

INSEP

le mag

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

SEPTEMBRE / OCTOBRE 2018

N°29

SCIENCES ET SPORT

**OPTIMISER LE RETOUR
DE BLESSURE EN SPORT
DE HAUT NIVEAU**
PAR LA SIMULATION MOTRICE

A LA UNE

À L'INSEP,
**LA NUTRITION
EST AU SERVICE DE
LA PERFORMANCE**



L'INSEP n'a jamais été aussi visible et reconnu pour son expertise que lors de ces derniers mois. C'est d'abord grâce à l'investissement et au travail de tous les agents de l'INSEP. Sans cette dynamique collective qui anime l'ensemble des femmes et des hommes qui travaillent chaque jour sur notre campus et dans les centres du réseau Grand INSEP, rien ne serait possible.

C'est aussi grâce aux fédérations qui nous font confiance, qui viennent créer avec nous pour leurs athlètes des solutions sur mesure, un accompagnement de pointe, dédié, et qui savent exporter notre expertise auprès de leurs réseaux.

Progressivement et dans la mesure de nos moyens, nous optimisons et améliorons nos services, par exemple la restauration. Nous avons ici franchi une première étape, mais nous devons encore améliorer la qualité de cette prestation pour en faire un véritable apport dans le suivi des athlètes au sein de l'établissement.

Les travaux de recherches engagés avec les fédérations, les entraîneurs et les sportifs de haut niveau sont parties prenantes de la reconnaissance de notre expertise et de l'accompagnement qui est proposé à tous les athlètes. Nous allons poursuivre ces efforts et nous battre pour obtenir les crédits recherches qui sont nécessaires à la réussite des équipes de France Olympiques et Paralympiques.

Nous sommes aujourd'hui passés en mode « commando », c'est-à-dire que nous ne pouvons plus nous permettre de perdre du temps. Nous avons une feuille de route qui est claire et des objectifs qui sont ambitieux, nous serons particulièrement jugés sur les performances sportives. Les Jeux de 2020 et ceux de 2022 arriveront très vite et les demandes des fédérations sont pragmatiques. À nous de qualifier et soutenir les demandes que nous recevons.

Les rentrées des mineurs et des majeurs sont finalisées, ce furent des temps forts et cela nous permet de mesurer annuellement notre attractivité. Nos pôles sportifs se complètent de belle façon, et là encore nous optimisons notre savoir-faire grâce à la qualité de nos équipements.

Vous l'avez compris, l'INSEP est en ordre de marche, aussi bien d'un point de vue humain que matériel. Nos partenaires l'ont bien compris : ils nous soutiennent de façon très forte pour participer à cette réussite nationale.

Je vous souhaite à toutes et à tous une belle année sportive. Nous avons un vrai challenge à relever, si nous travaillons ensemble, nous serons plus forts et plus performants.



Ghani Yalouz
Directeur Général



INSEP LE MAG

SEPT. / OCT. 2018

N°29

PUBLICATION
BIMESTRIELLE

Directeur de la publication :
Ghani Yalouz

Rédactrice en chef :
Laure Veyrier

Rédaction :
Frédéric Ragot

Graphisme & Mise en page :
Nicolas Belfayol

Crédits Photographiques :
Lyon e-Sport – Iconsport
Vincent Bourilhon –
Frédéric Ragot – Adidas –
Laetitia Belardi – Grand
Insep – Isabelle Amaudry
– Hervé Hamon

Régie publicitaire :
Média Filière

Imprimeur :
Imprimerie de
Compiègne



www.insep.fr

ÉDITO	3
LA VIE DE L'INSEP	6
▪ Les actualités de l'Institut	
À LA UNE	10
▪ À l'INSEP, la nutrition est au service de la performance	
HOSPITALITÉ ET ACCUEIL	18
RÉSEAUX SOCIAUX	19
RENCONTRES	20
▪ John Dovi	
4 QUESTIONS À	24
▪ Gilles Lellouche	
ESPOIRS OLYMPIQUES	26
▪ Stanislas Huille	
SCIENCES ET SPORT	28
▪ Optimiser le retour de blessure en sport de haut niveau par la simulation motrice	
ENTRAÎNEMENT	34
▪ Avec l'esport, l'INSEP prend part au jeu	
AGENDA DES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS	40
PARTENAIRES	42
▪ Adidas	
LA BOUTIQUE DE L'INSEP	43



FORMATION

3^E ÉDITION DE LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS FRANCOPHONES

Suite au succès des deux premières éditions, l'Association Francophone des Comités Nationaux Olympiques a une nouvelle fois été accueillie à l'INSEP, dans le cadre de la Formation des Entraîneurs Francophones, du 24 au 28 septembre 2018.

Organisée conjointement par le Comité National Olympique et Sportif Français, l'INSEP, et soutenue par la Solidarité Olympique et l'Organisation Internationale de la Francophonie, cette formation pluridisciplinaire a réuni 23 entraîneurs de haut niveau, issus de différentes disciplines

et venant de 22 pays francophones (Bénin, Canada, Mali, Rwanda, Tchad, ...).

Pendant une semaine, ces entraîneurs ont pu échanger avec les différents intervenants de l'INSEP sur des thématiques aussi variées que le management de la performance, la prévention des blessures et la réathlétisation, nutrition et performance, sommeil et récupération, etc.

Une semaine riche et intense au profit de la Solidarité Olympique qui aura permis la transmission et l'échange d'expertises pour atteindre la plus haute performance sportive.

COLLABORATION

SCIENCES ET BOXE

Le Pôle Performance de l'INSEP et la Fédération Française de Boxe ont organisé avec John Dovi et Philippe Denis, Responsable du pôle France à l'INSEP, un workshop réunissant l'ensemble des référents des laboratoires scientifiques associés au réseau national d'accompagnement à la haute performance des sportifs de haut niveau. Afin d'optimiser le futur travail collaboratif entre les différents acteurs impliqués, un certain nombre de problématiques telles que la santé des boxeurs, leur préparation physique, technico-tactique et mentale, leur nutrition et enfin les nouvelles technologies ont pu être abordées. Une expérience enrichissante pour tous les intervenants et les participants et dont l'ensemble des pôles France peuvent aujourd'hui bénéficier à l'INSEP.

RECHERCHE

LA RECHERCHE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE



L'INSEP a organisé, le 27 septembre dernier, la première rencontre des acteurs scientifiques de la haute performance sportive, parmi lesquels les universités, les grands établissements, les hôpitaux, ou encore les établissements relevant du ministère

chargé des Sports et certaines fédérations sportives. L'objectif : coordonner en un réseau national d'accompagnement scientifique de la haute performance sportive tous les savoir-faire et les compétences de la science au service de la performance sportive, des sciences humaines aux sciences du vivant, en passant par l'informatique, les statistiques ou encore la physique.

Cette journée a constitué une première étape avant un élargissement du réseau aux savoir-faire et compétences des acteurs de l'innovation et des grandes entreprises français. Ceci permettra d'apporter un accompagnement scientifique innovant et de qualité à nos meilleurs sportifs et sportives français et de les soutenir dans leur quête de l'or aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris en 2024.

ACCOMPAGNEMENT SCIENTIFIQUE

BRENDAN RENAULT A BIEN REBONDI

Les 5 et 6 octobre derniers, Brendan Renault et Pierre Gouzou ont décroché la médaille de bronze de l'épreuve de synchronisation au trampoline lors de l'étape de Coupe du monde à Loulé, au Portugal. Un résultat qui illustre l'efficacité du travail accompli par Brendan, avec Claire Calmels, depuis plusieurs mois dans le cadre d'actions d'accompagnement scientifique mises en place au sein du laboratoire SEP de l'INSEP. Le jeune gymnaste s'est en effet attaché tout au long de cet été à renforcer les programmes moteurs des sauts acrobatiques de ses enchaînements via la simulation motrice.

ÉVÈNEMENT

SOMMET MONDIAL DE LA FONDATION LAUREUS « SPORT FOR GOOD » À L'INSEP



La Fondation Laureus, dont les actions traduisent la conviction de son premier Président et parrain Nelson Mandela selon qui « le sport a le pouvoir de changer le monde, d'inspirer, de fédérer les peuples », a tenu son sommet mondial pendant trois jours à l'INSEP.

Du 16 au 18 octobre, les Insépiens ont ainsi pu croiser des légendes olympiques et paralympiques comme Sean Fitzpatrick (rugby), Nawal El Moutawakel (athlétisme), Fabian Cancellara (cyclisme), Jamie Redknapp (football), Edwin Moses (athlétisme), Anna Schaufelhuber (ski), Mansour Bahrami (tennis), Tanni-Grey Thompson, (athlétisme) Andy Barrow (rugby), ..., tous membre de l'Académie Laureus.

Plus de 150 responsables de projets soutenus par la Fondation, venus de 40 pays, étaient également réunis pour des sessions de formations et d'échanges sur les thèmes de l'égalité des sexes ou encore de l'inclusion sociale.

Sean Fitzpatrick, Président de Laureus, a souligné que ces trois journées avaient été exceptionnelles et rappelé à quel point le mouvement se trouvait entre des mains inspirées et innovantes.



RÉSEAU GRAND INSEP

LES OUTILS NUMÉRIQUES PARTAGÉS

Du 9 au 11 octobre, la mission Réseau Grand INSEP (RGI) a rassemblé les acteurs du monde du sport (Performance 2024, ministère des Sports et DRJSCS, Fédérations et établissements du RGI) pour engager des échanges de bonnes pratiques sur l'utilisation de nouveaux outils et supports techniques, technologiques et numériques. Dans un monde où la quotidienneté du numérique n'est plus à prouver, le Réseau Grand INSEP se mobilise pour collecter, partager et mutualiser les données du sport français. Le chef du Pôle Performance de l'INSEP, Thierry Soler a, en propos liminaire, apporté quelques

précisions sur l'enjeu de la capitalisation des données pour l'ensemble du mouvement sportif. La volonté exprimée est donc de prendre le chemin du recueil et de l'analyse des données de l'environnement global du sportif pour les agglomérer, les confronter et enfin les restituer au bénéfice des acteurs de la performance sportive. Dans une optique d'amélioration de la performance de nos athlètes, de la montée en compétence des staffs et de la qualité des structures d'entraînement, ce travail collaboratif permettra un suivi plus individualisé du sportif et contribuera aux prises de décisions stratégiques.

EXPOSITION

« CORPS ET SPORT »



Dimanche 14 octobre 2018, Claire Calmels et Julie Doron, chercheuses du Laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP) de l'INSEP, étaient présentes à l'inauguration de l'Exposition « Corps et Sport » à la Cité des Sciences et de l'Industrie à Paris. Faisant partie du Comité Scientifique et Culturel de cette exposition, Claire Calmels et Julie Doron, directrice d'ouvrage, ont participé à l'écriture du catalogue de cette exposition en signant respectivement deux chapitres : « Imaginer, Observer ou Décrire un Geste Sportif » et « En Quête de Performance. » Gaël Guilhem, directeur du Laboratoire SEP, a également contribué à ce catalogue en rédigeant un chapitre intitulé « Elasticité et Performance Sportive, ou l'Art du Rebond. »

**Jusqu'au 5 janvier 2020. Cité des Sciences et de l'Industrie
30, avenue Corentin Cariou - 75019 Paris**



DU CÔTÉ DE L'INSEP

VISITE DE LA FAMILLE ROYALE BRITANNIQUE

Le 2 octobre dernier, l'INSEP a eu le grand honneur de recevoir la visite de leurs altesses royales Edward d'Angleterre et son épouse Sophie, Comte et Comtesse de Wessex et de la ministre des Sports, Roxanna Maracineanu, qui se rendait pour la première fois à l'INSEP depuis sa nomination.

Cette visite a été l'occasion pour le couple royal de découvrir le Centre de Tir à l'Arc et d'être initié à la discipline par le vice-champion Olympique Jean-Charles Valladont en présence des athlètes du Pôle France.

Le couple royal a pu échanger avec le Directeur Général, Ghani Yalouz et Emmanuelle Assmann, Présidente du Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF), ainsi qu'avec quelques athlètes au sujet du développement des sports paralympiques, un thème particulièrement cher aux yeux du Comte Edward, en tant que président d'honneur de la British Paralympics Association (l'équivalent britannique du CPSF). La visite s'est clôturée par la découverte du Pôle Médical dont le temps fort a été le passage par la chambre de cryothérapie à -110°C.





À L'INSEP, **LA NUTRITION EST AU SERVICE DE LA PERFORMANCE**

La stratégie d'accompagnement nutritionnel mise en œuvre à l'INSEP permet de répondre aux demandes des sportifs et de sensibiliser les athlètes, les entraîneurs, les préparateurs physiques à l'importance d'une bonne alimentation pour être performant au plus haut niveau.

Il n'y a pas de recette miracle à appliquer en matière de nutrition sportive

À l'INSEP, le chemin vers la haute performance passe aussi par l'assiette. Vice-championne d'Europe de badminton en double dames (associée à Émilie Lefel), Anne Tran a très vite compris que pour espérer vivre un jour son rêve olympique, il lui faudrait non seulement être habile raquette en main, mais aussi avoir un coup de fourchette précis. « J'ai toujours eu pour habitude de bien manger, reconnaît la jeune badiste (22 ans), membre du pôle France badminton depuis 5 ans. Mais c'est vrai que je fais encore plus attention aujourd'hui. Même si je ne me restraints pas vraiment, je fais en sorte de privilégier tel ou tel aliment en fonction de mes besoins selon les périodes d'entraînement ou de compétition. » Le contenu de son plateau lors du déjeuner à la cafétéria de l'INSEP le 26 septembre dernier, à quelques heures de s'envoler pour l'Open de République Tchèque, en témoigne. Rien n'est choisi au hasard et les proportions sont bien calibrées : une entrée (2/3 de salade de riz et 1/3 de crudités), du poulet en plat principal accompagné de 2/3 de riz et 1/3 de légumes, un fruit et de l'eau plate. Un repas



Anne Tran



PAROLES D'EXPERT



Eve Tiollier,
Chercheur en
nutrition du sport
au Laboratoire SEP
et responsable de
la mission nutrition
de l'INSEP

« Dans le domaine de la nutrition sportive, il faut bien comprendre qu'il n'y a pas de recette miracle à appliquer. Chaque sportif a des besoins qui lui sont propres et qui dépendent de différents facteurs tels que l'âge, le sexe, le capital génétique, le type d'activité et le niveau d'entraînement. L'accompagnement mis en place doit être pertinent et individualisé. Le terme « accompagnement » prend tout son sens, car il ne s'agit pas d'édicter des vérités à appliquer, mais plutôt d'aider le sportif à trouver la solution optimale qui lui permettra d'être le plus performant. Cet accompagnement s'appuie sur des connaissances scientifiques validées et les recherches menées au sein du laboratoire visent à apporter des solutions concrètes aux sportifs que nous accompagnons. Le lien tenu entre accompagnement et recherche représente une forte valeur ajoutée. Un autre point fort de l'INSEP est l'unité de lieu entre les différents Pôles (Performance, Médical ...) et les sites d'entraînement, ceci favorise les échanges entre les différents acteurs de l'encadrement du sportif et apporte de la cohérence dans l'accompagnement. (...) Nous sommes en France et la composante plaisir de l'alimentation fait partie de notre culture. C'est un ingrédient indispensable à la recette de la réussite qu'il est primordial de prendre en considération si nous souhaitons que les recommandations puissent être appliquées dans la durée. Une bonne approche consiste à suivre sérieusement les recommandations 80% du temps et de se laisser 20% de liberté. Mais attention, liberté ne doit pas forcément rimer avec excès. »

Koumba Larroque



équilibré, concocté avec minutie non seulement pour répondre aux besoins biologiques de nature énergétique avant son entrée en lice dans l'épreuve, mais aussi pour prévenir d'éventuels troubles digestifs. « Par le passé, à cause de ce que je mangeais et du stress que je ressentais avant les matchs, j'avais tendance à mal digérer et cela pouvait nuire à mes performances en compétition, reconnaît-elle. Et ça me stressait encore plus ! Alors que maintenant, grâce à l'accompagnement dont je bénéficie à l'INSEP, je ne me pose plus autant de questions. La nutrition est vraiment devenue une des composantes essentielles de ma préparation et un facteur de performance. »

Les différents services de l'INSEP, à commencer par la mission nutrition, sont mobilisés pour apporter leur soutien et prodiguer des conseils aux sportifs

Des protocoles nutritionnels spécifiques

L'INSEP a mis en place depuis plusieurs années une stratégie d'accompagnement nutritionnel pour répondre aux demandes des sportifs et plus largement pour sensibiliser les athlètes, les entraîneurs, les préparateurs physiques à l'importance d'une bonne alimentation pour être performant au plus haut niveau. Sur les sites d'entraînement, en compétition, à travers le net et les réseaux sociaux, mais également directement à la cafétéria de l'INSEP, les différents services de l'établissement, à commencer par la mission nutrition du Pôle Performance, sont mobilisés pour apporter leur soutien et prodiguer des conseils aux sportifs. « Les principales thématiques abordées s'articulent autour de 3 grandes questions, explique Eve Tiollier, chercheur en nutrition du sport au Laboratoire SEP et responsable de la mission nutrition de l'INSEP. Comment optimiser sa composition corporelle (perte de masse grasse et prise de masse musculaire) ? Comment potentialiser les effets de l'entraînement par l'alimentation ? Et enfin comment gérer ses apports nutritionnels et hydriques en compétition pour optimiser ses performances ? Les conseils sont basés sur des mesures objectives et individuelles. Et la proximité du Labo-

atoire Sport Expertise Performance (SEP) et du Pôle Médical permet de disposer d'un matériel de pointe. » Parmi les mesures réalisées fréquemment figurent notamment l'analyse précise de la composition corporelle, la mesure du métabolisme de base et du métabolisme à l'exercice, l'évaluation du niveau d'hydratation avant et pendant l'entraînement et le suivi en continu de la glycémie.

Par le biais de rendez-vous individuels ou d'interventions collectives sur les sites d'entraînement, ces échanges réguliers avec les sportifs et leur encadrement permettent d'élaborer des protocoles nutritionnels spécifiques aux exigences de chaque discipline sportive tout en tenant compte des profils physiques et des goûts alimentaires de chaque athlète. « Car malgré les contraintes liées aux spécificités du sport de haut niveau, l'alimentation doit rester un plaisir, et on a parfois tendance à l'oublier », souligne Véronique Rousseau, professeur de sports et diététicienne au sein de l'Unité d'Accompagnement à la Performance. « J'ai beau faire du sport de haut niveau, je n'en reste pas moins assez gourmande et j'ai compris que l'un n'empêchait pas l'autre, à partir du moment où on était raisonnable, confirme Anne Tran. Je ne fais pas de régime. Je fais simplement attention au contenu de

mon assiette. Mais c'est vrai qu'il vaut mieux pour cela être accompagné et qu'il y ait aussi une vraie démarche personnelle. »

Combat pour faire le poids

Au complexe d'Oriola, du côté du pôle France de lutte, où le combat pour faire le poids est au moins aussi difficile à mener que celui sur les tapis, l'accompagnement de la mission nutrition du Pôle Performance prend tout son sens. Et porte visiblement ses fruits. Il suffisait de voir Mélonin Noumonvi, Koumba Larroque et leurs camarades à l'entraînement fin septembre, à quelques semaines du début des championnats du monde (du 20 au 28 octobre, à Budapest), pour s'en convaincre. En shorts et tee-shirts, particulièrement affûtés, tous semblaient déjà proches de leurs poids de forme. « Alors qu'il y a encore peu, à l'approche d'une telle compétition, la plupart de nos athlètes, femmes et hommes confondus, auraient été sur les tapis ou dans la salle de musculation en vêtements de sudation à souffrir pour tenter de perdre du poids », confesse Franck Abrial, le responsable du pôle France. La recherche à tout prix d'un poids de corps à la limite de la catégorie, une véritable obsession pour les lutteurs, mais aussi les boxeurs,

Viande, Poisson, Œufs

Fiche 10

Les Fruits

Fiche 12

L'hydratation du sportif

Fiche 2

Qu'est-ce que je risque si je ne bois pas assez ?

- DE LA SENSATION DE FATIGUE
- DES PERFORMANCES
- DU RISQUE DE BLESSURES
- DE LA CONCENTRATION
- DU TEMPS DE RÉACTION
- DU RISQUE DE COUP DE CHALEUR

Les matières grasses

Fiche 15

IL NE FAUT PAS LES SUPPRIMER MAIS BIEN LES CHOISIR CAR ELLES ONT DES RÔLES IMPORTANTS :

- CONSTITUTION DES CELLULES DE NOTRE CORPS
- ÉNERGIE ET RÉSERVE ÉNERGÉTIQUE
- EFFET PROTECTEUR SUR LE CŒUR (CERTAINES GRAISSES)

OÙ LES TROUVER ?

À PRIVILIGIER -Huiles végétales (colza, noix, olive) 1 c. à soupe/repas -Poissons gras (saumon, sardine, maquereau) -Certains fruits oléagineux (noix, noix de cajou, avocat)	À CONTRÔLER -Beurre, crème fraîche -Huile de palme -Fritures, pizzas, viennoiseries, crèmes desserts, fast-food, charcuteries, ...
---	--

Les légumes

Fiche 11

CONSUMER AU MOINS 5 LÉGUMES PAR JOUR »

2 FRUITS

5 FRUITS FRAIS !

NUTRITIONNELS :

- LES SUCRES
- LES MINÉRAUX
- LES VITAMINES
- LES FIBRES

FRUITS ROUGES (POMME, GRENADE ...)



Faire le poids est parfois un vrai combat

les judokas et tous les sportifs engagés dans des disciplines à catégorie de poids, nécessite parfois pour certains athlètes de recourir à des régimes sévères avec pertes importantes en un minimum de temps. *« Ce qui a en général un impact sur leur performance, mais aussi et surtout sur leur santé, note Franck Abrial. Aujourd'hui, il n'est plus question d'arrêter de manger ou de tomber dans les excès, mais simplement de mieux manger grâce à un programme nutritionnel élaboré sur mesure pour chacun d'entre eux. »* Les nouvelles règles de pesées édictées par la fédération internationale de lutte – les pesées ont désormais lieu le matin même

de la compétition, et non plus la veille, et sont imposées lors des phases de qualification, mais aussi le lendemain pour les phases finales – ont contraint les athlètes à modifier leur approche et à éviter les trop grandes variations de masse corporelle. De quoi en réconcilier certains avec la nourriture. Sur d'autres tapis, ceux du judo, Amandine Buchard a connu cette relation amour/haine avec son alimentation. Avant de basculer dans la catégorie des - 52 kg, la récente médaillée de bronze mondiale ne cachait pas ses difficultés et sa souffrance, physique et psychologique, à tenter de faire le poids chez les - 48 kg. Aujourd'hui rayonnante dans la catégorie supérieure, la jeune femme (23 ans) a retrouvé le plaisir de s'entraîner, mais aussi de manger.

Une approche novatrice

Pour accompagner les Insépiens, la mission nutrition a dans ce sens développé une approche interdisciplinaire novatrice basée sur la psychologie de la santé. *« Suite au constat qu'il ne suffit pas de connaître les bonnes pratiques nutritionnelles pour les appliquer, il a paru important de pouvoir appréhender les mécanismes de changement de comportement dans la prise en charge nutritionnelle »,* souligne Eve Tiollier. La responsable de la mission et Alexis Ruffault, également chercheur au laboratoire SEP en psychologie du Sport et



Véronique Rousseau



**BIEN MANGER
NE FAIT PAS FORCÉMENT GAGNER
MAIS MAL MANGER PEUT FAIRE PERDRE**

QUE M'APPORTE UNE BONNE ALIMENTATION ?



RESTER CONCENTRÉ



BIEN RÉCUPÉRER



LIMITER LE RISQUE
DE MAL DORMIR



AMÉLIORER MES
PERFORMANCES



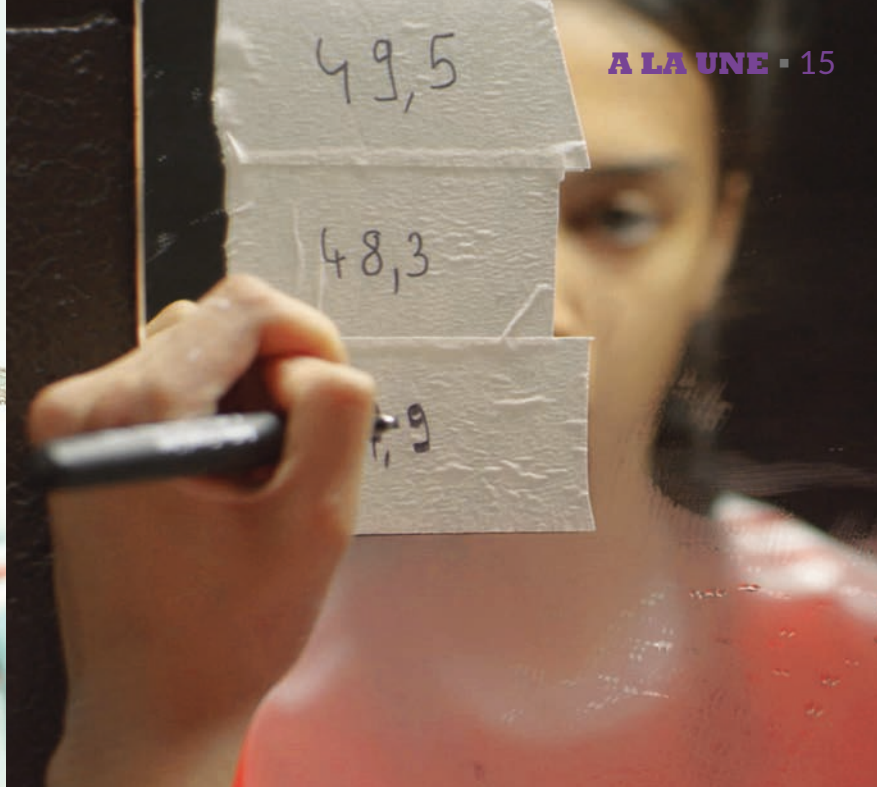
LIMITER LES RISQUES
DE BLESSURES



LIMITER LES RISQUES
DE SURMENAGE



BIEN GÉRER
MON POIDS



A LA UNE - 15

de la Santé, interviennent conjointement auprès des pôles France. Cette approche combinée permet, d'une part, de fournir des recommandations nutritionnelles personnalisées et, d'autre part, de travailler sur les leviers comportementaux à activer pour mettre en application ces recommandations. « À l'INSEP, les sportifs ont la chance d'être bien accompagnés, de bénéficier de conseils, de différentes recommandations, grâce par exemple à des fiches pratiques qui leur sont remises. Il est important de comprendre pourquoi certains arrivent facilement à prendre le chemin de l'équilibre alimentaire et pourquoi d'autres n'appliquent pas ces recommandations », explique Alexis Ruffault. « Nous avons demandé aux entraîneurs des pôles de définir des groupes, avec d'un côté les athlètes qui ont déjà de bonnes habitudes alimentaires, d'autres qui ont des notions, mais qui n'arrivent pas à les appliquer et enfin ceux qui ne se sentent pas vraiment concernés, poursuit Eve Tiollier. Nous pourrions ainsi mieux définir nos actions en prenant en compte à la fois le niveau de connaissances nutritionnelles des sportifs et leur degré de motivation, mais aussi leur volonté de s'investir ou non dans les protocoles que nous

pouvons leur proposer. » Car la notion d'équilibre alimentaire n'est pas toujours facile à faire adopter. Les bénéfices ne sont pas immédiats, mais plutôt visibles à l'échelle de la saison : moins de blessures, meilleure capacité à récupérer, meilleure régularité dans les résultats. Autant d'éléments qui contribuent à une progression dans la performance sur le long terme. À chaque sportif de trouver la solution qui représente le juste équilibre entre contraintes et plaisir. « Il existe des réponses multiples aux choix alimentaires, remarque Véronique Rousseau. Nous accompagnons les sportifs, mais le but reste qu'ils soient autonomes dans leurs choix. Et nous devons leur donner des objectifs atteignables au risque de générer des comportements déviants. En général, ils savent ce qu'il faut faire. Beaucoup savent ce qu'il faut faire mais il faut du temps après la mise en œuvre que l'acte de faire les bons choix devienne naturel et normal. »

Des évolutions sensibles à la cafétéria

C'est d'ailleurs pour aider les sportifs de haut niveau à faire de – bons – choix que des évolutions sensibles ont été initiées au cours des derniers mois à la cafétéria de l'INSEP. Les pensionnaires de l'établissement se voient aujourd'hui proposer une plus grande variété de mets, aux cuissons, aux assaisonnements et aux

Le sportif de haut niveau,
un gourmet comme
les autres



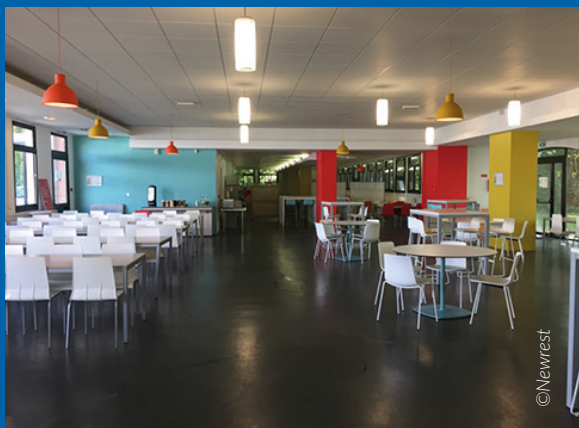
accompagnements repensés : poissons à la plancha, viande à la découpe, plats asiatiques, pâtes diverses... En lien avec le partenaire restauration de l'INSEP, la société R2C, de nouvelles recettes ont été mises en place, adaptées aux besoins des sportifs, en périodes d'entraînement et de compétitions. Et le choix de plats a été doublé afin de leur permettre de diversifier leur alimentation. Toutes les informations nutritionnelles relatives aux différentes catégories d'aliments proposés sont disponibles au sein du restaurant, pour compléter les informations transmises à l'athlète par ses entraîneurs.

Membre de l'équipe de France de tennis de table et président du conseil de la vie des sportifs de haut niveau et des stagiaires à l'INSEP, Benjamin Brossier a fait entendre sa voix lors des différentes réunions organisées par la mission nutrition en juin dernier afin de réfléchir aux évolutions à apporter au self. « La nourriture est notre carburant, confirme le pongiste du pôle Insépien. Quand vous achetez une

nouvelle voiture, si vous vous trompez d'essence, le moteur sera moins performant et risque de casser à terme. C'est exactement la même chose pour nous. L'une des priorités était notamment d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis, d'avoir plus de diversité, une meilleure qualité de cuisson, et aussi plus de modularité. Un sportif qui finit de s'entraîner à 13h ou 13h30 doit pouvoir bénéficier des mêmes plats et de la même variété qu'à 12h. Et les services du soir doivent être équivalents à ceux du déjeuner, ce qui n'était pas toujours le cas. » Depuis cet été, Benjamin Brossier a senti la différence. « On voit beaucoup moins de livreurs de pizza au portail le soir, sourit-il. Plus sérieusement, les aménagements qui ont été apportés, avec une offre diversifiée, des produits frais et équilibrés, mais aussi de nouvelles enseignes, des stands mieux répartis, changent vraiment notre quotidien. » Et la mission nutrition et R2C promettent déjà une (r)évolution de la restauration collective ces prochains mois. « Nous allons procéder à une refonte complète du self, mais aussi de la brasserie, promet Robert Monney, responsable de la restauration pour le groupe Casino. Dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024, il est important de proposer aux sportifs français une alimentation adaptée pour être performant au plus haut niveau. Nous allons travailler avec plus de produits frais, plus de graines, préparer des grammages spécifiques selon les besoins nutritionnels des athlètes, mais aussi faire évoluer les compétences de nos équipes et recruter des chefs cuisiniers et pas seulement des employés de restauration. » Car si la nutrition est une source de performance, le sportif de haut niveau n'en reste pas moins un gourmet comme les autres.

DU CÔTÉ DU GRAND INSEP

AU CREPS DE TOULOUSE, LA PERFORMANCE PREND SA SOURCE DANS LES PRODUITS LOCAUX ET DANS L'ÉDUCATION À L'ALIMENTATION

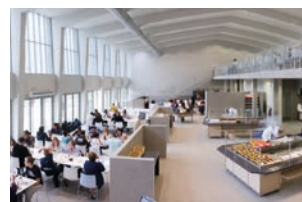


Dans une ville réputée pour ses spécialités culinaires et sa gastronomie, le CREPS de Toulouse se devait de proposer à ses pensionnaires une alimentation agréable, saine, équilibrée et de qualité. Depuis l'an passé, l'établissement a donc repensé sa stratégie nutritionnelle « en faisant des choix audacieux » selon son directeur, Eric Journaux. « Nous avons choisi de travailler avec un prestataire restauration (la société Newrest, dirigée par Olivier Sadran, également président du Toulouse Football Club) qui propose une offre en adéquation avec les besoins nutritionnels des sportifs en privilégiant des produits frais du terroir, de saison et cuisinés sur place. Le travail de collaboration avec le prestataire a été important pour réussir à proposer aux athlètes des repas équilibrés adaptés à leurs besoins et les rendre plus autonomes dans leur choix, en simplifiant l'accès aux aliments et en y faisant correspondre un visuel adapté. Le travail de coopération entre les équipes de diététiciens du CREPS et de Newrest y est permanent pour élaborer les stratégies nutritionnelles à proposer aux sportifs. Le marché prévoit également un volet éducation et formation. » Ainsi, en lien avec le diététicien de l'établissement, Edwin Lucas, et l'agent en charge des transitions de vie des sportifs, Martine Shaaban, des ateliers culinaires sont proposés pour que les athlètes apprennent à mieux connaître les aliments et à les cuisiner eux même en cohérence avec l'équilibre alimentaire. Parmi les 165 000 prestations de restauration dispensées à l'année (petits déjeuners, déjeuners, dîners, goûters, collations à emporter, pauses café, etc.), une nouvelle formule de panier repas ou encore une prestation « à emporter » au self ont également vu le jour et des investissements importants ont été réalisés à la cafétéria (achat de vaisselle, renforcement de la signalétique, dispositif de maintien au chaud des plats garnis...).

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



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



L'équipe de France de Volley à l'INSEP

Derniers entraînements et rencontre avec la presse pour les hommes de Laurent Tillie venus à l'INSEP pour peaufiner leur préparation aux Championnats du monde.



Les supers pouvoirs du corps humain

Michel Cymes et Adriana Karembeu tentent de comprendre ce qui poussent Teddy Riner et tous ces champions d'exception à se surpasser, encore et toujours.



Conseil d'administration

L'objectif de 13,7 M€ de recettes titrées sera bien atteint. L'INSEP remercie ses collaborateurs pour la qualité du travail fourni depuis 18 mois.



Fête du sport (21-23 septembre)

Initiations, démonstrations, visites... l'INSEP ouvrait ses portes au grand public le temps d'un week-end à l'occasion de cette 1^{ère} édition.



Journée Nationale du Sport Scolaire

Le Recteur de l'Académie de Créteil, Daniel Auverlot et le DG de l'INSEP, Ghani Yalouz, renouvellent la convention sur l'aménagement de la scolarité des SHN.



Sportmag : Gros plan sur la scolarité de l'INSEP

Interview du Directeur Général Ghani Yalouz sur la performance sportive et l'accompagnement des SHN dans leur projet pédagogique.

John Dovi

Né le 2 janvier 1973 à Saint-Maurice (Val-de-Marne)

Manager de l'équipe de France masculine
de boxe olympique depuis 2016

Directeur sportif de la franchise WSB
des Fighting Roosters depuis janvier 2017

Entraîneur de l'équipe de France masculine
de boxe olympique de 2007 à 2016

Quart-de-finaliste aux JO de Sydney en 2000 (- 81 kg)

Vice-champion du monde amateur en 1999
et médaillé de bronze mondial en 2001 (- 81 kg)

Vice-champion d'Europe amateur en 2002 (- 81 kg)

7 titres de champion de France

166 combats, 132 victoires, 33 défaites, 1 nul

John DOVI

Manager de l'équipe de France masculine de boxe olympique, John Dovi, également directeur sportif de la franchise WSB des Fighting Roosters, a impulsé une nouvelle dynamique au sein du pôle France de l'INSEP dans la perspective des Jeux 2020 et 2024.

Le pôle France de boxe olympique retrouvera prochainement sa salle d'entraînement historique à l'INSEP au sein d'un complexe entièrement rénové après deux ans de travaux. Qu'est-ce que cela représente pour vous ?

Déjà, je tiens à préciser que nous nous entraînions dans d'excellentes conditions dans les locaux provisoires, mais c'est vrai que pour les « anciens », cette salle représentait quelque chose de particulier, elle avait une âme. Il faut que les jeunes se l'approprient désormais et écrivent leur propre histoire. Nous, les « vieux », on doit tourner la page (sourire).

Ce bâtiment a été totalement repensé pour vous proposer des conditions d'entraînement optimales. Quel regard portez-vous sur ces nouveaux aménagements ?

La présence d'un centre de balnéothérapie dédié (que la boxe partage avec le tennis de table et l'haltérophilie, ndlr), avec 2 bains froids et 1 bain chaud, des hammams et saunas, va nous permettre d'optimiser les périodes de récupération. Maïly Nicar, une ancienne boxeuse (vice-championne d'Europe en 75 kg en 2016, ndlr) qui est désormais kiné, sera à nos côtés

une ou deux fois par semaine pour gérer au mieux ces temps de récupération, conseiller les boxeurs, prodiguer quelques soins, sans avoir besoin de se rendre au médical. L'emplacement des rings, le passage des rings aux sacs, les angles des caméras ont été repensés. Nous avons aussi demandé à ce qu'il y ait si possible un panier de basket pour permettre aux garçons de s'entretenir tout en s'amusant, un peu plus d'espace pour les entraînements de saut à la corde... Il y a un aspect qui peut paraître anecdotique, mais qui est pourtant très important pour nous, le bâtiment sera beaucoup plus visible de l'extérieur, il sera moins « caché » que par le passé. On se sentira un peu moins à l'écart. Au-delà des locaux en eux-mêmes, nous en avons profité pour mettre en place une nouvelle organisation dès la rentrée de septembre avant même d'intégrer nos « nouveaux » locaux.

C'est-à-dire ?

À deux ans des Jeux de Tokyo et dans la perspective de Paris 2024, nous avons souhaité enclencher une nouvelle dynamique en repensant notre mode de fonctionnement. Tous les boxeurs de l'équipe de France masculine olympique s'entraînent désormais à l'INSEP, car il était important d'avoir tout le monde



La promotion 2018-2019 du pôle France de boxe

sous la main au quotidien. En fonction de leur potentiel, les boxeurs sont répartis dans trois groupes mieux identifiés : « élite », « espoir plus » et « espoir ». Tous les trois mois, nous ferons un état des lieux et il pourra alors y avoir des montées et des descentes d'un groupe à l'autre en fonction des résultats, du comportement général, de l'investissement... Ce qui va imposer une remise en question permanente, tant pour les boxeurs que pour l'encadrement. Le programme de stages et de compétitions sera beaucoup plus dense et transparent. Pour tenir la distance jusqu'en 2020 et 2024, il fallait se structurer, se professionnaliser et être un peu moins dans une forme d'empirisme. On a la chance d'avoir un staff doté d'une expérience solide, avec des entraîneurs, des préparateurs physiques, etc. qui œuvrent à la réussite du projet tout en cherchant à s'améliorer eux aussi dans le but de tirer nos athlètes vers le haut. Sous l'impulsion de Patrick Wincke, le DTN, nous avons su

créer une vraie cohésion de groupe en plaçant les personnes aux postes où ils sont les plus performants. Nous pouvons tous compter les uns sur les autres, élément indispensable à la réussite d'un collectif. Maintenant, si nous pouvions avoir quelques cadres supplémentaires et plus de moyens pour pouvoir sortir en stages et en compétitions, cela nous permettrait de franchir encore un cap.

Dans cette nouvelle organisation, est-ce que vous envisagez de collaborer de manière plus étroite avec l'ensemble des services de l'INSEP ?

Oui, même si, en réalité, cela a toujours été le cas. Début septembre, nous avons participé à un « workshop » avec Jean François Robin et l'équipe de l'unité recherche. Cette journée d'échanges nous a déjà permis d'identifier certaines lacunes,

en termes de travail tactique mais aussi technique, et de questionner notre approche de la préparation mentale. Nous avons déterminé différents axes de travail, par exemple sur la gestion des commotions, et ce même processus va se poursuivre avec le médical, la formation, etc.

Le dossier de ce nouveau numéro d'INSEP le mag a comme thématique la nutrition au service de la performance. La boxe étant un sport à catégorie de poids, on imagine que vous y êtes sensible.

C'est même un sujet très important, qui nous interpelle. Récemment, j'ai demandé à échanger sur le sujet avec Eve Tiollier (nutritionniste, membre de l'unité recherche), car au-delà même de la gestion du poids, nous devons mieux savoir ce que nos athlètes mettent dans leur assiette, ce qu'ils mangent précisément, pendant et entre les repas, et ce que nous, l'encadrement, pouvons éventuellement leur conseiller. Il existe également une vraie « problématique » à laquelle sont confrontés la plupart des pôles à

« Notre état d'esprit aujourd'hui, c'est "même pas peur !" »

l'INSEP : nous avons de plus en plus de sportifs qui ne consomment que des produits halal. Or, que ce soit à l'INSEP ou lors des stages et des compétitions, ce type de nourriture n'est pas toujours disponible et du coup, nos jeunes ne mangent quasiment jamais de viande. La carence en protéines qui en découle peut vite avoir des conséquences, notamment dans les périodes de compétition. J'ai souhaité vraiment qu'on se penche sur la question pour trouver des palliatifs et nous allons être accompagnés dans ce sens par la mission nutrition.

Sur le plan sportif, quels sont les enjeux de cette fin d'année 2018 ?

Ces derniers mois ont été particuliers, car il n'y avait pas au programme de grandes échéances internationales comme les championnats d'Europe ou les Mondiaux qui habituellement nous permettent de maintenir une certaine forme d'exigence et de pression sur nos athlètes. Il a fallu malgré tout placer des objectifs et les Jeux Méditerranéens (à Tarragone, du 22 juin au 1^{er} juillet, ndlr) ont servi de curseur pour faire un premier état des lieux. Les résultats (4 médailles dont une en or pour Sofiane Oumiha chez les poids légers, ndlr) n'ont pas forcément été à la hauteur, car nos boxeurs n'ont pas su se transcender, faire la différence, physiquement et techniquement, pour faire pencher les décisions en leur faveur. Mais c'était une bonne piqure de rappel. Dès le retour des vacances en août, nous avons organisé un stage à Bugeat et j'ai senti un état d'esprit différent. Ils ont tous compris qu'il fallait désormais se remettre au travail, être plus sérieux, plus impliqués, et j'espère que cela se traduira déjà par des résultats en novembre lors de la compétition de l'Union Européenne. C'est ce genre d'épreuves qui nous permettra de placer nos jeunes

dans les meilleures conditions avant une année 2019 très importante puisqu'elle marquera le début des qualifications pour les Jeux Olympiques 2020. Ils vont rentrer dans une vraie période de turbulence, la zone de tous les dangers. Il faudra être costaud, sur le ring, mais aussi et surtout dans la tête.

L'équipe de France de boxe sera forcément très attendue à Tokyo après les résultats de la Team Solide aux JO en 2016 (6 médailles)...

(il coupe) Dès le retour de Rio, on nous a dit « Dans 4 ans, vous nous en ramenez 7 ! » (Rires) Mais on a très vite compris que ce serait compliqué (sourire). Cette équipe est en construction. Seuls Sofiane et Paul (Omba-Biongolo, ndlr) étaient déjà présents lors de la précédente olympiade. Avant Rio, on a formé une équipe de gladiateurs, on s'est focalisé dessus et ça a payé, mais on a certainement un peu moins travaillé avec les juniors à cette époque et au retour des Jeux, il a fallu repartir de zéro ou presque. Pour l'instant, les jeunes sont encore en phase de formation. Je pense qu'ils ont désormais compris ce qu'est le haut niveau, que ce soit à l'entraînement ou en compétition, mais ils n'ont pas encore eu ce déclic qui pourrait les amener plus loin et surtout ils manquent encore d'expérience. Un garçon comme Samuel (Kistohurry, 23 ans, numéro 1 au ranking des WSB chez les -56 kg, ndlr) a déjà acquis beaucoup de maturité et il peut montrer la voie. Et tous peuvent également compter sur Sofiane (Oumiha, vice-champion olympique et champion du monde des poids légers) pour les guider. Attention, Sofiane n'est pas le capitaine vieillissant qui est là seulement pour encadrer les jeunes. Je sais de quoi je parle, j'ai

tenu moi même ce rôle (sourire). Il n'a que 23 ans, il est revenu à l'INSEP pour travailler et on va tout faire pour l'emmener jusqu'au titre olympique dans deux ans. On nous parle beaucoup d'une équipe taillée pour 2024, mais le premier objectif reste Tokyo. Pour être performant en 2024, il faudra de toute façon que nos boxeurs aient déjà montré de belles choses en 2020. Moi, en tout cas, l'état d'esprit que j'essaie d'insuffler, c'est « Même pas peur » !

Vous êtes désormais le manager de l'équipe de France masculine mais aussi le directeur sportif de la franchise des Fighting Roosters de Brahim Asloun qui évolue dans la World Series of Boxing (WSB). Comment appréhendez-vous ces deux fonctions ?

Je reste un entraîneur dans l'âme. À l'INSEP, mon bureau est d'ailleurs toujours en face des rings (sourire). Mais après Rio (il était alors l'entraîneur de l'équipe de France masculine, ndlr), j'avais envie d'évoluer, d'avoir d'autres missions. Le fait de m'occuper de toute la filière masculine, des juniors aux seniors, me permet d'avoir plus de recul et surtout de me projeter sur le long terme en assurant une vraie continuité dans la préparation entre les juniors et les seniors. Ce qui permettra d'éviter, je l'espère, un « trou » de génération comme nous avons pu le connaître ces dernières années. La WSB est aussi très enrichissante, car elle m'a permis de voir tous les à-côtés qu'on ne remarque pas forcément quand on est uniquement focalisé sur l'entraînement : l'aspect organisationnel, l'importance de choisir des boxeurs capables de faire gagner la franchise mais aussi d'être spectaculaires et de faire lever les foules...

4

QUESTIONS À

GILLES LELLOUCHE



Réalisateur de la comédie « Le Grand Bain » (sortie en salle le 24 octobre), Gilles Lellouche a fait appel à l'expertise de l'INSEP pour préparer son casting de stars (Guillaume Canet, Mathieu Amalric, Benoit Poelvoorde, Jean-Hugues Anglade, Philippe Katerine...) à un tournage très physique et technique.

1 *Lorsque vous avez eu l'idée de votre film « le Grand Bain » sur une bande de losers qui décident de monter une équipe de natation synchronisée masculine pour redonner du sens à leur vie, est-ce que vous avez tout de suite pensé à l'INSEP pour préparer vos acteurs ?*

Je connaissais déjà l'INSEP, car il y a 8 ans, je m'étais foulé la cheville lors du tournage du film « À bout portant » de Fred Cavayé qui était très physique. On avait encore beaucoup de scènes à tourner et la production m'avait alors conseillé de venir à l'INSEP pour me faire soigner. En trois jours, j'avais été remis sur pied et j'avais par la même occasion découvert un monde que je n'imaginais pas, avec tous ces sportifs qui vivent

et s'entraînent toute l'année dans un endroit un peu à part dans le pays qui leur est entièrement dédié. Quand on a commencé à se demander avec mon équipe qui pourrait préparer nos acteurs, on s'est vite dit qu'il n'y aurait pas mieux que l'INSEP en France. J'ai d'abord rencontré Julie Fabre (entraîneur national de natation artistique au centre national d'entraînement de natation de l'INSEP, ndlr) pour lui présenter le projet et nous avons ensuite demandé à l'INSEP l'autorisation d'utiliser ses infrastructures pour toute la période d'entraînement (fin 2016 - début 2017). Et par miracle, tout ce petit monde a dit oui !

2 **Quelle a été la contribution de l'établissement dans cette aventure ?**

Sans l'INSEP, et bien sûr sans Julie Fabre, mais aussi Alexandre Rochas (ancien entraîneur national de plongeon, ndlr), le film tel que les spectateurs vont pouvoir le découvrir en salle dans quelques jours n'aurait jamais pu voir le jour. Nos acteurs ont pu devenir non pas des grands sportifs, car on partait quand même de très loin (sourire) et ce n'était de toute façon pas le but, mais ils se

sont vraiment entraînés comme des pros et alors que certains d'entre eux ne savaient pas plonger, ni même nager au départ, ils ont été capables de jouer toutes les scènes d'entraînement et surtout de réaliser, par séquences qu'on a ensuite montées, la grande chorégraphie à la fin du film (lorsque l'équipe décide de participer aux championnats du monde de natation synchronisée masculine, ndlr). Ce n'était quand même pas gagné au départ. Lors du premier test d'évaluation fin 2016, Julie a même eu très peur (sourire). Quand les acteurs sont arrivés pour la première fois à l'INSEP et qu'ils ont vu tous ces athlètes, ils se sont regardés dans une glace et ils se sont dit : « Bon, va y avoir du boulot ! » (sourire) Mais avant d'être une bande de mecs un peu désorganisés et déconneurs, ce sont tous de grands acteurs, très pros. Ils ont vu qu'avec Julie, ils avaient aussi en face d'eux une grande professionnelle et ils se sont mis au garde à vous, même si c'était parfois très dur. Je ne suis jamais allé dans le bassin avec eux, mais en revanche, on a fait tous ensemble une séance de cryothérapie et je peux vous dire qu'on s'en souvient encore. C'était tellement drôle. Je sais aussi que Mathieu (Amalric), Jean-Hugues (Anglade) et Guillaume (Canet) ont eu besoin des services du médical pendant l'entraînement et tout le monde a été au petit soin avec eux.

3 **« Le Grand Bain » est avant tout une comédie sociale, mais vous avez décidé de l'ancrer dans l'univers du sport. Pour quelles raisons ?**

Je pense qu'on peut voir « Le Grand Bain » aussi comme un film de sport. Regardez le premier « Rocky ». C'est certes un film de boxe, mais c'est aussi et surtout l'histoire d'un pauvre type auquel personne ne croit, qui va se surpasser et qui va étonner tout le monde par sa rage et son envie de gagner. Le sport est une métaphore. On peut avoir envie de gagner un match, mais aussi l'estime de quelqu'un, de la reconnaissance, de l'amour. C'est ce qui anime mes personnages dans le film. J'avais envie de montrer le sport, et surtout le sport amateur, comme un facteur qui réunit les gens autour d'un but commun. Si vous êtes prêt en plein hiver, le soir après le travail, alors qu'il fait - 10°, à prendre votre voiture et aller jouer au football ou au rugby dans la boue sur un terrain mal éclairé, je reste persuadé que ce n'est pas seulement pour se dépenser ou

taper dans un ballon. Il y a une vraie dimension sociale derrière cette démarche et ça rejoint vraiment mon idée du collectif. Je dois

d'ailleurs me remettre plus sérieusement au sport. Mais pas pour faire de la natation synchronisée, ça, non merci (sourire).

4 **Vous êtes un acteur reconnu, mais on sent que vous vous épanouissez dans ce rôle de réalisateur (« Le Grand Bain » est son 3^e film après « Narco » et « Les Infidèles », ndlr). Vous préférez être réalisateur/entraîneur ou acteur/joueur ?**

Disons que ce sont deux approches différentes. Je m'éclate vraiment comme réalisateur et je me sens effectivement comme un coach quand je suis derrière la caméra. Et même comme un staff au complet, car on doit tout à la fois diriger, motiver, observer, définir les avantages et cerner les défauts de ses troupes, soigner les corps comme les têtes... Et ça demande une vraie endurance. Ce film, je le porte depuis 5 ans et j'ai l'impression depuis d'être engagé dans un vrai marathon. Alors qu'un acteur a en moyenne 30 jours de tournage, il doit viser la cible et tenter d'être au milieu pour donner la meilleure performance. C'est un sprint qui demande d'être très pro bien sûr, mais qui n'exige pas la même implication sur la durée.



STANISLAS HUILLE

VEUT NAGER EN DOS MAJEUR

Pensionnaire du centre national d'entraînement (ex-pôle France) de natation de l'INSEP depuis 2014, Stanislas Huille (19 ans), champion de France du 100m dos et membre de l'équipe de France A, incarne cette nouvelle génération ambitieuse de la natation française qui veut retrouver les sommets.

En 2018, Stanislas Huille a senti le vent du (grand) changement. Et pas seulement parce qu'il arbore depuis cet été des mèches du plus bel effet dans sa tignasse. Des pointes teintées aux couleurs de cet or olympique qu'il rêve de remporter dans quelques années. À Tokyo en 2020, mais surtout à Paris en 2024. Le jeune nageur, 19 ans, qui a entamé

en septembre sa 5^e saison au centre national d'entraînement de natation course (ex-pôle France) de l'INSEP, a vu sa carrière prendre un nouveau virage ces derniers mois. Et même brutalement s'accélérer. Présenté comme l'un des grands espoirs de la natation française en dos, sa spécialité, Huille, régulièrement sur la plus haute marche du podium

dans les catégories jeunes, n'avait pas encore réussi à s'affirmer chez les seniors. La faute à une série de blessures en 2016 et 2017 qui avait freiné sa progression.

Préparation mentale à l'INSEP

De nouveau en pleine possession de ses moyens, plus mûre, plus impliqué selon ses termes, le Versaillais a décroché son premier titre national sur 100m dos en grand bassin en mai dernier aux championnats de France de Saint-Raphaël. Même en l'absence des habitués tauliers de la discipline, les anciens champions du monde Camille Lacourt, retraité des bassins depuis l'an passé, et Jérémy Stravius, qui avait fait l'impasse sur la distance, la performance en dos majeur signée par le jeune Insépien a marqué les esprits. *« Lorsque j'ai touché le mur et que je me suis retourné pour voir les résultats, j'ai été presque choqué de voir mon nom s'afficher à la première place, s'amuse encore aujourd'hui l'étudiant en 2^e année du certificat préparatoire réservé aux sportifs de haut niveau à SciencesPo Paris. Je savais que j'avais mis toutes les chances de mon côté pour être performant cette année grâce notamment à un travail plus spécifique sur le sprint et des séances de préparation mentale à l'INSEP, mais de là à avoir de tels résultats et surtout signer de tels chronos... »*

En portant son record personnel sur 100m dos à 54"39 dans le Var - *« En un an, j'ai enlevé plus de deux secondes à mon meilleur temps »*, s'étonne-t-il lui-même - Huille s'est offert son billet pour les championnats d'Europe de Glasgow. S'il est resté bloqué au stade des séries en Écosse, sur 50m et 100m dos, cette première sélection en équipe de France A, à deux ans des Jeux de Tokyo, l'a conforté dans ses ambitions. *« Maintenant que je suis monté dans le train des Bleus, je n'ai qu'une envie, y rester et surtout commencer à y être performant »*, sourit-il avec déjà dans le viseur la saison en petit bain et les Mondiaux de Hangzhou (Chine), en décembre prochain. *« Pour encore franchir un cap, je sais qu'il me faudra gagner en expérience, mais aussi en puissance et en endurance »*, admet ce grand fan de NBA qui ne pourra plus veiller tard le soir pour regarder en direct les rencontres du championnat de basket-ball nord américain.

À l'eau dès l'aube

Car depuis la rentrée, Stanislas Huille a dû changer quelques unes de ses habitudes. Adeptes des séances très matinales au stade aquatique « Christine Carron », le nouvel entraîneur du groupe d'entraînement de l'INSEP, Michel Chrétien,

demande désormais à ses troupes de se jeter à l'eau dès l'aube. *« Mais ça va, je m'y fais »*, rigole l'intéressé, ravi d'entamer un nouveau cycle avec l'un des entraîneurs emblématiques de la natation française et ancien coach de Jérémy Stravius. *« Le fait que Michel ait accepté de me garder dans son groupe d'entraînement est un vrai signe de confiance, note le jeune dossiste. C'est une belle source de motivation pour moi et je vais tout faire pour me montrer à la hauteur de ce nouveau challenge. »* Avec tout cet or sur sa tête, Stanislas Huille n'a de toute façon pas le choix d'assumer et assurer.

DU CÔTÉ DE L'INSEP

ÇA BOUILLONNE À L'INSEP

Par la voix de son DTN, Julien Issoulié, la fédération française de natation avait annoncé ces derniers mois son souhait d'impulser une nouvelle dynamique au sein du Centre National d'Entraînement de l'INSEP en renforçant le groupe « natation course » et en densifiant son encadrement. Depuis le 3 septembre, Michel Chrétien, entraîneur national au palmarès éloquent – il a notamment été le coach du champion du monde du 100 m dos, Jérémy Stravius, et de la médaillée de bronze mondiale du 50m papillon, Mélanie Hénique -, et Mathias Mercadal ont pris les rênes d'un collectif de 8 nageurs à forts potentiels, dont les jeunes internationaux Maxime Grousset, Roman Fuchs, Pierre Henry Arrenous et Stanislas Huille.

Autre nouveauté du côté du stade aquatique « Christine Carron », le retour du water-polo dans l'établissement. L'INSEP est aujourd'hui le nouveau centre national d'entraînement du collectif féminin Olympique. Sous la responsabilité de Florian Bruzzo, le directeur du water-polo français et entraîneur de la sélection féminine, les Bleues se préparent déjà pour les championnats d'Europe 2020 pour tenter de décrocher leur billet pour le Tournoi de qualification olympique, tout en préparant à terme l'échéance de 2024.



OPTIMISER LE RETOUR DE BLESSURE

EN SPORT DE HAUT NIVEAU PAR LA SIMULATION MOTRICE

Pour accompagner le sportif de haut niveau blessé tout au long de sa remise en condition physique, l'INSEP a mis en place une nouvelle approche qui s'appuie sur les dernières connaissances issues du champ des neurosciences et de la neurologie. Des programmes individualisés basés principalement sur la simulation motrice et co-construits avec l'athlète, son entraîneur et le staff médical sont notamment proposés. Explications.

Rares sont les sportifs de haut niveau qui échappent au cours de leur carrière à la réalité de la blessure. Synonyme d'immobilisation, d'arrêt de la pratique, de réathlétisation, de réorganisation de la planification d'entraînement, cette période est difficile à vivre pour l'athlète, car elle met en péril, partiellement ou totalement, sa saison sportive. La reprise est incertaine, le sportif connaît une alternance d'états émotionnels, son mental est affecté... Pour enrichir le panel des services déjà proposés aux sportifs blessés (rééducation, réathlétisation à

sec et en milieu aquatique, prévention des blessures...), Claire Calmels, chercheur en Neurosciences Cognitives à l'Unité Recherche de l'INSEP, a mis en place au sein de l'établissement depuis quatre ans un dispositif d'accompagnement basé sur les dernières découvertes en neurosciences et en neurologie. Cette approche novatrice propose des programmes individualisés qui se déroulent tout au long de la remise en condition physique et qui sont essentiellement basés sur de la simulation motrice afin d'optimiser la convalescence et la

reprise de l'entraînement de l'athlète tout en maintenant son niveau d'habiletés techniques et tactiques. « *Lorsqu'un individu crée dans sa tête une image mentale d'un geste, lorsqu'il regarde ce geste, ou lorsqu'il le décrit verbalement, silencieusement ou non, on dit qu'il est engagé dans un processus de simulation motrice* », explique Claire Calmels.

Faire son sport dans sa tête

Un athlète blessé, momentanément dans l'incapacité de s'entraîner c'est-à-dire de réaliser des gestes sportifs d'ordinaire effectués quotidiennement, sera privé d'un certain nombre d'entrées sensorielles et par conséquent ne percevra plus

Optimiser la convalescence et la reprise de l'entraînement tout en maintenant le niveau d'habiletés techniques et tactiques

les sensations périphériques (toucher, proprioception...) habituellement générées lors de la réalisation de ces gestes. « Chaque geste réalisé par un individu est, en quelque sorte, enregistré dans son cerveau et sans ces informations sensorielles, la représentation de ce geste est amenée à se détériorer voire même à s'estomper au cours du temps, précise Claire Calmels. Imaginer, observer, verbaliser, et exécuter un mouvement active des zones du cerveau communes, notamment les aires motrices et sensorielles. Lorsqu'un sportif s'entraîne à la simulation motrice, il s'entraîne aussi, pour partie, à la réalisation effective de ce geste. »

Réapprendre des gestes maîtrisés avant la blessure

La simulation motrice combinée ou non à du mime peut ainsi être utilisée dans le but de réapprendre des gestes maîtrisés avant la blessure tels que les gestes élémentaires du quotidien, mais également les gestes sportifs technico-tactiques. Le choix des techniques utilisées se fait alors en concertation avec l'athlète blessé. Dans l'élaboration du programme et pour maximiser l'efficacité des techniques de simulation motrice, Claire Calmels s'appuie sur les ressources mentales et les stratégies de performance les mieux maîtrisées par les sportifs. « Un athlète peut, par exemple, imaginer dans sa tête un geste, un autre peut aussi choisir de décrire verbalement les points clés de ce geste tout en l'imaginant, un dernier peut observer un geste et le mimer en même temps », note la cher-

cheure de l'INSEP. « Concernant les séquences mimées qui permettent la génération de sensations périphériques, leurs bienfaits ne sont plus à démontrer, poursuit Claire Calmels. Une équipe lyonnaise a, par exemple, démontré une amélioration de la qualité de l'exécution technique d'un geste quand les séquences étaient associées à l'imagerie de ce geste ». En relation avec le sportif, l'intervenant détermine si le geste doit être mimé en intégralité ou seulement en partie, si les séquences mimées sont réalisées avec les mains, avec la partie supérieure du corps, avec la partie inférieure ou avec l'ensemble du corps, avec un objet en rapport avec la pratique sportive (raquette, maniques), etc...

Réapprendre à prédire les mouvements d'autrui

La situation du sportif blessé qui est privé d'informations sensorielles/de sensations suite à son immobilisation forcée aura pour conséquence de détériorer, au cours du temps, les représentations de ses gestes qui sont stockées dans son cerveau. Cette altération se traduira, entre autres, par une difficulté à prédire les mouvements de son ou ses adversaire(s), mais également de son ou ses partenaire(s). Pour atténuer voire enrayer la

dégradation de ses habiletés perceptives anticipatoires, des tâches d'occlusion temporelle pourront être proposées aux sportifs. Ces tâches, principalement utilisées dans des activités sportives à haut degré d'incertitude (judo, basketball, football ...), consistent à filmer une action selon une perspective la plus proche possible d'une situation de jeu réelle, et à arrêter la vidéo à un moment spécifique, stratégique. Le sportif est alors invité à prédire le résultat de la séquence à venir. « Soit il émet



un jugement se rapportant à la situation observée (dans quelle direction le ballon va-t-il

Lorsqu'un sportif s'entraîne à la simulation motrice, il s'entraîne aussi, pour partie, à la réalisation effective de ce geste.



aller ?), soit il prend une décision sur ce qui doit être fait (que va faire le joueur X ?) », explique Claire Calmels.

Atténuer la douleur par l'imagerie

L'atténuation de la douleur peut également être appréhendée par l'utilisation de la technique d'imagerie. L'athlète peut être invité à imaginer des scènes

plaisantes telles que se détendre, se relaxer dans un endroit agréable, sur une plage de sable blanc sous les cocotiers, ou être avec son (sa) petit(e) ami(e). Cette simulation réduira l'activité du système nerveux sympathique et la tension musculaire, ce qui aura pour conséquence de diminuer les influx douloureux et induira un effet apaisant. « Mais il ne faut pas oublier que la douleur est un signal d'alarme émis par le système nerveux et qu'outrepasser cette alerte ne peut qu'aggraver les dommages physiologiques », remarque Claire Calmels. Le sportif a également la possibilité d'adopter une autre stratégie. Il attribue alors à la douleur un certain nombre de caractéristiques de taille, de forme, de couleur, de mouvement afin de créer une représentation métaphorique ayant du sens pour lui.

L'athlète peut être invité à imaginer des scènes plaisantes telles que se détendre, se relaxer dans un endroit agréable, sur une plage de sable blanc sous les cocotiers, ou être avec son (sa) petit(e) ami(e).



Par exemple, une douleur aiguë et lancinante dans le genou peut être causée par un couteau tranchant. Il imagine qu'à chaque coup de couteau donné dans son genou, la lame s'émousse. L'acier tranchant se transforme en une lame de plastique souple et la douleur perçue devient de moins en moins intense. Un autre scénario possible de réduction de la douleur est d'imaginer la douleur quitter le corps, en visualisant un puissant jet d'eau éjecter cette douleur ou encore de « voir dans sa tête » des couleurs froides soulageant et réduisant l'inflammation. Le fait de se concentrer sur les informations sensorielles douloureuses produira une dissociation émotionnelle ce qui atténuera la douleur.

Imaginer le processus de guérison accélérerait la récupération

Quelques trop rares études ont mis en évidence l'influence positive de l'utilisation de l'imagerie du processus de guérison sur la vitesse de récupération. Un programme d'imagerie auprès de patients victimes d'une rupture du ligament croisé antérieur/postérieur du genou et ayant subi une intervention chirurgicale a ainsi été mis en place. Le contenu de ce programme se composait de séances de relaxation combinées à de la visualisation des processus physiologiques se déroulant au cours de la période de convalescence. Par exemple, voir le ligament se

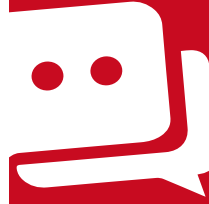
tendre et se détendre comme un câble souple et solide et qui doucement étire le tissu cicatriciel. Les bienfaits de ce programme ont été objectivés par une plus grande stabilité du genou et des niveaux de noradrénaline et de dopamine plus faibles comparativement aux mesures réalisées chez des patients n'ayant pas bénéficié de ce programme.

Concevoir les séances du programme d'accompagnement : un travail d'équipe...

Les programmes mis en œuvre à l'INSEP depuis 2014 sont co-construits avec les sujets blessés en fonction de leurs besoins, de leur singularité,

mais également en prenant en considération certains facteurs tels que les avis du corps médical, le calendrier sportif, les objectifs de l'athlète, de l'entraîneur, les réactions psychologiques du sportif au regard de sa blessure et de sa disponibilité. Ces programmes nécessitent également de la part de l'intervenant, d'une part, de posséder des connaissances relatives aux processus de simulation et, d'autre part, de collaborer étroitement avec les entraîneurs et le staff médical (médecins et kinésithérapeutes). « *Un point important à préciser est que l'efficacité du programme mis en place dépend en grande partie de l'adhésion volontaire de l'athlète dans ce type de démarche*, conclut Claire Calmels. Si ce dernier se sent contraint et obligé d'y prendre part, les bénéfices attendus ne seront pas au rendez-vous. »

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



PAROLES D'EXPERT



Claire Calmels,
Chercheur en
Neurosciences Cognitives
et responsable des
Relations Internationales
(Laboratoire SEP / Unité
Recherche INSEP)

« **Lorsque j'ai initié ce dispositif d'accompagnement novateur en 2014, il a d'abord fallu convaincre les sportifs, mais aussi leurs entraîneurs de la plus value de cette démarche. Les agendas des sportifs ne sont pas extensibles et j'entendais souvent comme réponse « je ne sais pas si on aura le temps » (sourire) ! J'ai commencé à travailler avec quelques sportifs des pôles France de l'INSEP, à l'image de Maureen Nisima (escrime), Pierrick Cajot (badminton), Scarlett Gabrielli (judo) ou encore Joe Seyfried (tennis de table), et les résultats probants, ma disponibilité et le bouche à oreille ont rapidement porté leurs fruits. Aujourd'hui, je mène des actions avec une dizaine de pôles (badminton, basket-ball, escrime, gymnastique artistique féminine, gymnastique rythmique, judo, plongeon, natation artistique, trampoline, tennis de table) et certains sportifs font aussi la démarche personnelle d'entamer un travail avec moi, à l'image de Benjamin Auffret (plongeon), d'Inesse Guermoud (natation), de Jordan Corvée (badminton), de Pape Doudou Ndiaye (judo) ou de Mélissa Goram (escrime). Les séances durent une heure environ, dans mon bureau ou directement sur le site d'entraînement, peuvent s'étaler à raison d'une ou deux séances par semaine sur une période assez courte ou sur plusieurs mois selon la gravité de la blessure, la période d'immobilisation, etc. Des programmes personnalisés sont également mis en place afin que l'athlète blessé pratique son sport dans sa tête tous les jours. Dans la perspective des championnats du monde de gymnastique rythmique en septembre, Eloïse Marchon (membre du pôle France de l'INSEP) a par exemple eu besoin de travailler de manière intensive tout le mois de juillet et nous avons pu programmer des séances quotidiennes qui ont contribué à accélérer sa récupération après sa blessure. »**



AVEC L'ESPORT,

L'INSEP PREND

PART AU JEU

En signant en juillet dernier une convention avec Team Vitality, l'une des équipes françaises les plus réputées en « esports », la pratique compétitive de jeux vidéo, l'INSEP a confirmé sa volonté de soutenir le développement et la démocratisation de cette nouvelle discipline en perpétuelle mutation. Nicolas Besombes, chercheur post-doctorant en 2017 au laboratoire SEP de l'INSEP, s'est intéressé de près au phénomène de l'esport, dont il a fait l'objet de sa thèse.

Confinés jusqu'au tournant des années 2010 à un public averti et aux amateurs de jeux vidéo, dont font d'ailleurs partie certains sportifs de haut niveau de l'INSEP, League of Legends, Counter-Strike, DotA 2, Overwatch ou bien sûr les incontournables FIFA et PES ont désormais franchi officiellement les portes de l'INSEP. L'établissement avait déjà installé ces dernières années des bornes de jeu à disposition de ses pensionnaires. La convention signée en juillet dernier par le Directeur Général, Ghani Yalouz, et le co-fondateur de Team Vitality, Fabien « Neo » Devide, a permis de bâtir de « nouveaux ponts entre le sport et le numérique ». Si ce partenariat s'appuie pour l'instant sur trois axes majeurs - l'entraînement, le développement et la reconversion des sportifs -, cette « *avancée pour la reconnaissance de l'esport* », comme le souligne Fabien Devide, confirme que la pratique compétitive de jeux vidéo n'est plus seulement une passion confidentielle ou un simple spectacle, mais bien un phénomène qui tend à se démocratiser et qui peut surtout s'affirmer comme un sport à part entière.

Une pratique compétitive officiellement reconnue

La loi pour une République Numérique d'octobre 2016 a officiellement reconnu en France la pratique compétitive de jeux vidéo et donné un cadre légal à la fois aux organisateurs d'événements sportifs, mais également au statut de « joueur professionnel » par l'intermédiaire des deux décrets d'application de mai 2017. Encadrées dès lors par la Direction Générale des Entreprises, bras armé du secrétariat d'État chargé du Numérique et du ministère de l'Économie et des Finances, les structures sportives agréées ont depuis la possibilité d'émettre des contrats de joueurs professionnels calqués sur les contrats de sportifs professionnels... « *Si l'esport n'est pas reconnu comme un sport en France, c'est uniquement d'un point de vue institutionnel*, affirme Nicolas Besombes, chercheur post-doctorant en 2017 au laboratoire SEP de l'INSEP et auteur d'une thèse sur le sujet. *La régulation de l'esport en France par le ministère de l'Économie peut être interprétée comme la volonté de percevoir cette pratique avant tout comme une industrie. Mais dans d'autres pays, il jouit parfois d'un statut proche du sport de haut niveau.* » En Corée du Sud, la pratique est ainsi encadrée par le ministère des Sports, de la Culture et du Tourisme depuis 2000, à travers la KeSPA (Korean eSport Association). En Italie, le Comité national



Fabien Devide,
Co-fondateur de Team Vitality

olympique (CONI) a intégré l'esport dans son giron, en 2014. Le sport électronique a également été reconnu par l'Association Genevoise des Sports (AGS), ce que n'a pas fait l'État suisse dans sa globalité. De son côté, la Russie a entrepris de récompenser ses meilleurs joueurs et se donne le droit de leur attribuer le titre de « grand maître », comme leurs homologues aux échecs. Aux États-Unis, enfin, les sportifs étrangers bénéficient des mêmes visas sportifs que les athlètes.

Une façon de pratiquer le jeu vidéo

En étudiant de près la discipline ces dernières années, Nicolas Besombes a pu établir sa propre définition de l'esport. « *Il s'agit pour moi d'un affrontement codifié de joueurs par écrans interposés lors de compétitions de jeux vidéo, qu'elles soient en ligne ou hors ligne*, précise le docteur en Sciences du Sport. *Mais il existe encore beaucoup de confusions. Certains pensent par exemple que l'esport ne concerne que les jeux qui simulent une activité sportive existante comme les jeux de foot (FIFA, PES) ou de basket (NBA 2K). Or, l'esport n'est pas tant lié à un type de jeux ou à des plateformes spécifiques, mais à une forme de pratique particulière. C'est la façon de pratiquer le jeu vidéo de manière compétitive.* » De la même manière que le sport se disperse en



de nombreuses disciplines comme l'athlétisme, la natation, les sports collectifs, etc., l'esport suit un schéma similaire avec plusieurs disciplines sportives. Outre les simulations sportives pures, les jeux de tir à la première personne et de stratégie en temps réel (à l'image de Starcraft) ont eux aussi leurs épreuves sportives. « *L'esport correspond à une façon de pratiquer le jeu vidéo, atteste Nicolas Besombes. Vous pouvez pratiquer des jeux dans lesquels vous affrontez d'autres joueurs tranquillement chez vous, mais vous pouvez aussi le faire en compétition. Dans ce deuxième cas, on considère que c'est une pratique sportive. Le joueur ne se bat pas contre le programme informatique, mais contre un autre adversaire bien réel par l'intermédiaire du jeu.* »

Une véritable activité sportive

Les capacités physiques et mentales dont doivent faire preuve les pratiquants, le développement de leurs compétences cognitives et biomécaniques, leur progression, l'affrontement

avec des adversaires, parfois au sein d'une enceinte accueillant des matchs et des compétitions, sont autant de facteurs qui font dire à ses partisans que l'esport se rapproche d'une véritable activité sportive. « *C'est très difficile d'être catégorique et de dire : C'est du sport ou non* », assure Nicolas Besombes. En s'appuyant sur la définition du sociologue Pierre Parlebas, qui propose d'appeler « sports » les activités caractérisées par quatre traits principaux - la pertinence motrice, la codification compétitive, la réglementation et l'institutionnalisation -, l'enseignant-chercheur tente pourtant de faire avancer le débat. « *Dans l'esport, la quasi-totalité des jeux nécessite de mettre en place des actions motrices réelles extrêmement précises, rythmées et parfois complexes sur les manettes, les joysticks, les claviers et souris. Les joueurs développent une réelle dextérité au niveau des doigts et poignets, une importante capacité à dissocier les deux mains et une forte coordination visuo-haptique. Ces compétences vont alors grandement influencer sur le résultat du match : une combinaison de touche mal effectuée ou bien un geste imprécis du bras qui contrôle la souris, et la partie peut être perdue. On peut donc parler d'une réelle pratique motrice. Le critère d'activité compétitive est évident, d'autant plus qu'il existe même des saisons sportives comme il y a des saisons sportives. Les organisateurs ont rédigé des règlements comme dans le sport qui dictent les conditions de participation et d'éligibilité, les conditions de victoire, le format des rencontres, les comportements autorisés et proscrits, le matériel auto-*

L'esport correspond
à une façon de pratiquer
le jeu vidéo

risé et proscrit, le rôle des arbitres et leur répertoire de sanctions. Reste donc la question de l'institutionnalisation. Jusqu'à aujourd'hui, les organes traditionnels de gouvernance du sport (ministère et comité national olympique) n'ont pas souhaité encadrer, réguler et promouvoir la pratique, l'éloignant sur ce critère de sa reconnaissance sportive »

La convention INSEP-Team Vitality, une étape importante

La signature de la convention entre l'INSEP et le Team Vitality apparaît donc comme une étape importante. Tout comme la création de la première équipe de France d'e-Foot par la fédération française de football, en avril dernier. « Le prochain pas à franchir pour l'esport en France est d'arriver à une véritable structuration de l'écosystème esportif, avoue Nicolas Besombes. Il est impératif d'encadrer la pratique amateur afin d'apporter des réponses aux inquiétudes des parents, des médias et des pouvoirs publics. La mise en place d'un parcours clair et lisible qui permettra à chaque joueur d'évoluer d'une pratique de loisir vers une pratique de haut-niveau, tout en étant accompagné par des encadrants compétents qui les éduqueront à une pratique responsable et une

Le président du CIO, Thomas Bach, a lui-même ouvert la porte

rigueur nécessaire à la haute performance et un point central de cette structuration. Pour cela, il est nécessaire de développer des actions locales et régionales, de réfléchir à la formation des formateurs, de mettre en place des chartes de bonne conduite, des préconisations de santé publique, ou bien encore de promouvoir une pratique diversifiée et inclusive ainsi que l'intégrité de la pratique en luttant à la fois contre toutes les formes de discriminations et les différentes formes de triche : informatique ou cognitive. Depuis avril 2016, l'association France Esports, créée sous le marrainage de la précédente Secrétaire d'État en charge du Numérique, Axelle Lemaire, se donne la mission de cette structuration. Réunissant les multiples acteurs de l'écosystème au sein de trois collèges – joueurs, promoteurs et éditeurs – elle est l'interlocutrice privilégiée des pouvoirs publics sur les questions esportives à l'échelon national. Elle travaille ainsi en étroite relation avec la DGE





à développer et promouvoir un cadre législatif adapté aux spécificités de la pratique. » Certains imaginent également déjà la discipline se rapprocher du mouvement olympique. Un tournoi international majeur sur le jeu de stratégie Starcraft II, en partenariat avec le CIO, a eu lieu en ouverture des JO d'hiver de Pyeongchang et l'esport était présent aux Jeux Asiatiques 2018 en août dernier comme sport de démonstration avant d'être possiblement intégré officiellement comme discipline médaillable en 2022. Le président du CIO, Thomas Bach, a lui-même ouvert la porte récemment en évoquant la possibilité que l'esport intègre un jour le mouvement olympique. « C'est clairement un domaine en croissance et excitant pour lequel des millions de jeunes gens se déplacent régulièrement autour du monde, a expliqué Thomas Bach à différents médias. Le Mouvement Olympique ne

peut en aucun cas ignorer ce phénomène. » Le président du CIO a néanmoins précisé que les jeux qui prônent la violence ne pourraient être concernés et que la pratique devait être encadrée par une organisation garantissant la conformité aux règles et réglementations du Mouvement olympique (antidopage, paris, manipulation, etc.). Tony Estanguet, le président de Paris 2024, se dit également ouvert depuis plusieurs mois sur la question. « La reconnaissance olympique serait une avancée majeure, mais selon moi, l'esport officiellement intégré au mouvement olympique, ce ne sera pas avant 2028 ou 2032, remarque Nicolas Besombes. On peut en revanche être certain que l'esport sera, dès Tokyo 2020, présent en marge des futurs événements olympiques, que ce soit par l'accueil de grands événements esportifs en amont ou en aval des JO (comme en 2018 à PyeongChang), dans les fans



zones, ou bien en ouverture de certaines épreuves dont il existe des jeux de simulations compétitifs (football, basketball, tennis, voile, etc.). Plus qu'intégrer le programme officiel des Jeux Olympiques, une piste de réflexion serait que l'esport ait son propre événement olympique (compétition par nations reconnue par le mouvement olympique regroupant un grand nombre de disciplines sur plusieurs jours), sur le modèle des World Cyber Games (compétition par pays sur le modèle des Jeux olympiques qui a existé entre 2000 et 2014, NDLR) »

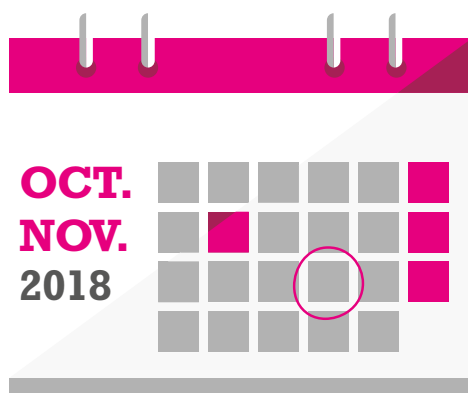
PAROLES D'EXPERT



Nicolas Besombes,
Chercheur post-
doctorant en 2017
au laboratoire
SEP de l'INSEP

« L'engouement actuel autour de l'esport n'est pas surprenant. Ce qui l'est, c'est la vitesse à laquelle il se popularise et se massifie en termes de pratiquants, d'audiences et d'investissements financiers. Les inquiétudes liées aux présumés maux dont l'esport serait la cause, que ce soit concernant le mode de vie sédentaire de ses pratiquants, leurs usages compulsifs du jeu vidéo, leur isolement social ou bien encore leurs comportements agressifs, nécessitent des réponses objectives de la part de la communauté scientifique. De nombreuses études ont déjà montré les aspects potentiellement bénéfiques d'une pratique responsable et régulière de certains jeux vidéo. Au niveau physique, le jeu vidéo peut permettre de développer des habilités motrices fines, une vitesse d'exécution des membres supérieurs élevée, une acuité visuelle accrue et une coordination œil-main précise. D'un point de vue cognitif, ce sont la planification, l'anticipation, la capacité à réaliser plusieurs tâches en même temps, la prise de décision, l'orientation et la visualisation spatiales, ou bien encore la mémoire sensitive à court-terme qui sont améliorées par les jeux vidéo ; enfin d'un point de vue social, il est possible d'échanger avec les autres joueurs du monde entier en pleine partie, parler dans le jeu, mais également à l'extérieur du jeu sur Internet, et mettre un visage sur des coéquipiers et adversaires rencontrés en ligne... La légitimation de l'esport n'est finalement pas qu'institutionnelle, mais également sociétale. »

Retrouvez l'article complet
de Reflexion Sport n°16
<https://bit.ly/2RVZQd0>



AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



25 OCT. – 3 NOV.

Championnats du monde de
gymnastique artistique à Doha (*Qatar*)

20 – 28 OCTOBRE

Championnats du monde de lutte libre
et gréco-romaine à Budapest (*Hongrie*)



29 OCT. – 4 NOV.

Masters 1000 de tennis de Paris



4 NOVEMBRE

Marathon de New-York
(États-Unis)



3 - 10 NOVEMBRE

Championnats du monde d'haltérophilie
à Ashgabat (Turkménistan)



13 - 21 NOV.

1^{re} étape du circuit mondial de rugby
à 7 féminin à Glendale (États-Unis)



ADIDAS, TOUJOURS PLUS ENGAGÉ AUX CÔTÉS DE L'INSEP

Déjà partenaire majeur de l'INSEP depuis plusieurs années, adidas et l'INSEP ont décidé de prolonger leur engagement pour 4 années supplémentaires, convaincus par une dynamique et un objectif communs : mettre la performance sportive et l'accompagnement des athlètes d'aujourd'hui et de demain au cœur du projet. Cet engagement conséquent et à la hauteur des ambitions communes de l'INSEP et d'adidas s'étendra donc jusqu'en 2021.

« adidas est fier de prolonger ce partenariat avec l'INSEP illustrant parfaitement la mission première de la marque : l'accompagnement du sportif allié à la recherche constante d'innovation et de performance », explique Sylvain Bouches, directeur marketing d'adidas France. « L'association avec l'INSEP nous a paru évidente tant nous partageons la même vision de la Haute Performance. »

Outre son apport historique en équipements sportifs à destination des différentes populations de l'INSEP (salariés, équipe dirigeante, responsables sportifs, corps médical, athlètes), adidas s'impliquera désormais par le biais d'investissements matériels visant à améliorer et dynamiser certaines infrastructures sportives, comme celles liées à l'athlétisme. Avec un mot d'ordre : l'innovation.

La Team Elite du Club adidas Runners Paris bénéficie en effet des infrastructures sportives de l'INSEP ainsi que d'un accompagnement et coaching individualisé depuis la création du Club en septembre 2017. *« Nous ne pouvions imaginer meilleur endroit pour offrir un accompagnement complet et un encadrement haute performance pour nos athlètes du club. En tant qu'équipementier sportif, nous savons à quel point l'environnement et toutes les facettes de la performance sont clés dans la réussite : du coaching à l'accompagnement humain, psychologique, médical ».*

Akteur incontournable du paysage sportif international, adidas est le premier partenaire officiel à entrer dans ce programme partenarial ambitieux.



LA BOUTIQUE

DE L'INSEP

VEINOPLUS® SPORT

1 - VEINOPLUS® Sport est un électro-stimulateur qui délivre des impulsions de basse fréquence et de basse tension.

Programme de 30 minutes optimisé pour la récupération.



© VEINOPLUS® Sport

1



© WELEDA



WELEDA, BAIN RÉCUPÉRATION SPORTIVE À L'ARNICA

2 - Un bain qui accompagne les sportifs après l'effort, grâce aux propriétés apaisantes et calmantes de l'extrait de fleur d'arnica. Il délassé et reconforte ; les sensations de raideur et de fatigue se dissipent.

2

CHEVILLÈRE STRAPPING NOVELASTIC®

3 - Chevillère ligamentaire stabilisatrice avec strapping multisports (football, basketball, handball, tennis, running, ...) Traitement fonctionnel des entorses bénignes et moyennes du ligament latéral externe ou interne.

Reprise d'activité et du sport après entorse moyenne ou grave.

Ce produit est un dispositif médical.



© THUASNE SPORT

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

