

INSEP

le mag

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

SCIENCES ET SPORT

**LE DÉFI
DE LA PERFORMANCE**
FACE À LA CONTRAINTE
DU TEMPS

A LA UNE

L'INSEP,
C'EST AUSSI DE LA
**HAUTE
TECHNOLOGIE**





C'est avec beaucoup de plaisir que je partage avec vous cette nouvelle formule d'*INSEP le Mag*. Dans ce magazine, nous avons souhaité mettre en avant l'ensemble des métiers de l'INSEP, à travers des rubriques dédiées. C'est une première étape importante d'une nouvelle communication qui s'installe autour de notre projet d'établissement.

L'INSEP est en effet composé d'une multitude de savoir-faire et d'expériences, que nous devons partager avec tous nos publics : les fédérations sportives, les entraîneurs, les sportifs de haut niveau et tous ceux qui les accompagnent.

Ce sont aussi les paroles des experts qui travaillent à l'INSEP ou qui œuvrent à nos côtés qui sont davantage mises en avant dans le Mag.

En complément, *INSEP le Mag*, développe une approche plus technique, à travers deux éclairages « Entraînement » et « Science et Sport », en collaboration avec *Réflexion sport*. Il s'agit d'apporter des éléments très concrets sur l'avancée de la recherche et les dernières techniques d'entraînements et, également, d'inciter nos lecteurs à prolonger leur lecture par des articles plus complets ou plus techniques s'ils le souhaitent.

L'ADN d'*INSEP le Mag*, ce sont les portraits de nos Insépiens qui partagent la vision de leur discipline et leur parcours de vie d'athlète. Ces rendez-vous sont immuables et attendus par les lecteurs. Enfin, l'actualité de l'établissement et du Grand INSEP étant toujours plus riche, la rubrique « La Vie de l'INSEP » est accrue.

Vous l'aurez compris, notre volonté est de valoriser l'ensemble des compétences de l'INSEP et de son réseau ; d'illustrer notre offre d'accompagnement pour les sportifs de haut-niveau et leur encadrement, qui chaque jour, avec l'aide de nos agents, est repensée et améliorée.

Pour un très grand nombre de nos pôles sportifs et des fédérations que nous accompagnons, les grandes échéances internationales approchent à grand pas. Je me joins à toutes les équipes de l'INSEP pour souhaiter de nombreuses réussites aux sportifs qui sont et seront qualifiés.



Ghani Yalouz
Directeur Général



INSEP LE MAG

MAI / JUIN 2018

N°27

PUBLICATION
BIMESTRIELLE

Directeur de la publication :
Ghani Yalouz

Rédactrice en chef :
Laure Veyrier

Rédaction :
Frédéric Ragot

Graphisme & Mise en page :
Nicolas Belfayol

Crédits Photographiques :
**Isabelle Amaudry –
Iconsport – Frédéric Ragot
Laetitia Belardi – iStock**

Régie publicitaire :
Média Filière

Imprimeur :
**Imprimerie de
Compiègne**



www.insep.fr

ÉDITO	3
LA VIE DE L'INSEP	6
▪ Les actualités de l'Institut	
A LA UNE	10
▪ L'INSEP, c'est aussi de la haute technologie	
HOSPITALITÉ ET ACCUEIL	18
RÉSEAUX SOCIAUX	19
RENCONTRES	21
▪ Jimmy Vicaut	
4 QUESTIONS À	24
▪ Thierry Marx	
ESPOIRS OLYMPIQUES	26
▪ Brandon Vautard, déjà à l'heure.	
SCIENCES ET SPORT	28
▪ Le défi de la performance face à la contrainte du temps	
ENTRAÎNEMENT	34
▪ Entraîneur-entraîné un duo singulier	
AGENDA DES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS	40
PARTENAIRES	42
▪ Française des Jeux	
LA BOUTIQUE DE L'INSEP	43



Laura Flessel, ministre des Sports et Ghani Yalouz, directeur général de l'INSEP, réunis pour l'ouverture du colloque

SENSIBILISATION

PREMIER COLLOQUE « EX ÆQUO, SPORT ET HOMOPHOBIE, PARFOIS L'ÉGALITÉ EST UNE VICTOIRE »

Jeudi 17 mai 2018 à l'INSEP, le ministère des Sports a organisé, en partenariat avec le secrétariat d'État chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes, la Délégation Interministérielle à la Lutte Contre le Racisme, l'Homophobie et la Haine LGBT (DILCRAH) et France Télévisions, un colloque sur la prévention de l'homophobie dans le sport. Cet événement s'inscrivait pleinement dans la campagne de lutte contre les discriminations dans le sport « EX ÆQUO, parfois l'égalité est une victoire » initiée, en mars 2018, par Laura Flessel, ministre des Sports. Animé par Jean-Baptiste Marteau, journaliste à France Télévisions, de nombreux experts et personnalités, à l'image de Marinette Pichon, ancienne internationale de football, Emmeline Ndongue, ancienne internationale de basket-ball et ambassadrice de la campagne « EX ÆQUO », ou encore Yoann Lemaire, président de l'association Foot Ensemble, membre du Variétés

Club de France et auteur du documentaire « Footballeur et homo », ont apporté leur analyse et témoignage lors de tables rondes consacrées à l'éducation des jeunes par le sport, à la représentation de la thématique LGBT dans les médias ou les stratégies de développement et à la valorisation des bonnes pratiques, en présence également de Laurent Luyat, journaliste sportif.

Un petit guide juridique, disponible en ligne sur www.sports.gouv.fr, destiné à renforcer la lutte contre les incivilités, les violences et les discriminations dans le sport (notamment à caractère raciste, anti-LGBT et sexistes), a été lancé à cette occasion. Cet outil d'informations a été conçu pour permettre à chaque acteur du sport de mieux appréhender les conséquences juridiques de son comportement mais également pour mieux accompagner les victimes de ces comportements.

DU CÔTÉ DE L'INSEP**UNE DÉLÉGATION DE PENTATHLÈTES CHINOIS EN STAGE À L'INSEP**

Suite à leur participation à la 3^e étape de coupe du monde de pentathlon à Budapest et avant de se rendre à Sofia pour la prochaine étape, une sélection chinoise de 6 pentathlètes a choisi l'INSEP comme camp d'entraînement pendant quinze jours. L'occasion pour nos pentathlètes français de partager des séances communes d'escrime notamment, discipline dans laquelle leurs homologues chinois démontrent généralement un excellent niveau. L'opportunité également pour les équipes d'encadrement de se réunir et d'échanger sur les méthodes d'entraînement.

Ravie de son séjour au sein de l'Institut, la délégation chinoise envisage d'y revenir pour son stage de préparation terminale avant les championnats du monde de Budapest en 2019.

**DU CÔTÉ DE L'INSEP****RENCONTRE À L'INSEP AVEC LES SPORTIFS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DOUANE**

Après une très belle saison pour les sports d'hiver marquée par les Jeux Olympiques 2018, au cours desquels les athlètes douaniers se sont distingués, Rodolphe Gintz, directeur général des douanes et droits indirects, a rassemblé, à l'INSEP, les membres de l'équipe de France douane, d'anciens sportifs de haut niveau ayant intégré la douane, et des douaniers membres de l'Association Sportive Nationale des Douanes. Cette rencontre a été l'occasion de rappeler les valeurs et les bénéfices

mutuels apportés par le sport de haut niveau à la douane, et par la douane au sport de haut niveau, mais également d'échanger avec les sportifs.

L'équipe de France douane compte actuellement 35 sportifs de haut niveau répartis dans cinq fédérations (athlétisme, escrime, handisport, judo, ski) dont plusieurs champions s'entraînant à l'INSEP tels que Jimmy Vicaut (athlétisme), Priscilla Gneto (judo) ou encore Yannick Borel (escrime).

MEDIAS**ANALYSE DE GAËL GUILHEM (DIRECTEUR DU LABORATOIRE SPORT, EXPERTISE ET PERFORMANCE) SUR LE RECORD DU MONDE 100M DANS THE CONVERSATION**

The Conversation, média en ligne d'information et d'analyse de l'actualité indépendant, publiant des articles grand public écrits par des chercheurs et des universitaires, en partenariat avec l'émission de vulgarisation scientifique quotidienne « La Tête au carré », présentée et produite par Mathieu Vidard sur France Inter, a publié début mai un article de Gaël Guilhem intitulé « Battre le record du monde du 100 mètres : science-fiction ? »

Pour lire l'article :

<https://theconversation.com/battre-le-record-du-monde-du-100-metres-science-fiction-95625>

Pour écouter l'extrait de La Tête au carré :

<https://www.franceinter.fr/emissions/la-tete-au-carre/la-tete-au-carre-04-mai-2018>



CENTRE FÉDÉRAL DE BASKETBALL

CÉRÉMONIE DES SORTANTS 2018

Comme chaque année, la traditionnelle cérémonie des sortants du Centre Fédéral de Basketball s'est déroulée à l'INSEP le jeudi 22 mai 2018. Une cérémonie pleine d'émotions, marquant la fin du cursus de formation au CFBB pour ces jeunes joueuses

et joueurs, qui vont désormais poursuivre l'aventure sous d'autres cieux. Ce passage d'une, deux ou trois années aura été une étape importante dans leur vie de basketteurs et d'adolescents. Nous leur souhaitons le meilleur dans la poursuite de leur carrière.



SENSIBILISATION

JOURNÉE DE PRÉVENTION ROUTIÈRE

Le 29 mai a eu lieu, au sein de l'Institut, une journée de prévention et de sensibilisation autour du risque routier, destinée à l'ensemble des personnels et des sportifs de haut niveau.

Organisée en partenariat avec le commissariat du 12^{ème} arrondissement de Paris, tous ont pu découvrir les innovations comme les simulateurs de conduite, s'informer sur les évolutions de la réglementation et s'initier aux gestes de 1^{ers} secours.

MISSION D'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

LA MOP ACCUEILLE UN NOUVEAU COLLABORATEUR

La Mission d'Optimisation de la Performance de l'INSEP compte depuis le 2 mai dernier un nouveau membre en la personne d'Arnaud Litou, chargé de mission sur le suivi de la performance Paralympique. Après avoir réalisé une grande partie de sa carrière au Canada au sein de la Fédération Canadienne de cyclisme, il a dernièrement occupé le poste de manager de la haute performance du paracyclisme avant de rejoindre l'INSEP.



DU CÔTÉ DE L'INSEP

GÉRARD LARCHER ET MICHEL SAVIN EN VISITE À L'INSEP

Gérard Larcher, président du Sénat, et Michel Savin, sénateur de l'Isère et président du groupe d'études sur les pratiques sportives et les grands événements sportifs, ont été accueillis à l'INSEP le 14 mai dernier.

Ils ont notamment pu échanger, à cette occasion, avec les membres de la Direction Générale, les athlètes et les entraîneurs sur les enjeux de la préparation des échéances Olympiques, mais également sur le double projet ou encore la place de l'INSEP dans la future organisation du sport français.

INFO-DOC

DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE DE L'ÉPAULE



Cyril Vieu, ancien membre de l'équipe de France de gymnastique et préparateur physique à l'INSEP propose dans ce livre un partage d'expériences et d'expertises d'acteurs du monde sportif confrontés aux mêmes problématiques concernant l'une des

articulations les plus mobiles du corps humain, mais aussi les plus instables : l'épaule. Vous trouverez dans ce livre un panel d'exercices dont certains sont inspirés de la gymnastique, mais tous transversaux. L'idée étant d'interpeller les lecteurs sur la possibilité et l'importance d'accorder du temps au travail prophylactique, et ce, dès le plus jeune âge.

2018 – 136 pages
ISBN : 978-2-86580-235-7
Prix : 19,00 €
Commande en ligne sur :
www.boutique.insep.fr

RECHERCHE

JOURNÉE DE VALORISATION DES PROJETS DE RECHERCHE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Le Conseil Scientifique, Médical et de Formation de l'INSEP a organisé, le jeudi 17 mai 2018, une journée de présentation des projets de recherche au service du Sport de Haut Niveau.

Cette Journée de Valorisation de la Recherche s'inscrit dans le prolongement de l'appel à projet annuel du ministère chargé des Sports. L'objectif des travaux présentés est de transformer les pratiques sportives en vue d'optimiser les chances de médaille des sportifs français aux Jeux Olympiques et Paralympiques. Elle a pour but de restituer les résultats des travaux ayant été finalisés.



L'INSEP, C'EST AUSSI DE LA **HAUTE TECHNOLOGIE**

Les sportifs de haut niveau et leurs entraîneurs peuvent désormais s'appuyer sur les outils issus des nouvelles technologies pour améliorer leurs performances, individualiser les charges d'entraînement, optimiser les temps de récupération et de régénération afin de préserver leur santé... L'INSEP est naturellement à la pointe en matière de veille, d'analyse de données et d'équipements. Tour d'horizon.

C'est devenu le rituel de millions d'ados, et même d'adultes ! Dès le réveil, avant même de passer sous la douche ou de déguster le « sacrosaint » petit déjeuner, la plupart se jettent sur leur téléphone portable pour consulter, publier, liker... Une nouvelle forme d'addiction qui n'épargne personne ou presque. Pour les jeunes pensionnaires du pôle féminin de football de l'INSEP, la pratique est pourtant encouragée ! Chaque matin, au saut du lit, Alice Pinguet et ses coéquipières doivent s'emparer de leur smartphone non pas pour regarder la vie des autres, mais pour détailler leur nuit et leur ressenti : le nombre d'heures passées sous la couette, la qualité de leur sommeil, leur humeur du moment (de « horrible » à « au top »), la fatigue ou les courbatures et douleurs qu'elles auraient pu éprouver depuis le dernier entraînement... Une démarche qu'elles doivent reproduire à l'issue de leur séance d'entraînement quotidienne en mentionnant cette fois la durée et l'intensité des exercices, leurs ressentis... Elles peuvent également en profiter pour consulter leur programme précis de la journée, rentrer des données sur les matchs du week-end ou sur leur protocole de soins suite à une blessure, converser avec leur entraîneur et leurs camarades de jeu... Le tout dans une seule et même application mobile dédiée développée par l'Unité du Développement du Numérique et de l'Innovation (UDNI) de l'INSEP.

Rien ou presque n'échappe aux différents capteurs qui équipent désormais la quasi-totalité des sportifs de haut niveau

Cette appli « made in INSEP », qui est aujourd'hui mise à disposition de l'ensemble des pôles France de l'Institut, permet de recueillir des données afin d'avoir une vue globale et synthétique de l'état de forme, physique et psychique, des sportifs et ainsi pouvoir contrôler, individualiser et optimiser les charges de travail. On est loin de Tinder, Candy Crush et autres Snapchat, ces logiciels plus ou moins utiles et ludiques traditionnellement plébiscités par les jeunes. « Grâce à l'analyse sur le long terme de ces données par les équipes de l'IRMES (Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport), nous pourrions arriver à une rationalisation et une individualisation des programmes et des charges d'entraînement en rapport avec l'âge, le niveau, les qualités individuelles, les temps de récupération et de régénération, etc et ainsi limiter le risque de blessures », explique Éric Labouchet, le responsable de l'UDNI, pas peu fier de ce nouvel outil technologique sorti tout droit du cerveau des ingénieurs de la petite mais proluxe Unité insépienne.

COURBE SWC : DÉCLENCHEMENT ALERTES (FAT.)





La mode du « tout et tous connectés »

Applications mobiles, accéléromètres, GPS, capteurs optiques, neurotracker, réalité virtuelle, chambres environnementales (hypoxie et/ou chaleur), pelouses hybrides, caméras vidéo à très haute fréquence... : les nouvelles technologies sont devenues des composantes essentielles de l'accompagnement et de l'aide à la performance pour les sportifs de haut niveau et leurs entraîneurs. La culture de l'innovation avait déjà révolutionné la manière de regarder le sport, en donnant aux téléspectateurs les informations dont ils ont besoin au moment où ils en ont besoin. Elle avait également changé le visage des complexes sportifs, et notamment des stades qui peuvent aujourd'hui récolter durant les manifestations des données sur le public et adapter ensuite leurs offres et services. Le sport de haut niveau a succombé à son tour à la mode des nouvelles technologies, et notamment du « tout et tous connectés ». Vitesse moyenne, distance parcourue, changements de direction, détérioration du geste, fatigue physique ou psychique, capacité à résister aux coups, durée des appuis au sol, déséquilibres... rien ou presque n'échappe aux différents capteurs qui équipent désormais la quasi-totalité des sportifs de haut niveau. Des capteurs qui se déclinent sous différentes formes, du boîtier électronique miniaturisé et sans fil de quelques grammes incrusté dans les maillots, les cuissards et/ou les chaussures jusqu'au pansement placé discrètement sur le corps et même, c'est la dernière mode, au tatouage. Ces dispositifs mesurent aussi bien les paramètres

physiques - vitesse, position, déplacement... - que physiologiques - rythme cardiaque, respiration, fatigue... - et restituent les données de manière instantanée, dans les salles d'entraînements ou sur le bord du terrain. « Lors d'un match de football ou de rugby par exemple, de tels capteurs permettent de mesurer l'effort physique en fonction des postes ou des phases de jeu (1^{ère} vs. 2^{ème} mi-temps), explique Franck Brocherie, chercheur au laboratoire Sport, Expertise et Performance. Ce qui peut avoir une incidence sur la préparation physique et les choix tactiques à mettre en place en vue du prochain rendez-vous. » Les données peuvent être croisées - GPS/accéléromètre, vidéo, fréquence cardiaque...-, afin d'améliorer la précision et apporter des informations en temps réel à disposition des sportifs, mais aussi et surtout de l'encadrement (entraîneurs, préparateurs physiques...). Les coaches ont désormais le choix de s'appuyer sur d'autres outils que leur chrono ou leur bon vieux tableau excel pour analyser les performances de leurs athlètes, savoir si ces derniers sont malades ou fatigués ou si leur fréquence cardiaque est plus élevée que la veille ! Avec suffisamment de données, ils peuvent optimiser l'orientation des contenus d'entraînement pour développer la puissance, la force ou encore la vitesse, réajuster les séances, proposer des charges de travail personnalisées et même imaginer des modèles de prédiction.

Prévenir les risques de blessure

« L'objectif est autant d'améliorer les performances que de prévenir les risques de blessure et de prolonger les carrières », remarque Thierry Soler,



le chef du Pôle performance de l'INSEP. « Mais encore faut-il utiliser les bons outils et analyser les bonnes données », précise Adrien Sedeaud, adjoint Sciences du Sport à l'IRMES. Et c'est justement l'une des missions de l'INSEP d'avoir ce travail de veille et d'analyse. « L'un des intérêts de ces outils technologiques est notamment de faciliter le travail des entraîneurs et de leur faire gagner du temps, atteste Florian Rousseau, le directeur adjoint de la MOP. Mais s'ils ne sont pas adaptés à leurs besoins ou si les mesures ne sont pas assez précises, ils pourraient avoir l'effet contraire à celui recherché. » Si les startups, françaises et mondiales, spécialisées dans l'optimisation de la performance sportive via les nouvelles technologies se sont multipliées ces dernières années et ont révolutionné la manière de consommer et de pratiquer, les produits et services proposés ne sont pas tous adaptés au très haut niveau. L'expertise de l'INSEP prend alors tout son sens. Pour preuve, l'indicateur de charge interne « Playerload », développé par la société australienne Catapult et pourtant plébiscité par de nombreuses équipes professionnelles à travers le monde, a dû être reconfiguré par les équipes du laboratoire SEP pour coller aux réalités de la haute performance dans certaines disciplines (un dépôt de brevet est actuellement en cours). « À l'IRMES, nous nous assurons de la

validité, la fiabilité et la reproductivité des outils utilisés, puis nous analysons les données récoltées, si possible sur le long terme, pour leur donner du sens et apporter des réponses concrètes et utiles, détaille Adrien Sedeaud. Les demandes des entraîneurs relèvent le plus souvent de la même problématique : quel va être le niveau de charge d'entraînement maximum que je vais pouvoir proposer à mon athlète pour qu'il progresse sans risques de blessures ? Le moindre petit détail a son importance et il est de notre responsabilité de ne pas se tromper. » La performance se joue aussi aujourd'hui à travers des courbes et des graphiques. On la « monitore », on la quantifie à l'entraînement et en compétition. Les modèles mathématiques sont mis au service de l'entraînement et peuvent même aider à prédire la performance. Tout comme la réalité virtuelle ou encore l'Intelligence Artificielle, qui permettent d'avoir des informations visuelles sur les adversaires et donc d'anticiper et de prendre l'avantage. À l'INSEP, l'accompagnement est aussi assuré par des ingénieurs, des chercheurs en biologie, des statisticiens, des mathématiciens... « Toutes ces nouvelles données produites révolutionnent le métier même d'entraîneur, mais ce dernier doit continuer à aiguiser son sens de l'observation et être formé à l'utilisation de ces outils », prévient Thierry Soler.

L'un des intérêts de ces outils technologiques est notamment de faciliter le travail des entraîneurs et de leur faire gagner du temps

Dernières innovations

S'il a tendance à se transformer en banque de données, le sportif de haut niveau a toujours besoin d'équipements eux aussi à la pointe de la technologie pour s'entraîner et progresser. L'évolution du matériel a changé fondamentalement la donne. Les innovations apportées au fil des années sur les tenues, chaussures, raquettes, cordages, skis, perches, rames, vélos, etc ont non seulement eu une incidence sur la manière de s'entraîner, mais aussi sur les performances. Et la pratique de certaines disciplines a même été profondément modifiée. Aujourd'hui, la plupart des matériaux modernes utilisés contribuent entre autres à améliorer la puissance, la précision, les trajectoires, à faciliter la gestion des efforts de longue durée, ou encore à apporter un confort physique et psychologique à l'athlète qui lui permet de se surpasser, mais aussi de se préserver. « Sur le strict plan médical, l'évolution technologique du matériel a permis de diminuer la fréquence des blessures, notamment

pour les pathologies tendineuses, confirme Alain Frey, le responsable du pôle médical de l'INSEP. *Les progrès sont évidents, mais qui dit que ces nouvelles technologies ne vont pas générer de nouvelles blessures ?* » Au-delà du seul matériel, investir sur les nouvelles technologies reste néanmoins indispensable dans un contexte de haute concurrence internationale.

Profitant de la rénovation de l'établissement ces dernières années, l'INSEP a ainsi optimisé la qualité de ses installations sportives au service de la performance et de l'accompagnement. Les pôles bénéficient dans leurs structures d'entraînement des toutes dernières innovations technologiques, à l'image du nouveau terrain de grands jeux inauguré en mai dernier avec son gazon naturel renforcé et son revêtement chauffé qui permettent de réduire sensiblement les impacts sur les muscles et les ligaments des joueurs et par conséquent les facteurs de risques de blessures. L'établissement s'est également équipé de caméras vidéo à très haute fréquence

DU CÔTÉ DU GRAND INSEP

NEUROTRACKING ET PERFORMANCE

Au CREPS PACA, dans le cadre de l'entraînement des habilités mentales, on mise aussi sur les outils issus des nouvelles technologies, à l'image du neurotracker. Ce logiciel, conçu comme un système virtuel en 3D, permet notamment d'améliorer les habilités perceptives et cognitives des sportifs, en augmentant leur vitesse d'analyse visuelle, mais aussi leur capacité d'attention, leur vision périphérique... À Aix-en-Provence, les jeunes joueuses et joueurs du pôle espoirs et les joueurs du pôle France de squash développent régulièrement depuis 2015 leurs capacités perceptivo-cognitive avec Olivier Guidi, le responsable de l'unité de préparation mentale. « Les joueurs comme les joueurs de squash ont généralement quelques millisecondes pour identifier la trajectoire de la balle, se positionner par rapport à leurs adversaires..., explique Olivier Guidi. Grâce à ces exercices qu'ils font environ deux fois par semaine à raison de 10 minutes par séance, ils voient mieux et plus vite et gagnent donc en anticipation. Un joueur m'a même déjà dit "J'ai désormais l'impression d'avoir des yeux derrière la tête". » Le neurotracker est également utilisé pendant les périodes de rééducation et de réathlétisation pour continuer à mobiliser la capacité de perception visuelle des sportifs blessés.

pour travailler sur le geste, de trackers pour évaluer le sommeil, de différents capteurs de force sur les pistes, parquets, plots de départ ou encore de chambres hypoxiques « qui permettent par exemple de recréer à Paris l'altitude des principaux centres d'entraînement en altitude du monde (Font Romeu, Sierra Nevada...) et qui offrent des conditions d'exposition passive et/ou d'entraînement individualisées en hypoxie tout en évitant les contraintes liées au déplacement nécessaire pour certaines méthodes d'entraînement en altitude », explique Franck Brocherie.

Les avancées technologiques dans le domaine médical ont également amené un réel impact clinique dans la prise en charge des sportifs de haut niveau. « Les techniques d'imagerie notamment ont beaucoup évolué, remarque Alain Frey. Elles ont permis de faire des progrès considérables dans la détection, mais également la caractérisation et le suivi des lésions. » L'INSEP a ainsi fait l'acquisition d'une nouvelle IRM de dernière génération il y a quelques mois « qui aide les praticiens dans le diagnostic final en produisant des images de très grande qualité en 2D, 3D, en particulier des tissus mous (moelle osseuse, viscères, muscles, cœur), atteste Alain Frey. Et les médecins peuvent aussi être plus précis sur les traitements et annoncer des délais de reprise pertinents. »

Si aucune technologie, aussi avancée soit-elle, ne remplacera son talent, son entraînement, sa préparation physique et mentale et son esprit de la gagne, le sportif de haut niveau, tout comme son encadrement, sait qu'il doit désormais se mettre à la page et intégrer les nouvelles technologies dans son quotidien, tout en veillant à préserver son intégrité et l'équité du sport. Des enjeux majeurs. Il pourra compter sur l'Institut pour l'accompagner. Car à l'INSEP, le sport, c'est aussi de la haute technologie.



PAROLES D'EXPERT



Adrien Sedeaud,
adjoint Sciences
du Sport à l'IRMES

« D'ici les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, les nouvelles technologies appliquées au sport évolueront forcément. Si elles sont bien utilisées, elles pourraient contribuer à un meilleur accompagnement de nos équipes de France et, par conséquent, avoir un impact sur leurs performances. Les outils connectés, les capteurs notamment permettant de mesurer les variables de vitesse, de force et de puissance, vont désormais être développés sport par sport, voire discipline par discipline. Leur miniaturisation permettra de les multiplier pour favoriser une approche holistique de chaque athlète, tout en offrant la possibilité de capter des données en situation écologique à l'entraînement comme en compétition. Cette approche systémique nécessitera de s'ancrer encore plus dans le traitement massif des données, en faisant appel à des algorithmes, du « Machine Learning » (apprentissage automatique) ou encore à l'Intelligence Artificielle. Le profilage des adversaires en compétition devrait également s'automatiser avec des rapports instantanés qui seront générés afin de fournir un feedback sur la détection des prises, des attaques et d'un grand nombre de faits de jeu... Les adversaires une fois profilés pourraient être utilisés en hologrammes dans les phases d'affûtages afin de préparer au mieux nos athlètes aux adversaires qu'ils seront susceptibles d'affronter dans leur quête de titre. »

FOCUS SUR



Le pôle France d'escrime de l'INSEP est l'un des pôles « branchés » de l'établissement. Et pourtant, Thomas Dangeon avoue volontiers qu'il est loin d'être un « geek ». L'ancien entraîneur adjoint de l'équipe de France d'épée masculine est depuis deux ans chargé des outils d'aide à la performance à la fédération française d'escrime. En lien avec les différents services de l'INSEP, notamment l'UDNI, l'unité recherche ou encore l'unité audiovisuelle, il met les nouvelles technologies au service de la performance pour l'ensemble des membres du pôle Insépien. Captation vidéo des séances d'entraînement, données sur les charges d'entraînement, analyse

des adversaires, rien n'est laissé au hasard pour les trois armes. « Mais chaque groupe d'entraînement a une façon différente d'appréhender et d'utiliser les nouvelles technologies », confesse Thomas

Dangeon. Les spécialistes du sabre apprécient de revoir en instantané leurs séances d'entraînements ou leurs matchs à l'issue des compétitions grâce aux différents outils de captation vidéo qui peuvent décomposer leurs gestes image par image. « Ce qui va confirmer les sensations de l'athlète et/ou conforter la parole de l'entraîneur », remarque Thomas Dangeon, présent au bord des pistes pour filmer en direct les séances, les tireurs et leurs entraîneurs ayant la possibilité de visionner en instantané ou en différé sur les écrans du complexe Christian d'Oriola la séquence de leur choix. Les épéistes eux seraient plutôt férus de données, sur eux, mais surtout sur leurs adversaires. L'Unité

LE PÔLE FRANCE D'ESCRIME EST « BRANCHÉ »

du Développement du Numérique et de l'Innovation (UDNI) a développé différents outils qui permettent d'analyser un match et de recueillir simultanément des données sur les deux adversaires (les types d'actions mises, subies, les zones préférentielles, etc). « Nous avons aujourd'hui des données sur plus de 50 tireurs, confie l'ancien entraîneur. Les athlètes et les entraîneurs peuvent se connecter n'importe où, analyser des rencontres et aussi consulter des statistiques sur leurs adversaires qu'ils doivent affronter avant une compétition. » Le fleuret quant à lui utilisera dès septembre l'application mobile dédiée développée par l'UDNI afin de quantifier et adapter les charges d'entraînement selon les profils. « Les nouvelles technologies sont un vrai atout dans l'optimisation de la performance et la recherche du gain marginal, et d'autant plus quand elles répondent à un besoin exprimé du terrain », souligne Thomas Dangeon.





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 (TV, wifi, douche, réfrigérateur), simples ou doubles.



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**



RETROUVEZ-NOUS SUR
Facebook : @insep.paris
Twitter : @INSEP_Paris
Instagram : INSEP_Officiel
LinkedIn : INSEP
Youtube : INSEP TV



Innovation numérique

Échange avec Fabien DEVIDE sur les bénéfices futurs communs entre le sport de haut niveau de l'INSEP et le E-sport. De belles collaborations de recherche et d'innovation numérique à venir.



Les Wolverines font le show à l'INSEP

Grande première à l'INSEP avec la venue de l'équipe universitaire de football US du Michigan pour une session démonstrations et échanges avec ses fans français !



Halte aux préjugés sur le handicap

L'INSEP, Paris 2024 et le Comité International Paralympique s'engagent pour l'inclusion par le sport des personnes en situation de handicap.



L'INSEP se dote d'un terrain de grands jeux

Premier entraînement pour les jeunes footballeuses du pôle qui découvrent leur nouveau terrain d'entraînement (gazon naturel renforcé, terrain chauffable).



Soirée projection à l'INSEP !

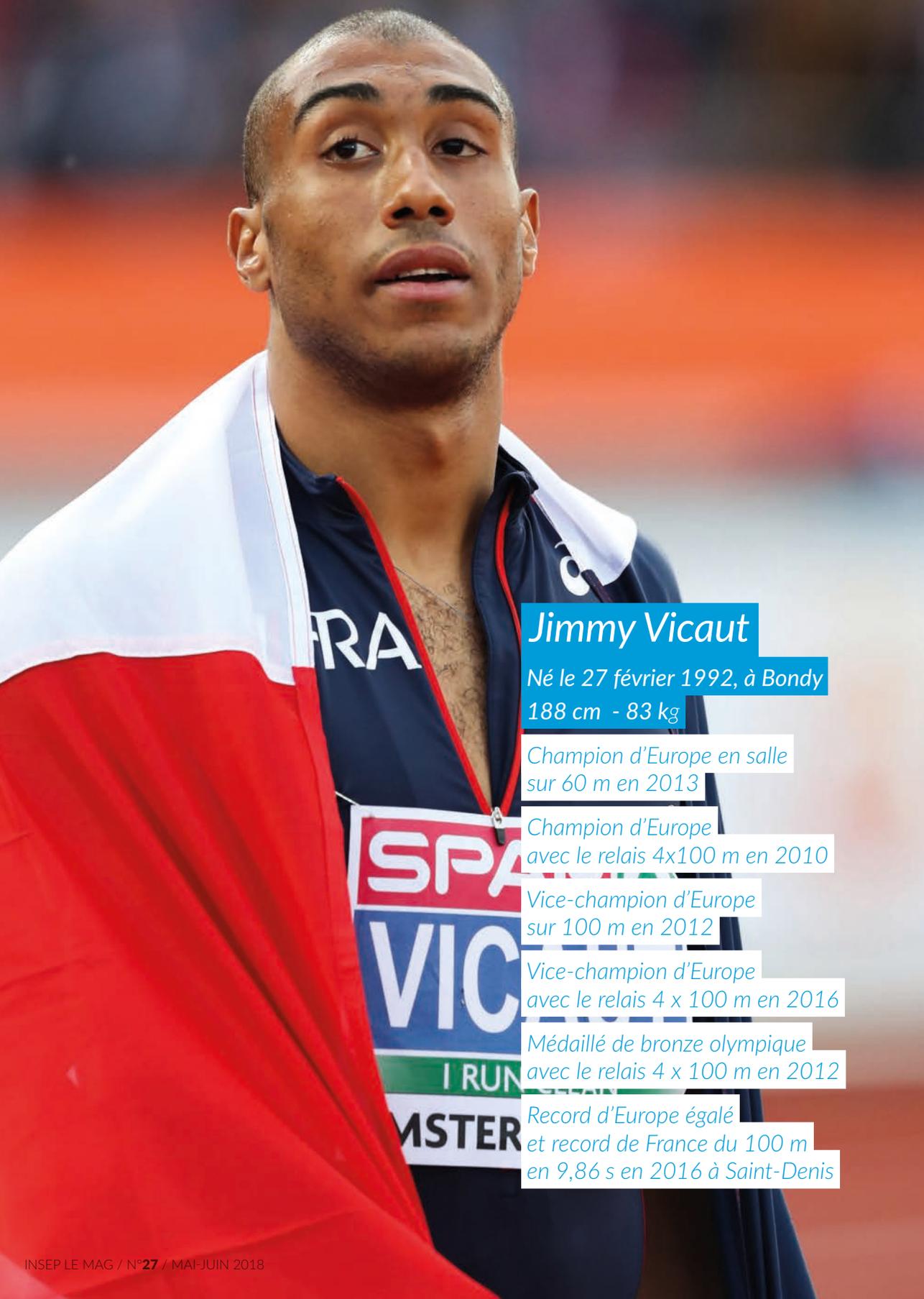
Les terminales S dévoilent le film consacré à l'Histoire et au travail de mémoire qui les a conduits jusqu'à Auschwitz. La Génération 2024 se veut porteuse de valeurs sportives et citoyennes.



Visite surprise de Martin Fourcade

Tout juste auréolé de trois nouveaux titres olympiques, « l'ogre catalan » profite de son passage à l'INSEP pour venir saluer son ami Ghani Yalouz.





Jimmy Vicaut

Né le 27 février 1992, à Bondy
188 cm - 83 kg

Champion d'Europe en salle
sur 60 m en 2013

Champion d'Europe
avec le relais 4x100 m en 2010

Vice-champion d'Europe
sur 100 m en 2012

Vice-champion d'Europe
avec le relais 4 x 100 m en 2016

Médaillé de bronze olympique
avec le relais 4 x 100 m en 2012

Record d'Europe égalé
et record de France du 100 m
en 9,86 s en 2016 à Saint-Denis

Jimmy VICAUT

Après avoir intégré l'INSEP en 2008, Jimmy Vicaut est devenu l'un des meilleurs sprinteurs au monde. À 26 ans, le codétenteur du record d'Europe du 100m (9"86) veut se forger un palmarès à la hauteur de son talent. Et ce dès les championnats d'Europe cet été. Entretien.



Entre l'INSEP et vous, c'est une longue histoire...

Oui, ça fait déjà 10 ans effectivement. Je me rappelle encore qu'on passait parfois devant l'INSEP en voiture avec mon père et qu'il me disait : « Ce serait un truc de ouf si tu pouvais un jour t'entraîner là ». Quand on m'a proposé d'intégrer l'INSEP en 2008, j'ai compris que c'était l'opportunité pour moi de vraiment franchir un cap. Sauf qu'à l'époque, comme j'avais 17 ans, la priorité pour ma famille et aussi pour mon coach, c'était d'abord que je réussisse mon bac. Alors que moi, je pensais que j'étais venu ici seulement pour courir (sourire). Mais même si ça été dur au début, je me rendais compte de la chance que j'avais d'être dans cet établissement. Et

j'avais aussi conscience que ce n'est pas parce que j'étais ici que j'allais automatiquement réussir. C'était à moi de bosser et de toute faire pour y arriver. Et c'est encore le cas aujourd'hui.

Est-ce que votre vision de l'établissement a changé ?

L'INSEP reste un lieu d'excellence et on doit se rendre compte en France de la chance d'avoir une telle structure. On m'a d'ailleurs souvent demandé pourquoi je n'étais jamais parti m'entraîner ailleurs, notamment à l'étranger. Non seulement je suis quelqu'un d'assez casanier, mais en plus, est-ce que je trouverai mieux ailleurs ? Je n'en suis pas sûr. Par contre, je vais être honnête : la magie du début pour moi s'est logiquement envolée. Au

fil des années, c'est devenu principalement mon lieu de travail. Une forme de routine s'est installée. Ça ne veut pas dire pour autant que je n'apprécie pas les conditions. Mais autant que je regardais l'établissement avec des grands yeux quand je suis arrivé, autant aujourd'hui quand je quitte ma chambre, c'est comme si j'allais au boulot. Mais un boulot qui me passionne toujours autant et que je peux exercer dans des conditions optimales. Et ça, ça fait une sacrée différence.

Quelles sont ces conditions optimales dont vous parlez ?

L'INSEP, ce n'est pas seulement une piste d'athlétisme et un endroit pour dormir. Dans ma discipline, et je pense que c'est le cas aussi dans tous les autres

sports, il ne faut rien négliger. Le moindre détail a son importance. Le millième, il va se gagner grâce à plusieurs facteurs : la qualité de l'entraînement, l'investissement qu'on va y mettre, mais aussi les soins, la récupération, la nourriture, le sommeil... À l'INSEP, tout est réuni, sur place, pour être performant.

Est-ce que vous avez le sentiment d'exploiter justement toutes les ressources qui sont mises à votre disposition ?

Je ne sais pas. Disons que j'ai appris au fil des années à faire appel aux compétences dont j'ai besoin à un moment T. Par exemple, j'ai travaillé pendant quelques années avec Armelle van Eecloo (danseuse et chorégraphe, intervenante en optimisation du geste à l'INSEP, nldr) pour améliorer ma mobilité, ma posture, ma souplesse. J'ai entamé depuis trois ans avec le service recherche un vrai travail à base d'exercices isocinétiques pour renforcer mes ischios et éviter de me blesser. Je suis bien sûr aussi suivi au niveau médical pour tout ce qui est échographie, IRM... C'est un vrai plus d'avoir tout sur place. En revanche, je ne l'ai jamais caché, je ne me contente pas de ça et je vais aussi chercher des solutions à l'extérieur lorsque j'en ressens le besoin.

Comment gérez-vous l'attente qui pèse depuis plusieurs années sur vos épaules ?

Quand tu t'entraînes à l'INSEP, forcément, tu sais que tu fais partie des meilleurs sportifs français et que ton job, c'est de ramener des médailles. Mais est-ce que ça me met pour autant plus de pression ? En tout cas, je ne la ressens pas. J'attends



déjà beaucoup de moi-même. J'ai travaillé pendant un certain temps avec un préparateur mental, mais je n'en ressens plus le besoin actuellement. À 26 ans, je commence à bien me connaître, à savoir comment me gérer.

À tel point d'ailleurs qu'on peut se demander finalement si un athlète de votre envergure a encore besoin d'un entraîneur.

La question ne se pose même pas. J'ai besoin de cet œil extérieur, ne serait-ce que sur le plan technique. Et puis sans Dimitri (Démonière, qui l'entraîne depuis 2016, nldr), je ne serai peut-être pas aussi rigoureux. Je ferais ma séance, mais il suffirait qu'il commence à pleuvoir ou que je me sente un peu fatigué et là, si je suis tout seul, rien ne garantit que j'irais au bout (sourire). Mon

entraîneur me motive, il me donne un cadre. J'ai besoin que ce soit carré et ça me rassure aussi quelque part.

Qu'est-ce que vous fait courir encore aujourd'hui ? La gloire, l'argent, l'envie d'être le numéro un ?

J'ai toujours aimé courir. Et j'ai toujours voulu faire de l'athlétisme. J'adore être sur la piste, affronter les autres gars. Quand j'étais plus jeune, c'était un jeu. Désormais c'est mon métier. J'ai perdu cette petite fougue, j'ai plus de maturité. Mais pour moi, c'est toujours aussi facile d'aller sur la piste, que ce soit à l'entraînement ou en compétition, car je m'éclate toujours autant. Et puis, je ne vais quand même pas me plaindre. C'est quand même un job plutôt sympa (sourire). Mais ce qui me motive vraiment aujourd'hui, c'est la médaille.

Je sens que j'ai progressé dans tous les domaines, que ce soit dans les starts ou en tactique de course.



Même si vous faites depuis plusieurs années partie des meilleurs sprinteurs mondiaux, votre palmarès (voir p.20) reste effectivement encore vierge d'une grande performance en individuel sur la scène internationale...

Merci de me le rappeler (sourire). Croyez moi, je ne l'oublie pas. C'est ce après quoi je cours aujourd'hui. Le chrono par exemple, je ne me focalise plus dessus. Il y a longtemps qu'on me dit que je devrai déjà être sous les 9''80 et pendant un certain temps, ça m'obnubilait. Aujourd'hui, je me dis que ça viendra peut-être un jour. Mais ma priorité est de me forger un palmarès. Je veux bien être champion d'Europe en 10''50 (sourire). Je ne suis pas passé loin ces dernières années, j'ai été finaliste aux Mondiaux (8^e en 2015, 6^e en 2017) et aux Jeux (7^e en 2016). Mais je n'ai pas encore goûté au podium en individuel. Il est temps d'avoir des médailles.

Dès cette année aux championnats d'Europe (du 7 au 12 août, à Berlin) ?

Oui, c'est l'objectif. Déjà, j'espère faire une saison pleine sans blessure. L'an passé, franchement, je me sentais vraiment très très bien jusqu'à ce que je me « pète » (déchirure à l'ischio-jambier droit en juin, ndlr). Et malgré ça, je suis quand même arrivé jusqu'en finale aux Mondiaux quelques semaines plus tard (6^e). On ne peut pas réécrire l'histoire, mais j'aurai été quand même curieux de voir ce que ça aurait donné sans cette blessure. C'est ma deuxième année avec Dimitri et je veux concrétiser tout ce qu'on a mis en place. Je me sens vraiment bien, plus serein, plus costaud. Je sens que j'ai progressé dans tous les domaines, que ce soit dans les starts ou en tactique de course. Et je vais tout faire pour aller chercher une nouvelle médaille aux Championnats d'Europe (2^e en 2012, ndlr). J'ai 26 ans, maintenant il est temps. Je vais faire les choses bien, par étapes : d'abord médaillé cet été aux championnats d'Europe, puis l'an prochain aux Mondiaux et après j'irai chercher le podium aux Jeux. Pas mal comme scénario non ?

Est-ce que ce discours est plus facile à tenir aujourd'hui dans l'ère post-Bolt ?

Non, je ne pense pas. Oui, Usain Bolt n'est plus là et on a l'impression que c'est plus ouvert. Mais pas vraiment en fait. Déjà, les cadors, les Gatlin, Blake, etc sont toujours là et il y a plein de petits nouveaux qui arrivent. Quand vous voyez Christian Coleman par exemple (vice-champion du monde 2017 du 100 m à seulement 20 ans, ndlr), vous vous dites qu'il va être un sacré client ces prochaines années. Mais c'est

bien, ça motive. C'est comme dans mon groupe d'entraînement. Il y a des jeunes prometteurs qui sont là, qui me poussent chaque jour à l'entraînement. Cette émulation m'évite de m'endormir.

Vous évoquiez les Jeux Olympiques de Tokyo en 2020...

(il coupe) Alors, ceux là, je ne veux vraiment pas les louper. Je dis souvent que je n'aime pas me projeter et que je préfère prendre les saisons les unes après les autres, mais je fais vraiment une exception pour ces Jeux. Ça me motive de « ouf ». Sur le plan sportif bien sûr, mais surtout parce que je suis un grand fan de manga et de culture japonaise. Rien que de savoir que je vais aller pour la première fois de ma vie au Japon en 2020, c'est super excitant. D'ailleurs, on m'a proposé de me rendre déjà sur place avant, mais non, je ne veux pas. Je préfère vivre intensément mon séjour en 2020. Et j'ai vraiment hâte d'y être.

Est-ce que vous réalisez que ce seront vos 3^e JO ?

Déjà, il faudra d'abord que je me qualifie. Mais oui, c'est vrai. Ça me fait rire, car quand j'ai commencé l'athlétisme, mon père me disait que ce serait bien déjà d'être champion de France vers 25-26 ans (sourire). J'ai déjà eu la chance de participer à deux éditions des Jeux, d'avoir fait des championnats du monde, des championnats d'Europe... Dans la carrière d'un sportif, il faut plusieurs paramètres pour arriver et surtout rester au haut niveau : le travail, les rencontres, avoir une bonne équipe autour de soi et aussi quand même un peu de chance. Je pense que j'ai eu tout ça ces dernières années et c'est ce qui fait que j'en suis là aujourd'hui. Mais je ne m'en contente pas. Comme je le disais, maintenant, il est temps pour moi d'aller encore plus loin.

4

QUESTIONS À

THIERRY MARX



Thierry Marx, 55 ans, Chef Exécutif et Directeur de la Restauration au Mandarin Oriental, à Paris, est aussi investi et épanoui en cuisine que dans la pratique du sport. Dans ses activités professionnelles et personnelles, il goûte régulièrement à l'excellence de l'INSEP.

1 *Avant même d'évoquer vos liens avec l'INSEP, on connaît votre amour pour le sport, et notamment la boxe ou encore le judo que vous pratiquez régulièrement. Vous avez également couru plusieurs marathons. Pourquoi le sport est-il si important dans votre vie ?*

Le sport a été le premier cadre éducationnel que j'ai vraiment compris. Encore aujourd'hui, il m'apporte de la sérénité, de l'équilibre...

Quand la vie déraile un peu, que le désordre s'installe, la pratique du sport est l'occasion de rééquilibrer les planètes, y compris dans mes pratiques managériales. Je m'inspire notamment de l'approche des sportifs de haut niveau : la préparation, physique et mentale, qu'ils s'imposent au quotidien pour atteindre la performance, leurs capacités à affronter les turbulences, la gestion du stress, la maîtrise du geste utile, celui qu'ils doivent exécuter au moment propice pour marquer un point ou faire tomber un adversaire... Il y a de nombreuses similitudes avec le quotidien d'un chef d'entreprise qui doit faire concorder

des compétences techniques avec des réalités opérationnelles pour faire face à la concurrence et rester au sommet. Et pour un chef, forcément, la maîtrise du geste, du feu, de l'énergie, la précision pour être efficace, mais aussi éviter les traumatismes sont des paramètres importants.

2 **Qu'est-ce qui vous a amené à vous rapprocher de l'INSEP ?**

Lorsque j'étais adolescent, dans le cadre de mes entraînements avec le club de judo de Champigny-sur-Marne (où il est toujours licencié, ndlr), je parlais faire des footings dans le bois de Vincennes et je passais chaque jour ou presque devant les grilles de l'INSEP. Pour le jeune sportif que j'étais, ne serait ce que d'y rentrer un jour relevait du rêve. L'INSEP était et reste encore aujourd'hui le graal de l'accessibilité au haut niveau, le symbole de l'excellence. J'ai rapidement fait une croix sur une carrière de champion, je n'en avais pas le potentiel, mais j'ai quand même eu la chance dans les années 1970 de pouvoir m'entraîner régulièrement sur les tatamis du pôle France de judo avec mon club. Je pouvais sentir le vent de l'olympisme. J'y suis ensuite revenu bien des années plus tard, en 2010, pour une émission de télévision et j'ai vu comment l'établissement avait changé, comment il s'était professionnalisé, tout en restant ce modèle unique dans le sport qui symbolise à la fois la notion d'effort et d'excellence à la française dont il ne faut pas avoir honte. Et ça m'a donné quelques idées.

3 **Pouvez-vous nous en dire quelques mots ?**

J'ai souhaité y organiser chaque année mes séminaires d'entreprise. Je voulais non seulement un lieu déconnecté du milieu de la restauration, mais aussi confronter mes collaborateurs à la mesure de la performance et au leurre de l'échec. La chance reste pour moi un concept. Un sportif de haut niveau va tout mettre en œuvre pour atteindre ses objectifs, étape par étape, en s'entourant de multiples compétences, car il sait qu'il ne réussira pas tout seul. Et le talent n'est rien sans travail. Les similitudes sont fortes avec ce que nous pouvons vivre dans nos professions. La solution,

c'est le mouvement. Pendant ces séminaires, des personnalités de l'INSEP, notamment Benoît Campargue avec qui j'ai la chance de travailler depuis plusieurs années (Thierry Marx et l'ancien champion de judo ont créé en 2017 un nouveau cursus, Pass' Sport pour l'emploi, qui permet à des jeunes défavorisés de se former aux métiers de la sécurité, ndlr) viennent partager leurs expériences, évoquer leurs doutes, leurs réussites, leur préparation... C'est très enrichissant.

4 **À titre personnel, avez-vous également déjà bénéficié des services de l'INSEP ? Et l'INSEP a-t-il déjà fait appel à vos compétences ?**

J'avais eu la chance de pouvoir tester la cryothérapie lors de l'enregistrement de l'émission de télévision et quelques années plus tard, lorsque j'ai commencé à avoir des petits soucis avec mon épaule dus à mon âge, je m'en suis souvenu. Je suis allé faire quelques séances, j'en ai profité aussi pour voir un kinésithérapeute, faire de la balnéothérapie et bénéficier des conseils des meilleurs spécialistes de la traumatologie du sport. De temps en temps, je passe aussi au pôle France de judo voir Teddy (Riner) ou encore Audrey (Tcheuméo) que j'apprécie beaucoup. Les côtoyer même brièvement, les voir s'entraîner, sont autant de sources d'inspiration. D'ailleurs, je trouverais formidable que l'établissement puisse permettre, ne serait-ce qu'une fois par an, à des jeunes sportifs qui s'entraînent dans des clubs de quartiers ou dans les milieux ruraux de venir passer une journée à l'INSEP et bénéficier de ce cadre institutionnel, de cette dynamique. Je n'ai encore jamais travaillé directement avec l'INSEP, mais j'ai déjà recruté dans mes restaurants des anciens Insépiens. Et il m'arrive régulièrement de donner des conseils de cuisine à certains sportifs* et l'un d'entre eux m'a même demandé de lui donner des cours particuliers. Mais ne me demandez pas de nom (sourire).

* *Thierry Marx ouvrira à la rentrée 2018 une nouvelle école de formation dans laquelle ses élèves apprendront entre autres à concocter des plats adaptés pour les sportifs de haut niveau.*

Pour le jeune sportif que j'étais, ne serait ce que d'y rentrer un jour relevait du rêve. L'INSEP était et reste encore aujourd'hui le graal de l'accessibilité au haut niveau, le symbole de l'excellence.



BRANDON VAUTARD

DÉJÀ À L'HEURE

Champion d'Europe en - 85 kg à l'épaulé-jeté en mars dernier et médaillé de bronze au total, le jeune haltérophile Brandon Vautard, 21 ans, régulièrement présenté comme l'une des chances de médailles aux JO 2024, est en train d'éclorre plus tôt que prévu.

« Il y a le Brandon que l'on voit et il y a celui que l'on connaît ». Entraîneur de l'équipe de France Olympique d'haltérophilie, Samuel Suywens a vu grandir et évoluer Brandon Vautard depuis son éclosion sur les plateaux il y a 8 ans. La double facette du tout récent champion d'Europe d'épaulé-jeté et médaillé de bronze au total, il a appris à la gérer et à l'appriivoiser au fil des saisons. Au premier regard, Brandon Vautard serait donc « Dondon », un jeune homme de 21 ans encore en construction, personnelle et sportive, un brin macho, amateur de belles voitures, de bonne bouffe et de sorties entre potes, qui semble promener son insouciance malgré les attentes sur ses larges épaules. « Sauf qu'en le côtoyant au quotidien, on s'aperçoit très vite qu'il y a aussi un autre Brandon », sourit Samuel Suywens. Un garçon intelligent, déterminé, attachant, hyper sensible, souvent en manque de

confiance malgré la puissance qu'il dégage dans la vie et sous les barres, mais qui sait se révéler un vrai guerrier dans les moments qui comptent.

Un petit « craquage » sans conséquences

Le 26 mars dernier, le natif de Langres, qui a débuté l'haltérophilie à 9 ans au sein du club local, l'une des places fortes de la discipline en France, en a fait la démonstration en s'emparant de son premier titre continental à l'épaulé-jeté, sa spécialité, en - 85 kg - le plus jeune français à atteindre ce graal -, décrochant par la même occasion le bronze au total (144 kg à l'arraché, 191 kg à l'épaulé-jeté). « J'espérais faire un podium, mais de là à avoir l'or... », avoue l'intéressé, 12^e mondial l'an passé et qui avait déjà goûté aux



podiums européens dans les catégories jeunes. « Mais je n'étais encore jamais monté sur la plus haute marche et c'est plutôt agréable », sourit-il. « Brandon a toujours été costaud, physiquement et mentalement, mais ce jour là, il fallait vraiment être très fort », reconnaît Samuel Suywens qui l'entraîne à l'INSEP depuis trois ans avec Yann Morisseau. Dernier concurrent à monter sur le plateau à Bucarest, le jeune français avait son destin entre les mains. Si la barre de 191 kg, un petit kilo de plus que son adversaire direct pour le titre, le Géorgien Revaz Davitadze, lui avait échappé, il aurait quitté la Roumanie sans médailles et avec des interrogations plein la tête. Celles-là même qui l'ont déjà fait « craquer » par le passé et qui l'ont conduit à quitter l'INSEP provisoirement en 2017 pour retourner à Langres avant de très vite comprendre son erreur. « J'ai besoin de ce cadre qu'offre l'INSEP, avoue-t-il aujourd'hui, lui qui a retrouvé sa chambre à l'Institut dans la foulée de son sacre européen, tout en continuant à s'entraîner régulièrement à Langres sous la houlette de Jean-Louis Gudin. Sans même parler des excellentes conditions d'entraînement et de la qualité des services proposés, notamment au niveau médical ou en termes de récupération, le fait de baigner dans cette atmosphère de haut niveau au quotidien m'oblige à me comporter aussi comme un athlète de haut niveau. Alors que quand je suis chez moi, même si j'en ai besoin pour retrouver ma famille et me ressourcer, disons que je fais un

peu moins attention à mon hygiène de vie. » Sa gestion du poids avant les championnats d'Europe aurait d'ailleurs pu lui coûter cher à Bucarest, lui qui a dû se délester de 7 kilos quelques jours avant la pesée officielle et qui a débuté la compétition « extrêmement fatigué » selon ses termes avant de trouver les ressources pour décrocher ses deux premières médailles internationales chez les seniors.

L'or européen, une étape

Coordonné, rapide, puissant, Brandon Vautard a donc éclos plus tôt que prévu, lui qui est souvent présenté comme l'un des grands espoirs de la discipline dans la perspective des Jeux Olympiques de Paris en 2024. « Ce titre européen va le mettre en confiance et lui permettre de prendre réellement conscience de son potentiel », souligne Samuel Suywens. Mais Brandon a encore de nombreux caps à passer. Il doit mettre des œillères, travailler et comprendre pourquoi il est là et ce qui lui reste à faire pour atteindre les sommets. « Cette médaille d'or n'est qu'une étape, et pas un aboutissement, confirme, lucide, le jeune homme, dans l'attente de la concrétisation de l'autre rêve de sa vie : intégrer l'armée des Champions pour faire une carrière militaire dans l'infanterie. C'est encourageant pour la suite mais il me faut désormais confirmer. » Et ce dès les championnats du monde d'Achgabat (Turkménistan) en novembre prochain, première épreuve qualificative pour les Jeux de Tokyo en 2020. Reste désormais à savoir quel Brandon se présentera sous les barres.





LE DÉFI DE LA PERFORMANCE

FACE À LA CONTRAINTE DU TEMPS

L'accélération du rythme de vie est un élément important de la dynamique des sportifs pour leur projet de performance. Le temps n'étant pas de nature extensible, l'expansion des exigences sportives n'est pas sans conséquence sur les autres temps sociaux. Comment l'athlète arrive-t-il à tout concilier quels types d'arbitrages fait-il ? L'Unité Recherche de l'INSEP a mené une étude sur le rythme de vie des sportifs de haut niveau qui confirment que ces derniers cherchent à devenir des « maîtres du temps » sans pour autant toujours être « maîtres de leur temps ».

La question du temps – si elle est peu traitée en sociologie du sport – est une préoccupation scientifique qui va bien au-delà du monde sportif, mais surtout qui se voit réaffirmée comme un élément pertinent d'analyse du social depuis une dizaine d'années. La société est entrée dans une période postmoderne de « *course au temps* ». Si cette dernière est souvent source de stress négatif, elle peut aussi placer les individus dans un niveau de tension propice à la performance : le plus performant est alors celui qui est capable de « *dépasser le temps* » qui s'écoule, d'être constamment dans l'anticipation, d'en faire toujours plus dans la même unité de temps. Comment les sportifs de haut niveau vivent-ils cette accélération de leur rythme de vie ? C'est la question à laquelle l'Unité Recherche de l'INSEP a souhaité répondre en menant une étude auprès de l'ensemble des athlètes de l'Institut il y a deux ans (voir encadré) sous la conduite de Fabrice Burlot, chercheur au département de la recherche, Laboratoire Sport, Expertise et Performance à l'INSEP.

Maîtres du temps

Les sportifs de haut niveau sont des individus souvent dotés d'une forte maturité organisationnelle, particulièrement bien organisés et qui s'apparentent à des « *maîtres du temps* » selon l'expression de Muriel Darmon, sociologue au CNRS. Comme les élèves des classes préparatoires, ils maîtrisent l'organisation de leur temps, sont rationnels et rigoureux dans la définition et l'articulation des différentes temporalités qui organisent leur vie autour de la performance sportive.

Cette maturité est systématiquement présente dans les entretiens et apparaît très liée à la performance sportive. Être capable de gérer son temps, de le structurer, de le modéliser semble une particularité forte de la figure du champion.

Les sportifs perçoivent rapidement que dans cette logique de course à la performance, seule une organisation optimale leur permettra d'atteindre leurs objectifs. Même s'ils sont, a priori, moins engagés dans le projet de formation que le projet sportif, ils font preuve d'efficacité dans le travail scolaire et universitaire assez notable qui pourrait expliquer leur bonne insertion professionnelle après leur carrière. Dans ce contexte de rationalisation, va s'engager une course à l'efficacité maximum de la gestion du temps : une chasse au gaspillage dans laquelle la perte de temps est souvent synonyme de malaise et d'inefficacité. Être juste à l'heure, ni en avance, ni en retard devient chez de nombreux sportifs un indicateur de performance de leur gestion du temps.

Une forte hétérogénéité

« *L'analyse des discours des sportifs montre une forte hétérogénéité des rythmes de vie, souligne Fabrice Burlot. Elle est fonction du sport pratiqué, du type de formation suivie, de l'éloignement du site d'entraînement, du statut du sportif (médaillé ou encore espoirs, interne ou externe) et des déplacements d'un lieu à un autre que ces différentes situations conditionnent.* » Avec parfois de vraies différences de perception. « *Par exemple, ce ne sont pas forcément les sportifs aux emplois du temps objectivement chargés (charges d'entraînement et de formation importantes) qui vivent le plus mal leur vie de sportif de haut niveau et inversement* », poursuit le chercheur de l'INSEP. Le temps consacré aux études semble satisfaire les sportifs dans l'ensemble, même si plus de la moitié estime malgré tout insuffisant le temps consacré au travail personnel. Ce qui ne veut pas dire qu'ils souhaitent augmenter leur temps de travail, mais surtout qu'ils sont

LA MÉTHODE DE L'ÉTUDE

Pour répondre à ces questions, 42 entretiens avec des sportifs de haut niveau ont été réalisés par les chercheurs (cf. tableau : synthèse des caractéristiques des sportifs interviewés).

Entre un et trois sportifs ont été interrogés par pratique sportive présente à l'INSEP.

conscients que, pour réussir leur formation, le temps consacré aux révisions devrait être plus important. « *Et les sportifs interviewés qui ont fait l'expérience attirante de se consacrer uniquement à leur projet sportif et d'arrêter le temps d'une année leur formation nous ont par exemple tous dit avoir mal vécu cette période : ennui, stress d'avoir tout misé sur le sport* », remarque Fabrice Burlot. *Les sportifs vivent difficilement les périodes d'inactivité et les moments à « ne rien faire »*. Ils ressentent une vraie nécessité à maintenir une forme de tension, à trouver un juste équilibre entre un emploi du temps excessivement chargé et un emploi du temps

excessivement allégé, pour être performant.

Conséquence : des sportifs sur le fil

Cette recherche permanente de l'efficacité place souvent les sportifs dans des organisations temporelles en flux tendus. Ils peuvent alors s'organiser un emploi du temps aux contours idéalement millimétrés mais qui n'admet plus de temps mort et où le moindre écart est producteur de tension, de surmenage. Mais à l'inverse, on trouve aussi le cas d'athlètes véritables « *maître du temps* » qui ne se laissent pas déborder par cette course

effrénée à l'efficacité. Ils arrivent à subtilement coordonner l'ensemble de leurs activités et donc de leurs temporalités. D'une part, ils savent clairement hiérarchiser un ordre de priorité, ce qui leur permet de sacrifier, sans état d'âme, certaines activités en cas de nécessité. D'autre part, ils sont capables de s'aménager des temps de « *régénération* », c'est-à-dire des périodes plus ou moins longues pendant lesquelles ils vont pouvoir « *recharger les batteries* ». Siestes, grasses matinales du week-end, vacances et différentes formes de sociabilité peuvent alors être mobilisées dans ce sens.

DU CÔTÉ DE L'INSEP

UNE ÉTUDE SANS TEMPS MORT

Dans un contexte général d'augmentation des exigences sportives (fréquence des compétitions, multiplication des stages, utilisation de nouvelles ressources) et de maintien des autres types de besoins (études, famille et amis, vie amoureuse, etc.), l'Unité Recherche de l'INSEP a mis en œuvre une étude sur les rythmes de vie des sportifs de haut niveau des pôles France de l'Institut. Cette étude interroge sur la capacité des sportifs à pouvoir tout réaliser : répondre aux exigences d'entraînement et de performance, satisfaire leurs désirs et utiliser les ressources disponibles (récupération, nutrition, préparation mentale et physique...). Comment comprendre les mécanismes généraux de construction et de régulation de l'emploi du temps des sportifs. Quels regards les sportifs portent-ils sur leur rythme de vie ? Comment parviennent-ils à mobiliser cet ensemble composé de ressources et de contraintes dans un temps restreint ? Pour répondre à ce questionnement, des entretiens ont été réalisés avec 50 sportifs (durée 1h30 en moyenne) et un questionnaire a été passé à l'ensemble des 580 sportifs présents à l'INSEP. Au final, 532 questionnaires exploitables ont été recueillis. Cette enquête a notamment permis de mettre en évidence un certain nombre de questions liées aux rythmes de vie des sportifs de haut niveau et d'expliquer assez précisément les logiques qui les « animent ».

Dans cette recherche d'efficacité maximum de l'organisation de leur temps, les sportifs de haut niveau vont avoir recours à différents types de stratégies. « Certains vont retarder et anticiper certaines temporalités en repoussant par exemple un projet de formation désiré – mais incompatible avec le haut niveau – à plus tard ou en sacrifiant certains moments de leur vie familiale pour les vivre intensément sur d'autres périodes, explique Fabrice Burlot. D'autres vont tenter de superposer les temporalités comme s'échauffer pendant les temps de déplacement, dormir ou manger en cours... ou encore coordonner l'activité sportive avec la vie familiale comme dans le cas de cette sportive qui a changé de club et est retournée dans sa région d'origine, pour pouvoir voir sa famille plus souvent. » Afin d'organiser leurs emplois du temps, les sportifs vont aussi réduire, voire parfois supprimer certaines temporalités comme la récupération, ou encore des activités de briefing/débriefing. Ils peuvent également opter pour l'étalement des années scolaires comme cela est possible dans de nombreuses formations post-baccalauréat proposées par l'INSEP. Enfin les sportifs se sont aussi engagés dans une dynamique visant à remplacer des activités lentes par des activités rapides. L'utilisation des bains froids pour permettre aux muscles de récupérer plus rapidement, mais aussi l'utilisation de compléments alimentaires pour remplacer le petit-déjeuner du matin sont des pratiques qui se sont fortement répandues et réduisent ces temporalités particulières. En plus d'arranger habilement leurs emplois du temps par différents types de stratégies, les athlètes vont également les ajuster au fil de l'eau.

Toutes catégories confondues, les activités prioritairement supprimées par les sportifs de haut niveau sont, dans l'ordre : les loisirs 70%, le temps consacré aux révisions 63%, aux amis 55%, à la récupération 50% et au sommeil 44%.

CRITÈRES	POURCENTAGES
SEXE :	
Femmes	50 %
Hommes	50 %
ÂGE :	
15-18 ans	30 %
19-24 ans	40 %
+ de 25 ans	30 %
FORMATION/ÉTUDES :	
Sans	30 %
À l'INSEP	45 %
Hors INSEP	25 %
ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE :	
Sans	85 %
Avec	15 %
STATUT À L'INSEP :	
Interne	65 %
Externe	23 %
Demi-pensionnaire	13 %
RÉGION D'ORIGINE :	
IDF	29 %
Province	56 %
Dom-Tom	7 %
Naturalisé	3 %
SITUATION AVANT L'INSEP :	
Hors pôle	40 %
Pôle	60 %

SYNTHÈSE DES CARACTÉRISTIQUES DES SPORTIFS INTERVIEWÉS.

Ces entretiens s'inscrivent dans la continuité de plusieurs enquêtes réalisées sur les rythmes de vie des sportifs de l'INSEP de fin 2011 à mars 2012



Des variables d'ajustement

Les sportifs de haut niveau jouent rarement avec le temps consacré aux activités liées directement à la pratique sportive, car cela renvoie à un sentiment de culpabilité, de ne pas avoir mis toutes les chances de son côté pour réussir. Bien au contraire, face à l'envie de réussir, on trouve parfois des athlètes qui vont ajuster, à la hausse, le temps sportif : s'entraîner le week-end ou continuer un peu après l'entraînement... En revanche, l'échauffement ou les étirements, la récupération mais aussi la préparation physique ou mentale sont souvent considérées et utilisées comme des variables d'ajustement capables de dégager du temps.

En plus d'être un élément fortement mobilisé dans les stratégies d'arrangement des sportifs (suppression, dédoublement des années), les études apparaissent assez régulièrement elles aussi comme une variable d'ajustement privilégiée. « *Nombreux sont les*

athlètes qui avouent soit arriver en retard en cours voire s'absenter alors qu'ils ne le feraient pas à l'entraînement, remarque Fabrice Burlot. Souvent, cela permet, par exemple de gagner du temps de sommeil. » Enfin les différents temps liés aux sociabilités du sportif – amour, famille et amis – ainsi qu'à la récupération et aux repas sont également largement mis à contribution pour gérer les périodes délicates où il est nécessaire de se dégager du temps.

Les médaillés plus performants

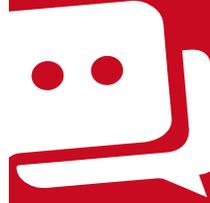
D'une façon générale, les médaillés apparaissent moins sous pression temporelle que les autres sportifs de l'INSEP. Ils vivent mieux le temps et font penser à la figure des « *maîtres du temps* ». Ils jouent habilement avec les temporalités quotidiennes en découpant de façon intensive le temps pour le rendre intégralement utile et efficace. Pour parvenir à gérer l'ensemble des temporalités que leur impose ou propose l'insti-

tution sportive et conserver au minimum les temps de vie qui participent de leur équilibre, ils mettent en place des stratégies d'arrangement et d'ajustement particulières : plus que les autres sportifs, ils allègent leur projet professionnel et de formation sans pour autant l'abandonner, et parallèlement, plus que les autres, ils préservent, voire intensifient leur engagement dans des activités liées au bien être (sommeil, repas, massages, récupération, loisirs). Au final, plus il est performant, moins le sportif semble avoir l'impression de manquer de temps : 42% des médaillés disent avoir le temps contre 28% pour les sportifs dans leur ensemble. Seulement 55% se sentent en manque de temps contre 70% des sportifs. Alors est-ce parce qu'ils sont maîtres de leur temps qu'ils sont devenus des champions ou est-ce parce qu'ils sont des champions qu'ils peuvent avoir ce rapport au temps ? Sans savoir réellement si ce constat est une conséquence ou une cause, il apparaît clairement que le rapport au temps est fonction de la performance.

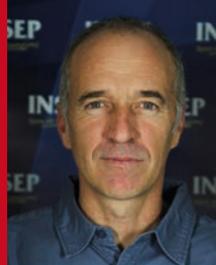
Au final, plus il est performant, moins le sportif semble avoir l'impression de manquer de temps : 42% des médaillés disent avoir le temps contre 28% pour les sportifs dans leur ensemble. Seulement 55% se sentent en manque de temps contre 70% des sportifs.

Pour rester dans cette course à la performance, le sportif de haut niveau est acteur de son rythme de vie et met en place des stratégies pour répondre aux objectifs à la fois institutionnels (ce que l'INSEP et son pôle attendent de lui) et personnels (ce qu'il souhaite faire, mais aussi les volontés de sa famille). Par rapport à l'objectif qui se pose, le sportif cherche des solutions, imagine les arrangements possibles, les module, les ajuste pour ne pas perdre de temps et mettre en œuvre uniquement du temps utile. Devenir maître du temps est un élément clé de sa réussite. Mais face à l'augmentation des exigences qui pèsent sur lui, la question est de savoir jusqu'où le sportif restera « maître de son temps ». Jusqu'où pourra-t-il assumer cette accélération du rythme de vie ?

Retrouvez l'article complet de Reflexion Sport n°13 <https://bit.ly/2sUQing>



PAROLES D'EXPERT



Fabrice Burlot, chercheur au département de la recherche, Laboratoire Sport, Expertise et Performance à l'INSEP, responsable du projet scientifique.

« Notre projet d'étude visait à connaître les stratégies mises en œuvre par les sportifs de haut niveau pour maîtriser leurs plannings quotidiens, hebdomadaires, mensuels et l'organisation de leurs différentes activités, qu'elles soient sportives, de formation ou encore de loisirs, sans oublier leur vie familiale, amoureuse, etc. La concurrence est forte entre ces différentes temporalités, car le temps n'est pas extensible et de nombreux arbitrages doivent être réalisés. Par exemple, le volume d'entraînement a fortement progressé ces dernières années. En 1990, 41% des insépiens s'entraînaient moins de 10 heures par semaine et 59% entre 10 et 20 heures (rapport interne, Irlinger, Louveau, Metoudi, 1990). Aujourd'hui, on reste exceptionnellement sous les 20 heures hebdomadaires. Les stages en dehors de l'INSEP, sur le territoire national comme à l'étranger, ont aussi connu un essor considérable. L'organisation de la performance sportive s'est profondément professionnalisée et cette professionnalisation a eu comme conséquence une importante transformation des temporalités de l'organisation du temps sportif. Outre le fait qu'il soit soumis à la contrainte du double projet, le sportif est aussi un individu avec des désirs et des besoins. Dans la construction de son projet de performance, il doit en permanence ajuster ses activités, en sacrifier certaines et se relâcher sur d'autres pour pouvoir conserver a minima des « temps pour soi ». Il était intéressant pour nous d'identifier s'il existe des « maîtres du temps » capables de jongler avec toutes ces exigences et d'être performants. »



Cyrille Maret, médaillé de bronze aux JO de Rio 2016, et son entraîneur à l'époque Philippe Taurines

ENTRAÎNEUR ENTRAÎNÉ

UN DUO SINGULIER



La relation entre un sportif et son entraîneur est le plus souvent au cœur de la performance. Mais dans quelles conditions le message du coach peut-il exercer un impact positif sur son athlète et ses interventions sont-elles toujours bénéfiques ? À travers l'exemple du judo, Franck Bellard, formateur à l'INSEP, donne quelques éléments de réponse.

Dans la plupart des sports, les difficultés liées aux contraintes matérielles et réglementaires rendent complexes les interventions de l'entraîneur pendant l'action. Le briefing d'avant match ou celui de la mi-temps sont alors des occasions privilégiées pour tenter de modifier les stratégies collectives. Au judo en revanche, les coachs sont placés aux abords de la surface de combat et peuvent intervenir pendant toute la durée de l'affrontement ou presque. Ce sport constitue en ce sens un formidable terrain d'expérimentation de l'efficacité des interactions de l'entraîneur en compétition. Au bord du tatami, il n'est pas rare d'entendre des consignes de type « *maintenant* », « *fais-le* », ou d'autres conseils technico-tactiques visant à influencer la performance de l'athlète. Des interventions qui laissent à penser que le coach serait « capable » de modifier le comportement de son athlète depuis sa chaise, pendant le déroulement même de l'action. Une hypothèse également fondée sur la capacité de l'athlète à entendre la parole donnée en amont ou pendant l'action, puis à l'utiliser pour répondre aux problématiques du combat.

Formateur à l'INSEP et lui-même double finaliste du Grand Chelem de Paris en 1998 et 2000, Franck Bellard a mené il y a quelques années une étude afin de mesurer les effets des interventions de l'entraîneur sur le sportif dans son sport de prédilection. « *Les enjeux étaient multiples, explique-t-il. À travers ce projet de recherche, je voulais identifier les facteurs d'efficacité ou les sources d'erreur du coaching des entraîneurs, dans une perspective d'optimisation de la performance de mes athlètes, et des entraîneurs que je forme à l'INSEP. Il s'agissait aussi d'apporter des éléments de réponse aux fédérations, dans leur tentative de cadrage réglementaire de la relation entraîneur-entraîné en compétition.* » L'entraîneur est-il en mesure de déclencher des programmes moteurs automatisés depuis l'extérieur du terrain, ou sa présence sur la chaise n'a-t-elle qu'un intérêt affectif et psychologique pour l'athlète ? Si l'on parvient à établir la preuve d'une communication possible pendant l'action, dans quelles conditions le message du coach peut-il exercer un impact positif sur les conduites décisionnelles et les états psychologiques des judokas ? Ses interventions sont-elles toujours bénéfiques pour l'athlète ?

Les opinions varient selon la culture et les croyances

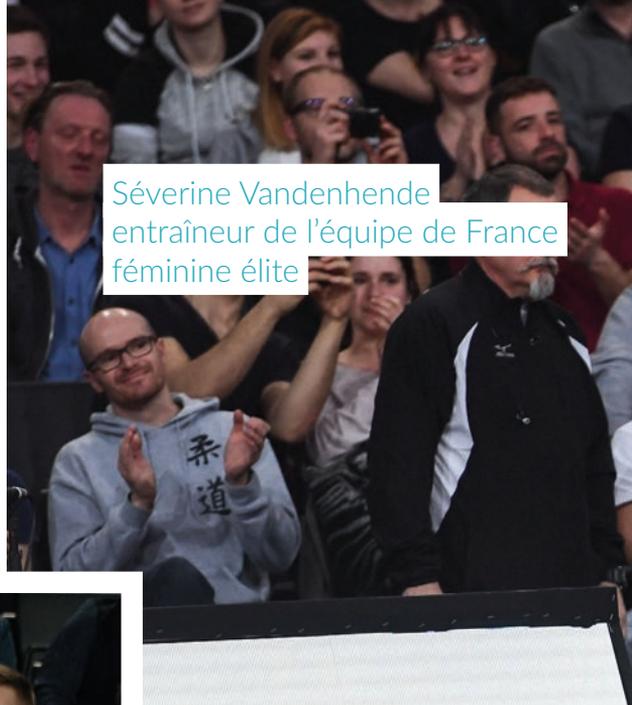
L'entraîneur est souvent perçu comme un expert de l'action pédagogique et du sport pratiqué,

Dans les faits, environ 11% des interactions formulées par le coach produisaient réellement un effet bénéfique pour l'athlète.

dont le rôle est d'aider l'entraîné à atteindre ses objectifs. Il s'agit alors pour lui de trouver les bons mots en fonction de la situation. Ceux qui motivent, ceux qui rassurent, ceux qui font réagir ou qui contiennent la solution gagnante pour surmonter l'obstacle technico-tactique. C'est ce qu'on attend de lui en compétition, mais aussi chaque jour à l'entraînement. Au final, l'entraîneur est considéré comme celui qui tient le cap, et qui explique ce qu'il y a à faire et comment le faire. Comme un capitaine autoritaire, il est même communément admis que ses mots soient crus, voire même violents. « *Le plus souvent, les interventions de l'entraîneur sont didactiques, sous forme de conseils techniques ou technico-tactiques, en cours d'action, alors même que c'est interdit par le règlement en judo* » précise Franck Bellard. « *Parfois utiles, exceptionnellement déterminants, de temps en temps inutiles, voire même nocifs pour la concentration et l'autonomie de l'athlète, les coachs croient souvent en leur capacité à modifier les conduites décisionnelles des athlètes* ». Quand on interroge les entraîneurs sur l'efficacité de leur coaching en compétition, les opinions varient dès lors qu'ils sont persuadés que le meilleur coach, c'est l'athlète lui-même, ou au contraire que leur performance dépend directement de leurs bons conseils. « *Leur parole, le message, les intentions sont liées à la représentation qu'ils se font de la relation à l'athlète et à leur croyance en une « parole divine », poursuit celui qui est entraîneur de l'équipe féminine du club de Pontault Combault. Avant de commencer mon étude, j'étais convaincu que le sensei (le professeur de judo), fort de son expérience, pouvait agir comme un GPS guidant l'athlète vers la performance* ». Entraîneur nationale de judo entre 2009 et 2012, puis responsable des équipes de France entre 2012 et 2016, Martine Dupont part du postulat qu'« on ne change pas un athlète depuis la chaise ». Relativisant l'efficacité du coaching, elle met l'accent sur la relation, en précisant que l'objectif principal est de transmettre de la confiance.

Lors de son étude, Franck Bellard a remarqué que dans les faits, environ 11 % des interactions formulées par le coach produisaient réellement un effet bénéfique pour l'athlète. Si la mise en

application reste plus efficace lorsque le conseil est donné en amont de l'action, que pendant l'action, une donnée interpelle néanmoins : environ 80 % de conseils sont écartés ou inutilisés, faute d'être entendus, faute de convergence avec le ressenti de l'athlète ou encore faute de capacité de celui-ci à les mettre en application. « Il ne s'agit pas ici de juger des méthodes de coaching, mais simplement de conclure que le coach n'a pas de pouvoir magique pour décider à la place de l'athlète, souligne Franck Bellard. De plus, il semble que l'effet bénéfique du coaching se



Séverine Vandenhende
entraîneur de l'équipe de France
féminine élite



Lucie Décosse,
entraîneur de l'équipe
de France féminine élite

situe majoritairement sur l'aspect mental. Au final, la question de l'efficacité du guidage technique en compétition, pour des sportifs de haut niveau amenés à prendre des décisions complexes, sous contraintes temporelles et faisant face à des enjeux importants, reste à démontrer.»

Des risques d'incidences négatives

Si le message passe essentiellement par la parole, ce sont le langage para verbal (voix, débit de parole, ton) et le langage non verbal (postures, gestes, expressions faciales, regard, respiration) qui au-delà des mots sont réellement pris en compte par le sportif. L'agitation particulière sur la chaise de coach, l'expression du visage, la transpiration sont autant de phénomènes qui

traduisent l'émotion, renforcent ou contredisent les propos. Cette dimension non verbale de la communication du coach constitue donc une source de phénomènes invisibles mais perceptibles par l'athlète. Parfois à ses dépens.

Car les risques d'incidences négatives sont réels. L'accélération du débit, l'hypersollicitation de l'attention de l'athlète, les tentatives d'influence de l'arbitrage, sont autant de manifestations potentielles de l'agacement du coach, de sa nervosité, de ses craintes et autres appréhensions susceptibles d'être perçues puis vécues, voire incarnées par l'athlète. Lors des entretiens de l'INSEP du 19 mai 2015, Cathy Fleury avait notamment raconté une expérience survenue aux Jeux olympiques de Pékin au cours de laquelle elle s'était retrouvée « privée de la parole », couverte par les encouragements du public, alors que son athlète sur le tatami semblait avoir besoin de son aide. L'ancienne championne olympique s'était alors levée et avait voulu hurler plus fort que le public, en vain. Après l'épreuve, en revoyant ces images, Cathy Fleury s'était alors rendue compte que, privée du son, son corps reflétait un tout autre message que celui qu'elle voulait transmettre : celui de la panique.

Mieux connaître l'athlète pour mieux s'adapter, c'est peut-être finalement le premier conseil que l'on peut donner aux entraîneurs.



Prendre en compte la subjectivité de l'athlète

Au final, le sportif reçoit une masse considérable d'informations (environ 80 par combat) pour lesquelles il reste à savoir ce qu'il entend réellement (entre 15% et 20% des conseils) et comment il les exploite de manière singulière sur le tatami, en fonction du score, du temps ou encore de la fatigue. *« L'entraîneur a tout intérêt à prendre en compte la subjectivité et la personnalité de l'athlète pour mieux s'adapter »,* explique Franck Bellard, auteur de plusieurs ouvrages dont « Entraîner autrement ». *Par exemple, il y a les bons élèves qui mettent les conseils en application de manière presque systématique, ceux, plus rebelles qui préfèrent décider seuls et être accompagnés dans leur stratégie par de simples encouragements ou encore ceux qui ont un profil sélectif et qui mettent en application les consignes seulement si elles sont en convergence avec leur analyse du combat, leurs sensations, leurs automatismes... Mieux connaître l'athlète pour mieux s'adapter, c'est peut-être finalement le premier conseil que l'on peut donner aux entraîneurs. »* Le deuxième consisterait à travailler sur soi pour apprendre à comprendre et maîtriser l'expression de ses émotions.

GPS ou boussole ?

L'efficacité de la parole passerait ainsi principalement par la capacité d'adaptation du coach à la singularité de ses athlètes. Si le coach peut intervenir à la manière « d'un GPS » et envisager le coaching comme une action de téléguidage, sa posture traditionnellement « haute » semble remise en question depuis plusieurs années, notamment dans l'émergence de nouvelles pratiques profes-

sionnelles (accompagnateurs, coachs, psychologues du sport), davantage centrées sur l'individu et ses processus d'apprentissage que sur la relation « sacrée » à la connaissance. *« Je suis convaincu que la communication du coach sera plus efficace si elle fait l'objet d'un questionnement partagé avec l'entraîné, en redonnant la parole à l'athlète »,* précise Franck Bellard. *Le but est bien d'optimiser la capacité d'adaptation de l'entraîneur pour une plus grande efficacité. »* Dans cette posture « basse » qui responsabilise l'athlète et le place effectivement au centre de son projet, l'usage de la parole consiste davantage à poser les bonnes questions, qu'à apporter les bonnes réponses. L'entraîneur doit apprendre à se taire et à reconsidérer la place de l'erreur dans le parcours de formation de l'athlète. Il s'agit d'agir comme une boussole, plus que comme un GPS. Pour y parvenir, il doit cultiver ses qualités d'écoute et d'observation, lutter contre son envie compulsive de parler et surtout de lever ses appréhensions quant au fait de perdre un peu de son pouvoir sacré.

Au final, rien ne présuppose qu'une posture soit plus efficace qu'une autre. *« GPS ou boussole, on peut même d'ores et déjà avancer que chacune de ces postures comporte ses avantages et ses inconvénients »*



Serge Dyot
entraîneur de l'équipe
de France féminine juniors

en termes d'autonomie, de motivation ou de temps disponible pour atteindre l'objectif, assure Franck Bellard. Sans prendre parti, l'étude que j'ai menée montre surtout à quel point la parole de l'entraîneur ne touche pas toujours sa cible. En ce sens, elle a été une opportunité de remise en question pour ses participants, confrontés à leurs pratiques de terrain. Le fait de s'interroger sur sa posture relationnelle permet sans doute d'apprendre à mieux se connaître pour mieux situer son intervention, de développer des convictions nouvelles sur l'usage de son temps de parole, les contenus portés par le message, le canal de communication à adopter pour que celui-ci passe mieux, autant que la place que l'on accorde à l'erreur dans la progression. En d'autres termes, il s'agit de questionner nos croyances, nos zones de confort, notre mode « pilotage automatique » pour essayer, avec un esprit d'explorateur de la performance ; c'est-à-dire agir différemment pour faire mieux.»

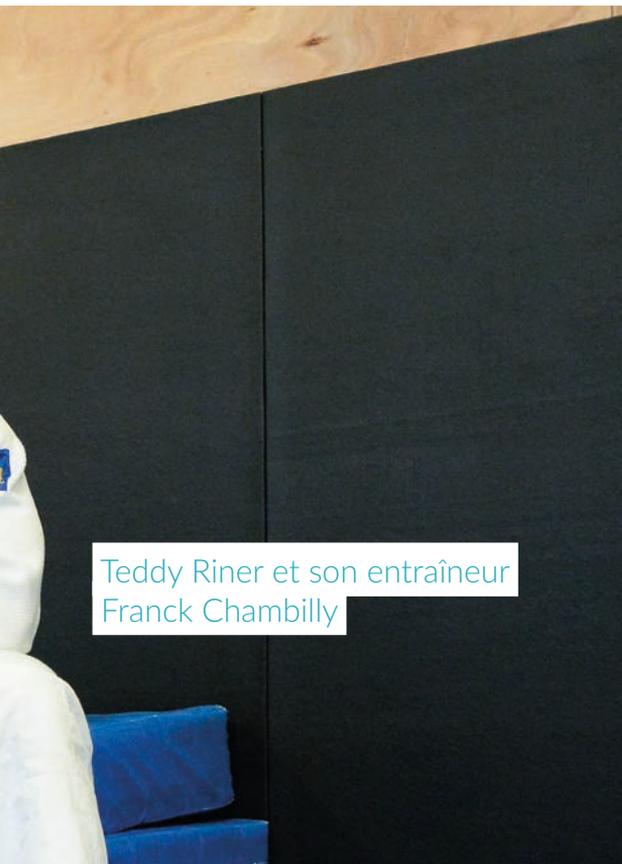


Retrouvez l'article complet
de Reflexion Sport n°15
<https://bit.ly/2JluFY8>





Christophe Gagliano
entraîneur de l'équipe
de France masculine juniors



Teddy Riner et son entraîneur
Franck Chambilly



PAROLES D'EXPERT



**Stéphane
Traineau,**
*directeur des équipes
de France de judo*

« Dans la relation entre un sportif et son entraîneur, toutes disciplines confondues, la confiance est le fondement même de la réussite. La confiance relationnelle, mais aussi celle qui se noue sur le plan tactique, technique... Un ancien champion olympique qui devient entraîneur aura en général un avantage au départ de par le respect que son palmarès et son expérience vont naturellement imposer. Mais c'est bien connu, ce n'est pas parce qu'on a été un grand champion qu'on deviendra forcément un grand entraîneur. Et l'inverse est aussi vrai. Quel que soit son parcours, l'entraîneur devra apprendre à se remettre en question, à faire preuve d'humilité, à s'adapter et être à l'écoute de ses athlètes... Il est important de bien connaître les femmes et les hommes que l'on coach, savoir sur quels « boutons » appuyer selon les situations, comment elles et ils gèrent leur stress, leurs émotions... Pour moi, la présence de l'entraîneur sur la chaise en compétition n'apporte que des gains à la marge, car tout s'est joué déjà bien avant. En revanche, la période qui précède le combat, en salle d'échauffement et dans la chambre d'appel, est déterminante, car c'est là que le coach va pouvoir intervenir, sur le plan technico-tactique, mais aussi pour rassurer ou motiver son athlète, lui donner des conseils pour gérer son stress, son trop plein d'énergie, etc. Une fois rentré sur le tatami, c'est au sportif de faire le boulot ! »



AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS
SPORTIFS



26 JUIN - 1^{er} JUIL.

Championnat d'Europe juniors
de natation synchronisée à Tampere
(Finlande)

21 JUIN - 24 JUIN

Finale de la Coupe du Monde
de pentathlon moderne à Astana
(Kazakhstan)



28 JUIN - 1^{er} JUIL.

Championnat d'Europe juniors et U23
de canoë-kayak (course en ligne)
à Auronzo di Cadore (Italie)



25 JUIN - 1^{er} JUIL.

Championnat d'Europe juniors
de plongeon à Helsinki
(Finlande)



30 JUIN

Meeting d'athlétisme de Paris
(France)



30 JUIN - 8 JUIL.

Championnat du monde hommes U17
de basketball à Rosario et Santa Fé
(Argentine)



Partenaire depuis plus de 15 ans de l'INSEP, la Française des Jeux a souhaité développer cette année une websérie en collaboration avec l'unité audiovisuelle de l'Institut. Les épisodes de la collection « Championnes » sont disponibles sur les chaînes YouTube FDJ Sport Pour Elles et la chaîne YouTube INSEP TV.

Si le sport féminin est un marché en plein essor, sa médiatisation connaît également depuis quelques années un développement significatif, même si la place qu'il occupe dans les médias audiovisuels reste encore limitée. Pour renforcer cette présence et ainsi contribuer à promouvoir et encourager la pratique sportive féminine, la Française des Jeux a souhaité s'associer à l'INSEP, dans le cadre du partenariat qui lie les deux entités depuis plus de 15 ans, afin de développer une websérie dédiée au sport féminin. La collection « Championnes » permet de découvrir le quotidien de sportives de haut niveau dans leurs entraînements, leurs gestuelles, leurs motivations... Cette opération s'inscrit dans la continuité du programme « Sport Pour Elles », lancé par Stéphane Pallez, Présidente-Directrice Générale de la FDJ.

LES ÉPISODES DÉJÀ DISPONIBLES



- Maëva Danois, en athlétisme, 3000m steeple
- Héloïse Kane, en athlétisme, 100m haies
- Nawal Meniker, en athlétisme, saut en hauteur
- Stéphanie Loeuillet, en tennis de table
- Mathilde Lamolle, une championne de tir 10m et 25m
- Audrey Ciofani : danse avec le marteau
- Audrey Adiceom, en tir à l'arc
- Anaïs Michel, championne d'haltérophilie
- Sarah Guyot, en canoë-kayak

« Ce programme vise non seulement à aider et médiatiser des sportives de haut-niveau, qui peuvent grâce à cette surface d'expression promouvoir leur image, mais nous souhaitons aussi nous adresser à toutes les femmes, notamment les amatrices et celles dont l'accès au sport est le plus difficile, explique Frédérique Quentin, responsable sport de haut niveau, sport et femmes à la FDJ. En valorisant le parcours de ces championnes dans des disciplines aussi variées que l'athlétisme, la lutte, le tir à l'arc, le cyclisme sur piste, etc, nous espérons donner envie à toutes ces femmes, et notamment les plus jeunes, de s'initier à de telles activités. »

9 épisodes de 5 minutes chacun sont d'ores et déjà disponibles sur les chaînes YouTube FDJ Sport Pour Elles et la chaîne Youtube INSEP TV. La réalisation des images et la direction du montage sont assurées par l'unité audiovisuelle de l'INSEP et le montage ainsi que l'habillage des sujets par la Française des Jeux « Il était important pour nous de pérenniser et étendre notre collaboration avec l'INSEP sur la partie audiovisuelle, souligne Frédérique Quentin. Les championnes s'entraînent dans l'établissement et l'expertise de l'INSEP nous a été précieuse dans l'élaboration de ces différents épisodes, et ce dès la conception. »



LA BOUTIQUE

DE L'INSEP

POLAR V800

1 - Le Polar V800 est une montre multisports GPS sophistiquée destinée aux sportifs assidus et aux athlètes professionnels désireux d'atteindre leurs performances maximales.



1



© Aux éditions Somogy

2

GEORGES DEMENÿ, LES ORIGINES SPORTIVES DU CINÉMA

2 - Et si le cinéma puisait ses origines dans le sport ? C'est en tout cas dans le cadre de ses recherches sur les performances sportives que Georges Demeny fut amené à pousser la capture d'images plus loin que jamais. Avec Étienne-Jules Marey, il perfectionna le procédé de la chronophotographie et mena des recherches sur le mouvement des sportifs, soucieux de perfectionner les aptitudes physiques de tous.

VESTE ADIDAS FRANCE

3 - Montrez votre soutien à l'équipe de France avec cette veste sportswear, entièrement zippée et dotée d'un col baseball. L'inscription France sur la poitrine et le logo INSEP en font un produit exclusif.



3

Suggestion de présentation.

LA BOUTIQUE
DE L'INSEP

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



INSEP



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

11 avenue du Tremblay, 75012 PARIS

Tél. : 01 41 74 41 00

Email : communication@insep.fr

WWW.INSEP.FR

