INSEP, comme les autres acteurs, a un rôle éducatif très important qu'il ne faut pas négliger. Je n'ai pas d'inquiétude à ce sujet, car l'établissement a prouvé qu'il savait associer la recherche de performance, l'affectivité et l'intellect. Les institutions ont compris l'importance de maintenir le lien affectif des jeunes sportifs avec leur famille pour améliorer leurs performances alors qu'à une époque, on avait tendance à briser les liens, à les isoler. Et au-delà de l'INSEP, j'encourage l'ensemble du sport français à ne pas oublier que le sport doit rester avant tout une fête. J'ai été invité aux réunions préparatoires de la Coupe du monde de rugby 2023 qui se déroulera en France et j'ai rappelé que ces grands événements sportifs doivent être le prétexte à refaire la fête en ville, à réinstaller du lien, au-delà de la seule compétition.

ROMANE DICKO

VEUT PRENDRE SON TEMPS



Championne d'Europe seniors de judo dans la catégorie des lourdes en 2018, Romane Dicko (19 ans) est un phénomène de talent et de précocité qui doit néanmoins apprendre à composer avec les blessures sur la route des Jeux.

Savoir prendre son temps. Pas si facile quand dans sa vie, tout est jusqu'à présent allé vite. Très vite même.

Romane Dicko a pourtant dû faire l'éloge de la patience ces derniers mois. « *Et ce n'est pas si facile pour moi, car je suis d'une nature plutôt impulsive, rigole-t-elle. Mais c'est une période qui m'a fait mûrir et pendant laquelle j'ai beaucoup appris.* » En avril 2018, la jeune judokate, alors à peine majeure et 5 ans seulement après avoir enfilé son premier kimono, décrochait le titre de championne d'Europe chez les seniors dans la catégorie des lourdes (+ 78 kg). Déjà sacrée sur la scène continentale en cadette et junior, multiple championne de France de la catégorie - « *mais jamais chez les juniors* », confesse-t-elle sans regrets -, l'Insépienne, également vainqueur du Grand Prix de Tbilissi (Géorgie), semblait lancée pour confirmer les belles promesses que son talent précoce laissait entrevoir depuis plusieurs années.



BLESSURES À RÉPÉTITION

Sauf que depuis, elle s'est faite rare sur les tapis. Victime d'une blessure à l'épaule dans la foulée de son titre européen qui a nécessité une opération et près de 8 mois d'arrêt, la voilà de nouveau éloignée des dojos en ce début d'année suite à une entorse au genou contractée à l'entraînement. *« Alors que je venais à peine de reprendre, soufflet-elle. L'avantage de m'entraîner à l'INSEP est que j'ai pu être prise en charge immédiatement par le médical, passer une IRM et bénéficier des premiers soins. Même si ce n'est pas facile à vivre, je me dis qu'il vaut mieux que ça m'arrive maintenant qu'à deux mois des championnats du monde ou des Jeux. »* Alors que certains l'imaginent déjà courir contre la montre pour décrocher sa qualification pour les Mondiaux 2019 à Tokyo l'été prochain, la jeune internationale, entraînée par Larbi Benboudaoud, ne s'affole pas. *« Bien sûr que j'aimerais disputer ces championnats du monde dans la patrie du judo au Japon, un an avant les Jeux, mais je ne veux pas me mettre de pression, reprendre trop vite et le payer à nouveau, assure celle qui doit aussi gérer la forte concurrence nationale dans sa catégorie, avec notamment Julia Tolofua et Anne Fatoumata M'baïro. Le plus important, ce sont les Jeux de 2020 et bien sûr de 2024. Et si je veux durer, je dois être patiente et*

me ménager. » Romane Dicko est visiblement à bonne école. Celle d'un certain Teddy. Pas forcément Riner, son illustre collègue des tatamis, même si ce dernier est aussi de bon conseil et un modèle à suivre. Mais quand elle en ressent le besoin, c'est vers sa famille et son cousin Teddy Tamgho, ancien champion du monde de triple saut, et dont la carrière a été émaillée de nombreux pépins physiques, qu'elle se tourne volontiers. Ses aînées de l'équipe de France, Clarisse Agbegnenou, *« ma grande sœur spirituelle »*, et Audrey Tcheuméo, sont aussi présentes au quotidien pour la guider et lui montrer la voie. *« C'est d'ailleurs un peu grâce à Audrey que j'en suis là aujourd'hui »*, souligne-t-elle.

UNE SEULE TECHNIQUE

Il y a 7 ans, alors qu'Audrey Tcheuméo s'appêtait à remporter sa première médaille olympique, en bronze, aux Jeux Olympiques de Londres en - 78 kg, Romane Dicko était encore une honnête nageuse de niveau régional. Mais après avoir assisté devant sa télévision aux exploits anglais de la championne du monde 2011, avec qui elle partage les mêmes origines franco-camerounaises, l'appel des tatamis sera plus fort que celui des bassins. Après des débuts fulgurants dans son club, le Randoris club Judo de Villeneuve-le-Roi, et deux ans au pôle espoirs de Breigny-sur-Orge, elle intégrera l'INSEP en septembre 2016 à seulement 16 ans ! Avec déjà cette réputation de *« phénomène »* du judo français qu'elle doit notamment à des qualités physiques et athlétiques hors norme. Chez les *« lourdes »* (+ de 78 kg), Dicko, 1,82m pour 105 kg et de jolies tresses perlées et dorées sur la tête, détonne. Plus légère que la plupart de ses adversaires, elle en impose et s'impose grâce à son explosivité, sa vélocité et sa vitesse de déplacement, malgré une palette technique et tactique encore limitée. *« C'est le moins que l'on puisse dire, rigole-t-elle. Je ne maîtrise qu'une seule technique (Harai-Goshi, mouvement de hanche, ndr) et c'est grâce à elle que je gagne quasiment tous mes combats. Tactiquement, j'ai quand même un peu progressé. Avant, je rentrais sur les tapis avec un seul objectif : faire tomber mon adversaire. Désormais, je gère mieux mes combats et je sais que je peux gagner en étant active et en misant sur les pénalités. Mais j'ai encore une énorme marge de progression dans tous les domaines et je sais que je dois beaucoup beaucoup travailler. »* Étudiante en première année de licence PCGI (Physique - Chimie - Géosciences - Ingénierie), celle qui se verrait bien ingénieur en aéronautique d'ici quelques années pourrait alors s'envoler vers ce titre olympique que certains lui promettent déjà si son principal atout, son corps, la laisse en paix. *« Le plus dur commence »*, reconnaît-elle d'ailleurs pleine de sagesse. ■



ACIDOSE ET PERFORMANCE, DE NOUVELLES AVANCÉES

Facteur de fatigue et de baisse des performances, l'acidose a fait l'objet de récentes recherches scientifiques afin de déterminer les raisons du déséquilibre du pH musculaire et sanguin lors d'exercices de haute intensité réalisés à l'entraînement et en compétition. Des données qui pourraient permettre aux sportifs de haut niveau de mieux lutter contre son apparition.

C'est un trouble bien connu, notamment dans le sport de haut niveau. L'acidose se manifeste par un déséquilibre du pH (le témoin de mesure de l'acidité) de l'organisme qui peut être accentué par une mauvaise alimentation et hydratation, mais aussi par des exercices de haute intensité. Les efforts soutenus provoquent une diminution du pH et donc une acidité du sang et des muscles. Cette accumulation d'acides, que l'organisme doit neutraliser grâce aux systèmes tampons, est le plus souvent facteur de fatigue et de baisse des performances. L'accumulation de lactate, une forme ionique de l'acide lactique, a longtemps été montrée comme responsable et témoin de la fatigue, mais aussi à l'origine de l'acidose. « Or, les avancées scientifiques réalisées ces dernières années ont confirmé que la baisse du pH dans l'organisme est en réalité principalement due à l'augmentation de la présence de l'ion hydrogène (H^+) dans le sang et non au lactate », assure Rémi Delfour-Peyrethon, docteur en sciences du sport, spécialisé en physiologie. Cette hausse subite de l'ion hydrogène est produite en partie par la glycolyse (voie de dégradation des sucres) lors des contractions intenses du muscle strié squelettique, le muscle qui, par l'intermédiaire du tendon, se fixe au squelette et permet le mouvement de celui-ci dans une direction bien définie grâce à sa fonction essentielle de contraction.

LE LACTATE MIS HORS DE CAUSE

Bien que l'apparition de l'acidose cellulaire s'accompagne d'une augmentation de la concentration en lactate, ce dernier n'est donc absolument pas responsable de la diminution du pH. « Les travaux réalisés par l'équipe du professeur Robergs au début des années 2000 ont démontré qu'au cours des exercices de haute intensité, la production d'énergie génère une formation importante de protons par le muscle créant une acidose musculaire », explique Claire Thomas-Junius, Maître de Conférences-HDR à l'Université Evry Val d'Essonne et collaboratrice du Laboratoire SEP de l'INSEP. Par exercices dits de haute intensité, on entend la capacité à produire la plus grande puissance possible au cours d'un exercice de brève durée (de 3 secondes à 3 minutes), unique ou répété, qui mobilise les différentes filières énergétiques (anaérobie alactique, anaérobie lactique et aérobie). « Les protons libérés lors de ces exercices peuvent traverser la membrane du muscle pour passer dans le sang et générer alors une acidose sanguine, poursuit Claire Thomas-Junius.

//
L'acidose conduirait à une limitation des performances physiques.

L'accumulation de protons peut altérer le couplage-excitation au sein du muscle ce qui nuit à la contraction musculaire et donc à la production de force, mais pourrait aussi intervenir sur les réactions du métabolisme énergétique et ralentir la production d'énergie. »

COMMENT LIMITER L'ACCUMULATION D'IONS HYDROGÈNE ?

L'acidose conduirait donc à une limitation des performances physiques. La fatigue pourrait être causée par un déclin progressif de la production anaérobie d'adénosine triphosphate (ATP) ou par un manque de disponibilité en phosphocréatine (PCr) et une chute de la dégradation du glycogène en glucose. ▶





L'organisme des sportifs doit être capable de supporter l'accumulation d'ions hydrogène, responsables de l'acidose.

D'où l'importance pour les sportifs de haut niveau de restaurer de manière optimale les stocks musculaires en glycogène entre deux entraînements ainsi qu'à la veille d'une compétition. Certaines études ont également montré de fortes corrélations entre chute de pH intramusculaire et chute de puissance ou de force. L'efficacité de propagation de l'influx nerveux, nécessaire à l'initiation de la contraction musculaire, ainsi que l'excitabilité musculaire liée à la présence de calcium sont autant de mécanismes pouvant expliquer la limitation du nombre de ponts actomyosine formés dans le muscle et donc expliquer, en partie, une diminution de la performance lors d'un exercice de haute intensité accompagné d'une forte acidose.

Pour les sportifs, l'enjeu est de faire en sorte que leur organisme puisse supporter l'accumulation d'ions hydrogène, responsables de l'acidose. Cette évacuation des protons pendant un exercice intense passe par la capacité tampon musculaire et par différents systèmes de transports membranaires qui ont la particularité de pouvoir transporter des protons en échange de molécules de lactate. L'organisme possède trois systèmes de défense contre l'acidose, à savoir : les capacités

tampons sanguine et musculaire, la participation de l'appareil respiratoire à la régulation de pH au cours de l'exercice, et la participation des reins sur le long terme. Le muscle squelettique possède à lui seul un système de défense pour réguler l'apparition de l'acidose, appelé « capacité tampon » qui permet de lutter

contre la baisse de pH au cours de l'exercice. Cette capacité tampon musculaire est constituée de réactions métaboliques et de composants cellulaires tels que les protéines, la carnosine et les phosphates. Ces réactions métaboliques et ces trois types de composants ont la propriété de prendre en charge des protons et donc de diminuer leur accumulation au niveau musculaire.

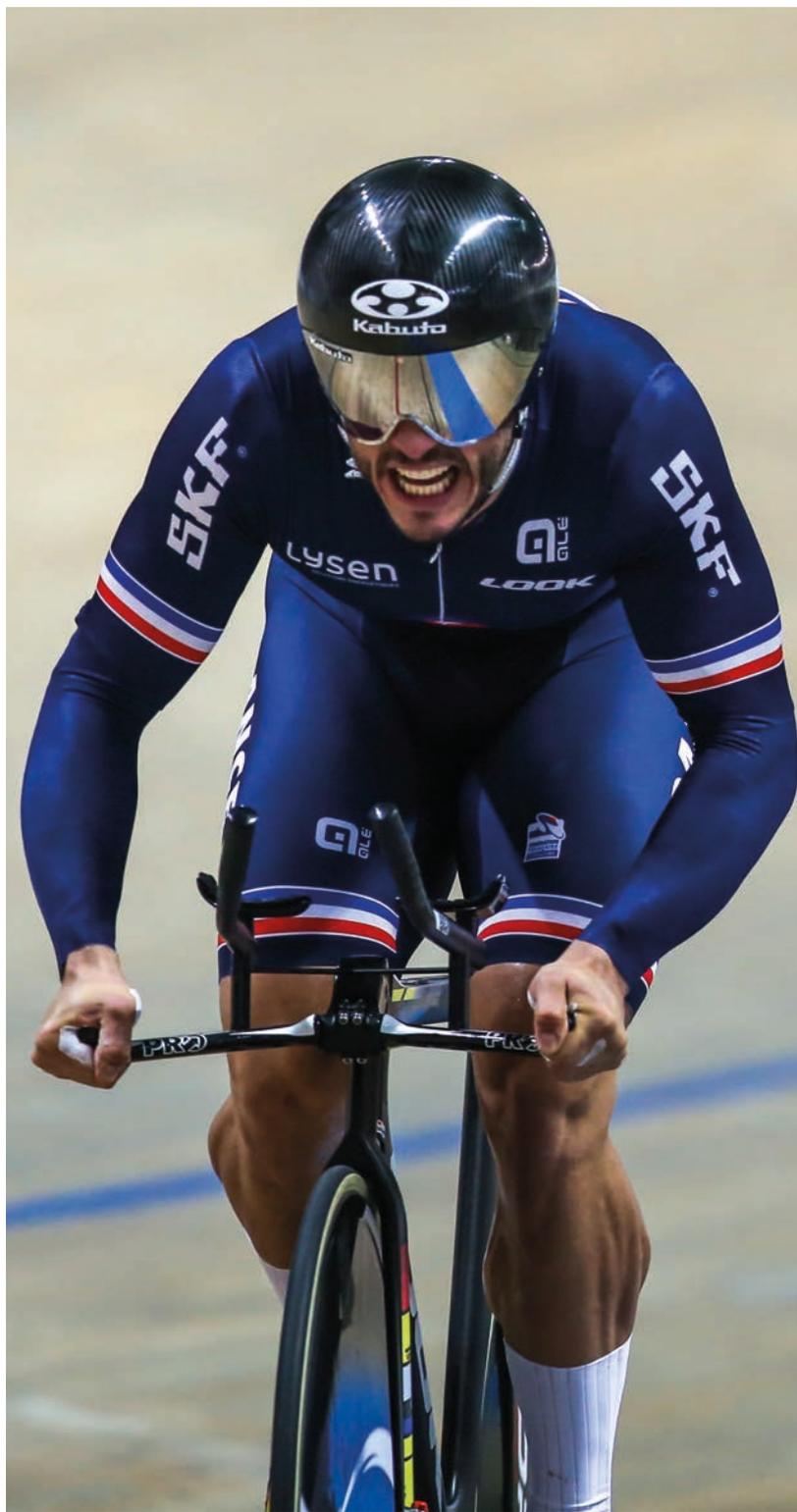
LES SPRINTEURS ET LES SPORTS COLLECTIFS MIEUX LOTIS

« Il a par exemple été montré que l'entraînement peut améliorer la capacité tampon du muscle squelettique, et ce en fonction de l'intensité de l'exercice pratiqué, souligne Claire Thomas-Junius. Les capacités tampons musculaires et sanguines sont importantes pour maintenir la performance dans de nombreux sports et notamment au cours d'exercices intermittents (tennis, rugby, football...). » « Les sprinteurs ainsi que les athlètes de sports collectifs semblent en effet avoir une meilleure capacité tampon que les spécialistes d'endurance ou les sujets sédentaires,

confirme Rémi Delfour-Peyrethon. Ces athlètes sont ainsi davantage capables de résister à l'accumulation des ions H^+ qu'ils produisent en grande quantité, et de produire en conséquence une plus grande quantité de travail pour une intensité donnée. » Des tests menés sur des groupes de sportifs de haut niveau ont montré que l'entraînement en endurance, qui génère très peu d'acidose musculaire, ne permet pas d'améliorer la capacité tampon musculaire (aérobie < seuil lactique (LT)), ce qui confirme qu'une intensité trop faible ne provoque pas d'adaptations de ce paramètre. De la même façon, des efforts maximaux de 30 secondes suivis d'une récupération de 4 minutes ne semblent pas efficaces. Des temps de récupération correspondant à 8 fois le temps d'effort permettent une meilleure élimination de l'acidose entre les sprints, ce qui pourrait réduire les stimuli conduisant à l'augmentation de la capacité tampon. En revanche, des entraînements intermittents réalisés entre 80-90% de VO_2max améliorent la capacité tampon, lorsque la durée de la répétition est suffisamment longue (2 min) et avec une récupération plus courte que la durée de l'exercice. Donc une production d'acidose couplée à une activité contractile élevée semblent nécessaires pour accroître la capacité tampon. « Contrairement à des idées fréquemment avancées, l'entraînement très intense n'est pas forcément le meilleur moyen de faire progresser les différents paramètres qui conduisent à la performance, souligne Rémi Delfour-Peyrethon. Pour autant, réaliser 10 fois 2 minutes d'effort à 90% de VO_2max avec 1 minute de récupération est loin d'être facile. »

L'IMPORTANCE DE LA NUTRITION

Outre l'entraînement, la nutrition revêt une importance toute particulière de par sa nécessité à recouvrir l'ensemble des diminutions et pertes subies à l'exercice et donc à reconstituer les stocks énergétiques. « *S'il est admis qu'un athlète peut perdre jusqu'à 1,5L d'eau par heure et donc qu'il doit boire au moins autant pour revenir à un état hydrique d'équilibre, il pourrait préférer des eaux riches en bicarbonate afin de lutter contre l'acidose, essentiellement après des exercices de haute intensité* », explique Rémi Delfour-Peyrethon. Concernant les stocks de substrats, l'énergie sous forme d'ATP étant majoritairement fournie par les glucides, il sera primordial de reconstituer les stocks musculaires car ce sont eux qui seront épuisés en priorité lors d'un exercice et aussi parce qu'ils représentent la plus grosse réserve énergétique du corps. De ce fait, les six premières heures suivant l'exercice vont permettre une récupération énergétique optimale. À la suite d'un exercice de haute intensité, il est intéressant de favoriser immédiatement la consommation d'aliments ayant un index glycémique moyen à élevé, et ce à hauteur de 50g de glucide par heure. De plus, certaines études ont montré que l'absorption des glucides au niveau intestinal était ralentie par l'ingestion en parallèle de fibres. À l'inverse, une récente étude (Mithieux & Gautier-Stein, 2014) montre que l'ingestion de protéines peut augmenter la néoglucogenèse grâce à un stimulus capté au niveau de l'intestin et traité au niveau du tronc cérébral. ►



L'idéal, immédiatement post-exercice (dans les 30 minutes), semble donc être l'ingestion concomitante de glucides et de protéines afin de permettre une reconstitution complète des stocks énergétiques, comme le détaillent plus précisément de nombreux travaux scientifiques.

RECONSTRUCTION DU CAPITAL PROTÉIQUE

Bien que les protéines puissent favoriser un « remplissage » optimal des réserves en glycogène post-exercice, elles revêtent un autre intérêt d'ampleur : la reconstruction musculaire. Le muscle étant un tissu essentiellement constitué de protéines et donc un important lieu de stockage, il va ainsi être en constante modulation en fonction de la synthèse et de la dégradation



protéique. Il est désormais bien acquis que l'exercice physique, et notamment celui réalisé à de hautes intensités, détériore l'intégrité musculaire des athlètes. L'exercice de haute intensité va augmenter la dégradation des protéines, impactant la structure du muscle et dans le même temps diminuer la synthèse protéique. Ainsi, la stratégie adoptée dans

le but de limiter la dégradation et augmenter la resynthèse est un enjeu primordial pour l'athlète et son entraîneur. D'autant plus qu'un muscle affaibli peut directement conduire à des blessures.

L'équipe de recherche de Luc van Loon a montré que l'ingestion de 15 à 20 grammes de protéines ou ≈ 9 grammes d'acides aminés

ACIDOSE ET PERFORMANCE, À RETENIR

- Les exercices de haute intensité induisent une forte chute de puissance au cours de l'effort.
- Acidose = baisse du pH = augmentation de la concentration en ions hydrogène.
- L'acidose engendre une altération des fonctions physiologiques (notamment production et utilisation de l'énergie sous forme d'ATP), entraînant une chute de la performance.
- Récupération nutritionnelle : ingestion immédiatement post-exercice (dans les 30 minutes) d'une boisson de récupération composée de glucides et de protéines (idéalement enrichie en leucine) dans un ratio de 3/1.
- Le lactate est, soit réutilisé par la fibre musculaire qui l'a produit, soit utilisé par un tissu ou une autre fibre musculaire. Le lactate n'est pas l'ennemi du muscle, au contraire, c'est l'un de ses carburants.
- Le lait est la meilleure boisson de récupération pour le sportif.
- Une récupération musculaire optimale est assurée avec l'ingestion de 20g de protéines post-exercice.
- L'ingestion d'une eau minérale (plate ou gazeuse) devrait pouvoir aider à reconstituer les stocks en sels minéraux perdus dans la sueur lors de l'effort. Elles vont également permettre une meilleure réhydratation.



Un muscle affaibli peut directement conduire à des blessures.

essentiels dans l'heure qui suivait l'arrêt de l'exercice, permettait d'optimiser la resynthèse protéique. Et si ces quantités de protéines sont ingérées 5 à 6 fois dans la journée, elles permettraient une synthèse maximale au niveau du muscle du matin jusqu'au soir. Concernant la nature des protéines à consommer, les auteurs semblent s'accorder sur les protéines de lait (le lactosérum à absorption rapide et la caséine à absorption lente) qui ont un effet sur la resynthèse protéique jusqu'à 6 heures post-exercice. On retrouve principalement le lactosérum dans les yaourts (et tout autre aliment dérivé du « petit-lait ») et la caséine dans le lait de vache, de préférence demi-écrémé. L'ensemble de ces différents résultats montre l'importance de la stratégie nutritionnelle pour les athlètes s'entraînant plusieurs fois par jour ou par semaine, et devant respecter un calendrier strict de compétitions. ■



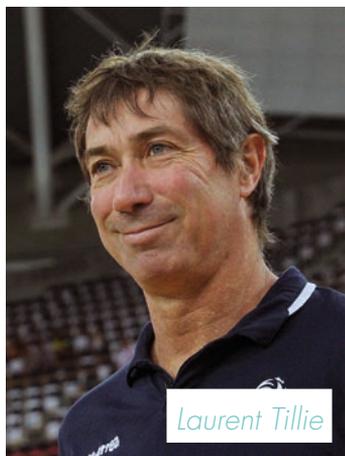
Christine Hanon,

CTN chargée de mission recherche auprès de la Fédération Française d'Athlétisme, chercheuse associée du laboratoire SEP de l'INSEP

« Quelle que soit la discipline, tous les entraîneurs sont confrontés à cette problématique de l'acidose. Et d'autant plus que les sportifs ne sont pas égaux face à la production d'acide lactique et à leur capacité à travailler dans cette filière. Certains « tamponnent » mieux et arrivent à retarder la diminution du Ph musculaire. Un athlète va devoir s'arrêter après 5 répétitions, car son niveau d'acidose sera très important alors qu'un autre va pouvoir supporter encore une ou deux répétitions. L'entraîneur va alors se fier à son expérience, à son savoir, transmis par ses pairs, à son intuition aussi et bien sûr à son chrono et ainsi adapter ses séances en fonction des capacités de ses athlètes. La science peut venir apporter un éclairage, corroborer les choix de l'entraîneur. Outre l'athlétisme, nous avons accompagné à l'INSEP de nombreuses disciplines sur le sujet, à commencer par le cyclisme sur piste, le rugby à 7, la boxe, l'escrime également avec des différences notables selon les armes... Les données recueillies à travers des prélèvements sanguins pour mesurer le Ph permettent d'adapter les contenus des séances d'entraînement afin de ne pas aller trop loin dans l'acidose pour développer la capacité tampon. Mais il faut aussi apprendre à la cellule musculaire à travailler à des niveaux d'extrême fatigue pour être plus efficace en compétition. » Il reste néanmoins encore beaucoup d'interrogations : quels sont les réels effets de telles séances sur la force, sur la contraction musculaire, sur la récupération ? Combien de temps va-t-il falloir au muscle pour retrouver son état initial ? »



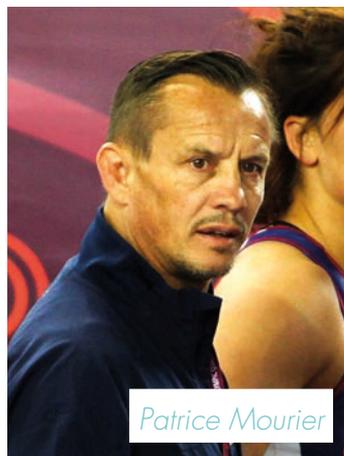
Retrouvez l'article complet de Reflexion Sport n°12 <https://bit.ly/2G6wO5w>



Laurent Tillie



Christine Gossé



Patrice Mourier

POUR LES ENTRAÎNEURS AUSI, TOKYO, C'EST - PRESQUE - DEMAIN

A lors que la période de qualification pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo a déjà débuté pour de nombreuses disciplines, trois entraîneurs de haut niveau, Christine Gossé (aviron féminin), Patrice Mourier (lutte) et Laurent Tillie (volleyball masculin), ont été réunis par INSEP Le mag pour échanger sur leurs méthodes de travail respectives et leur planification jusqu'à Tokyo, et plus globalement sur leur métier.



C'est la période où le coach doit savoir rester humble, tempérer ses troupes.

Comment abordez-vous cette phase de qualification pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo ? Est-ce que comme vos athlètes vous ressentez aussi une forme de pression, d'excitation ?

Christine Gossé (aviron) : On sait que c'est l'étape à ne pas rater, la dernière ligne droite qui va valider ou non tout le travail effectué pendant 4 ans voire plus. Mais pour ma part, je ne ressens pas de stress particulier. Quand les équipages seront prêts, que le boulot sera fait, il n'y aura plus qu'à performer... les rameuses bien sûr mais moi aussi (sourire).

Patrice Mourier (lutte) : Tu as de la chance, car pour nous, en revanche, la période est très stressante. Avec deux athlètes qualifiés et aucune médaille, Rio a été un échec, il ne faut pas le cacher. Du coup, on est un peu plus attendu au tournant (sourire).

Laurent Tillie (volley-ball) : On est un peu dans la même situation. Avant Rio, on était un peu dans notre monde. Même si on avait eu des résultats, je ne sentais pas cette excitation qui se manifeste déjà maintenant. Il y a plus d'enjeu, les médias s'intéressent plus à nous. Non seulement les garçons ont envie de retourner aux Jeux, mais ils ont surtout envie de faire quelque chose et d'effacer la déception de Rio (9^e). Donc, on sent plus de pression, plus d'envie. C'est la période où justement le coach doit savoir rester humble, tempérer ses troupes. J'ai la chance d'avoir aujourd'hui des joueurs d'expérience qui ont pris beaucoup de maturité depuis 4 ans, qui savent mieux se gérer. Ça m'aide.

CG : Le groupe qui va tenter de se qualifier pour Tokyo est quasi le même que celui qui était déjà à Rio. Sauf qu'en 2015, elles n'avaient rien gagné, on allait à l'aventure, il fallait se retrousser les manches et « créer le truc ». Aujourd'hui, les filles sont plus aguerries, plus expérimentées, elles ont un petit palmarès, je peux donc leur en demander plus et ça m'aide aussi dans mon management. Et au-delà de la qualification, je leur dis qu'elles peuvent aller chercher la médaille d'or. Et ça aussi, ça change beaucoup de choses.

Est-ce que vous avez adapté votre planification, votre programme d'entraînement, de stages, de compétitions, pour cette année pré-olympique ?

CG : Pas vraiment. Nous avons le même planning de compétitions qu'une année « normale », avec 3 Coupes du monde et un championnat d'Europe. Les plannings de stage sont les mêmes. S'il y a des ajustements, c'est vraiment à la marge.

PM : Tu as raison, ce n'est pas l'année pour improviser. Après les Jeux, oui, on peut tenter des choses, innover. En revanche, la manière d'aborder les compétitions est différente. Le vrai objectif de cette saison, c'est la qualification pour les JO et donc pour nous un résultat aux championnats du monde (voir par ailleurs). Tout le reste, les championnats d'Europe, les Grand Prix, on les abordera comme des compétiteurs, mais on n'en rajoutera pas dans la pression. ▶



*Elodie Ravera-Scaramozzino
et Hélène Lefebvre*



Il faut être très vigilant pour éviter une certaine usure et des blessures.

LT : Pour moi, c'est une année vraiment particulière et je dois sans cesse me creuser la tête pour adapter mon discours et mon programme. Plus encore qu'il y a 4 ans.

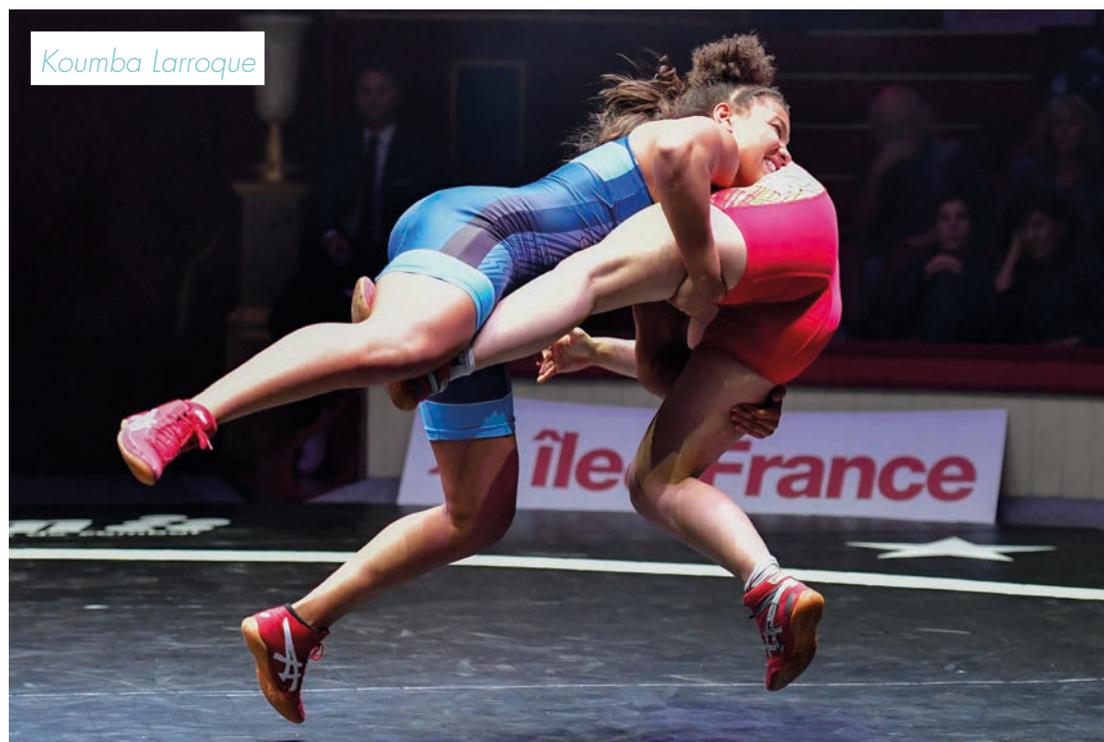
PM : Ah bon ? Pourquoi ?

LT : Outre le Tournoi de Qualification Olympique (TQO) en août, nous aurons aussi les championnats d'Europe en France en septembre. Et forcément, pour notre sport, les deux échéances sont aussi importantes. Nous disputerons également la Ligue Mondiale en mai, mais ce ne sera pas un objectif majeur contrairement aux autres saisons. Tout le programme d'entraînement est axé pour que les joueurs arrivent en forme en août et en septembre. Et c'est loin d'être simple. Les calendriers sont de plus en plus exigeants. Même si je suis de ceux

qui disent que la meilleure manière de se préparer, c'est de faire des matchs, il faut être très vigilant pour éviter une certaine usure et des blessures.

PM : C'est aussi un paramètre très important pour nous. Koumba (Larroque) est notre grand espoir de médaille à Tokyo. Même si je n'ai aucun doute qu'elle arrivera à se qualifier, l'attente et l'attention que nous mettons sur elle sont forcément différentes. Elle s'est blessée en finale des championnats du monde en novembre dernier, avec 4 mois d'arrêt dans la foulée. Ce n'est pas l'idéal pour préparer une saison avec de tels enjeux. Il y a donc de la vigilance sur sa réathlétisation, sa reprise, sa préparation pour éviter une rechute juste avant les Mondiaux. L'essentiel est ne pas précipiter les choses. Pour elle comme pour « Mélo » (Mélouin Noumonvi, ndlr) qui va avoir 37 ans cette année, on fait en sorte d'individualiser un peu plus le programme.

LT : Pour un sport collectif, avec des joueurs qui évoluent aux quatre coins du monde, il est très difficile de mettre en place une préparation homogène. J'ai des joueurs qui jouent deux à trois matchs par semaine, d'autre un seul. Certains vont terminer leur saison début d'avril, d'autres fin mai. Mais je commence à avoir l'habitude (sourire).



Koumba Larroque



Quelle est la principale leçon que vous avez tiré de la période de qualification de la précédente olympiade ? Est-ce que vous aviez par exemple commis certaines erreurs que vous essaieriez de ne pas rééditer cette année ?

LT : La principale leçon, c'est qu'il est vraiment très difficile de se qualifier pour les Jeux (sourire) C'est comme un premier saut en parachute. Tu as peur, mais tu ne sais pas ce qui t'attend. Donc tu y vas avec une forme d'insouciance. Au deuxième, par contre, tu sais. (sourire) Le moindre détail a son importance. Il faut essayer de parer à tous les imprévus, continuer à travailler, gérer la santé, la récupération... On sait très bien que tout ne peut pas être parfait et qu'on fera encore des erreurs, le moins possible j'espère. Mais le plus important, c'est d'être cohérent dans ses choix, son discours et sa méthode de travail.

PM : On apprend à chaque olympiade. Par exemple, avant Rio, Mélonin avait enchaîné les stages à l'étranger, les déplacements en avion et il avait été victime d'une phlébite deux mois avant le tournoi de qualification olympique. On ne fera pas deux fois la même erreur. Le plus important à mon sens est de bien gérer la récupération. Je signe tout de suite pour qualifier tout le monde dès septembre ! On éviterait ainsi les descentes de poids qui sont toujours délicates à gérer, on pourrait envisager d'en faire combattre certains dans des catégories de poids supérieures. J'imagine par contre que quand tu dois te qualifier au dernier moment, tu y laisses des plumes.

LT : Je confirme (sourire). Avant Rio, comme la France était encore une nation émergente, nous étions dans une course permanente au ranking pour avoir la possibilité de participer aux différents tournois de qualification olympique. Nous avons l'obligation de toujours performer et nous avons dû attendre le dernier TQO en juin pour nous qualifier. Une fois la qualification en poche, on s'était complètement relâché, physiquement et mentalement, et on l'avait payé aux Jeux. La période était trop courte. C'est pour ça qu'on espère se qualifier dès cet été ou, dans le pire des cas, en janvier. Ce qui nous laissera plus de 6 mois. On aura le temps de souffler et de refaire derrière une vraie préparation.

Comment arrivez-vous à gérer cette période plus ou moins longue entre le moment où vos athlètes se qualifient pour les Jeux et le début des épreuves olympiques ? Est-ce qu'il y a un risque de relâchement ?

CG : Même si elles ont déjà fait les JO en 2016, les filles de l'équipe de France ont faim et elles n'ont qu'une idée en tête : gagner une médaille à Tokyo. Je n'aurai aucun mal à les maintenir sous pression, car aller aux JO ne leur suffira pas. En plus, en aviron, on qualifie les coques, pas les athlètes.

PM : Ce n'est pas nominatif, donc tu peux garder tout le monde sous pression.

CG : Je leur fixerai des objectifs intermédiaires. Au-delà de la confiance personnelle, l'idée est aussi de miner le moral des adversaires et de ne pas leur laisser croire qu'on est battable jusqu'aux Jeux. Si un équipage qualifie le bateau en devenant champion du monde, ce sera dur de les déloger. Pour faire un double, j'ai 3 athlètes potentielles pour deux places. Je travaille sereinement, tout en sachant que si l'une est moins performante ou se blesse, il y aura une fille derrière qui sera prête à monter dans le bateau. ▶

“
Je n'aurai aucun mal
à les maintenir sous
pression, car aller aux
JO ne leur suffira pas.

PM : Pour les lutteurs, même s'ils gagnent leur billet nominatif pour les Jeux, on leur fera signer une convention. Et s'ils ne suivent pas le programme d'entraînement, on se donnera le droit de les remplacer. Mais cela n'arrive jamais. C'est tellement dur de se qualifier qu'en général, ils sont de retour à l'entraînement 15 jours après pour préparer les Jeux. Le plus dur à gérer peut-être, c'est la dynamique de groupe entre ceux qui sont qualifiés très tôt et les autres. Mais je pense que nous avons trouvé la bonne formule. Pour Pékin, nous avions 3 lutteurs gréco qualifiés très tôt et 3 autres qui courraient encore après leur billet. J'amenais tout le groupe sur les stages et les tournois, avec un programme différent, mais ils étaient tous à l'entraînement et dans les tribunes pour encourager leurs collègues. Même dans les chambres, je formais des duos et le qualifié s'occupait de son coéquipier, il lui amenait à boire, etc. Je les avais impliqués dans la préparation des non qualifiés et cela avait créé une dynamique positive, un vrai esprit d'équipe. Je pense que je referai la même chose cette année si le cas se présente à nouveau.

CG : On a la chance tous les trois d'avoir vécu plusieurs éditions des Jeux, que ce soit comme sportif ou comme entraîneur. On commence à être expérimenté et toute cette phase de préparation, de programmation, mais aussi les différents types de situation qu'on peut avoir à gérer aux Jeux comme le décalage, la chaleur, l'humidité, l'arrivée sur site, l'entraînement, les transports, la logistique, tout ça on connaît. Quoi qu'on dise, les JO restent un événement hors norme. Qui ne ressemble à aucun autre. Tu peux avoir vécu plusieurs championnats du

monde ou championnats d'Europe, tant que tu n'as pas été entraîneur olympique, tu ne sais pas ce qui t'attend.

Est-ce que vous avez demandé à vos athlètes de réduire voire d'arrêter leur projet de formation ou leur activité professionnelle dans cette année préolympique pour qu'ils puissent se concentrer pleinement à leur projet sportif ?

CG : Ce n'est pas aussi radical. Il y a des aménagements tout au long de l'olympiade qui font que normalement, l'année des Jeux, ils sont plus tranquilles. Mais on fait du cas par cas et on s'adapte à chaque situation. Une de mes athlètes doit par exemple passer un examen important cette année, soit en juin mais cela implique qu'elle fasse l'impasse sur une régata, soit en septembre après les mondiaux qualificatifs pour les Jeux. Je lui ai conseillé de le passer en juin pour éviter d'avoir cette pression tout l'été avec les Mondiaux à préparer.

PM : Pour notre part, on fait en sorte de détacher nos athlètes à 100% l'année des Jeux.

LT : C'est plus difficile pour moi, car mes joueurs sont tous professionnels et leur club est donc leur gagne-pain. Je ne peux en aucun cas faire d'ingérence dans leur programme. Ils ont des impératifs et je ne veux pas qu'ils soient en porte-à-faux vis-à-vis de leur employeur à cause du sélectionneur de l'équipe de France. Je suis attentif à leur évolution, je m'informe de leurs éventuels pépins physiques... Quand ils arrivent en équipe de France en revanche, je reprends la main.

CG : La plupart des filles de l'équipe de France suivent des études ou bénéficient de contrats aménagés, donc je ne suis pas confrontée aux mêmes problématiques. Et on a la chance d'être bien accompagné par l'INSEP avec les aménagements de scolarité, les études par correspondance... Sans cela, je ne sais pas comment on pourrait y arriver.

PM : C'est l'idéal pour continuer à travailler pendant les stages. J'ai même fait passer des partiels à Koumba lors d'un stage en altitude à Bressans.

CG : Moi aussi ça m'arrive au moins une vingtaine de fois par an.



Après les Jeux de Rio, certains athlètes avaient évoqué le besoin d'avoir une planification plus progressive pendant l'Olympiade, moins d'intensité, plus de phases de relâchement... Est-ce que cela vous interpelle comme entraîneur et est-ce que vous en avez par exemple tenu compte ces dernières années ?

CG : Ça m'interpelle d'autant plus que j'ai connu ce genre de situation lorsque j'entraînais l'équipe de France masculine avant les Jeux de Londres. Nous avions un deux de couple (Cédric Berrest - Julien Bahain) qui avait été constitué pour aller chercher la médaille en 2012 et qui avait été mis sous pression toute l'olympiade. Ils avaient tout gagné ou presque pendant 4 ans, mais une fois aux Jeux, ils étaient arrivés complètement cramés (élimination en demi-finale, ndlr). J'aurais voulu qu'au fil de l'olympiade, ils puissent changer d'embarcation, faire d'autres essais, monter avec des jeunes pour rester frais, physiquement et mentalement. Mais je n'ai jamais eu cette latitude.

PM : Et je sais pourquoi (sourire).

CG : Oui, parce qu'on est tous confrontés à la même problématique... Quand l'objectif est la médaille aux Jeux, il faut parfois faire des choix. On donne notre maximum pour aller chercher des médailles. Mais on ne peut pas être à 100 % physiquement et surtout mentalement pendant 7- 8 ans. Sinon, comment peut-on avoir une progressivité de la charge d'entraînement et avoir la possibilité d'en ajouter encore dans la dernière ligne droite ?

LT : Alors moi, j'ai peut-être un avis un peu différent du vôtre (sourire). Je pense que la meilleure façon de gérer cette période, c'est justement d'être sous pression tout le temps. C'est peut-être différent dans un sport individuel, et je peux comprendre qu'un Teddy Riner, par exemple, fasse une ou deux années « off » pour arriver frais aux Jeux. Mais dans un sport collectif, il est important de faire des podiums tout le temps. On ne peut pas se permettre d'être deux ans « tranquilles ». Aux Jeux, l'objectif c'est de performer et d'être sur la boîte. Or, il faut y être habitué. Ce n'est parce que tu vas battre deux ou trois fois ton adversaire avant les Jeux que tu seras assuré de remporter encore une victoire. En revanche, aller jusqu'au bout, monter sur un podium, ça oui, ça fait la différence. Tu sais que tu peux le faire et comment le faire.



Cette pression du résultat que vous évoquez, est-ce que vous la ressentez déjà pour Tokyo ?

LT : Il faut déjà qu'on se qualifie. Et comme je le disais, c'est très dur. Depuis l'arrivée du volley au programme des JO en 1964, l'équipe de France s'est qualifiée seulement... 3 fois. Il y a beaucoup de concurrence et peu d'élus. Donc, forcément, si on arrive à y retourner en 2020, la médaille sera l'objectif.

CG : Une médaille, quelle que soit la couleur, ce serait aussi très bien pour l'aviron féminin Français. La dernière fois qu'on est monté sur un podium olympique chez les filles, c'était en 1996 (médaille de bronze en deux de pointe sans barreuse pour Héléne Cortin et... Christine Gossé). Je suis donc bien placée pour savoir combien c'est difficile et combien c'est possible. Si on arrive déjà à qualifier 2-3 bateaux, ce serait dans un premier temps le top.

PM : Pour nous aussi, c'est l'objectif. Avoir un représentant dans les 6 catégories et ramener une médaille au minimum. Je pense que « Mélo » a le potentiel pour terminer sa carrière sur un podium olympique à 38 ans. Et bien sûr, il y a Koumba. Je n'ai pas peur de dire que si elle n'est pas championne olympique à Tokyo, c'est qu'on se sera planté. ▶



Je n'ai aucun mal à avouer que je rêverai de préparer cette équipe pour Paris.

Est-ce que vous vous projetez déjà sur Paris 2024 ?

CG : Non, c'est beaucoup trop tôt. On a seulement Tokyo en tête. Et puis, on ne sait pas si on sera encore à nos postes respectifs (sourire).

LT : C'est vrai, je ne sais pas du tout si je serai encore le sélectionneur de l'équipe de France après Tokyo, mais je n'ai aucun mal à avouer que je rêverai de préparer cette équipe pour Paris. Vous imaginez, on serait sur une voie royale pour nous préparer pendant 4 ans. On n'a jamais connu ça.

PM : Oui, mais toi, tu aurais un avantage sur nous, car dans les sports collectifs, la France sera qualifiée d'office en tant que pays organisateur. Alors que pour les sports individuels, ce ne sera pas le cas.

CG : En aviron, seul le skiff aura un billet « offert » pour le pays organisateur. Pour les autres coques, par contre, ça ne changera rien. Ce seront des Jeux comme les autres. Du moins si on veut.

Si on vous donne aujourd'hui les moyens pour poursuivre votre mission et viser le titre olympique à Paris 2024, est-ce que vous avez déjà identifié des besoins particuliers ?

LT : S'il y a un point sur lequel j'aimerais qu'on puisse travailler à l'avenir, c'est le sommeil des joueurs. Avec l'explosion des réseaux sociaux, ils sont tous hyper connectés, y compris la nuit, et cela joue beaucoup sur leur récupération. On n'arrive pas à le contrôler et si on pouvait avoir quelques clés, cela nous serait peut-être utile.

CG : En matière de ressources humaines, il y a toujours des besoins. Nous avons par exemple commencé à travailler depuis un an avec une

psychologue du sport et je trouve qu'il y a un vrai impact positif sur les échanges, qui sont plus efficaces, plus pertinents. J'aimerais pouvoir continuer ce travail sur le long terme. Après, dans l'idéal, j'aurais aussi besoin d'un préparateur physique, d'un chauffeur pour transporter les remorques, en quelque sorte d'un batelier... Et d'un spécialiste de la physio à plein temps. Aujourd'hui, je fais venir une biomécanicienne 2-3 semaines par an du Canada, alors qu'elle devrait être avec nous à plein temps et sur des disciplines complémentaires comme le kayak et nous. Enfin, la logistique nous prend beaucoup de temps, le transport des remorques à bateaux... On est les seuls à le faire. Les autres pays ont du monde pour ça alors que toi tu fais des milliers de kilomètres pour te rendre à l'autre bout de l'Europe, que tu dors dans le camion...

PM : Vu les installations qui sont mises à notre disposition à l'INSEP, honnêtement, on n'est pas trop à plaindre. En revanche, sur les stages des équipes de France, nous n'avons pas de médecins ou de kinés en déplacement avec nous, hormis sur les stages terminaux des championnats d'Europe et des Mondiaux. Sinon, on se fait masser par des kinés étrangers ou je le fais moi-même. J'ai aussi demandé aux kinés de l'INSEP de m'apprendre à faire des straps pour m'en occuper pendant les stages. Ça crée des relations de confiance avec les athlètes, mais bon... Ce sont les besoins qui ont été identifiés et l'Agence devrait nous aider là-dessus. J'aimerais aussi qu'on puisse sécuriser la situation professionnelle de certains de nos athlètes qui sont au chômage, qui n'ont pas de convention d'insertion professionnelle (CIP).

Vous êtes tous les trois des entraîneurs expérimentés. Quel regard portez-vous sur ce métier passionnant, exigeant, qui demande aussi beaucoup de sacrifices ?

PM : On l'a choisi, sinon, on ne le ferait pas (sourire)

CG : Depuis le temps, on serait passé à autre chose. Par contre, je ne suis pas d'accord. On ne peut pas parler de sacrifices. Il y a des moments difficiles parfois, mais tu vis des choses tellement exceptionnelles. Chaque année est différente, il y a l'adrénaline de la compétition, ce challenge sans cesse renouvelé...

PM : C'est un métier passionnant. Quand je me lève le matin, je n'ai pas l'impression d'aller au boulot. Ça m'empêche de dormir, car tu te poses plein de questions, sur ta préparation, sur la blessure de ton athlète...



Et encore plus dans une année comme ça. Je fais rêver des amis qui sont chefs d'entreprise et qui gagnent bien mieux leur vie. Bon, en revanche, je ne fais pas rêver ma femme (sourire). Mais en même temps, quand tu rentres d'une compétition où tes athlètes ont été performants, ta femme, tes enfants sont fiers de toi. Ça, c'est la meilleure prime que tu peux avoir.

LT : Je ne ressens pas non plus le besoin de dire sacrifice en ce qui me concerne, mais plutôt passion et recherche constante de la performance. Comme le dit Patrice, on se pose beaucoup de questions, car on veut être parfait pour l'équipe et on veut la rendre parfaite pour avoir une chance de podium. D'où cette schizophrénie qui peut nous rendre très stressé, mais avec l'expérience on apprend à se détacher et à ne pas rechercher la perfection, mais plutôt les capacités à trouver des solutions.... Et j'y vois là une très grande différence. C'est un métier très enrichissant par les multiples facettes qu'il nécessite, qui vont de la technique à la tactique, du physique au mental, de la sociologie de groupe à la psychologie comportementale, de la communication à la recherche de ressources, de l'agence de voyage au cabinet médical ... On n'a pas le temps de s'ennuyer.

CG : C'est vrai, on a une chance extraordinaire. Notre passion, on en fait notre métier. C'est tellement rare. Ça n'a pas de prix. Bon, après, si on pouvait être payé un peu plus, on ne s'en plaindrait pas. (rires) C'est la raison pour laquelle aussi des collègues partent à l'étranger pour continuer à vivre de leur passion, mais en gagnant mieux leur vie. Ça me questionne effectivement.

PM : J'ai déjà eu des opportunités par le passé, mais même si le frein financier est un vrai problème, je suis français et j'ai envie de faire avancer et gagner la France. ■

EN BREF

QUALIFICATION TOKYO 2020, MODE D'EMPLOI

AVIRON

- Championnats du monde en août 2019 à Ottensheim (Autriche) :
 - Les 11 premiers bateaux à deux places qualifiés
 - Les 8 premiers bateaux à quatre, les 5 premiers huit, les 9 premiers skiffs. Et les 7 premiers double poids-léger
- Une régates de qualification en mai 2020 : les 2 premiers bateaux qualifiés dans chaque discipline (tickets nominatifs)

LUTTE

- Championnats du monde en septembre 2019 au Kazakhstan : les six premiers par catégorie qualifiés pour les Jeux.
- Tournoi européen en mars 2020 : deux places par catégorie
- Tournoi mondial en avril 2020 : deux places par catégorie

VOLLEY-BALL

- Tournoi de qualification olympique en août 2019 : les 24 meilleures équipes du monde seront réparties dans six poules et le vainqueur de chaque poule aura son billet pour les Jeux.
- Tournoi continental en janvier 2020 : 8 équipes européennes et le vainqueur sera qualifié pour Tokyo.



AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



24 AVRIL

Cyclisme sur route – La Flèche Wallonne
(Belgique)



28 AVRIL – 4 MAI

Cyclisme sur route
Liège-Bastogne-Liège (Belgique)



3 – 10 MAI

Championnat d'Europe de football
hommes U17 (Irlande)



28 AVRIL

Marathon de Londres
(Grande-Bretagne)



5 - 11 MAI

Championnat d'Europe de football
femmes U17 *(Bulgarie)*



11 - 12 MAI

Championnats du monde de taekwondo
à Manchester *(Grande Bretagne)*



FOURNISSEUR OFFICIEL DE L'INSEP DEPUIS MAI 2017, HUMAN TECAR® MET À DISPOSITION DES PRATICIENS DU PÔLE MÉDICAL DES SOLUTIONS INNOVANTES DANS LE DOMAINE DE LA PRÉVENTION ET DANS LE TRAITEMENT DE NOMBREUSES PATHOLOGIES.

C'est un petit appareil discret dans le prolongement de la main des masseurs-kinésithérapeutes auquel les sportifs de haut niveau de l'INSEP se sont désormais habitués. Le HCR 1002 de Human Tecar® est un stimulateur électromagnétique qui aide l'organisme dans ses fonctions de récupération, en stimulant la circulation sanguine / lymphatique et en agissant sur les processus anti-inflammatoires et réparateurs naturels. Une méthode rapide, précise et fiable utilisée au pôle médical en complément des approches thérapeutiques manuelles pour permettre

aux athlètes de retrouver rapidement un niveau de performance perdu suite à une blessure ou pour mieux gérer la récupération. Partenaire technique de l'établissement depuis mai 2017, Human Tecar® met à disposition des praticiens de l'INSEP cette technologie pour prolonger leur action manuelle.

Des tapis proprioceptifs Human Tecar® qui permettent un travail pieds nus sur des densités et des types de surface différents sont également présents au pôle médical. « *Et nous avons débuté des modules de formation pour un nouveau produit qui devrait devenir très vite un instrument incontournable dans la panoplie des masseurs-kinésithérapeutes de l'INSEP* », assure Catherine Legrand, fondatrice et directrice générale du groupe Elite Médicale Promokiné, distributeur français de Human Tecar®. Présenté l'an passé à l'INSEP par le professeur Raoul Saggini de l'Université Gabriele d'Annunzio de Chieti, une autorité mondiale en médecine physique et de réadaptation et en médecine du sport, le Human Tecar Viss est un dispositif qui utilise la vibration acoustique pour soulager la douleur, augmenter la force, le tonus musculaire et le trophisme et améliorer l'équilibre. Les sportifs de l'INSEP vont bientôt vibrer avec Human Tecar®.



LA BOUTIQUE

DE L'INSEP

WELEDA - SOINS DU CORPS

1 - Huile de massage à l'arnica, à l'extrait de fleur d'arnica bio, conçue pour la préparation et la récupération sportives

Gel tonique à base de cuivre, non gras, spécialement conçu pour soulager les jambes fatiguées.

Pour aider au maintien du bon fonctionnement de vos articulations, le complément alimentaire EPB Harpagophyton Bio concourt à améliorer la mobilité et la souplesse articulaire.



1

DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES JASMINE - EONA



2

2 - Jasmine est un diffuseur-brumisateuseur d'huiles essentielles aux lignes design et colorées. Très compact, il prend très peu de place. Équipé d'une technologie aux ultrasons, il crée une légère brume d'huiles essentielles tout en restant silencieux.

TEE-SHIRT ADIDAS ID PRINT

3 - Les croquis imprimés évoquent des esquisses de chaussures de la marque.

Modèle conçu en jersey de coton. Coupe standard et encolure ras-du-cou côtelée.



3

LA BOUTIQUE
DE L'INSEP

+33 (0)1 41 74 41 50
boutique@insep.fr
www.boutique.insep.fr



**INSTITUT NATIONAL DU SPORT,
DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE**

11, avenue du Tremblay - 75012 PARIS
Tél. : 01 41 74 41 00

www.insep.fr     

